

LÆRINGSBOG

# Low Arousal

– implementering i praksis

## LÆRINGSBOGENS FORMÅL – FRA GRUNDLAG TIL PRAKSIS

Læringsbogen hjælper jer med at implementere Low Arousal i jeres konkrete, lokale praksis. I ender med at få en bog, der beskriver arbejdet med Low Arousal, som det ser ud på jeres arbejdsplads.

Det overordnede formål med en Læringsbog er undervisning, implementering og forankring af Low Arousal tankegang, metoder og etik. I får dermed jeres egen læringsbog, der passer til jeres organisation og som udgør organisationens metodiske grundlag i arbejdet med Low Arousal pædagogik.

Arbejdet med Læringsbogen hjælper for dem, der vil øge fagligheden i det pædagogiske arbejde. Et Læringsbogsprojekt handler om at hjælpe borgerne, udveksle erfaringer undervejs personalet imellem, skabe et fagligt fællesskab og få et fælles fagligt sprog.

Medarbejderne bevæger sig fra at have et teoretisk og pædagogisk koncept, der skal implementeres, til at arbejde aktivt, eksperimenterende og casebaseret med individuelle forløb.

Det systematiske arbejde med fagligheden skaber en stærkere identitetsfølelse, da medarbejderne både tager aktiv del i implementeringen af det pædagogiske grundlag og i et fagligt bogprojekt. Måden at organisere forløbet på går hånd i hånd med ideerne om dannelsen af en fælles læringskultur, der understøtter fælles refleksion og en metodisk systematik i den pædagogiske praksis, samtidig med at vi tager det forhold alvorligt, at vi ikke på forhånd kan fastsætte den endelige form for projektet.

## VI UDARBEJDER LÆRINGSBØGER FORDI:

- Et pædagogisk grundlag ikke er noget vi har, det er noget vi gør
- Vi udvikler os, når vi deltager i fællesskaber, hvor vi er inddraget og undersøgende på det vi gør

## LOW AROUSAL

Low Arousal er en metode til at arbejde med nedtrapning af konflikter og stressreduktion i behandlingsarbejdet. Metoden er særligt kendt indenfor specialområdet, hvor den anvendes med stor succes til problemskabende adfærd.

## METODISK GRUNDLAG

Alle ønsker en arbejdsplads, der er præget af en høj faglighed. I mange organisationer er billedet på en høj faglighed, at der er et tydeligt pædagogisk grundlag. Det pædagogiske grundlag indeholder typisk en beskrivelse af en række klassiske eller nyere teorier fra det pædagogiske felt, gerne formuleret som „best practice“ eller evidensbaseret. Det er vores erfaring, at disse pædagogiske grundlag for ofte ikke bliver til handlinger og at de ikke forankres i den daglige pædagogiske praksis.

Et pædagogisk grundlag er meget mere end blot ord på papir. For at et pædagogisk grundlag skal give mening, skal det omsættes til en pædagogisk praksis. Det sikrer vi sammen med Læringsbogen. Læringsbogen er en alternativ måde at arbejde med udvikling og implementering på, der kræver mod, tillid og fællesskab.

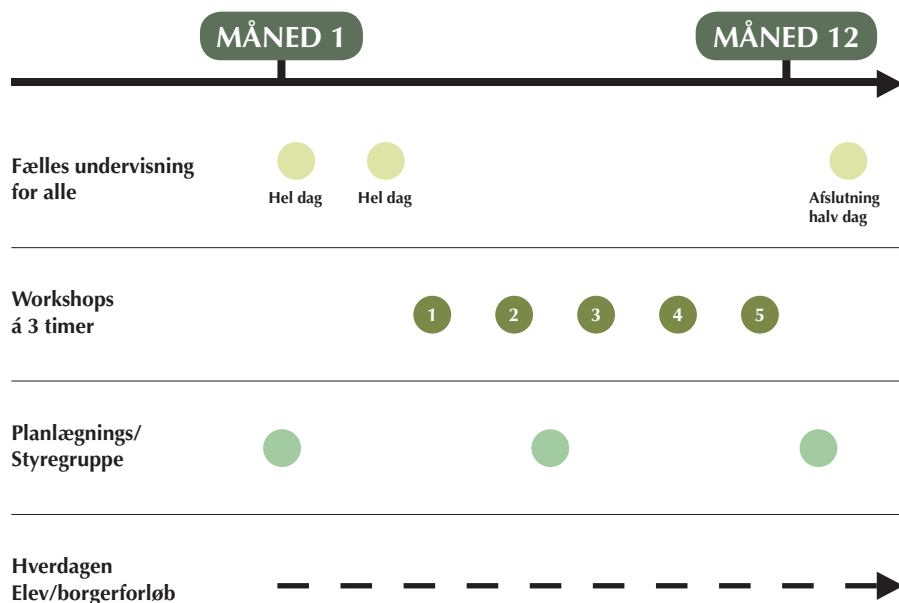


## IMPLEMENTERING I PRAKSIS

Læringsbogen er en nedskrivning af medarbejderes levede erfaringer med afsæt i teori, metoder og helt konkrete forløb. Det er væsentligt, at bogen indeholder beskrivelser af det konkrete arbejde, både det, som lykkes, og det, der ikke lykkes. For sådan er den pædagogiske hverdag, fyldt med begge dele.

Det er vores oplevelse at faglitteraturen er fyldt med pædagogiske metoder, der kun beskriver succeserne. Hverdagen er også fyldt med alt det, der falder uden for de pædagogiske koncepter. Denne hverdag tager vi også udgangspunkt i med Læringsbogen. Vi lærer også af vores fejl – og det gør Læringsbogen relevant og brugbar.

Læringsbogsprojektet strækker sig som udgangspunkt over 12 måneder og består af nedenstående aktiviteter:



## FÆLLES UNDERVISNING FOR ALLE

Oplæggene tager udgangspunkt i undervisning i Low Arousel metoder og teknikker. Organisationen introduceres til arbejdet med de grundlæggende principper og introduceres for helt konkrete redskaber/værktøjer. Low Arousal handler om at nedtrappe og forebygge konflikter: vi lærer at skabe rammer, der sikrer at mennesker trives og kan gøre det rigtige. Vores egen arousal smitter, både når den er „High“ og „Low“. Vi skal derfor have en opmærksomhed på og viden om, hvordan vi bevarer roen hos os selv for at sikre at børn og unge smittes med ro frem for vrede og frustrationer. Der er 2 dages fælles undervisning for alle.

## WORKSHOPS

Der afholdes 5 workshops, hvor udvalgte medarbejdere modtager feedback, supervision og sparring på de konkrete sager, de arbejder med, så de kan arbejde videre i praksis. Vi kan arbejde med opgaver, der omhandler konkrete borgersager, samarbejdsrelationer, copingstrategier, organisatoriske udfordringer, hvor der er ønske om forandring af praksis. Det er vigtigt, at vi udvælger områder, hvor medarbejderne har lyst til at kigge på og ændre egen praksis.

I workshops arbejder vi i grupper af ca. 3–5 medarbejdere, der yder kollegial sparring på problemstillingerne. Medarbejderne går tilbage til deres teams og refererer og reflekterer over workshoppen. Der afholdes 5 workshops á 3 timer for udvalgte medarbejdere. Når den første opgave er løst, fortsætter vi med beskrivelse af næste udfordring og feedback, supervision, sparring etc. over de følgende workshops.

## STYREGRUPPE

Vi nedsætter en styregruppe, der består af både ledelse og medarbejderrepræsentanter. Styregruppen mødes før, under og efter arbejdet med Læringsbogen. Møderne har til formål, at planlægge, revurdere og følge op på indsats og udbytte.

## TEORI

Teorien bag projektet bygger på både udenlandsk og dansk forskning, der blandt andet viser, at det væsentligste læringsområde for deltagerne i et kompetence- og udviklingsforløb er hverdagslivet mellem træning og uddannelse. Mest kendt er nok Dewey-citatet „learning by doing“ og det er en fin indgang til forståelsen af Dewey, men hans teori rummer langt mere, end at vi blot lærer noget ved at gøre noget. Det var Deweys tanke, at alt skal ses i forhold til en konkret kontekst. Det gælder for etik, teorier og metoder. For Dewey var det meningsløst at skille teori og praksis ad. Han brugte søkort som sammenligning.

„Søkortet fortæller ikke, når alt kommer til alt hvor sømanden er eller hvor han skal sejle hen. Det er en hjælp i hans analyse af, hvad der skal til for at navigere“.

*(Dewey, 1891 s. 194 – egen oversættelse)*

## LÆRINGSBOGENS INDHOLD

Indholdet i Læringsbogen er struktureret ud fra en række overskrifter, hvor hver overskrift bliver til et kapitel i bogen. Bogen indeholder beskrivelser af metoden Low Arousal og hvordan organisationen bruger tilgangen i det daglige arbejde. Beskrivelser af virkelige menneskers virkelige arbejde.

Hvert kapitel indeholder en kort beskrivelse, forskellige måder at bringe indholdet i anvendelse på og beskrivelser af de konkrete forløb, der er arbejdet med i løbet af projektet.

Bogen kommer i høj grad til at bestå af refleksioner over hvad vi gør. Nogle gange lykkes vi over al forventning. I de tilfælde har Low Arousal været en kæmpe hjælp for alle. Andre gange lykkes det ikke helt så godt. Nogle gange har det taget længere tid, andre gange var planerne urealistiske og så er der sket ting, som gjorde vores planlagte forløb umulige at gennemføre. Men sådan er virkeligheden også, det er sjældent let, men altid lærerigt.

Konsulent og organisationen har fælles rettigheder til at bruge bogen og bogens indhold, samt til at videreudvikle bogen. Organisationens vil stå som afsender af bogen, mens konsulent (og øvrige bidragydere) vil stå som afsender af de konkrete elementer i bogen.



## LENE MØLLGAARD

Konsulent & workshopholder

[lm@lene-m.dk](mailto:lm@lene-m.dk)

20 85 64 86

## SUNE BJØRN LARSEN

Foredrag

[sbl@raison.dk](mailto:sbl@raison.dk)

28 91 58 57