



SpotOn!

Analyse og forebyggelse af konflikter



PPR, Børn og Unge, Aarhus Kommune

Jakob Freil: Psykolog, Specialpædagogisk sektion, PPR Aarhus

Anita Boelsmand: Pædagogisk konsulent, Udvikling og tilsyn, PPR Aarhus



SpotOn! er en team-orienteret tilgang til at nedbringe konfliktfelter

- 03** Hvad er SpotOn!?

- 03** Hvorfor SpotOn!

- 04** Hvordan SpotOn!

- 06** SpotOn! - modellen

- 08** Kontrol

- 10** Advarselstegn

- 11** Low arousal - No arousal

- 14** Low arousal i praksis

- 14** SpotOn! i pædagogisk praksis

- 15** Teoretisk og filosofisk base

- 15** Litteratur

- 16** SpotOn! - model - arbejdsark



Hvad er SpotOn!?

SpotOn! er en handlings- og teamorienteret tilgang til nedbringelse af konflikter med fokus på de relationer og sammenhænge, som konflikter opstår og håndteres i.

SpotOn! tager udgangspunkt i dialogisk refleksion til forståelse og nedbringelse af u hensigtsmæssig konfliktadfærd på en ikke-konfronterende måde.

SpotOn! bygger på low-arousal tænkningen, hvor målet er, at de professionelle bevarer roen og undgår at ende i situationer, hvor de selv eller børnene føler afmagt.

Hvorfor SpotOn!?

Vi møder mange professionelle, som oplever at stå i situationer, hvor de føler sig magtesløse. De professionelle fortæller, at de savner redskaber til både at forebygge konflikter og til at håndtere konflikter, når de opstår.

SpotOn! er både en tænkning, en tilgang og en model, som kan understøtte de professionelle på flere måder:

- SpotOn! kan bidrage til at udvikle et bedre arbejdsmiljø kendetegnet ved et stærkere fælles fundament, sprog og metoder
- SpotOn! kan bidrage til trivsel og udvikling både blandt børn, unge og professionelle.



Hvordan SpotOn!?

SpotOn! tilbyder både sparring, oplæg og kursus. Formen tilpasses jeres behov.

Undervisning i SpotOn! retter sig mod de professionelles praksis.

SpotOn! tilbyder en fælles forståelse (teori) og tilgang (praksis) til at agere i og reflektere over konfliktsituationer. Ved brug af ikke-konfronterende tilgange, nedbringes konfliktadfærd.

Undervisere

Jakob Freil: Psykolog, Specialpædagogisk sektion, PPR

Anita Boelsmand: Pædagogisk konsulent, Udvikling og tilsyn, PPR

Desuden undervises der i SpotOn! på andre dele af PPRs kompetenceudviklingsforløb

Kontakt

PPR, Børn og Unge, Aarhus Kommune

Mail: ppr@mbu.aarhus.dk, attesteret SpotOn!

Forespørgsler og faglige spørgsmål kan også rettes til:

Jakob Freil

Mail: jakfr@aarhus.dk

Tlf.: 2961 6793

Anita Boelsmand

Mail: boani@aarhus.dk

Tlf.: 4185 4825

Modellen kan også bruges i relation til forældre, kollega, ledelse eller børn imellem.

***Børn er ikke problemet.
De viser problemet***

(Søren Hertz)





SpotOn! - modellen

SpotOn! er visuelt forankret i SpotOn!-modellen.

SpotOn!-modellen kan både anvendes på situationsniveau, hvor en konflikt eller et konfliktmønster ønskes analyseret, og på team- eller personalegruppeniveau til forankring og systematisering af fælles pædagogiske indsatser og aftaler i før-, under- og efterfasen af konflikter. Modellen er derfor også velegnet som arbejdsmiljøredskab til styrkelse af børns og professionelles trivsel.

SpotOn!-modellen kombinerer en farveskala med 3 niveauer af arousal på Y-aksen og 3 tidsfaser på X-aksen. Derved fremstår i alt 9 overlappende felter. Man kan sætte målrettet fokus på de enkelte faser og felter - deraf navnet SpotOn! For eksempel kan man fordybe sig i pædagogiske strategier og teamaftaler i rød før-fase, hvor en eller flere personer ser ud til at være i i høj arousal med øget risiko for at ende i konflikt.

Modellen er enkel, rummer stor kompleksitet og sætter uden større instruktion folk i stand til at arbejde med forståelse og forebyggelse af konflikter.

Forskellige mønstre og konfliktkurver

Grafiske fremstillinger af low-arousal-konfliktmodeller handler typisk om enkeltpersoner, hvor konfliktens udvikling følger arousal- eller affektniveauet, og hvor konflikten optegnes med en sinuskurve, som starter lavt i før-fasen, går op i top under konflikten, og som bag efter går nedad igen mod et roligt leje. Høj arousal kan på den måde komme til at fremstå som noget negativt, der er ensbetydende med konflikter, og som helst skal undgås.

SpotOn!-modellen lægger op til en mere dynamisk og relationel tilgang. Udgangspunktet er, at en ret høj arousal er en forudsætning for læring og social aktivitet, at konfliktadfærd ikke altid følger arousalniveauet, og at der kan være vidt forskellige arousalkurver hos de enkelte deltagere i en konflikt. SpotOn!-modellen er derfor udformet uden en fortrykt kurve.

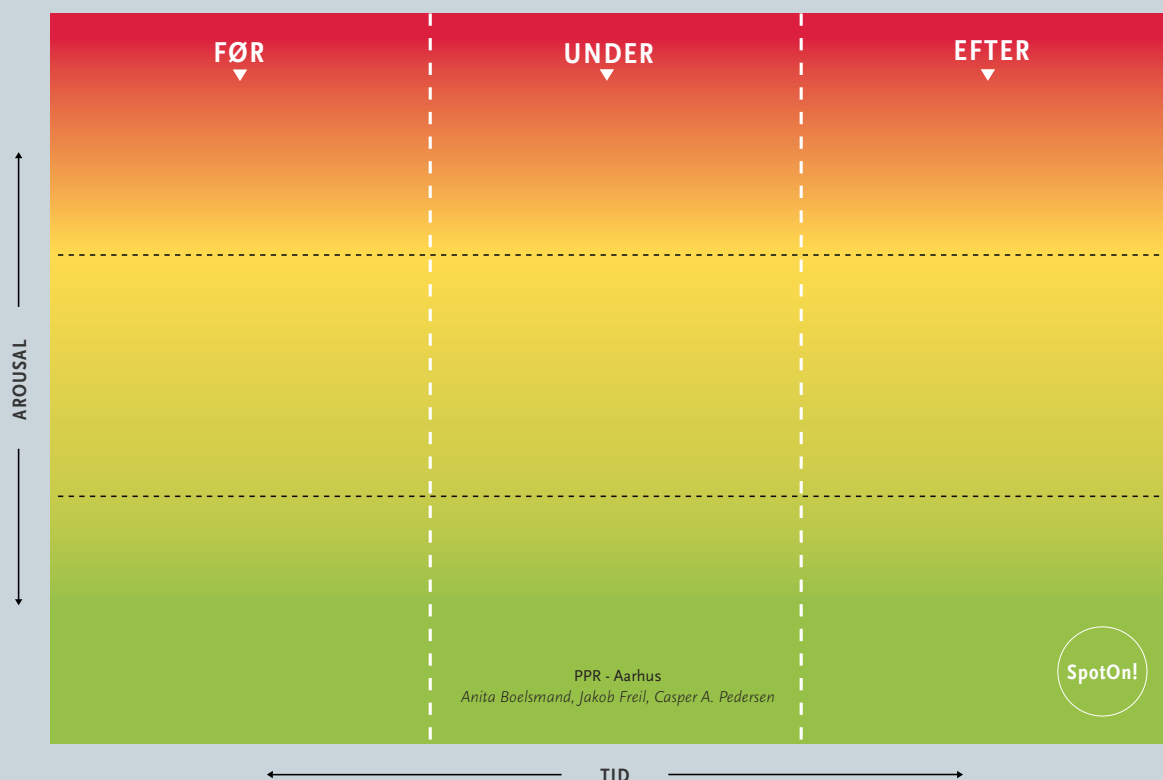
Deltagerne tegner selv deres egne og andre personers forskellige arousalkurver ind i før-, under- og efterfasen af en konflikt. Det styrker blikket for samspillet og for forskellige reaktioner og strategier hos både børn og professionelle.

Ideen med modellen er, at man tegner de involveredes forløb ind i modellen. Vores erfaring er, at det at tegne kurverne giver anledning til mange refleksioner.

På baggrund af refleksioner og kortlægning af forløbet, kan der foretages en analyse og ofte fremkaldes hypoteser om årsagen til konflikten, samt hvad der er med til at optrappe eller nedtrappe konflikten. På baggrund af analyser og hypotesedannelser kan der undersøges ideer til forebyggende eller foregribende handlinger.

Tegn konfliktens forløb ind i SpotOn! -modellen

- Hvor var du på arousalskalaen, inden konflikten opstod, og så under og efter?
- Hvor var den anden før, under og efter konflikten?
- Hvor længe var I, hvor I var?
- Hvad bragte konfliktens forløb derhen, hvor den kom hen? Hvilke handlinger eller ikke handlinger – prøv at se både dine egne og den andens handlinger og ord.





Kontrol

Kontrol er et vigtigt begreb, når vi prøver at forstå, hvad konfliktadfærd handler om. mister vi først kontrollen over os selv, oplever vi en følelse af at miste os selv.

Vi har alle strategier til at forsøge at bevare kontrollen over os selv. Det er ikke altid de mest hensigtsmæssige strategier. For eksempel når et barn, der ikke kan klare flere beskeder lige nu, måske vil slå for at få ro. Nogle bider negle, andre har stigende behov for at gå på toilettet, eller nulre med noget. Når de voksne skal koncentrere sig i trafikken, skrues der måske ned for radioen. Børn kan sige "nej" til at deltage i aktiviteter, de er usikre på, for at undgå at komme i en situation, hvor de oplever kontroltab.

*Vi gør alle, hvad vi kan
for at bevare kontrollen*

(Bo Hejlskov Elvén)

Hvad er dine strategier til at bevare kontrollen?

Hvordan har du lært de strategier?

Hvilke kontrolstrategier ser du hos børn og unge?

Hvad gør de for at bevare roen?

Og hvordan har de lært det?

En pædagog i en daginstitution ordner legetøj og spil i røde, gule og grønne kasser og reoler til aktiviteter med henholdsvis høj fysisk eller mental aktivering, middel aktivering eller aktiviteter til ro, fordybelse og afslapning.

I et klasseteam har de udarbejdet selvstændigt materiale til eleverne, der passer til de tre felter i modellen.

Materialet er lagt i farvede mapper, så eleverne kan vælge den mappe, som passer bedst til deres arousalniveau.



Rød mappe:

Noget eleverne kan lide at lave
(tilbyder eleven umiddelbar flowtilstand)



Gul mappe:

Træning af indlærte færdigheder
(vedligeholdelse af indlært stof)



Grøn mappe:

Svært stof der kræver, at eleverne giver sig god tid, tænker sig grundigt om og har overskud til at håndtere frustration.

Advarselstegn

Med viden om at alle ønsker at bevare kontrollen, men ikke alle har hensigtsmæssige strategier til det, er opmærksomhed på advarselstegn en hjælp. Ved at kende egne og andres advarselstegn har man mulighed for at nå at agere, inden situationen udvikler sig, og det er det, Low arousal handler om.

De muligheder, man har for at hjælpe andre mennesker med at gøre det rigtige, handler om at krav og forventninger står mål med de evner og ressourcer, man har til rådighed i øjeblikket.

For at undgå at miste kontrollen over sig selv, er det et vigtigt pædagogisk redskab at kende advarselstegnene. De små signaler, der ubevidst kommer til udtryk, når man overbelastes.

Nogle af de typiske advarselstegn er for eksempel, at man er længe om at reagere, eller at man overreagerer, bliver motorisk urolig, verbal urolig, trækker sig, ikke spiser, glemmer, får søvnproblemer, får sorte øjne...

**Kan du identificere advarselstegn hos dig selv?
Hvilke advarselstegn genkender du hos børnene?
Kender du nogle af dine kollegaers advarselstegn?**



Low arousal - No arousal

Begrebet arousal (hentet fra neuropsykologien) bruges som et udtryk for kroppens spændingsniveau og hjernens parathed til at respondere på stimuli.

I relation til konflikthåndtering bliver begrebet Low arousal ofte brugt som en tænkning om, at når, man er på vej op i det røde felt, skal hjælpes til at komme ned i arousalniveau igen. Konfronterende og konsekvente tilgange vil i disse situationer kunne resultere i at situationen eskaleres, og kontrollen over sig selv mistes og man kan gå i affekt.

I nogle sammenhænge misforstås Low arousal med No arousal. Professionelle kan føle sig handlingslammet i situationer, hvor de oplever, at deres eller andres grænser bliver overskredet, uden at de kan reagere på den oplevelse. Der er dog belæg for at forholde sig ikke-konfronterende i sådanne situationer, da nul-tolerancepædagogik medvirker til en stigning i adfærdsmæssige problemer.

Arousal-begrebet kan også misforståes, når professionelle undgår at udfordre og stille krav i situationer, hvor barnet eller den unge ikke er i det røde felt. Når man skal præstere, for eksempel når nyt skal læres, i en eksamens situation eller i en konkurrence, vil ens arousalniveau være højt og det er ok.

*Børn gør det
rigtige, hvis de kan*

(Ross Greene)



Hvilke erfaringer har du med at tale med børnene om de følelser, der er forbundet med at lære nyt?

Low arousal og læring

Man performer bedst, når man er i det gule felt og for nogle på vej op i det røde felt. Det væsentlige er, at man har hensigtsmæssige strategier til at håndtere sig selv, så man bevarer kontrollen, også når ens arousalniveau er højt.

For nogle børn er det meget uvant at være i det gule felt, hvor læring foregår. De er vant til at befinde sig enten i det grønne felt, hvor der restitueres, eller i det røde felt, hvor kaos nemt opstår. Her hjælper det at give børnene viden om og forståelse for, hvad der er på spil, når vi lærer.

Nogle børn vil måske påstå, at de ikke kan være i læringszonen – den gule zone. Her kan man henvise til alt det, de har lært f.eks. at gå, tage tøj på, snakke osv.

SpotOn! - modellen - 3 niveauer af arousal

Rød:

Høj arousal – høj tænding og parathed – er god i kamp- og flugtsituationer, hvor du skal yde dit maksimale. Her kan der være tendens til at handle spontant og uhensigtsmæssigt.

Gul:

Middel arousal – middel tænding og parathed. God i læringsrum og sammenhænge, der kræver kropslig og mental aktivering. Man kan arbejde på at være i gul zone i længere tid ad gangen.

Grøn:

Lav arousal – lav tænding og parathed – fred og ro – ideelt til hvile, afslapning og restitution. God til lette og rutineprægede opgaver, som holder arousalniveauet lavt.

En lærer fortæller, at han bruger SpotOn! modellen til at beskrive en læringsituation. Han kalder det grønne område for komfortzonen, det gule for læringszonen og det røde for farezonen.

Så lader han eleverne reflektere over, hvor meget de tre zoner fylder for dem i helt konkrete situationer, som han beskriver for dem.

Efterfølgende snakker de om, hvad der skal til, for at gulzonen kan fylde mere, samtidig med at rød zonen fylder mindre, og hvor meget af det grønne har de brug for, for at det kan lade sig gøre?



Inspireret af Vygotsky (2004) og White (2009)



Low arousal i praksis

Når professionelle oplever, at børn reagerer og viser advarselstegn, er der helt konkrete og hensigtsmæssige responser, som ofte hjælper med at få arousalen ned:

- Afvent – giv barnet/den unge tid til at reagere/respondere
- Giv to valgmuligheder
- Frafald krav
- Brug få ord og vær konkret
- Afled
- Byt med en kollega
- Vær i øjenhøjde med barnet/den unge
- Benyt et ikke-konfronterende kropssprog
- Giv barnet/den unge mulighed for at trække sig - en udvej

Egne erfaringer med Low arousal i praksis



SpotOn! i pædagogisk praksis

SpotOn! skal ses som et analyseværktøj til brug i den eksisterende praksis.

Det er en måde at kvalificere arbejdet med at reducere konfliktniveauet, få overblik over handlemuligheder og aftaler før, under og efter en konflikt.

Det bliver et fælles anliggende, fordi man får en fælles viden om, hvordan konfliktadfærden kan forstås. Derved kan man finde frem til nye pædagogiske handlinger, og modellen kan derved medvirke til at afmagtsfølelsen reduceres.

Teoretisk og filosofisk base

SpotOn! tager afsæt i forskning, empiri og mangeårig praksiserfaring med konfliktforebyggelse og Low arousal-pædagogik i forhold til børn og unge, blandt andet som beskrevet af Dr. Andrew McDonnell og Studio3.

SpotOn! har teoretiske forgreninger i neuropsykologi, neuropædagogik og systemteori, og bygger desuden på sundhedspsykologi, handlingspsykologi og sportspsykologisk tilgang til at håndtere sig selv og andre under pres. Med krop og handling som centrale elementer.

SpotOn!s filosofiske fundament er, at børnene gør det rigtige, hvis de kan. Hvis børnene ikke gør det rigtige, er det de professionelle, der skal gøre noget andet.

*SpotOn! - modellen
bruges til at analysere og
forebygge konflikter*

Litteratur

- Andersen, Dorthe Møller, Eva Bartram, Anita Boelsmand, Stine Clasen (red.), Anna Crawford Kromann, Camilla Tan Høegh og Katrine Tranum Thomsen (red.) (2019). Nest metoder – inspiration til inkluderende fællesskaber. Dafolo.
- Birkmose, Dorthe (2021). Mennesket ER motiveret. Syddansk Universitetsforlag.
- Biggs, Amanda, Brough, Paula, Drummond, Suzie (2017). The handbook of stress and health: A guide to research and practice, s. 351-364.
- Elvén, Bo Hejlskov & Sjölund, Anna (2019). Håndtere, evaluere og forandre med low arousal og afstemt pædagogik. Dansk psykologisk forlag.
- Greene, Ross W. (2015/2018). Fortabt i skolen. Pressto.
- Hansen, Jakob & Henriksen, Kristoffer (2016). Præstér under pres - guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv. Dansk psykologisk forlag.
- Hermansen, M., Løw, O. & Petersen, V. (2013). Kommunikation og samarbejde. Akademisk forlag.
- Lazarus, Richard., Folkman Susan. (1985). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.
- McDonnell, Andrew (2010). Managing Aggressive Behavior in Care Settings. Understanding and applying Low Arousal Approaches. Wiley-Blackwell.
- McDonnell, Andrew (2019). The Reflective Journey – A Practitioners Guide to the Low Arousal Approach. Studio 3.
- Stelter, Reinhard (1999/2012). Med kroppen i centrum – idrætspsykologi i teori og praksis. Dansk psykologisk forlag.
- Nielsen, Pia Schou, Per Andersen, Poul Erik Kristensen & Jakob Freil (2019). Gør dig Umage – sådan udvikler vi SAMMEN robuste børn, der præsterer og trives. Sellabook.
- Vygotsky, L. S. (2004). Pædagogisk Psykologi. I: G. Lindqvist: Vygotsky, Læring som udviklingsvilkår, Klim.
- White, Alasdair (2009). From Comfort Zone to Performance Management: Understanding Development and Performance. White & MacLean Publishing.
- Zachariae, Bobby & Bo Netterstrøm m.fl. (2013). Klinisk sundhedspsykologi. Munksgaard.

AROUSAL

FØR

UNDER

EFTER

PPR - Aarhus
Anita Boelsmand, Jakob Freil, Casper A. Pedersen

SpotOn!

TID