

Hvordan skapes – og hvordan opprettholdes et godt selvbilde i en verden av vellykkethets- og prestasjonspress?

For Utdanningsforbundets konferanse:
Utenforskap 2021 - kampen om selvbildet



Tirsdag 20. april 2021
kl. 11.00 – 11.50

v/ Emilie Kinge
Tlf 92895413

emilie_kinge@hotmail.com
www.emiliekinge.no

Våre verdier og menneskesyn.....



.....styrer vår kommunikasjon med andre mennesker, enten de er små eller store.
Våre holdninger styrer våre handlinger:
våre valg og prioriteringer

Ofte synes det som om våre verdier
forandrer seg i kontakt med barn/unge
som utfordrer oss? *Hvorfor?*

Fra «The Cab Ride»



- People may not remember exactly what you did, or what you said but they will always remember how you made them feel.

Om følelsesbevissthet



- Om å lære barn/unge til å
 - kjenne *til* følelser
 - gjenkjenne/kjenne *på* følelser
 - snakke *om* følelser

Om å skape en trygghetskultur som inviterer til kontakt/dialog og som gir rom for ulikhet, mangfold og åpenhet.

Tilgjengelighet og tilstedeværelse er forutsetninger for «å se»



GENERELT:

- gjennom å arbeide med/snakke om/reflektere og undre seg/utforske.. temaer som: ønsker, behov, følelser, ulike reaksjonsmåter, ulike tilstander osv i "fredstid"

SPESIELT:

- Kan forenkle kontakten og dialogen og forkorte prosessen med å komme nær dem (barn/unge og/eller foreldre) som er spesielt utsatt

”Det må en hel landsby til for å oppdra et barn” (gammelt ordspråk)

- Hvordan kan vi alle bli gode bidragsytere i denne landsbyen?
- Voksne som rollemodeller for barn
- Om team og teamsamarbeid

Mål: helhetlig tenkning, likeverdig deltakelse,

- Et godt team preges av:
- Fravær av allianser mellom enkeltaktører
- Enighet om arbeids- og ansvarsfordeling
- Erkjennelse av at team medlemmene er gjensidig avhengig av hverandre; den enkeltes kompetanse og fellesskapets styrke, utfyllende funksjoner



Hva kreves av oss?



- Trygghet på egen verdi, rolle og betydning.
- Redusert følelstrykk. "Vi er dårligere til å empatisere, mentalisere, og til å se og tenke klart, når følelstrykket vårt er høyt".
- Nysgjerrighet (fasitsvarene/forhastede konklusjoner dreper nysgjerrigheten, undringen)

HVORDAN RUSTER VI BARN FOR FREMTIDEN?

➤ Selvinnsikt og selvforståelse

Økt selvinnsikt/selvforståelse gir økt selvrespekt.
Økt selvrespekt gir økt toleranse for både seg selv og andre

➤ Selvbylde

- Å forstå seg selv, er avgjørende for hvordan en tenker om seg selv.

➤ Om normalisering av følelser ➤ og reaksjonsmåter

Jo mer åpenhet, jo mindre skam?



Empati

- Empati kan beskrives som
 - 1) innlevelse eller (affektiv) inntoning og
 - 2) (empatisk) kommunikasjon
- Det motsatte av empati kan sies å være

- 1) identifisering i betydningen overidentifisering (sympati)

EMpati betyr INN føling

SYmpati betyr MED føling.

*(Noen mener derfor at **med**følelse er noe annet enn empati, og at den kan hindre vår **inn**levelse i andre ved at egne følelser styrer oss)*

- 2) Argumentasjon



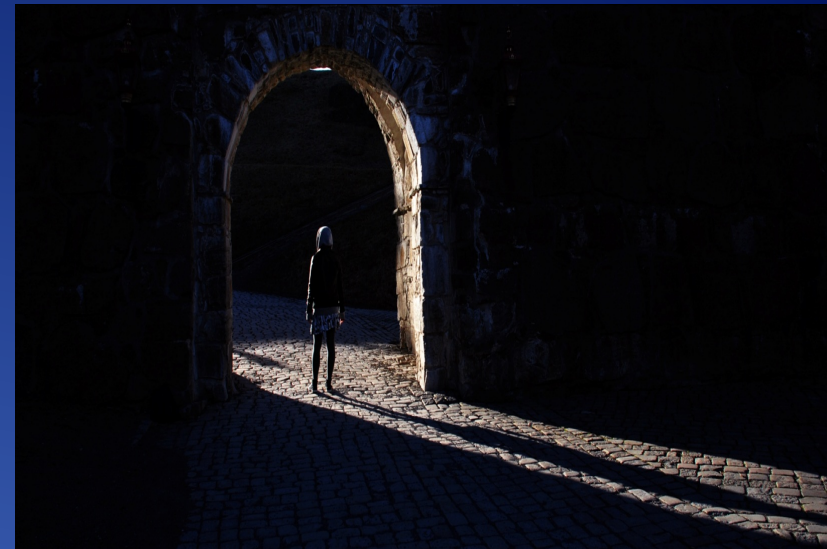
De syv intelligenser

(Howard Gardner)



1. Verbal og språklig intelligens
2. Logisk/matematisk intelligens
3. Visuell/spatial intelligens
4. Musikalsk og rytmisk intelligens
5. Kroppslig/kinestetisk intelligens
6. Sosial intelligens
7. Selvinnsikt/intuitiv intelligens

Om «Å SE» hverandre.
Om å oppleve seg sett og
å HØRE seg forstått



Om å bli sett i sine behov
Og sett i sine bekymringer,
vansker og følelsesmessige tilstand.

Om å bli sett bakenfor handlinger og
væremåte

Om å bli sett for sine intensjoner og for sin
innsats, - ikke bare for sine handlinger og
prestasjoner

Dialogen gir oss innsikt...

-ved at ordene vi bruker når vi snakker, er tanker. Å snakke er å tenke. Ordene får vekt ved at vi – og noen andre – lytter til dem.
-når man tillates å si noe som ennå ikke er ferdig tenkt, i en sammenheng der man også får tid og rom til å lete etter ordene.
- Tankene blir til underveis, skritt for skritt, i takt med at vi finner ordene vi søker



Hva skal til for å opprette en dialogisk relasjon?

- Fravær av ekspert
- Fravær av makt
- Fravær av autoritet
- Fravær av objekt – subjekt
- Nærvær av subjekt – subjekt.



Bjørn Eidsvåg

- Me e kver og ein ei gåta
et lite univers
ikkje lette å bli kloke på
me forsøke å forstå oss
på kryss og på tvers
men har veldig langt igjen å gå
- Det e lurt å væra åpen og rause
det e'kje smart å fella dommar for fort
det kan vær farverikt og flott hos den tause
og den "verste" vær av flottaste sort
me e alle mer enn me forstår
me ser kunn litt av det som foregår
det e spennande det her:
ingen e bare det me ser

