

BRA-VAL-Programmet

Dynamisk utveckling och harmoni i klassrummet

Jag har en enkel fråga till dig som skolledare: vet dina elever vad de behöver veta om uppmärksamhet och koncentration? Vet skolpersonalen hur de bäst kan hjälpa elever att göra optimalt konstruktiva både inre och yttre val? Vet du själv?

I den här broschyren kommer jag att berätta hur jag utvecklade en helt unik ledarskapspedagogik: Bra Val-Programmet. Det guidar och motiverar elever *inifrån* till att hela tiden göra optimalt konstruktiva **inre** och **yttre** val.

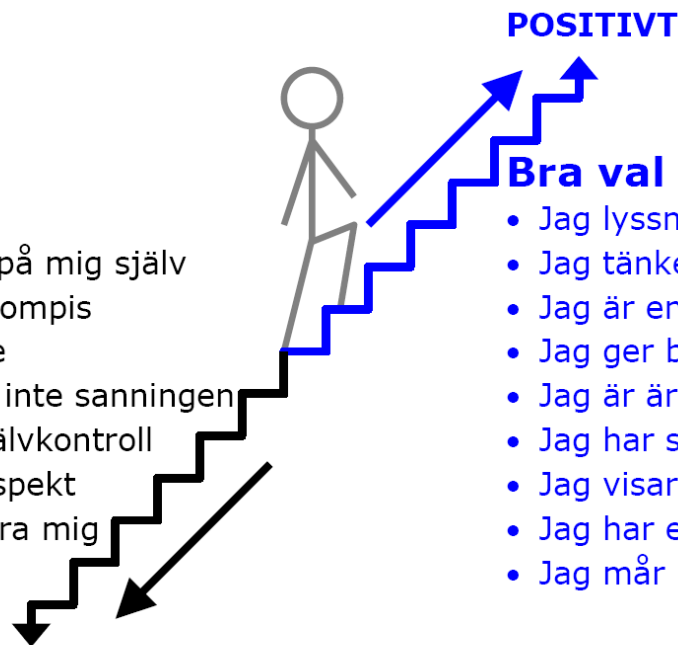
Hur vi är styrs av vår **fria vilja** och vart vi riktar vår **uppmärksamhet**. Antingen bidrar vi till positiv eller negativ utveckling. Det finns inget mellanläge. Det finns en stor potential hos barn och ungdomar som tar ansvar för sina val. Med positiva val/beteenden frigörs potentialen hos individen och gruppen anmärkningsvärt. Grafiskt och handgripligt visar Bra Val-Programmet motorvägen fram till fullständigt (elev)ansvar.

Det är ditt val!

Dåliga val

- Jag lyssnar inte
- Jag tänker bara på mig själv
- Jag är en dålig kompis
- Jag bryr mig inte
- Jag ljuger/säger inte sanningen
- Jag har ingen självkontroll
- Jag visar inte respekt
- Jag kan inte ändra mig
- Jag mår dåligt!

NEGATIVT



- Jag lyssnar på andra
- Jag tänker på andra
- Jag är en bra kompis
- Jag ger beröm
- Jag är ärlig
- Jag har självdisciplin
- Jag visar respekt
- Jag har ett val
- Jag mår bra!

"Det är ditt val!" © 2008 Nick Drummond och Mats Edin

Bra Val-Programmets fyra verktyg för att utveckla uppmärksamhet och koncentration

1. Det är ditt val!
2. Var är VI (klassen) just nu?
3. Att sitta helt still
4. Att prata utan att räkka upp handen

Graden av uppmärksamhet och atmosfär är ett *inre val*

Elevernas motivation till inläring påverkas av atmosfären i klassen. Hur tryggt är det och hur bra är relationerna mellan individerna? Hur hög är uppmärksamheten under lektionen? Vet alla hur de kan utveckla sin uppmärksamhet? Kunskap om hur vi riktar vår uppmärksamhet är mer avgörande än våra känslor, vad andra gör *eller t.o.m. än nedsatt egen förmåga*. Atmosfären i klassen är inte någon slump – *den är summan av allas uppmärksamhet/intention (inre val) och beteende (yttre val)*. Genom enkla gruppövningar får lärare och elever lära sig hur de påverkar atmosfären – d.v.s. den egna och andras uppmärksamhet och inlärningsförmåga.

Hur bra är atmosfären/stämningen i din klass?

	Ja	Nej
• Det behövs bara en regel i min klass.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Jag arbetar med utveckling istället för förebyggande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Jag har en klass där majoriteten av eleverna ständigt sprider lugn i och utanför klassrummet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Jag har en klass där alla tar ansvar för sin högsta nivå utan tvång eller påminnelse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Bibehålls den nivån om du lämnar klassen tio minuter/en dag/en vecka?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Jag har ett flertal elever som är positiva ledare både i klassrummet och i hela skolan. Mitt mål och min vision är att alla ska vara positiva ledare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Min energinivå och min kreativitet ökar för varje termin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Undervisning - fullständig kreativitet

Att vara ansvariga för vårt beteende skapar höga förväntningar, både hos mig själv och hos eleverna. Men förväntningarna upplevs som en befrielse, eftersom de möjliggör en konstant positiv och helt naturlig utveckling för mig själv och eleverna. Men allra viktigast, eftersom det är en fråga om en ändrad attityd medför det att jag och eleverna kan förändra relationerna mellan oss på nolltid! Vi ser oss själva och varandra som ansvariga för våra val. Tillsammans skapar vi en kultur för positiva val.

1. Det är ditt val!

I mars 2004 undervisade jag elever med syftet att förebygga olika slags problem och konflikter. Programmet omfattade femton timmar per grupp. Mitt i en lektion såg jag plötsligt någonting! Jag upptäckte att eleverna redan visste allt som behövdes för att konstruktivt förändra gruppen. Men ingen vuxen hade tidigare guidat och gjort dem medvetna ("med-vetna" – att veta tillsammans med någon/några andra) om konsekvenserna av deras val på ett sätt som kunde leda till omedelbara förändringar.

Mer än någonsin tidigare måste barn och ungdomar forma sina egna liv genom egna val. Hundratals inre och yttre val görs varje dag i klassrummet, i skolan och utanför. Individualisering och valfrihet innebär inte bara enorma möjligheter utan också påfrestningar som inte alla ungdomar klarar. Livet är helt öppet, det finns inte någon allmängiltig moralisk kompass eller värdegrund att gå efter. På ett enkelt och handgripligt sätt visar Bra Val-modellen eleverna vägen. Den får dem att känna sig sedda, hörda, bekräftade och framförallt ansvariga *för sitt handlande, där uppmärksamheten ges i samband med positivt handlande*. Detta är någonting som, kanske, alla barn kan och vill: vara delaktiga och ta ansvar.

Jag upptäckte att det inom oss alla finns en dold och naturlig inre motivation att göra positiva val när vi lever upp till en högre standard. Men den får bara chans att synas eller uttryckas inom gruppen om vi gör moraliska distinktioner. På ett blädderblocksblad ritade jag en trappa och en streckgubbe för att tydliggöra sambandet mellan vad vi väljer och den moraliska konsekvensen. Jag sa att vår riktning på trappan symboliserar negativa eller positiva val. Det finns inget mellanläge och att vi väljer sida – medvetet eller omedvetet – hela tiden. Eleverna i klassen var genast med: de svarade att det kunde handla om hur de sitter, hur de deltar i lektionen, vad de uppmärksammar och koncentrerar sig på, vad de säger, hur de säger det, och hur de är mot varandra. Alla var överens om dessa distinktioner.

Då frågade jag hur de skulle bete sig om de ville befinna sig på den positiva sidan redan nu under denna lektion. Till min häpnad visade varje elev att de redan hade tillgång till en högre moral! När jag frågade hur lång tid det tog att ändra riktning bevisade de för mig med sina svar och sitt beteende att det bara tog ett ögonblick! Så har det också varit i alla andra grupper där jag har presenterat modellen. Eleverna visste vad som var rätt och vad som var fel att göra i den gruppen just då och när jag pekade på möjligheten att välja valde de det positiva, för att resultatet var bättre. Bekräftelsen kom inifrån dem själva, och från gruppen. Genom att guida med hjälp av dessa modeller blir individerna allt mer medvetna om sina val och dess konsekvenser. När de är medvetna och lär sig styra sin uppmärksamhet förändras

atmosfären i klassen omedelbart. Alla känner sig trygga, alla deltar och deras inlärningsförmåga utvecklas avsevärt.

2. Var är VI (klassen) just nu?

I januari 2008 introducerades en utvecklingsskala (1-5) som uttrycker kontinuerlig utveckling i en klass med åttaåriga elever. En utvecklingsskala möjliggör för alla att bedöma och mäta sitt beteende (både vuxna och barn). Den möjliggör för elever att se hur deras val påverkar inte bara dem själva, utan också alla andra. Varje val påverkar hela klassen och är en reflektion av vår uppmärksamhet, vår omsorg eller brist på omsorg. Som en flicka beskrev: "När vi är på nivå 5 är ingen utanför. Det känns som en energi som lyfter alla." Skalan ger djupare förståelse för varför de val som görs är viktiga och vad utveckling i sig är. Inom två dagar märkte både elever och lärare skillnad i beteende och atmosfär i klassrummet. Ett fält av igenkännande hade skapats, nu visste *alla var alla befann sig på skalan* och alla visste vad de behövde göra för att utvecklas, för hela klassens skull. Varje elev insåg att han eller hon kunde göra positiva val. Elever som tidigare var ouppmärksamma eller störande kunde se hur de kunde utvecklas för att bli förebilder för hela klassen. Elever som redan befann sig på den högsta nivån blev sedda på ett positivt sett och började bli de verkliga ledarna i klassrummet eller skolan. De ville veta vad det skulle betyda att vara på nivå 10, 20 eller 50!

Nivå	Var är VI just nu?
5	Vi bryr oss om att de positiva val vi gör, som individer, stärker atmosfären i klassen. (Jag tänker på detta hela tiden.)
4	Jag förstår hur mitt beteende påverkar andra och väljer nästan alltid göra positiva val. (Jag bryr mig mest om mina egna val.)
3	Jag klarar av att göra positiva val om antingen läraren, en positiv ledare eller en kamratlig förebild påminner mig.
2	Jag bryr mig inte direkt om hur mina val påverkar klassen. Jag pendlar mellan positiva och negativa val genom hela dagen.
1	Jag gör negativa val även om jag vet vad positiva val är. (Jag förstår inte orsak/verkan samband.)

Om man ger ett barn en steg så väcks hans eller hennes nyfikenhet att vilja klättra på den och själv upptäcka och uppleva vad som finns högre upp. Det kommer en tid efter att klassen har arbetat med modellerna där alla elever plötsligt vill skynda på och bryta sina inre barriärer utan att någon säger till dem. De sätter upp mål på ett kreativt sätt genom att skapa sina egna skalor. De dras mot det högre och börjar ta ansvar för det lägre. Det behövs

inget auktoritärt ledarskap, motivationen kommer inifrån dem själva. Det har varit min erfarenhet att när eleverna blir medvetna om sina val på ett sätt där de tillsammans får uppleva vad som finns högre upp så vill de förändra sig själva på ett rationellt sätt. En nioårig pojke beskrev det nyligen: "Varför skulle en person någonsin välja vara på en 1:a när de kan välja vara på en 5:a!" Så vitt jag vet finns det ingen annan pedagogisk ledarskapsmetod i Sverige som lägger fokus på detta.

3. Att sitta helt still

Hur upplever man nivå 5? Vilka val görs? Vi har hela tiden vår uppmärksamhet riktad mot någonting. Hur medvetna är vi på det vi uppmärksammar under en vanlig lektion? Att bli mer medvetna är ett inre val. I april 2008 utvecklades meditationsövningen "Att sitta helt still" för att träna elevernas och lärarnas koncentration och uppmärksamhet. En grupp lärare som arbetade med "Det är ditt val!" och "Var är VI just nu?" upptäckte att atmosfären i klassen kunde utvecklas snabbare när allas uppmärksamhet var på nivå 5 och att det kunde åstadkommas genom att, tillsammans, helt enkelt sitta helt still!

"Att sitta helt still" i början av dagen eller lektionen ger hela klassen en direkt och konkret upplevelse av att vara tillsammans på nivå 5 och medvetande gör vilka val som måste göras. Denna övning är det snabbaste och enklaste sättet att få allas uppmärksamhet. Det hjälper eleverna att fokusera sina inre val och de upplever sambandet mellan uppmärksamhet/intention, beteende och atmosfären i klassen.

En skolledare berättade nyligen att all skolpersonal på hennes skola inleder varje skoldag med en minuts "Att sitta helt still".

4. Att prata utan att räkna upp handen

Ett bra, levande samtal behöver ingen handuppräckning. Målet *och* startpositionen i Bra Val-Programmet är nivå 5. En konkret upplevelse på nivå 5 i en undervisningssituation är vad som är möjligt när hela klassen/gruppen praktiserar samtalsövningen "Att prata utan att räkna upp handen". Samtalets kvalitéer karakteriseras av att alla deltar, ingen känner sig utanför, alla följer på varandra, alla lämnar plats åt varandra, det finns en närvaro, en inre motivation och spänd förväntan och framförallt kreativitet hos varje individ. Samtalen leds till oanade höjder.

Innehållet i en heldagsworkshop eller i handledning

- Lär dig hur du kan använda "Det är ditt val!" och utvecklingskalan "Var är Vi just nu?" i olika åk och i blandade åldersgrupper.

- Lär dig hur du kan **få alla elever att vara fullt uppmärksamma och närvarande** med meditationsövningen ”Att sitta helt still”.
- Lär dig hur du kan **få alla elever att vara motiverade inifrån till att göra positiva val med samtalsövningen ”Att prata utan att räcka upp handen”**.
- Lär dig hur du snabbt kan **hitta den djupaste och högsta delen av dig själv** oavsett utgångsläge.
- Lär dig att **hitta din inre styrka och autenticitet oberoende av hur du känner dig**, eller hur andra får dig att må.
- Lär dig att känna igen inre styrka i relation till dina elever och medarbetare. Det blir **din startposition** och inte ditt mål!
- **Vad är möjligt** för dig och dina elever?!

Referenser

För referenser kontakta tidigare rektorn på Svenshögskolan Olof Lindqvist mob: 0707- 44 68 74 och psykologen Mats Edin, Västra Innerstaden Malmö, mob: 0708-37 69 85.



Nick Drummond är ledarskapsutvecklare, handledare, beteendevetare, och medförfattare till boken **Ordning och reda i skolan – ett steg på vägen mot dynamik och harmoni i klassrummet**, Fortbildningsförlaget, Stockholm, 2006.

Några citat:

- Om trappan leder uppåt, var slutar den?, sa en nioårig pojke.
- Jag vill ta ansvar nu, sa en åttaårig tjej.
- När jag är på den positiva sidan får jag energi för livet. (Pojke 11 år)
- Det absolut viktigaste i livet är att leda alla på den här planeten till att göra positiva val hela tiden. Jag vill vara en sådan ledare. (Flicka 14 år)
- Jag har varit lärare i 30 år och ingen har sagt det här förut. Det här är grunden för verkligt lärande. (grundskolerektor)

BRA-VAL-Programmet –
Dynamisk utveckling och harmoni i klassrummet

Nick Drummond

Jag jobbar med	Jag jobbar inte med
att utveckla vår/min högsta nivå.	förändring.
att använda en enkel metod.	många komplexa metoder.
att ha fokus på utveckling.	fokus på förebyggande.
att visa hur intention avgör resultat.	att förbättra självkänsla.
att medvetandegöra var vår intention kommer ifrån.	problemlösning, konflikthantering.
att ta ansvar för positiva val.	att öva självkänsla.
att utgå ifrån att vi redan är tillsammans	att lära känna varandra innan vi kan komma tillsammans.
att påvisa individens ansvar för atmosfärer/stämningar i klassen.	relationer mellan läraren och eleverna som tillåts kräva mycket tid för att förändras.
att lära ut att fokusera och rikta uppmärksamhet.	att låta individens uppmärksamhet vandra fritt eller kring sig själv (egna känslor och tankar).
att visa experientiellt att allt som händer mellan oss antingen utvecklar eller förstör.	små mål i en liten kontext.
att presentera utvecklingsskalor som gör det lätt att beskriva effektiviteten i pedagogernas interventioner och klassens och individens utveckling.	utvecklingssamtal, skriftliga omdömen, traditionell handledning.
att vidareutveckla allas ansvar för sin högsta nivå i och utanför klassrummet.	omedvetenhet om sina högsta nivåer.
att mötas och samtala för utveckling, fokus, autonomi.	konsensus som mål.
att känna igen trygghet som redan är närvarande.	processtänkande.
att motivera INIFRÅN till att göra positiva val.	motivation UTIFRÅN genom dominans, manipulation, belöningar.
att diskriminera mellan många perspektiv och värderingar - alla är inte lika giltiga (hierarkisk gradering).	många perspektiv och värderingar som alla är lika giltiga (ingen gradering).
skolpersonal, elever samt föräldrar.	problem.