

«Generasjon prestasjon – om frafallet i skolen og hva som ligger bak»

Konferanseplassen AS

Dropoutkonferansen 2023»

Gardermoen den 10 mai 2023



trond@trondhaukedal.no



www.trondhaukedal.no



Trond Haukedal AS

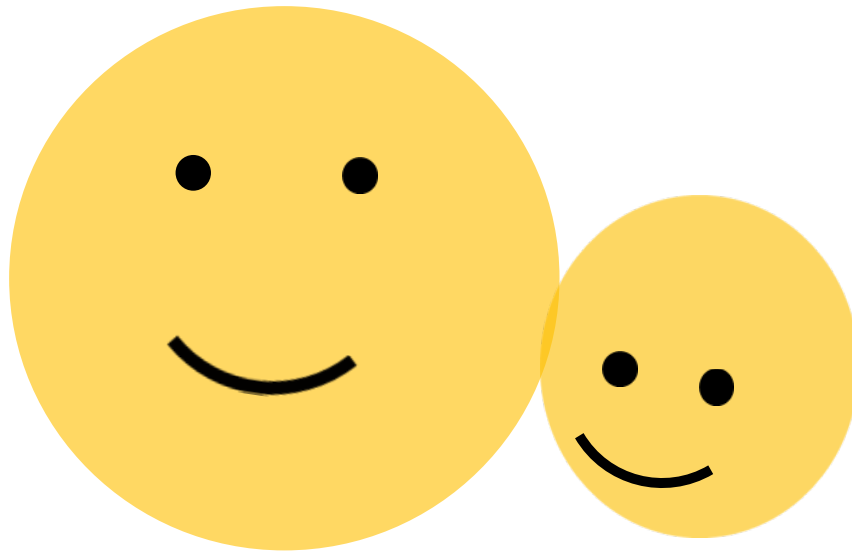


+47 95 80 95 44



Trond Haukedal

Vårt potensiale



Trond Haukedal

Det viktigste :

Barn trenger kjærlighet !
Masse KJÆRLIGHET !
Får de det –
kommer VETTET av seg selv !

Astrid Lindgren



Trond Haukedal

**«Det som gjelder i livet,
er hvilken forskjell vi gjør
- i andres liv» .**

Nelson Mandela

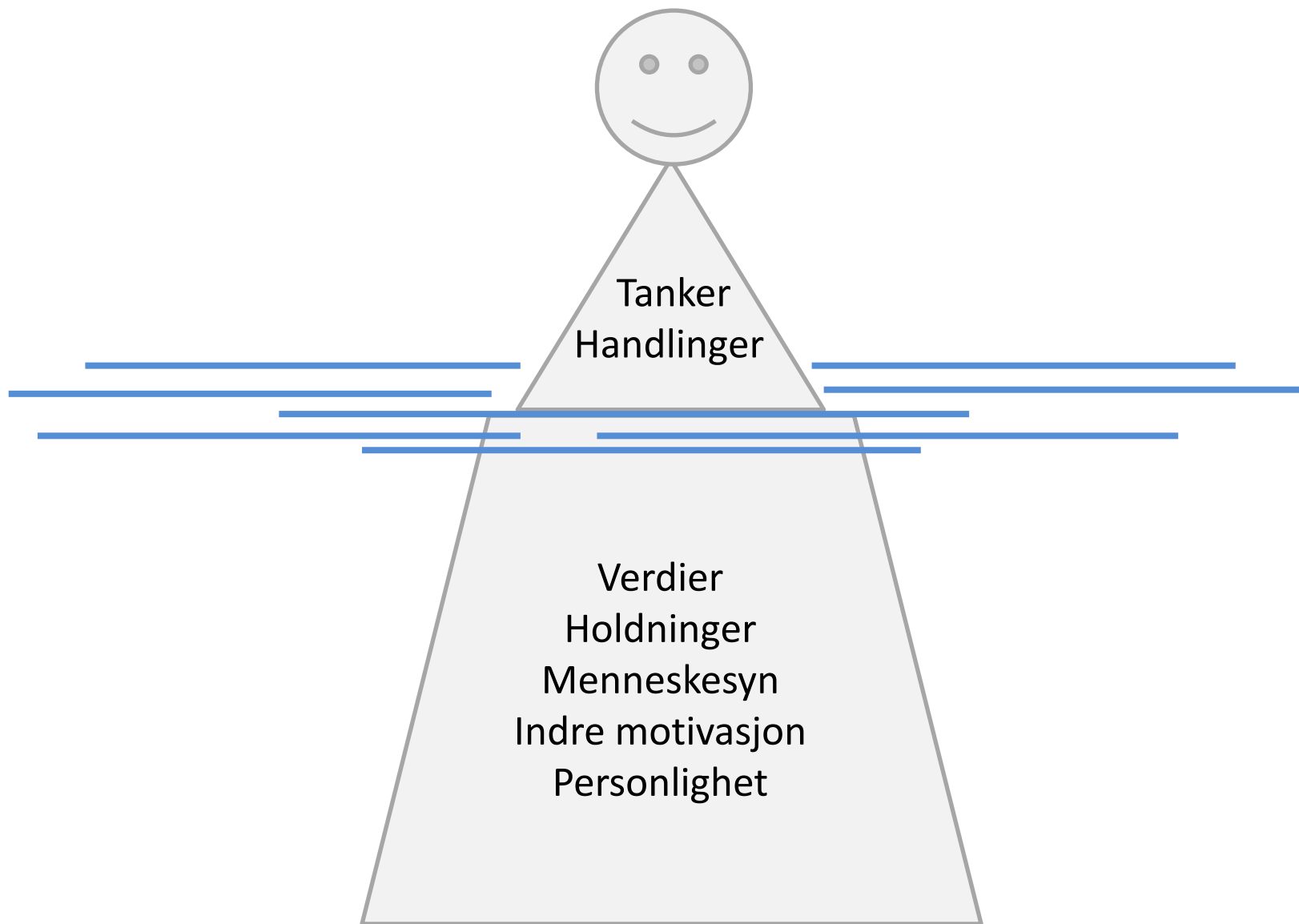


Trond Haukedal

Et «fullt» utviklet menneske balanserer mellom:

- Å se; observerer verden på en objektiv måte basert på bevisste verdier (**SQ**)
- Å tenke; reflekterende og undrende. Søker mening og sammenheng (**IQ**)
- Å føle; kjenner på følelser og hva de forteller oss (**EQ**)
- Å handle; sluttresultatet i prosessen. Refleks vs. **reaksjon**





Trond Haukedal

Før fagkunnskap, nå kompetanse !

Fagkunnskap: Faglig spisskompetanse, allmenn orientering og erfaring.

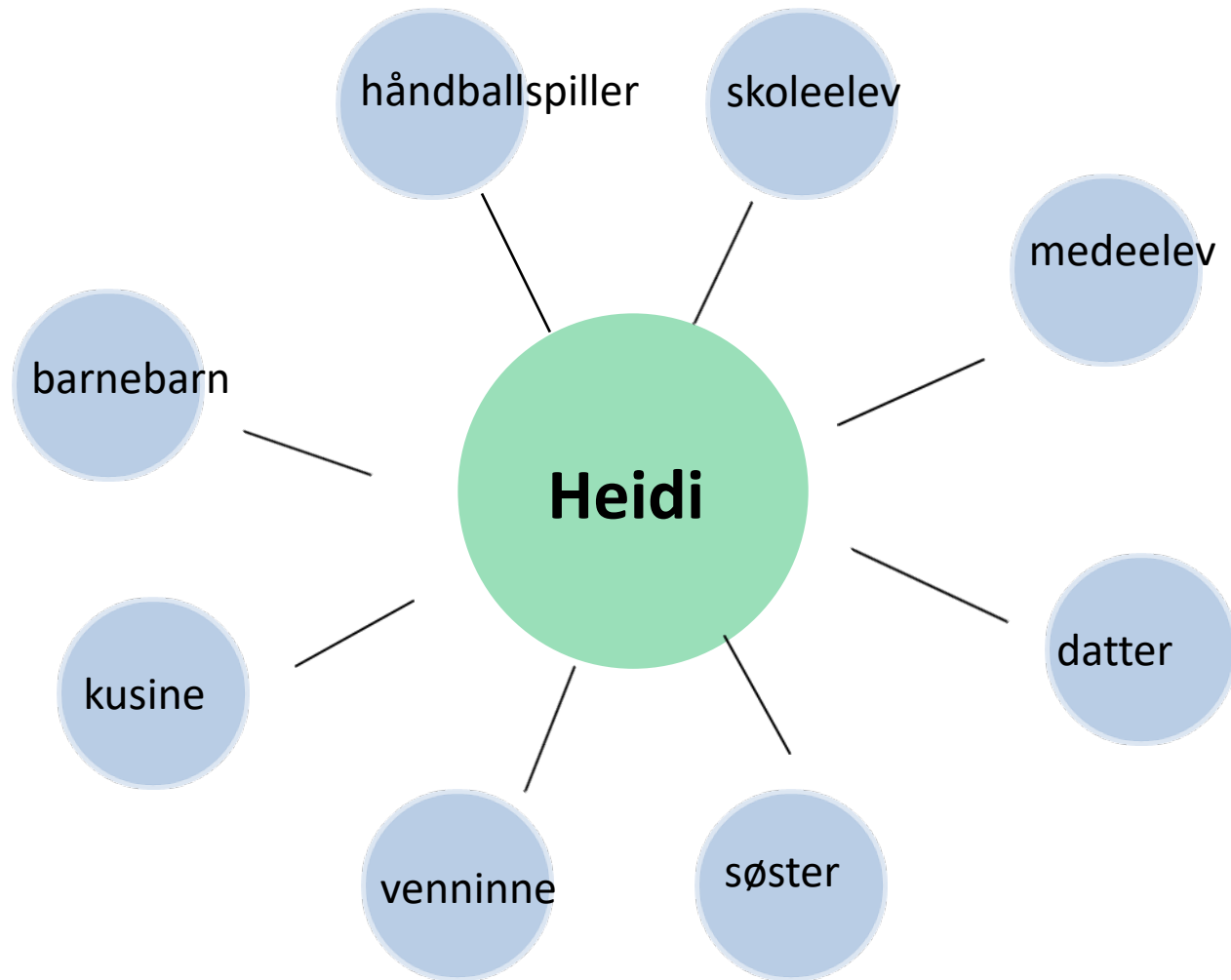
Personlige egenskaper: eksempelvis empati/ innlevelsesevne, kommunikasjonsevne, selvstendighet, egenverdi/ selvtillit.

Motivasjon: Ønsker å gjøre sitt beste. Innstilling, vaner og mønstre.



Trond Haukedal

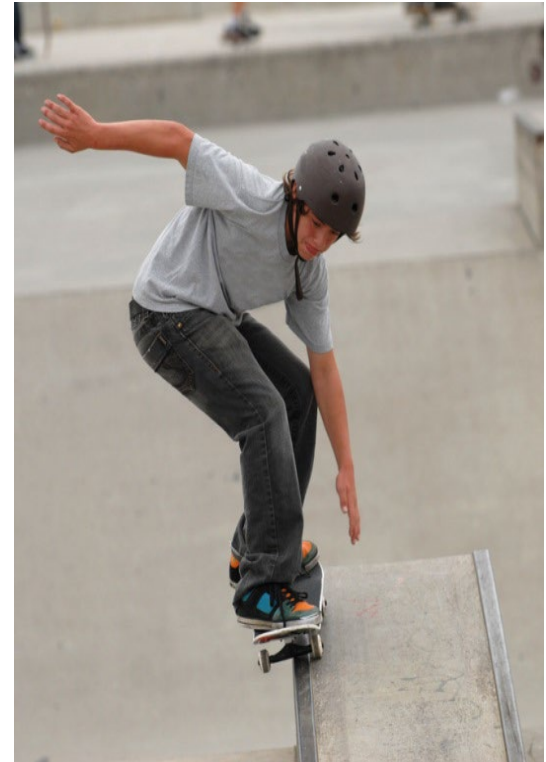
Forholdet mellom hovedrolle og biroller – og mellom selvfølelse og selvtillit



Trond Haukedal

Menneskers trygghet og identitet i dag bygges opp på basis av HVA de gjør.

Ikke HVEM de er.



Trond Haukedal

Barn og unge – og også vi voksne utvikler oss og lærer etter to hovedprinsipper...

1. Prøving og feiling

2. Modellæring



Trond Haukedal

Fra stress – til kronisk stress

- **Stress** betyr påkjenning eller belastning og er et medisinsk og psykologisk begrep introdusert av kanadieren Hans Selye i 1936.
- Det er et vidt begrep som omfatter et vidt spekter av krevende fysiologiske og psykologiske påvirkninger (stressorer).
- Når stresset varer over tid er vi veldig sårbare.
- **Symptomer på negativt og ofte kronisk stress:**
 - * Kortere lunte og utålmodighet
 - * Urofølelse, rastløshet
 - * Søvnproblemer
 - * Konsentrasjons- og hukommelsesvansker
 - * Vansker med å fatte beslutninger
 - * Engstelse, nedstemthet
 - * Smerter og stivhet / anspenthet i muskulatur
 - * Prokastinering / vi utsetter ting



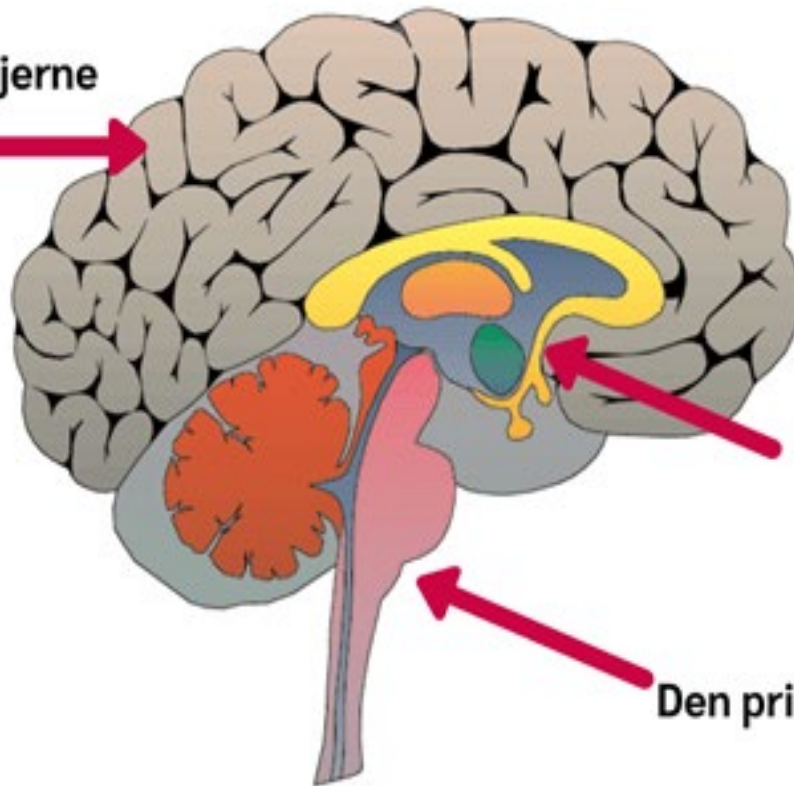
Trond Haukedal

HJERNEBØLGER:

1. Gammabølger	25-100 Hz	Høyt stressnivå
2. Betabølger	12-33 Hz	Moderat stressnivå
3. Alfabølger	8-13 Hz	Pause
4. Thetabølger	3,5-8 HZ	Avslapning /Energilading
5. Deltabølger	1-3 Hz	Søvn/Energilading



Den rationelle hjerne



Den følsomme hjerne

Den primitive hjerne



Trond Haukedal

Hodet

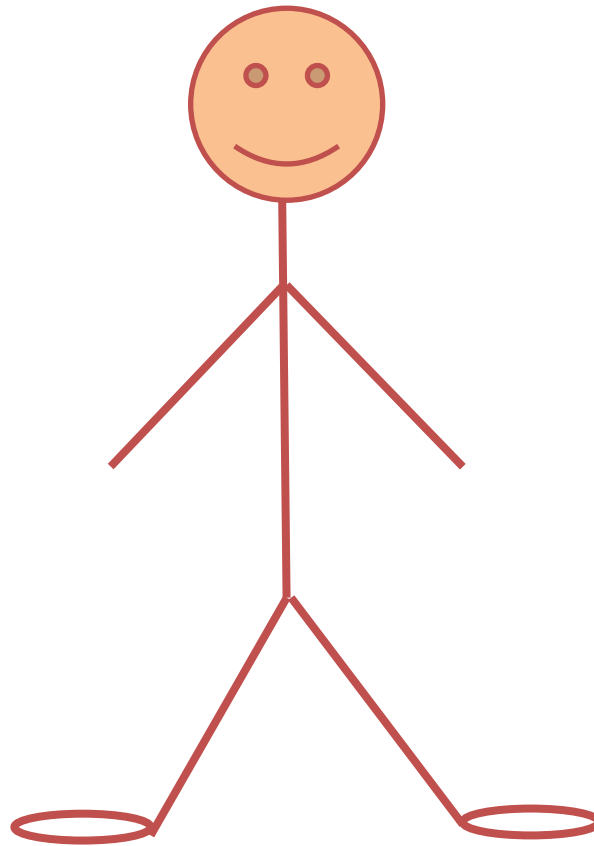
20 år

Følelser

6 år

Kropp

14 år



Trond Haukedal

«Personlig omsorgssvikt»:

- * Å være negativ, streng, kritisk og snakke seg selv ned.
- * Å behandle oss selv urettferdig og dårligere enn vi behandler andre.
- * Å avvise og være negativ til å ta i mot ros og anerkjennelse fra omgivelsene.
- * Å praktisere negativ psykologi overfor seg selv, der man fokuserer på det man mangler og det man ikke får til, i stedet for det man er, det man har og det man mestrer.





Livsmatthet:

- En følelse av stagnasjon og tomhet.
- Man er ikke utbrent eller deprimert, for vi har energi.
- Vi mangler begeistring og driv, og er trolig ikke klar over det.

*Sosiologen Corey Keyes – som lanserte begrepet «languising»
– fra en artikkel i The New YorkTimes*



Trond Haukedal

Det dreier seg om:

- * Kjenner dere de menneskene som dere leder?
- * Er dere glad i de menneskene som dere leder?

Mor Teresa



Trond Haukedal

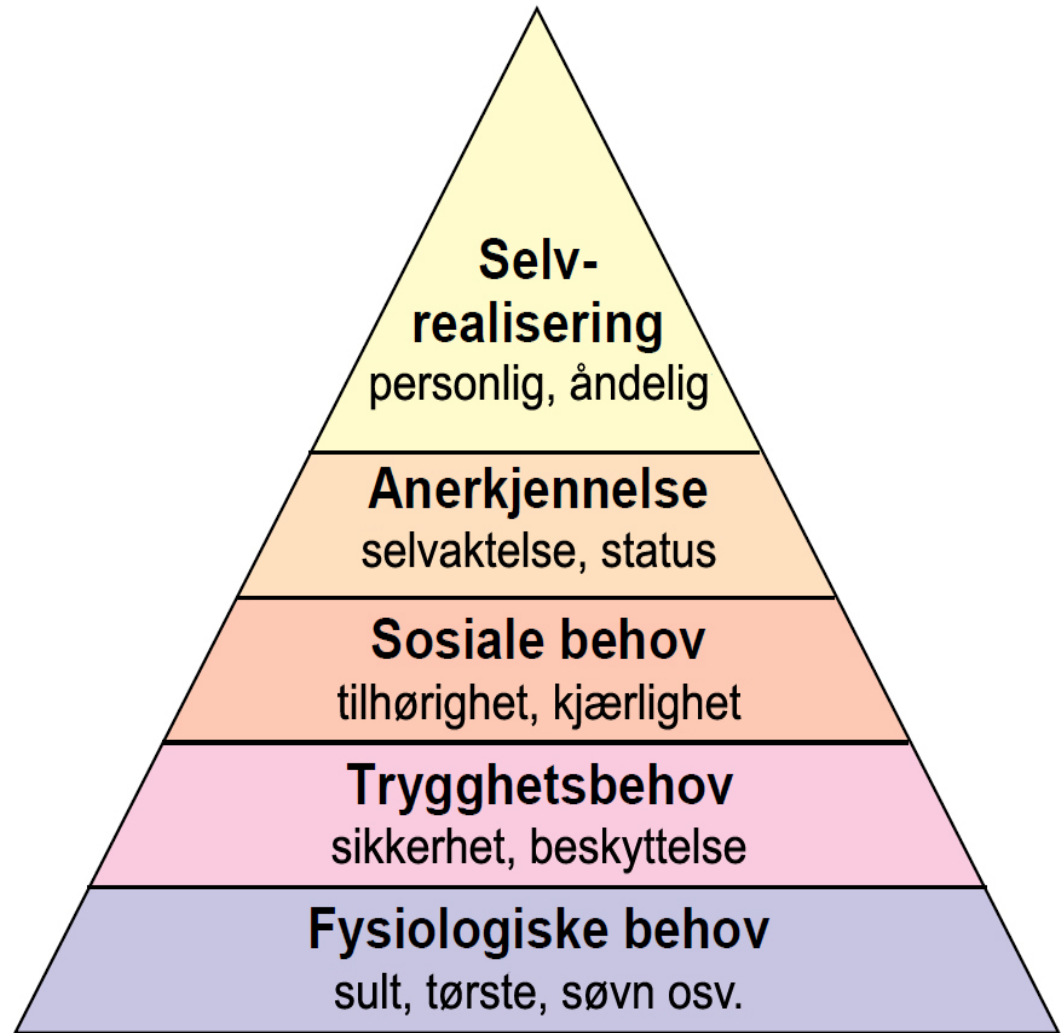
**Nøkkelen til psykisk trygghet,
livskvalitet og indre motivasjon:**

**Ligger i hvordan
du behandler
deg selv**



Trond Haukedal

Abraham Maslows behovspyramide



Trond Haukedal



«Bak ethvert angrep, ligger et behov.
Jeg lærte meg å prøve å finne ut hva
behovet var, i stedet for å gå til
motangrep»

Steinar Aagesen

– byggmester og grunder i BT intervju februar 2021



Trond Haukedal

Resultatorientert kommunikasjon...



- Ros, anerkjennelse og kjærlighet er grunnleggende budskap i all kommunikasjon og relasjonsbygging.
- Både i forhold til oss selv og andre.
- Avsender må forsikre seg om at budskapet er nådd frem – slik det er ment.
- Derfor må vi **FORANKRE** budskapet.



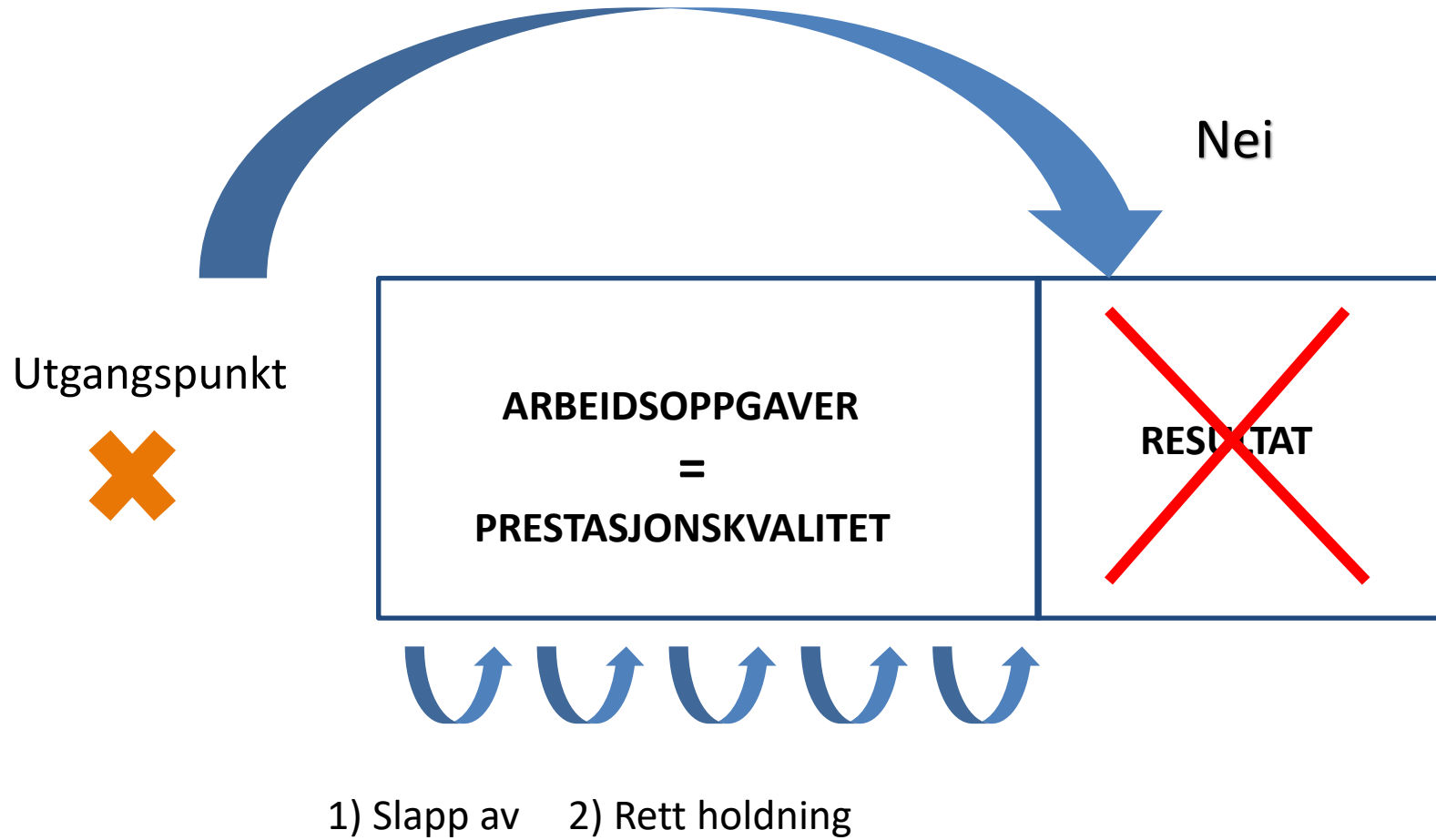
Trond Haukedal



Kommunikasjonstrappen



Trond Haukedal



Trond Haukedal

Den «stressdempende pedagogen» er:

- Faglig kompetent.
- En klimaskaper.
- Tydelig og trygg. Er seg sjøl.
- Fleksibel og situasjonsorientert. Ser forskjellen på «rettferdig» og «likt».
- Opptatt av relasjoner.
- Ser enkeltindividet og tilpasser sin kommunikasjon deretter.
- Motiverende. Vet forskjell på indre og ytre motivasjon.
- Raus med ros og positive bekreftelser.
- Prosessorientert.

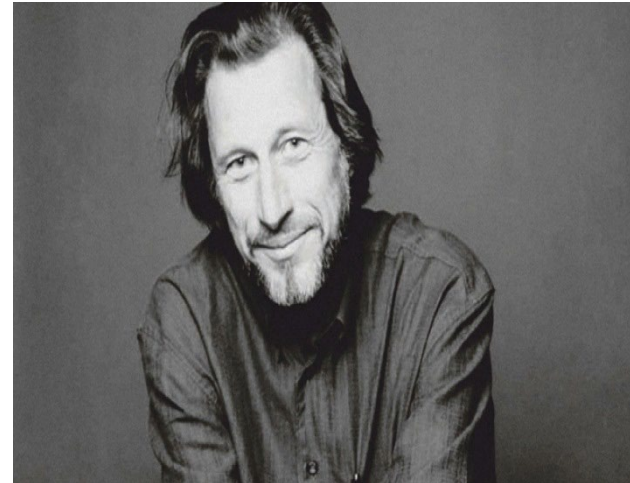


Trond Haukedal

To kloke

Det er ein som
er så klok
at i lag med han
skjønar eg kor dum eg er.

Så er det ein annan
som er så klok
at i lag med han
er eg klok eg og.



Erling Indreeide



Trond Haukedal

Kunnskap, Kompetanse, erfaringer og intellektuelle ferdigheter
utgjør **karosseriet** i det fartøyet som skal føre oss inn i framtiden.

Selvbildet vårt er **motoren**.

Motivasjon er **bensinen**.



Trond Haukedal

Å bygge indre motivasjon

Å bli sett

Positiv oppmerksomhet

Inkludering

Vise interesse

Stille spørsmål

Bekreft

Kommunisere høflig/ respektfullt

Forankre positive opplevelser

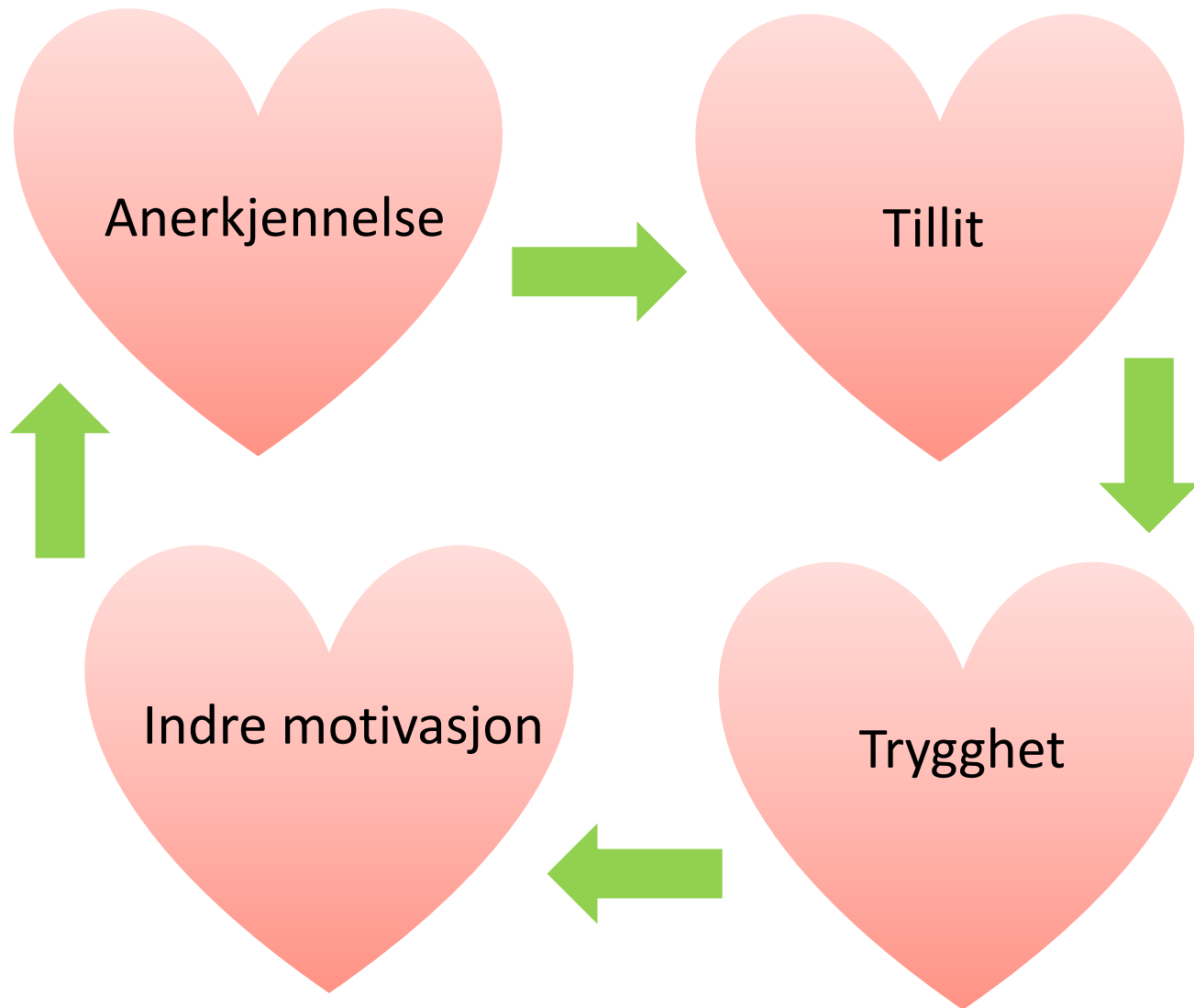
Behandle likeverdig

Tommel opp

Klapp på skulderen

Ros og skryt





Trond Haukedal

Veien til motivasjon

Aksept / anerkjennelse



Tillit



Trygghet



KRAV



MOTIVASJON



Forholdet mellom selvtillit og selvfølelse:

Selvbilde / grad av selvrespekt

Selvfølelse

Fordi jeg er meg
er jeg verdifull.
Stabil ballastfølelse.
INDRE

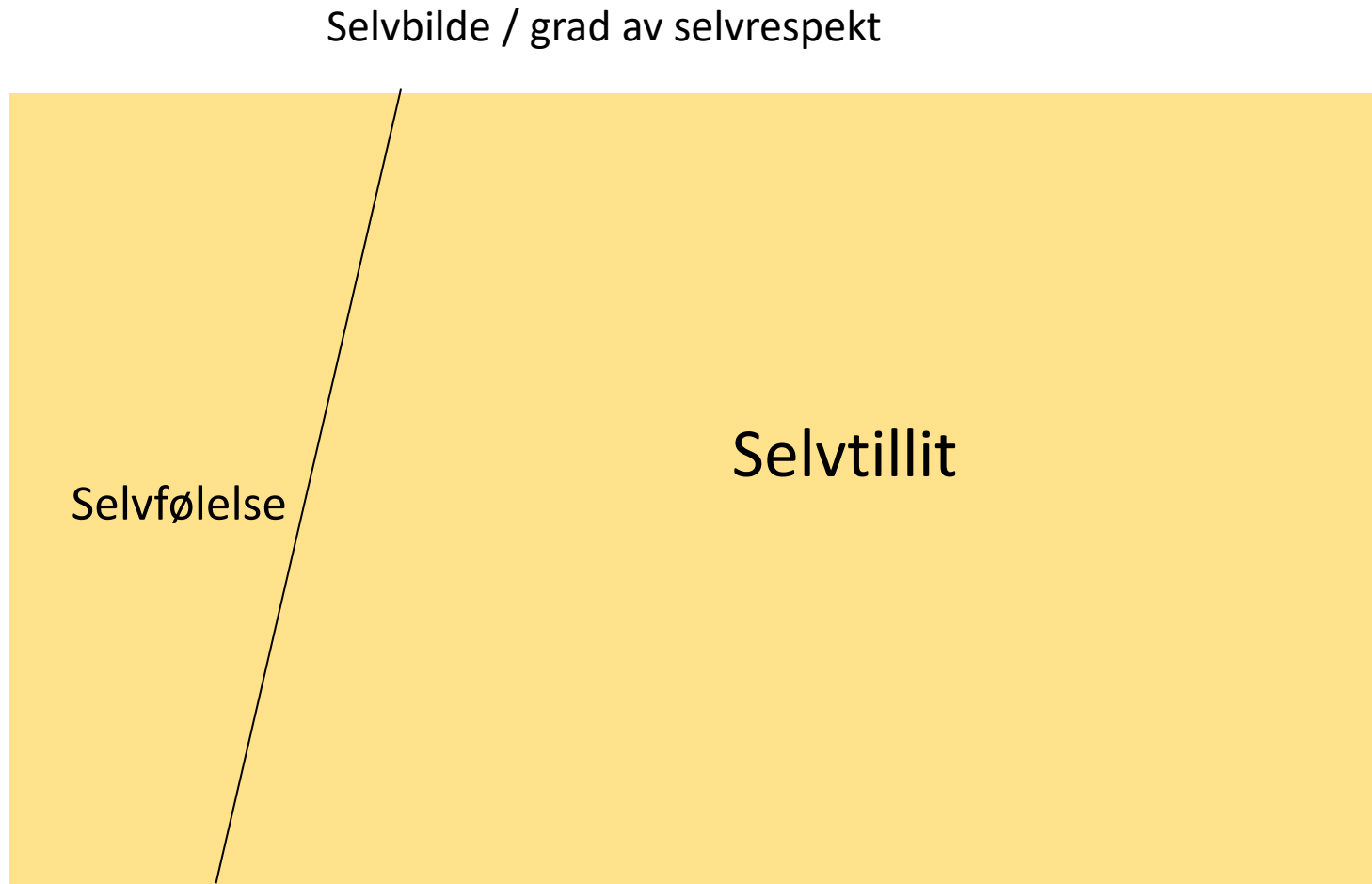
Selvtillit

En ustabil
øyeblikks-følelse
som oppstår når vi
mestrer / presterer.
YTRE



Trond Haukedal

Forholdet mellom selvtillit og selvfølelse:



Trond Haukedal

Koblingen mellom EGENVERDI og PRESTASJON ...



Kobling



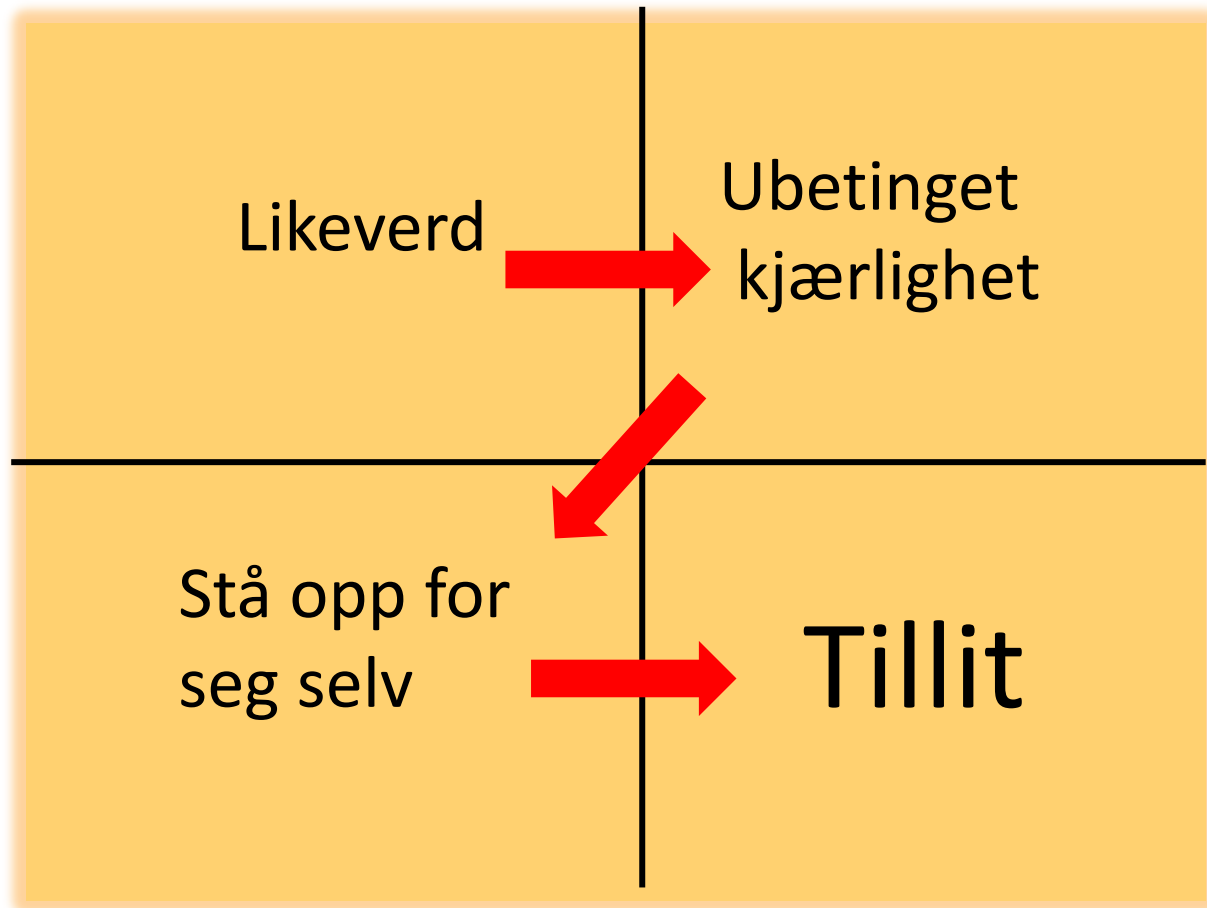
Trond Haukedal

Skill sak og person- ikke tull med EGENVERDIEN !

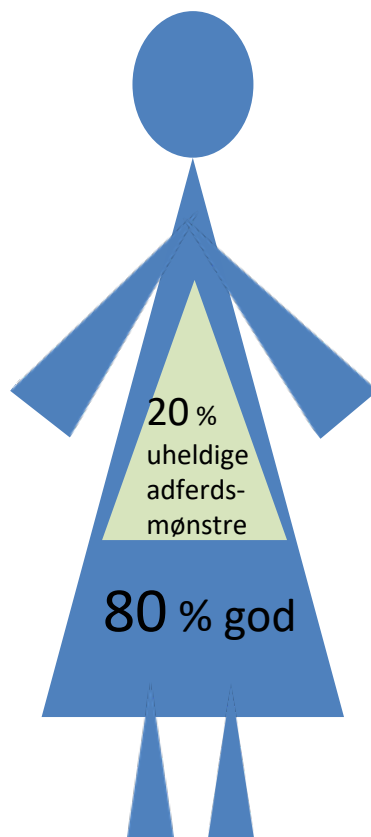


Trond Haukedal

Slik bygger vi selvfølelse



Trond Haukedal



Trond Haukedal

«Følelsmessig egenkapital»

INNSKUDD :

- Ubetinget kjærlighet / Å være
- Framsnakke / Positiv psykologi
- Indre Motivasjon / Lyst til
- Bli sett / Positiv oppmerksomhet
- Aktiv / Struktur
- Langsom tid / Analog
- «Ekte opplevelser» / relasjonsorientert
- Selvhevdende
- Inkludering
- Rettferdighet
- Ros / få bekreftelser / anerkjennelse
- Takknemlighet
- Holde avtaler med seg selv / Tillit

Vs.

UTTAK:

- Prestere
- Baksnakke / Negativ psykologi
- Ytre motivasjon / Krav / Må-bør
- Avvise / Negativ oppmerksomhet
- Passiv / Tilfeldigheter
- Hurtig tid / Digital
- «Liksom opplevelser» / sosiale medier
- Passiv / aggressiv
- Styring
- Likhet
- Så tvil / Avvisning
- Misnøye
- Svikte seg selv / Mistillit



Trond Haukedal

Velg din egen reaksjon...

Bli et produkt av dine
**verdier, ideer og
beslutninger.**

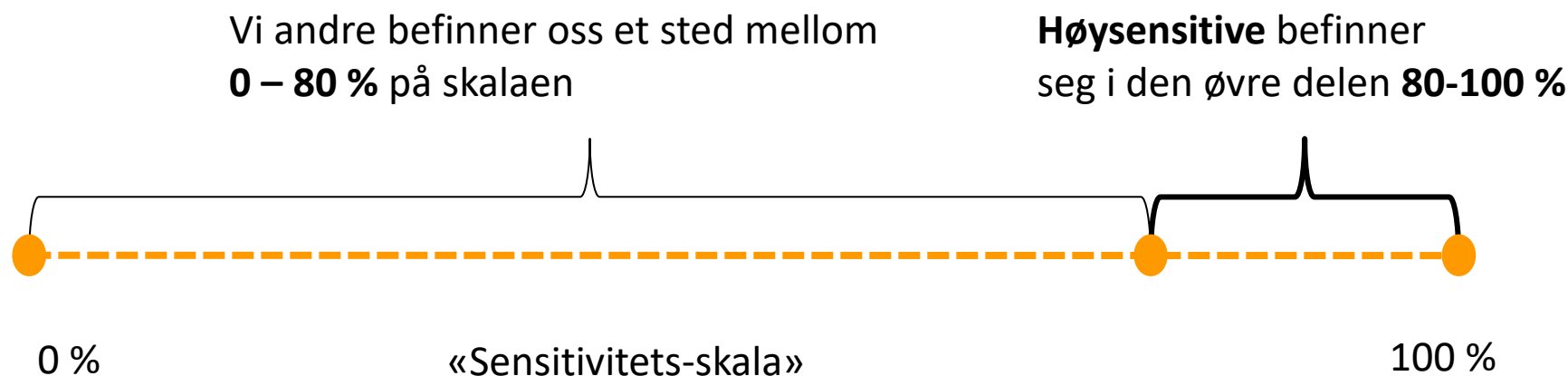
Ikke av dine
sinnsstemninger.



Trond Haukedal

Vi er alle sensitive og følsomme på vår egen måte, og befinner oss et eller annet sted på skalaen.

Befinner du deg i området 70 % er du sensitiv, men ikke høysensitiv



Trond Haukedal

Høysensitivitet :

- Er et medfødt karaktertrekk.
- Innehas av ca.20% / hvert 5 menneske / ca.1 mill. nordmenn.
- Fungerer som en «medfødt evne til «menneskemusikalitet».
- Tar til seg 3-5 ganger mer stimuli / informasjon fra omgivelsene.
- Er en stor ressurs – som også medføre sårbarhet.
- De høysensitive har forutsetninger for å være «følelsesmessig tilstede».
- Finnes i alle høyere dyreraser.
- Har vært betegnet som «varslere» og «orkidemennesker».



Trond Haukedal

Karakteristika hos de «høysensitive»

- De kan reagere 3-5 ganger sterkere på andres humør, kroppsspråk og stemmebruk. De er tilsvarende følsomme for andres energi, stemningsleie og følelser.
- De fleste reagerer sterkere på lyder, lys og lukter. Noen er svært sensitive på tøy og stoffer mot huden.
- Man kan altså bli gladere enn de fleste – og mer lei seg enn de fleste. Man har således en større og mer dynamisk følelsesskala enn normalpopulasjonen.
- De er mer empatiske og omsorgsfulle og har større evne til å lese hvordan andre mennesker har det og hva de trenger.

Forts.



Trond Haukedal

- I en verden av ”støy” kan de bli bombardert med stimuli og inntrykk – og bli overveldet. Denne ”metningsreaksjonen” gjør at de trenger tid til å bli bearbeidet, balansert og på nytt mottakelig for inntrykk. Høysensitive trenger derfor normalt en god del ”alenetid”.
- Høysensitive er veldig verdiorienterte og analyserer og kan reagere på ting på et dypere plan.
- Dette gjør dem mer kreative og gir i mange tilfeller evne til å uttrykke ting på et høyt kunstnerisk plan og nivå. Høysensitivitet er ”kunstner-genet” – og du kan regne med at de aller fleste malere, musikere, forfattere, og andre utøvende kunstnere på høyt nivå er høysensitive
- En høysensitiv som er ikke er i balanse / har mange ikke-sorterte inntrykk og opplevelser i seg – kan være veldig sårbar for krav, kritikk, press og stress.

Fra Solstråleboken



Trond Haukedal

Kari Bremnes.

- «I ungdomstiden hadde jeg ikke noe filter for inntrykk. Jeg følte at jeg gikk rundt som en bøtte som var akkurat litt full hele tiden. Uansett hva jeg gjorde, så skvalpet den over.
- Og det er like mye som går rett inn også i dag.
- Men noen forsvarsverk får man jo opp etter hvert. Nå har jeg vel lært meg til ikke å la det bli for fullt, eller i hvert fall å ha på et lokk. Jeg håndterer det bedre nå».



Intervju med Bergensavisen 31 mai 2015



Trond Haukedal

«Jeg lever meg veldig fort inn i andre mennesker. Jeg kan gråte av bare å tenke på eller se ting. Jeg er ikke snillere enn andre, men jeg har en stor porsjon empati.

Er du høysensitiv? Ja. Hodet mitt er litt ADHD-aktig, det går helt i hundre. På Skavlan kan jeg bli kjempestresset, fordi jeg fanger opp så mye energi. Alt fra kameramannens til publikums.

Robert Stoltenberg. Skuespiller bl.a. «Narvestad».
Dagbladet – Magasinet 4.nov.2017



Trond Haukedal

Fellesnevner hos de fleste høysensitive:

Møter verden med utgangspunkt i følelsene

Har stor inntrykksevne

Har stor inntrykks-styrke

Er særlig verdiorientert

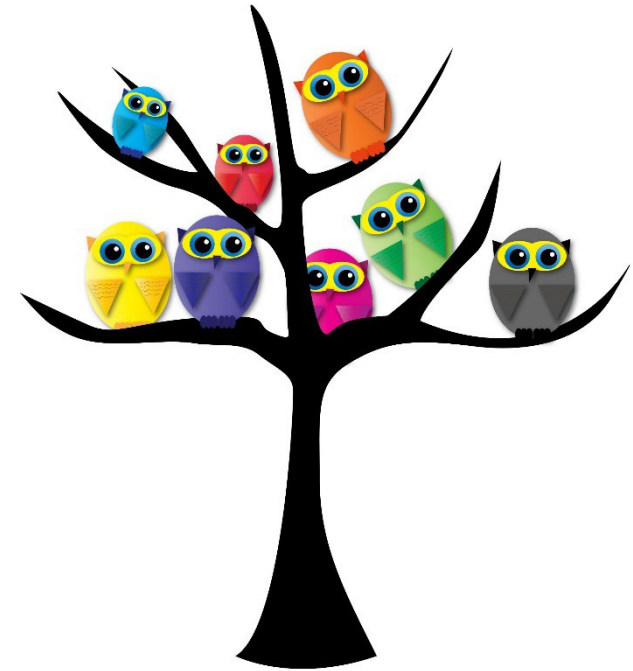
Trenger fysisk og emosjonell balanse

Besitter klokskap

Har ofte kreative evner

Er opptatt av kvalitet

Gjenkjenner empati og følelsesmessig støtte



Trond Haukedal

Balanserte høysensitive er ofte:

«Grønne planter» i alle typer mellommenneskelige relasjoner

Trekkes mot omsorgsykker, pedagogiske arenaer, kreative oppgaver og politikk

Kunstnere, kulturengasjerte og artister

Reflekterte, verdiorienterte og idealistiske

Grundere, ledere og ressurspersoner



Trond Haukedal

Ubalanserte høysensitive risikerer:

Drop-out problematikk

Rus, psykiatri og avhengighet

«Flink-pike» syndromet

ME

Spillavhengighet



Trond Haukedal

Skolevegring / Drop-out problematikk:

1. Skolevegring er et økende problem. «Generasjon Prestasjon» sliter psykisk og opp mot 10-15 % vil i kortere eller lengre perioder være skolevegrere.
2. Det kan variere fra den som vegrer seg om morgenen, men som kommer seg av gårde. Til de som blir værende hjemme i lange perioder, opptil år.
3. Skolevegring kan være nedbrytende både på kort og lang sikt. Isolasjon, tap av venner og nettverk og det å gå glipp av sosialisering og sosial trening i det å bli voksen kan hemme mennesker gjennom hele livet. Og tap av læring og utdanning er en viktig faktor i seg selv.



Trond Haukedal

Kriterier som definerer skolevegring / drop-out problematikk:

1. Relativt høyt og uforklart fravær.
2. Barnet er hjemme, og foreldrene vet det. Dette skiller fraværet fra skulk.
3. Den unge rapporterer emosjonelt ubehag (angst, tristhet, vondter, energimangel) og viser vegring mot å gå på skolen.
4. Den unge viser ikke alvorlig antisosial eller normbrytende atferd utover motstand mot å gå på skolen. Dette skiller dem fra unge med alvorlige atferdsvansker.
5. Foreldrene har prøvd å få den unge på skolen og ønsker at han/hun skal gå der. Fraværet er motivert ut fra det barnet/ungdommen uttrykker.



Utvikling og opprettholdelse av skolevegring / drop-out problematikk:

1. De fleste tilfeller utvikler seg over tid og vokser gjerne gradvis og periodisk. Ofte begynner fraværet med visse dager, spesielle fag eller annerledesdager/aktiviteter. Til de «plutselig» kan være helt borte.
2. For en del kommer fraværet som lyn fra klar himmel. Barnet nekter fra en dag til en annen å gå på skolen. Erfaringen her tilsier vanskelige hendelser. (dumme seg ut, mobbing, frykt for ting, manglende trygghet til voksne eller medelever, stressnivå)
3. Det som utløser skolevegring er sjelden det samme som opprettholder den. Skolevegring utløser prosesser hos individet som bidrar til å forlenge fraværet.
4. Usikkerhet om hva klassen holder på med (utenforskap), henge etter faglig, tap av sosialt fellesskap, frykt for vanskelige spørsmål ved tilbakekomst er noen sentrale utfordringer.
5. Fraværssituasjonen innebærer ofte tilgang til ulike aktiviteter som kan gi «mestringsfølelse», TV, data, mobil, internett mm.



Hvem er «drop-out» elevene ?

1. De er mer sensitive enn gjennomsnittsbarnet, er snille og har ofte velutviklet empati.
2. De er vanligvis kloke, reflekterte og verdiorienterte.
3. De møter verden med utgangspunkt i følelsene; er «på».
4. De er ofte smarte, kreative og flink til uttrykke ting, skape, se sammenhenger.
5. De er gjerne «strenge» med seg selv og tåler derfor dårlig forventninger, press og krav.
6. De er «veslevoksne» og trives ofte bedre med folk som er eldre enn dem.
7. Mange er kreative, skapende, ser sammenhenger mellom ting og er uttrykksfulle.
8. De har vanligvis stor intuitiv sosial kompetanse.
9. De er «allergisk» mot urettferdighet og kan utvikle sinne-problematikk.
10. Den utpregede sensitiviteten gjør at de også kan oppleves særdeles sårbare; for støy, folkemengder, bråk, dårlige energier, lyd, personligheter.
11. De kan oppleves lite fleksible og reagere sterkt på uforutsigbarhet og overganger.
12. Et dårlig selvilde gjør det vanskelig å være selvhevdende og å stå opp for seg selv.



Hvorfor vegrer de seg mot å gå på skolen ?

1. De sensitive menneskene er de som først faller av «hamsterhjulet».
2. Intuitivt mentaliserende unge møter ikke mentaliserende voksne / andre barn / samfunn.
3. Det «digitale prestasjonssamfunnet» skaper følelsesmessig fattigdom.
4. Depressive reaksjoner og angst har etablert seg i ung alder.
5. Mobbing, avvisning, trakassering, svik og isolasjon har gjort dem ekstra sårbare.
6. Det vet bedre enn de fleste hva som er «rett og galt» og kan plages av skam.
7. Skolearenaen har opplevdes som et sted man ikke «ble sett» - og ikke sto opp for seg selv.
8. Utenforskap, prestasjonsangst, skam, skyldfølelse – fordi man ofte henger etter.
9. Redusert fremtidshåp.
10. Skolen er blitt en ikke mestringsarena. Hjemmet; spill, youtube etc. gir «mestring».



Trond Haukedal

Hvilke grep kan vi ta for å redusere / hindre / fjerne skolevegringen / drop-out ?

1. Sørg for å ha åpenhet og fortrolighet til barnet / ungdommen. Tillit er et nøkkelord.
2. Følelser er et eget «språk». Driv språktrening og emosjonstrening. Vær en rollemodell..
3. Prøv å utvikle en felles situasjonsforståelse / status for det som skjer. Dialog. Inkludering.
4. Inkluder den unge i «alt». De eier uansett problemet.
5. Unngå / balanser / «skreddersy» press.
6. Etabler samarbeid med alle relevante aktører.
7. Det må ikke bli for attraktivt å være hjemme.
8. Ha kontinuerlig fokus på å skille sak og person. Unngå skyldfølelse, skam, syndebukk-mentalitet.



Trond Haukedal

9. Oppretthold sosiale aktiviteter. Unngå isolasjon. Jakt på «gode venner».
10. Ha kontinuerlig fokus på å eliminere problemområder for å fremme «mestring» på skolen.
11. Utvikle gode rutiner i hjemmesituasjonen. Fokus på indre motivasjon.
12. Vurder belønningssystemer for yngre elever basert på ytre motivasjon.
13. Framsnakk alle relevante aktører.
14. Jobb kontinuerlig med selvbildet. En «tusenlapp» vegrer seg ikke for skolen - uansett.
15. Ha kontinuerlig dialog med fastlegen. Dersom angst og depresjon er i bildet – kan medikamentell behandling være relevant for en periode.
16. Praktiser positiv psykologi. Forankring. «Din egen beste venn filosofi».
17. Tilfør og øk kompetanse og kunnskap i familien og hos samarbeidspartnere.
18. Ta vare på deg selv og sørg for egne behov som voksen. Vær en god rollemodell i å stå opp for deg selv og være i balanse. Naturen er en gode hjelper for «alle».



Trond Haukedal