



Linköpings universitet  
Grundskollära programmet, 1-7

Karin Gustavsson

**EQ**  
Emotionell intelligens  
**-ur ett skolperspektiv**

Examensarbete 10 poäng

LIU-ITLG-EX--01/130--SE

Handledare:  
Anita Lindström,  
Institutionen för  
utbildnings vetenskap

	<b>Avdelning, Institution</b> Division, Department  Institutionen för utbildningsvetenskap Department of Educationalscience 581 83 LINKÖPING	<b>Datum</b> Date  2001-12-20
---	---	--

<b>Språk</b> Language X Svenska/Swedish Engelska/English  _____	<b>Rapporttyp</b> Report category <input type="checkbox"/> Licentiatavhandling X Examensarbete <input type="checkbox"/> C-uppsats <input type="checkbox"/> D-uppsats <input type="checkbox"/> Övrig rapport _____	<b>ISBN</b>
		<b>ISRN</b> LIU-ITLG-EX-01/130-SE
		<b>Serietitel och serienummer</b> <b>ISSN</b> Title of series, numbering      _____
<b>URL för elektronisk version</b>		

<b>Titel</b> Title EQ, Emotionell intelligens ur ett skolperspektiv. EQ, Emotional intelligens from a school perspective.
<b>Författare</b> Author Karin Gustavsson

<b>Sammanfattning</b> Abstract  Syftet med arbetet har varit att få en fördjupad bild av vad begreppet EQ – emotionell intelligens handlar om. Följande två frågor har använts: Vad är EQ? Hur ser lärare på begreppet EQ och arbetet med barns sociala och emotionella utveckling? Litteraturgenomgången innehåller förutom de fem grundpelarna inom EQ, också en del allmänna tankar runt begreppet, samt hur skolans roll i barnens utveckling ser ut och vad Lpo-94 säger oss. Den senare delen av arbetet består av en sammanställning av fyra kvalitativa djupintervjuer gjorda med grundskollärare som arbetar med EQ i skolan. Min slutsats är att arbetet med EQ bör genomsyra och ingå som en naturlig grundtanke i dagens skolarbete. Dagens samhälle har av olika anledningar bidragit till att läraryrket har kommit att omfatta nya sociala och emotionella dimensioner, och arbetet med EQ kan bidra till att lägga en stabil och trygg grund hos eleverna inför den framtid som väntar dem.
--

<b>Nyckelord</b> Keyword EQ, Emotionell intelligens, känslor, motivation, empati, social kompetens
--

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>1</b>	<b>INLEDNING</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>SYFTE OCH PROBLEMFÖRMULERING</b>	<b>5</b>
2.1	Syfte	5
2.2	Problemformulering	5
<b>3</b>	<b>METOD OCH GENOMFÖRANDE</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>LITTERATURGENOMGÅNG</b>	<b>7</b>
4.1	IQ eller EQ	7
4.2	EQ	7
4.2.1	Att ha kontakt med sina känslor – själviakttagelse	11
4.2.2	Att kunna hantera sina känslor	12
4.2.3	Motivation	14
4.2.4	Empati	16
4.2.5	Social kompetens	17
4.3	Skolans roll i barnens utveckling	18
4.4	Styrdokument	19
<b>5</b>	<b>INTERVJUER</b>	<b>20</b>
5.1	Vad betyder social – och emotionell intelligens för dig?	20
5.2	Upplever du att barnens sociala – och emotionella intelligens förändrats under de sista åren?	21
5.3	Behövs ren undervisning i EQ i skolan?	22
5.4	Vilket är ditt mål med arbetet, och vilka resultat kan du se?	23
5.5	Ser du någon koppling mellan hög EQ och hög inlärningsförmåga?	24
5.6	Är föräldrarna involverade i ert arbete – på vilket sätt?	25
5.7	Vilka reaktioner har du mött från dina kollegor?	25
<b>6</b>	<b>RESULTAT</b>	<b>27</b>
<b>7</b>	<b>DISKUSSION</b>	<b>28</b>
<b>8</b>	<b>LITTERATURFÖRTECKNING</b>	<b>31</b>
	<b>BILAGA</b>	

## 1 INLEDNING

*”Man vill bli älskad  
i brist därpå beundrad  
i brist därpå fruktad  
i brist därpå avskydd och föraktad  
Man vill inge människor  
någon slags känsla  
Själen ryser inför tomrummet  
och vill ta kontakt till vad pris som helst”<sup>1</sup>*

Dessa mycket talande rader är hämtade ur Hjalmar Söderbergs roman ”Doktor Glas” och visar klarsynt på varje enskild människas grundläggande behov av att bli sedd och hörd av sin närmaste omgivning, nästan till vilket pris som helst. Detta fenomen är något som alltid fascinerat mig, om än i ännu större omfattning sedan min inblick och kontakt med skolans och barnens vardagssituation genom åren ökat. I takt med att vårt samhälle förändras vidgas också skolans uppdrag till att innehålla långt mer komplexa uppdrag än som var fallet för bara tjugo år sedan. I dag har den rena kunskapsförmedlingen fått rejäl konkurrens av en ny dimension av lärande, läran om livet. Då många av dagens barn saknar den grundläggande tryggheten i livet och har svårt att hantera sitt känsloliv, har vi pedagoger erhållit en ny livsviktig utmaning att hantera och utveckla tillsammans med barnen.

Personligen ser jag detta arbete som en positiv extra utmaning som kan ge både mig och eleverna ny näring till att utveckla och bredda vår kompetens till starka och sociala individer. Dessutom delar jag flera forskares tankar om att ingen effektiv undervisning kan bedrivas om inte individen upplever både ett inre och yttre lugn. Under flera praktikperioder har det faktum slagit mig att många av dagens barn verkar lida av en stor emotionell brist, då deras många gånger upprörande uppträdande finns att läsa om i den dagliga pressen. Den naturliga följdfrågan man ställer sig är hur detta då kommer sig? Har det rent av med hela vår samhällsanda att göra? Som vuxna kommer våra barn att mötas av ett samhälle som kräver flexibla och socialt – emotionellt kompetenta individer. Hur behandlar då bland annat dagens skola detta ”samhällsproblem”, som det faktiskt kan komma att utvecklas till om ingen aktivt arbetar för att hejda det? Lyckligtvis finns det lärare som tagit detta uppdrag på största allvar, och som aktivt och kontinuerligt arbetar med elevernas sociala och emotionella utveckling. Andra väljer tyvärr av olika anledningar att blunda för problematiken.

Inom denna debatt har begreppet EQ, emotionell intelligens, vuxit fram. EQ behandlas av vissa lärare på speciell schemalagd tid vilket kanske inte är den ultimata metoden, men ändå en god start till ett mer långsiktigt arbete, där dessa frågor genomsyrar hela det dagliga arbetet. Under arbetet med EQ diskuteras frågor som för många är rent självklara, tyvärr inte för alla. Det handlar om att utveckla en effektiv kontakt med sitt känsloliv och att kunna hantera detta utefter vad olika situationer kräver, att öva upp sin förmåga till att känna empati för andra och att kunna motivera sig själv även vid motgångar. Sist men inte minst

---

<sup>1</sup> Söderberg Hjalmar, *Doktor Glas* s 349 ( Stockholm 1969)

läggs stor vikt vid att eleverna skall kunna skapa och bevara relationer med kamrater, med andra ord utveckla en social kompetens. Ju tidigare vi tränar våra barn i detta desto bättre resultat. Önskvärt är naturligtvis att varje förälder, från den dag barnen föds, tog till sig denna "livsfilosofi" som det faktiskt kan sägas vara. Egentligen handlar det inte om något konstigt "hokus pokus" utan bara om att använda vanligt sunt förnuft. Psykologer talar om att man mycket tydligt kan se att personer med ett välutvecklat EQ har ett stort försprång i livet och med all sannolikhet kommer att lyckas med det de tar sig för.

## 2 SYFTE OCH PROBLEMFÖRMULERING

### 2.1 Syfte

Den ovan nämnda debatten har kommit att intressera mig mer och mer i takt med att jag inom skolans värld stött på många barn som jag uppfattar har svårigheter med att hantera sin sociala och emotionella situation. Genom mitt arbete har jag fått en möjlighet att fördjupa mig i begreppet EQ som behandlar dessa frågor.

Då arbete med EQ, eller dess innehåll, ingår som en del i skolans uppdrag är det viktigt att jag som blivande pedagog sätter mig in i vad som ryms inom detta i dag så välanvända begrepp. För att skaffa både mig och läsaren en helhetsbild av vad EQ handlar om har jag fördjupat mig i litteratur som tar upp ämnet. Samtidigt har en nyfikenhet vuxit sig starkare att få veta hur olika lärare ser på detta begrepp, och på arbetet med detta. Mitt syfte har inte varit att granska och jämföra de intervjuade lärarnas rena arbetsmaterial. Jag har mer velat skaffa mig en bild av hur de resonerar runt dessa frågor i vidare bemärkelse.

### 2.2 Problemformulering

Genom att bryta ner mitt syfte och rama in de frågor som har väckts hos mig har jag kommit fram till följande frågeställningar:

\*Vad är EQ?

\*Hur ser lärare på begreppet EQ och arbetet med barns sociala och emotionella utveckling?

### 3 METOD OCH GENOMFÖRANDE

För att skaffa mig och läsaren en grundläggande teori runt barns sociala och emotionella utveckling har jag fördjupat mig i relevant litteratur. Detta ämne är fortfarande relativt nytt i Sverige och för svenska läsare. De flesta böcker är skrivna av amerikanska psykologer, med några få svenska namn representerade. Litteraturarbetet flöt på väldigt bra och jag upplevde det mycket tankeväckande och intressant. Det jag eventuellt upplevt lite svårt har varit att begränsa denna litteraturdel för att den inte skulle bli för stor och omfattande.

Jag tog kontakt med fyra olika pedagoger som jobbar inom grundskolan för att intervjua dem runt deras tankar och idéer om EQ. För att nå mer djup och kvalitet i intervjuerna valde jag att endast träffa fyra olika personer. Dessa, av slumpen alla kvinnor, valdes med anledning av att jag visste att de mer eller mindre arbetar med dessa frågor. Samtliga har en lång lärarbana bakom sig med en spridning på tio till tjugofem år. De har alla arbetat på flera olika skolor och med olika åldersgrupper. I dag arbetar de med klasser som täcker upp en jämn spridning mellan förskoleklass och årskurs sex. Kontakt med dessa togs över telefon.

Innan mitt möte med respektive lärare skickade jag mina intervjufrågor för att de i förväg skulle få chansen att reflektera över sina tankar runt ämnet<sup>2</sup>. Dessa frågor fungerade som ryggrad under vårt samtal. Själv hade jag dessutom förberett ett antal följdfrågor för att bryta ner de ibland ganska stora frågorna och underlätta för att leda samtalet framåt. Dessa stödfrågor finns att läsa med kursiv stil under intervjufrågorna i bilagan. Jag hade dock i förväg planerat att låta pedagogerna tala mer fritt runt ämnet med chans till mindre sidospår, om än kontrollerat från min sida. Tanken med detta var att jag skulle få en bredare helhetsbild av deras åsikter. Frågemängden visade sig tillräcklig tack vare mina extra sidofrågor.

Jag valde att spela in våra samtal på en liten bandspelare för att underlätta min analys efteråt, och samtidigt fånga upp eventuella tonlägen av betydelse som jag inte uppfattade under intervjun. Direkt efter våra möten som ägde rum på respektive lärares skola, skrev jag ner mina intryck och de resultat jag kommit fram till.

Under efterarbete av intervjuerna har jag uppfattat vissa genomgående tendenser i lärarnas resonemang runt ämnet i fråga. Därav har jag valt att i intervjudelen presentera en sammanställning av deras svar, utan att peka ut vem som sagt vad.

---

<sup>2</sup> Se bilaga

## 4 LITTERATURGENOMGÅNG

I den litteraturgenomgång som nu följer har jag valt att inleda med ett stycke som särskiljer de två ibland förväxlade begreppen IQ och EQ. Efter detta följer den mer omfattande delen av litteraturgenomgången där jag går in djupare på barnens emotionella utveckling och intelligens, eller begreppet EQ som många idag använder. Inom litteraturen förekommer en mängd namn på olika psykologer. Jag har valt att skriva ut de flesta av dem med tanke på att underlätta för läsaren vid ett eventuellt vidare intresse.

EQ delas av många författare, exempelvis Goleman och Kimber, in i fem olika underrubriker. Även jag har valt att använda mig av dessa för att läsaren skall få en så klar och strukturerad bild som möjligt av vad det hela handlar om. Dessa finns att läsa i följande ordning;

- \*Att ha kontakt med sina känslor – självkänedom
- \*Att kunna hantera sina känslor
- \*Motivation
- \*Empati
- \*Social kompetens<sup>3</sup>

Mot slutet av litteraturgenomgången finns en del som tar upp skolans roll i barnens utveckling och vad vår läroplan säger oss inom detta ämne.

### 4.1 IQ eller EQ

Att som människa ha en högt uppmätt IQ- kvot, eller intellektuell kompetens, var tills för inte så många år sedan den magiska nyckeln till ett framgångsrikt liv. I dag talas om ytterligare en intelligens, den emotionella, EQ, som dessvärre inte går att mäta och därför inte heller går att jämföra med den andra. Dessa två kan fungera oberoende av varandra men är dock inte oförenliga, bara olika. En person bär med sig sin IQ oförändrad genom alla år då denna intellektuella färdighet är medfödd. EQ har dock den unika förmågan att kunna förändras, både i positiv och negativ riktning, under hela livet<sup>4</sup>. EQ handlar om skillnaden mellan att ha en medvetenhet om en känsla som infunnit sig, och att ha denna känsla utan att veta om det. Mycket tyder på att personer med en välutvecklad emotionell kompetens, eller EQ, har mycket gratis och kommer att lyckas i livet, oavsett hur hög eller låg deras uppmätta IQ är<sup>5</sup>!

### 4.2 EQ

Sedan mitten av 1900 – talet har framför allt amerikanska psykologer fördjupat sig inom det område som har kommit att förkortas EQ, emotionell intelligens, och dess påverkan på människan. Speciellt framträdande är namn som John Mayer, Peter Salovey och inte minst psykologen Daniel Goleman som med sin bok *Känslans intelligens*, gjort detta ämne vida känt. I dag finns även svenska framgångsrika psykologer, exempelvis Bodil Wennberg, som valt att sprida detta budskap genom bland annat böckernas kraft. Dessa psykologers tankar är på intet sätt något nytt för människan. Redan de gamla grekerna med Aristoteles i spetsen

<sup>3</sup> Goleman Daniel, *Känslans intelligens* ( Stockholm 1997)

<sup>4</sup> Segal Jeanne, *Förbättra din emotionella intelligens* ( Stockholm 1999)

<sup>5</sup> Gottman John, *EQ för föräldrar* ( Stockholm 1999)

insåg vilken makt känslorna utövade över oss. Det är i själva verket känslorna som väcker vår motivation till att handla i olika situationer. Ordet ”emotion” – känsla kommer från latinets ”motere”, som betyder just att röra sig<sup>6</sup>.

*”Eftersom tanken på att vi styrs av våra känslor skrämmer oss, vill vi varken veta av känslorna eller ens tanken på dem. Därmed förlorar vi möjligheten att påverka våra känslor”<sup>7</sup>*

Tyvärr har vårt samhälle många gånger lärt oss att inte lita för mycket till vad våra känslor säger oss, då dessa inte är riktigt tillförlitliga och endast ställer till en förvirring. Några av de vanligaste myterna runt våra känslor är att:

- \* Känslan bör ha en underordnad roll, eftersom den är mer primitiv än tanken.
- \* Känslor är farliga.
- \* Man lär sig självkontroll genom att undertrycka sina känslor.
- \* Det finns bra känslor och dåliga känslor.
- \* Känslorna fördunklar omdömet.<sup>8</sup>

I takt med att budskapet runt EQ börjat spridas har också många missuppfattningar bland gemene man uppstått. Många tror felaktigt att känslomässig intelligens är det samma som att vara allmänt ”känslomässig”, exempelvis ömsint. Många har också hakat sig fast vid att upplevda känslor villkorslöst alltid måste levas ut och att EQ är en speciell kompetens som endast innehas av kvinnor. Det sistnämnda skulle möjligen kunna botten sig i att kvinnor oftare än män tycker om att prata om känslor. Men detta visar absolut inte att kvinnor skulle styras mer av känslor eller vara skickligare på att identifiera dem. Denna talang är istället högst individuell och kan utvecklas och förändras med en genuin nyfikenhet som grundförutsättning<sup>9</sup>. Av många människor anses det väldigt självupptaget, eller rent av som ett tecken på svaghet, att öppet visa hur de känner och reagerar. Att vara ”känslomässig” har ofta en negativ underton som signalerar att vederbörande inte har full kontroll över sig och sitt handlande. Detta är en anledning till att många på diverse varierande sätt försöker hålla tillbaka och undertrycka de känslostormar som ibland sköljer över dem. Dessa icke önskvärda känslor kommer dock förr eller senare på ett destruktivt sätt alltid att återigen göra sig påminda. Undertryckta känslor gör oss sjuka, de driver oss till ytterligheter vars känslor vi dövar med exempelvis missbruk, de får oss att säga och göra saker vid fel tillfällen, eller att inte göra något alls. Att kämpa mot dessa känslor som hela tiden pockar på vår uppmärksamhet och undvika att konfrontera dem innebär endast att personen aldrig kommer att bli fri från dem. Att däremot ta till sig sina känslor på ett positivt och konstruktivt sätt, och se dem som en signal för någonting, är hälsosamt både ur intellektuell, fysisk, psykisk och ur emotionell synpunkt<sup>10</sup>. Detta gör vi inte alltid automatiskt utan att någon gett oss redskap och vägledning för hur det skall gå till. Även vuxna människor behöver många gånger professionell hjälp med detta.

<sup>6</sup> Gotmman John, *EQ för föräldrar* (Stockholm 1999)

<sup>7</sup> Wennberg Bodil, *EQ på svenska* s.17 (Stockholm 2000)

<sup>8</sup> Wennberg Bodil, *EQ på svenska* (Stockholm 2000)

<sup>9</sup> Ibid

<sup>10</sup> Segal Jeanne, *Förbättra din emotionella intelligens* (Stockholm 1999)

Ju tidigare en individ skolas in i detta sätt att tänka och handla desto bättre. Redan under barns tredje levnadsår tror man att de har förmågan att känna samma sorts känslor som en vuxen, med den enda skillnaden att de inte har lärt sig lika många ord för att kunna namnge dem.

Barnen behöver aktiv hjälp med att identifiera och namnsätta sina känslor av närstående vuxna. Detta kan göras enkelt i fyra steg:

- \* Lyssna aktivt och med full uppmärksamhet.
- \* Visa tydligt att du är intresserad och att det som sägs är viktigt.
- \* Hjälpa barnet att klä sina känslor i ord.
- \* Uppmuntra barnet till att själv rannsaka situationen och komma fram till en lösning.

Många vuxna undviker dumt nog att använda för avancerade ord i det direkta talet till barnet och de vidgar därför inte sin känslomässiga vokabulär. Detta resulterar i att många av deras känslor förblir ordlösa och obegripliga, långt upp i åldrarna<sup>11</sup>.

Barns föräldrar har som alla förstår en viktig roll att fylla och det är viktigt att alla vuxna som kommer i kontakt med barn har kunskaper om hur deras utveckling ser ut. Barn genomgår fem viktiga utvecklingsperioder under sin väg mot tonåren; spädbarnstiden, koltåldern, förskoleåldern, den tidiga skolåldern och tonåren. Dessa kan kortfattat sägas uppehålla sig vid följande:

- \* Redan under barnets första månader pågår ett mycket aktivt känslomässigt samspel mellan barn och föräldrar. Barnet lär sig allt eftersom avläsa och imitera de vuxnas signaler och redan nu utgör vi viktiga förebilder. Sakteliga börjar barnen förstå att de kan dela tankar och känslor med en annan människa. För att på detta tidiga stadium kunna lägga en god grund för fortsatt emotionell utveckling hos barnet måste vuxna noga avläsa de känslomässiga signaler som sänds och bemöta dem med inlevelse, empati och ömhet.

- \* Under den så kallade koltåldern, 1-3 år, börjar barnets identitetskänsla växa sig allt starkare och de hävdar allt mer sin egen uppfattning, "trotsåldern" har infunnit sig. En nyfikenhet ökar för likheter och olikheter mellan sig själv och andra. Till en början saknas de sociala färdigheter som krävs för ett fungerande umgänge, men mot slutet av perioden kan man se hur de börjar imitera andras agerande i en strävan mot kontakt.

- \* Förskoleåldern, 4-7 år, brukar domineras av ensamma fantasilekar eller parlekar, då barnen fortfarande har svårt att hantera mer än en relation i taget. Fantasin öppnar dörrarna till barnets känslorum och de projicerar ofta sina inre tankar och bekymmer på exempelvis ett kramdjur. Det är nu som barnet lär sig uttrycka sig så tydligt som möjligt för att bli förstådd, de lär sig dela med sig till andra, tar hänsyn till andras känslor och behov och försöker lösa problem som uppstår.

- \* Först under den tidiga skolåldern, 8-12 år, söker barnen en större social gemenskap. Det blir plötsligt viktigt vad kompisarna tycker och att vara en i gänget. Samtidigt utvecklas de intellektuella färdigheterna, de lär sig att med tanken styra sina känslor och de egna värderingarna växer sig starkare.

- \* Under tonårstiden står frågor runt den egna identiteten i centrum; Vem är jag? Hur borde jag vara? Vad ska det bli av mig? Den självupptagenhet som infinner sig är ett naturligt led i sökandet efter sig själv. Så är också relationer till andra ett medel mot att utforska den egna identiteten och jämföra samman förnuft och känsla<sup>12</sup>.

<sup>11</sup> Wennberg Bodil, *EQ på svenska* (Stockholm 2000)

<sup>12</sup> Gottman John, *EQ för föräldrar* (Stockholm 1999)

Alla psykologer som arbetar med EQ understryker som tidigare nämnts vikten av vuxnas vägledning från våra barns tidigaste år till en aldrig sinande stöttning under hela deras uppväxt. Våra nära och kära är trots allt de första, starkaste och viktigaste förebilder som våra barn skaffar sig. Hur dessa personer hanterar de känslomässiga situationer som uppstår lägger grunden för hur våra barn kommer att handskas med sitt egna känsloliv i framtiden. Det är viktigt att de vuxna inte blandar ihop barnens och sina egna behov för att undvika en förvirring hos barnet. Hur ska de känna inför sig själva, hur förväntas de reagera på andras känslor, hur ska de tänka och hantera dessa och vilka valmöjligheter har de i sitt handlande<sup>13</sup>? Barnen lär sig snabbt vem eller vilka som tar deras känsloreaktioner på allvar, vilka de kan lita på eller ej och i vilken utsträckning de kan kontrollera sin omgivning. Under barnets fyra första levnadsår växer och utökas barnets hjärna i komplexitet. Det är under dessa tidiga år ett barn har en oerhörd kapacitet till att lära sig nya saker och utveckla bland annat sin emotionella kompetens. Samtidigt är den också extremt känslig för negativ stress, exempelvis i form av en trasslig familjesituation. I viss utsträckning kan vi senare i livet reparera dessa emotionella skador, men med betydligt sämre resultat.

*”Ett barn som inte kan koncentrera sig, som är misstänksamt snarare än tillitsfullt, ledset eller argt i stället för optimistiskt, destruktivt i stället för omtänksamt och som är ångestfyllt, besatt av skrämmande fantasier och som inte trivs med sig själv – ett sådant barn har mycket små möjligheter att ta vara på allt det som livet erbjuder.”<sup>14</sup>*

En förutsättning för att föräldrarna skall kunna utgöra goda och effektiva läromästare är att de naturligtvis själva innehar en god och utvecklad emotionell kompetens. Psykologerna Leslie Brody och Judith Hall som arbetat mycket med dessa frågor har funnit att föräldrar använder olika strategier när det gäller att tala om, och kunna hantera känslor, när det gäller pojkar och flickor. Flickorna ges omedvetet mer träning i detta, förutom när det gäller ilska. En anledning kan vara att flickorna utvecklas tidigare språkligt än pojkarna, och att de därmed med tiden blir skickligare på att utforska och uttrycka sina känslor i ord. När föräldrarna talar med flickorna pratar de om själva sinnesstämningen i sig mer i detalj, medan de med pojkarna diskuterar orsaker och konsekvenser av olika känslor, exempelvis ilska. När barnen når upp i tonåren kan vi se en tydlig skillnad mellan könen<sup>15</sup>.

Man kan se ett visst mått av ärftlighet över huruvida personer hanterar sina känslostormar på ett lyckat eller mindre lyckat sätt. Psykologer har hos emotionellt inkompetenta föräldrar kunnat se tre olika beteendemönster.

- \* De ignorerar eller bagatelliserar barnets känslor i tron om att de snabbt skall gå över.
- \* De är slapphänta i den meningen att de faktiskt uppmärksammar och noterar barnets känslor men ger dem inga redskap att hantera dem. De lever i tro om att barnet själv kan reda ut dessa omvälvningar och köpslår gärna med mutor för att få barnet att sluta gråta.
- \* De visar förakt och ingen respekt för barnets känslor. De kan förbjuda vissa känslouttryck hos barnet och visar sitt ogillande genom hård kritik och bestraffningar<sup>16</sup>.

<sup>13</sup> Goleman Daniel, *Känslans intelligens* (Stockholm 1997)

<sup>14</sup> Ibid s.247

<sup>15</sup> Brody Leslie i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* (Stockholm 1997)

<sup>16</sup> Hooven Carole i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* (Stockholm 1997)

Med bakgrund av detta kan vi förstå den negativa ärftlighetsfaktor som faktiskt existerar, och hur dessa barns emotionella utveckling kommer att se ut<sup>17</sup>.

När det gäller barnens utveckling inom den sociala gruppen ser bilden lite olika ut för flickor respektive pojkar. Lite äldre flickor utarbetar ibland skickliga och aggressiva strategier att använda i tjejjänget, exempelvis utfrysning och förtal, medan pojkarna fortsätter att ägna sig åt mer öppna konfrontationer. Generellt kan vi också se hur flickor leker mer i små förtroliga grupper där man undviker konflikter och pojkarna i större mer tävlingsinriktade gruppkonstellationer. En tydlig skillnad mellan grupperna och dess känslomässiga utveckling kan ses då en individ skadar sig. I flickgruppen avstannar all verksamhet och allas uppmärksamhet och vårdnad riktas mot den utsatta. I pojkgruppen förväntas inte av den skadade att han öppet visar sin känslomässiga reaktion, utan i så fall gå utom synhåll för att få gråta. Dessa beteenden är inte något endast vår närmsta sociala omgivning slussar in oss i utan hela vårt samhälle<sup>18</sup>.

Psykologerna delar som tidigare nämnts in begreppet EQ i fem olika delar. Dessa tar upp olika delar av vårt känsloliv men är sinsemellan ändå mycket nära sammanflätade. De kommer att presenteras i den tidigare nämnda ordningen:

- \*Att ha kontakt med sina känslor – själviakttagelse
- \*Att kunna hantera sina känslor
- \*Motivation
- \*Empati
- \*Social kompetens

#### **4.2.1 Att ha kontakt med sina känslor - själviakttagelse**

För att beteckna medvetenheten om sina känslor använder psykologerna termen metaemotion. Andra mer vardagligt använda ord är självkänedom eller själviakttagelse. Kort och enkelt kan vi sammanfatta och förklara dessa olika begrepp med att personen ifråga har en medvetenhet om sin sinnesstämning och vad personen tänker om denna. Att inneha en god självkänedom innebär att vi vet vilka känslor vi har och varför, vi förstår sambandet mellan vad vi känner, säger och gör, vi lär av tidigare erfarenheter och kan reflektera runt dessa. De känslor vi upplever har flera psykologer försökt att indela i olika kategorier. En indelning består av sju olika grupper; Ilska, sorg, rädsla, glädje, kärlek, förvåning, avsky och skam. Alla dessa sju huvudgrupper innehåller i sin tur flera ”underkänslor”<sup>19</sup>.

Psykologen John Mayer, som skapat teorin om emotionell intelligens, har funnit att människor kan indelas i tre olika kategorier utifrån hur de uppmärksammar och handskas med sina känslor.

- \* De själviakttagande. Människor som hela tiden har en god kontakt med sina känslor, under tiden olika händelseförlopp utspelar sig, är bättre rustade att kunna hantera diverse situationer. Utan att deras värld rasar samman kan de samla ihop sig, läsa av och tolka sin känsloreaktion

<sup>17</sup> Ibid

<sup>18</sup> Brody Leslie & Hall Judith i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* (Stockholm 1997)

<sup>19</sup> Kimber Birgitta, *EQ – livsnödvändig kompetens, en introduktion till arbetet med EQ i skolan* (Solna 2000)

och se klarsyn på den aktuella händelsen. Dessa människor är ofta självständiga, innehar en positiv livssyn och en god psykisk hälsa.

\* De uppslukade. Dessa personer är slavar under sitt känsloliv, utan att kunna styra eller hantera det. Deras agerande styrs av snabba känslövängningar utan perspektiv och de negativa känslorna som ofta tar överhand gör att personerna lätt hamnar i ett självömkande känslotillstånd.

\* De accepterande. Gemensamt för denna grupp av människor är att de oftast är klara över sina känslor, de accepterar dem och är inte beredda att eventuellt förändra eller göra så mycket åt dem. De accepterande människorna sägs bestå av dels en grupp som oftast är på ett gott humör, känner sig väl till mods och därför inte strävar efter en förändring, dels en grupp som oftast hamnar i ett negativt känslotillstånd och accepterar detta med en s.k. "låt-gå" attityd. Inom denna grupp finner vi ofta människor som resignerat inför sina problem och fallit i depression<sup>20</sup>.

En känsla uppstår rent fysiologiskt innan en person blir medveten om den. Efter att de förmedvetna impulserna kommit allt tätare uppstår till slut en medvetenhet i vår hjärna. Känslorna kan både vara oss omedvetna eller medvetna. De omedvetna styr oss och vårt agerande indirekt utan att vi själva registrerar dem. Det är först när vi blir medvetna, exempelvis genom att någon utomstående påvisar mitt agerande, som vi kan omvärdera situationen och ändra sinnesstämning. Att uppnå emotionell, känslomässig självinsikt är en förutsättning för att vi skall kunna klara av att förändra en negativ sinnesstämning<sup>21</sup>.

#### 4.2.2 Att kunna hantera sina känslor

Den tidigare nämnda grekiske filosofen Aristoteles påvisade att vi människor måste sträva efter adekvata känslor, dvs. känslor som står i rimlig proportion till omständigheterna. Alltför intensiva och ihållande känslor gör att vi tappar kontrollen över känslorna och detta försätter oss i ett förlamande tillstånd. Alltför dämpade känslor medför istället att vi reagerar med tröghet och distans. En balans här mellan bör alltså eftersträvas. Att kunna hantera sina känslor innebär att vi kan känna igen känslornas fysiska uttryck, vi kan hantera impulsiva och frustrerande känslor, vi har förmågan att härbärgera våra känslor och är flexibla i hanteringen av förändringar. Vi människor kan inte utöva kontroll vare sig över när en känsla kommer att infinna sig eller vilken känslan är, däremot kan vi påverka hur vi väljer att hantera känslan och hur länge den kommer att vara. De flesta känslor går dock över av sig själva medan vissa är mer ihållande och intensiva och kan leda till kroniska känslotillstånd och depressioner. Vissa av dessa former kräver medicinerings för att personen skall kunna komma i balans igen<sup>22</sup>.

Att kunna hantera framför allt sina negativa känslostormar är en nödvändighet för vårt välbefinnande. Det är på inget vis förbjudet att reagera och bli arg, tvärtom är det helt mänskligt att vi reagerar. Forskare har funnit att ilska tycks vara den av de negativa känslorna som människor tycks ha svårast att hantera och kontrollera. Av ilskan känner vi oss upplivade och starka och den ger oss extra energi. Det är denna energi som kan bli "drogen" för vuxna,

<sup>20</sup> Mayer John i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* (Stockholm 1997)

<sup>21</sup> Goleman Daniel, *Känslans intelligens* (Stockholm 1997)

<sup>22</sup> Ibid

men speciellt för svaga och utsatta barn som saknar makt och inflytande över sina liv. Ilskan kan hos vissa upplevas som den enda möjligheten till att för stunden skapa en känsla av kontroll över sin situation. För att kunna hejda en tilltagande flod av ilska måste vi lära oss att stanna upp och reflektera redan vid de första tankarna. Ju längre och mer vi tänker på det som eventuellt gjort oss upprörda, desto mer rättfärdigar vi vår känslostorm

*”Att älta oförrätter ger bränsle åt ilskans flammor”<sup>23</sup>*

Psykologen Dolf Zillmann har funnit att känslan av att vara i fara är den vanligaste utlösande faktorn till ilska. Rent fysiska hot kan vara ett exempel, men mer vanligt är att personen känner ett symboliskt hot mot självkänslan, att bli orättvist behandlad eller att förnedras eller förolämpas. Dessa hot utlöser en svallvåg i hjärnan som består av två delar. Den ena vågen ger under ett par minuter utlopp för snabb och kortvarig energi och försätter kroppen i ett läge av flykt eller strid. Den andra mer långvariga vågen som kan vara under flera timmar, försätter kroppen i en generell skärpning av handlingsberedskap. Detta överretliga tillstånd gör att vi ibland ”överreagerar” på till synes obetydliga småhändelser i vår omgivning. Ilska föder ny ilska och de emotionella nervkretsarna kan sägas bli överhettade. I detta tillstånd går det inte att diskutera och resonera med en person, ty denne är inställd på hämnd och är helt omedveten om eventuella följder. Så här långt bör vi inte låta vår ilska gå även om vi då och då tyvärr kan se exempel på den. Ett sätt att hejda den kan vara att försöka stanna upp och ifrågasätta vad det var som utlöste min reaktion. Att lämna situationen eller den plats som upprört mig för att söka en enskild plats där jag kan lugna ner mig är en god idé. Dessa få minuter kan vara den tidsvinst vi behöver för att gå stolta ur situationen. Många tycker om att utöva någon form av fysisk aktivitet när känslorna tar överhand, förmodligen pga. att tankarna fokuseras på något annat. Det viktigaste om vi vill nå ett positivt resultat är dock att vi inte går och ältar det som upprört våra känslor, ty alla sådana tankar endast gynnar fortsatt irritation<sup>24</sup>. Många människor hävdar att de mår bättre av att få avreagera sig på olika sätt, exempelvis genom vredesutbrott. Detta menar psykologen Tice kan få motsatt verkan. Dessa utbrott kommer endast underhålla hjärnans negativa aktivering så att personen känner sig ännu mer arg, istället för att låta hjärnan gå ner i varv och lugna våra känslor<sup>25</sup>.

Att gå och känna oro inför saker och händelser är ett mer eller mindre utbrett fenomen bland människor. Oron tvingar vår hjärna till att fokusera på det aktuella fenomenet, att tränga undan alla andra tankar för att försöka hitta en lösning på det eventuella hotet. Oron utgör en sorts repetition inför dessa situationer, dvs. att vi i förväg funderar i banor av eventuella lösningsstrategier. De orostankar som däremot aldrig leder till någon positiv lösning kan utgöra ett problem och en emotionell kortslutning. Får dessa tankar fortgå intensifieras de hela tiden och kan övergå i tvångstankar, fobier och panikattacker. Personer som låtit oron nå så här långt behöver redskap för att hantera sin situation. Psykologen Thomas Borkovec har studerat dessa fenomen ingående och funnit att det första steget mot en hjälp är att personen ifråga genom självobservationer noterar och till slut kan utläsa vad det är som startar dessa tankar. När de känner igen dessa signaler övas de i diverse avslappningsövningar. Utöver

<sup>23</sup> Tice Diane i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* s. 85 (Stockholm 1997)

<sup>24</sup> Zillmann Dolf i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* (Stockholm 1997)

<sup>25</sup> Tice Diane i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* (Stockholm 1997)

detta måste personen aktivt ifrågasätta sina orostankar, är det troligt att det de oroar sig över kommer att inträffa, och kan de se på saken ur en annan synvinkel<sup>26</sup>?

### 4.2.3 Motivation

Vår förmåga till att kunna motivera oss själva är en av de viktigaste färdigheterna vi kan besitta. Denna färdighet påverkar dessutom i sin tur alla andra färdigheter hos oss som människor. Som vi redan sett har våra känslor makten att styra över oss, öka eller begränsa våra förmågor och indirekt styra över hela vårt livsöde. Att vi har förmågan att kunna motivera oss själva innebär att vi kan vänta med en belöning, att finna inre tillfredsställelse i det vi gör, känner till vår egen inre motor och kan styra oss själv mot ett mål. Känner vi en glädje över det vi gör hjälper känslorna oss en bit på vägen, likaså en lagom dos av oro. Flera psykologer försöker göra en jämförelse mellan ett upp och ner vänt U, och sambandet mellan oro och prestationsförmåga. En måttlig nervositet leder ofta till mycket goda prestationer, toppen på det upp och ner vänta U:et. För lite oro eller nervositet bidrar till otillräcklig motivation att anstränga sig för att lyckas, första sidan på U:et. För mycket eller för stark oro nedsätter förmågan att göra bra ifrån sig, andra sidan av U:et. Med andra ord skall vi sträva efter ett måttligt upprymt sinnestillstånd för bästa resultat. Det positiva tänkandet utövar en stor makt över våra prestationer och psykologen Snyder har genom flera undersökningar kommit fram till samma resultat. ”Elever med högre förhoppningar sätter högre mål och vet att de måste arbeta hårt för att uppnå dem. När man jämför elever med samma begåvning är det förmågan att hoppas som avgör studieresultatet”<sup>27</sup>. Snyder ger också en mer exakt definition av hopp: förmågan ”att tro att man både har vilja och möjlighet att uppnå sina mål, vilka de än är”<sup>28</sup>. Människor fungerar helt enkelt på olika sätt och konfronterar motgångar på diverse varierande sätt. Vissa ser positivt på svåra situationer och problem och ger sig trots detta ohämmat i kast med dessa, medan andra endast ser stora oöverstigliga hinder vid de minsta motgångar. Snyder har funnit vissa gemensamma drag hos de personer som kan se en positiv utmaning i de situationer de möter. Dessa människor kan motivera sig själva, de har en känsla av att de kan lyckas nå de mål de strävar mot, de ser en ljusning vid svåra situationer, de är flexibla inför lösningar och kan sätta upp nya mål om så behövs och de kan sönderdela stora uppgifter i mer greppbara och hanterliga delar. Har människor förmåga till detta står de bättre rustade inför livets olika utmaningar än de som inte har dessa förmågor. Positiva människor råkar heller inte lika lätt i depressioner, är inte lika oroliga och ängsliga inför bland annat förändringar i livet. Optimism ökar motivationen. Det innebär att man har en tro om att trots motgångar kommer det mesta att ordna sig till det bästa i livet. Ser vi dessutom emotionellt på fenomenet skyddar optimismen mot hopplöshet och depression<sup>29</sup>.

Psykologen Martin Seligman har delat in människor i två grupper utifrån hur de resonerar och förklarar för sig själva varför de lyckas eller ej vid olika situationer. Optimisterna ser positivt på ett eventuellt misslyckande, de tror sig om att kunna förändra något hos sig själv för att till nästa gång lyckas fullt ut. Pessimisterna tar direkt personligt på sig ett eventuellt nederlag som att det har med ett personligt nedärvt karaktärsdrag att göra, som inte går att vandra sig

<sup>26</sup> Borkovec Thomas i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* (Stockholm 1997)

<sup>27</sup> Snyder Mark i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* s.118 (Stockholm 1997)

<sup>28</sup> Ibid

<sup>29</sup> Snyder Mark i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* (Stockholm 1997)

påverka eller förändra<sup>30</sup>. Övertygelsen om att vi kan övervinna svårigheter och lyckas i våra liv är grunden till en positiv attityd till det vi möter i samhället. Att övervinna utmaningar och utveckla nya färdigheter gör att vi stärker vår självförmåga, och det i sin tur påverkar huruvida en person är villig att söka nya utmaningar. Detta leder till ett positivt ekorrhjul med lyckade prestationer, förhöjd självkänsla och ett gott självförtroende att våga ge sig in i nya situationer. Eventuellt måste personen här utveckla och förändra redan inneboende färdigheter till något nytt och ännu bättre för att kunna utvecklas vidare<sup>31</sup>. Psykologen Albert Bandura har sammanfattat detta fenomen på ett kort och koncist sätt.

”Den uppfattning människor har om sina förmågor har en djupgående effekt på dessa. En psykisk resurs är inte en oföränderlig egenskap; vad man presterar är i hög grad varierande. Människor som har en känsla av självförmåga hämtar sig snabbt efter misslyckanden; de närmar sig situationer med inställningen att de kommer att lära sig klara av dem och är inte oroliga över vad som kan gå fel”<sup>32</sup>.

Goleman skriver i sin bok om det eftersträvansvärda tillståndet Flow, ett tillstånd då den emotionella intelligensen fungerar som bäst. Under detta tillstånd har vi känslorna helt under kontroll, de är helt riktade på vad vi gör och är dessutom positiva. Allt vi tar för oss flyter på och vi upplever ett sorts lyckorus över att lyckas med våra uppgifter. Vi glömmer under detta tillstånd oss själva och eventuella grubblerier till förmån för en extrem fokusering på det vi gör. Hjärnan befinner sig i ett avspänt tillstånd då nervkretsarnas aktivering är exakt avpassade till den specifika situationen. Ett sätt att nå detta magiska tillstånd är genom att disciplinerat och med djup koncentration fokusera på den uppgift vi har framför oss. Psykologen Mihaly Csikszentmihalyi ser ytterligare en väg att nå detta tillstånd. Han sammanfattar detta som att; ”Folk verkar koncentrera sig bäst när kraven är lite högre än vanligt och de förmår ge mer än vanligt. Om det ställs för låga krav på dem blir de uttråkade. Om kraven är för höga blir de nervösa. Flow uppträder i den smala zonen mellan leda och nervositet.”<sup>33</sup>. Alltså bör vi eftersträva utmaningar som kräver lite extra av oss. Allteftersom vi övervinner dessa måste ribban höjas något för varje gång så att uppgiften inte blir för självklar utan i stället skapar nyfikenhet. Harvardpsykologen Howard Gardner menar att flow borde utnyttjas mer i skolans undervisning för att eleverna skall kunna nå bättre resultat. Barnen blir uttråkade av för lätta uppgifter och oroliga över för svåra och krävande uppgifter. En perfekt individuell avpassning, med uppgifter av lagom utmanade svårighetsgrad som utnyttjar barnens positiva sinnesstämning, bör eftersträvas. Optimism har liksom höga förhoppningar, ett klart samband med studieframgångar. Allt detta vittnar om hur avgörande det är för våra framgångar att vi utvecklar den personliga emotionella förmågan till motivation. Trots motgångar och svårigheter på vägen måste vi utveckla strategier och redskap för att kunna hantera dessa och vända det till något positivt<sup>34</sup>.

<sup>30</sup> Seligman Martin i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* (Stockholm 1997)

<sup>31</sup> Goleman Daniel, *Känslans intelligens* (Stockholm 1997)

<sup>32</sup> Csikszentmihalyi Mihaly i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* (Stockholm 1997)

<sup>33</sup> Bandura Albert i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* s.121 (Stockholm 1997)

<sup>34</sup> Csikszentmihalyi Mihaly i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* s. 124 (Stockholm 1997)

<sup>35</sup> Gardner Howard i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* (Stockholm 1997)

#### 4.2.4 Empati

Vi måste vara noga med att inte använda begreppen empati och sympati synonymt med varandra, då de står för helt olika betydelser. Sympati kan vi känna inför andra människor utan att dela dennes känslor. Empati handlar mer om att känna in en annan persons känslor och det är precis det som är betydelsen av grekiskans ”empati”, inkännande. Empati bygger på den enskilde individens självkännet. Det handlar om en emotionell kompetens där vi är medvetna om, och accepterar att människor kan uppleva och uttrycka känslor olika, vi kan leva oss in i hur andra människor tycker och tänker, kan lyssna aktivt, kan känna igen och möta andras uttalade, och outtalade behov. Att känna empati är dock inte det samma som att tycka synd om någon, eller ens tycka om en person. Det har inget med våra egna personliga känslor för andra att göra<sup>35</sup>.

Det är inte alltid så att människors innersta känslor endast förmedlas verbalt. Tvärtom kan vi som observanta medmänniskor avläsa mycket av en persons innersta känslor genom kroppsspråket och icke verbala signaler, exempelvis i form av gester. Upp mot nittio procent av vår kommunikation människor emellan är just icke verbal. Det vill säga att det vi säger med munnen kan tala helt mot de signaler vår övriga kropp sänder. Dessa dolda signaler tar vi som mottagare till oss helt obemärkt och registrerar i vår hjärna. Redan mycket små barn har denna förmåga att uppfatta exempelvis om ett annat barn är ledset. Barnet kan då börja ”sympatigråta”, eller motoriskt härma den andres beteende som ett tecken på att barnet kan tänka sig in i den andre individens känslotillstånd. Med andra ord, barnet känner och uppvisar ett ”empatiskt beteende”. Vid cirka två till tre års ålder börjar barnet förstå skillnaden mellan sin egen och en annan individs smärta och börjar göra försök till att trösta en person. Det är också nu vi kan se hur barnens olika känslighet för olika personers känslor utvecklas åt olika håll<sup>36</sup>. Undersökningar som gjorts av Radke- Yarrow och Zahn- Waxler visar att barns empatiska reaktioner till stor del bottnar i hur föräldrarna har tillrättaviserat sina barn. Beroende på hur föräldrarna tillrättavisar sina barn och vem de lägger tyngdpunkten på, uppvisas olika grad av empati. ”Titta hur ledsen du gjorde henne” ger betydligt starkare reaktion än ”Det var elakt gjort”<sup>37</sup>. Psykiatern Daniel Stern talat om hur viktigt det är att med ett kontinuerligt samspel mellan barn och vuxen för att den emotionella utvecklingen skall kunna fortgå. Vissa känslor kan av barnet undvikas, eller till och med undertryckas, om föräldern visar en klar motvilja att visa empati för den specifika känslan och konfrontera den hos barnet. På samma vis kan barnet också lära sig att uppvisa mindre lämpliga känslor<sup>38</sup>.

Känslomässig vanvård leder ofta till kraftigt minskad empati hos de flesta personer som blir utsatta för denna form av ”misshandel”. Upprepade kränkningar, förödmjukelser och hot kan resultera i att dessa barn utvecklar en extrem vaksamhet för andra människors känslöväxlingar. Får detta fortgå kommer med all sannolikhet dessa barn utvecklas till mycket känslomässigt labila vuxna. Tyvärr är dessa vuxna till stor del överrepresenterade inom den kriminella världen och åtskilliga undersökningar visar att våldtäktsmän, barn – och

<sup>35</sup> Wennberg Bodil, *EQ på svenska* (Stockholm 2000)

<sup>36</sup> Goleman Daniel, *Känslans intelligens* (Stockholm 1997)

<sup>37</sup> Radke – Yarrow Marian & Zahn-Waxler Carolyn i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* s.133 (Stockholm 1997)

<sup>38</sup> Stern Daniel i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* (Stockholm 1997)

hustrumisshandlare har en avsevärd avsaknad av empati. Empati är dock något som går att träna upp, om än med mer eller mindre lyckade resultat. Det viktigaste är att vi aldrig ger upp hoppet utan kontinuerligt och målmedvetet arbetar med detta <sup>39</sup>.

#### 4.2.5 Social kompetens

Att kunna handskas med sina känslor har vi sett är en förutsättning för att kunna ha fungerande relationer till människor i vår omgivning. För att vi skall kunna acceptera och hantera andra personers känslor krävs två fungerande emotionella egenskaper av oss själva; självstyrning och empati. Det är först när vi kan hantera dessa som vi kan bygga vidare på vår sociala kompetens. Intellectuellt begåvade personer med avsaknad av denna kompetens misslyckas ofta i sina sociala relationer och kan upplevas som otrevliga och arroganta. Att vi med ett visst mått minimerar, överdriver och ersätter en känsla med en annan, och att vi beroende av sammanhang vet hur vi handskas med dessa känslor visar vårt mått av social kompetens. Dessa ibland outtalade ”regler” för hur och när vi säger och uppför oss korrekt, förmedlas via vår omgivning. Redan som små barn får vi muntligt höra vad som är rätt eller fel, medan kroppsspråket kan säga oss något helt annat. Med andra ord är återigen de vuxna förebilderna så viktiga. Under varje möte med människor sänds emotionella signaler hela tiden, mer eller mindre obemärkt. Ju mer socialt kompetenta vi är desto bättre hanterar vi dem. De går oss dock aldrig helt obemärkt förbi. Tvärtom ligger känslöstämningar ”i luften” och påverkar alla i dess närhet på olika sätt. Vid ett möte mellan två personer inträffar en automatisk känslööverföring från den som visar sina känslor mer öppet mot den mer känslomässigt återhållsamma personen. Vissa personer är dessutom extra mottagliga för dessa överföringar, dvs. att de lättare tar till sig känslan av exempelvis sorg via ett Tv-program. Denna medfödda egenskap beror på att deras autonoma nervsystem reagerar snabbare än hos vissa andra.

En person med god social kompetens ser sin egen del i samspelet med andra, har lätt att få kontakt med nya människor, har förmågan att vårda och bibehålla relationer genom att de respekterar andras värderingar och mål. De är också observanta på andra personers reaktioner och känslor och kan leda, organisera och ge sig in i konflikter med utgångspunkten att de gemensamt kan lösas. De kan sägas vara en form av goda skådespelare som kan skifta roll efter vad den enskilda situationen kräver. Dessutom är detta människor som alla tycker om att umgås med, de sprider glädje och ett välbehag omkring sig som gör att alla känner sig väl till mods<sup>40</sup>. En risk som dessa personer med hög social kompetens utsätter sig för är att balansen mellan de personliga känslomässiga behoven inte tillfredsställs. Psykologen Mark Snyder menar att på bekostnad av den sociala populariteten försätts den egna identiteten i svallning<sup>41</sup>.

Vi har alla någon gång stött på människor som tycks vara totalt socialt inkompetenta. Begreppet ”dyssemi” har myntats av flera psykologer, ”dys” från grekiskans svårighet, och ”seme” för signal. Det handlar alltså om en brist hos personer vad gäller att ta till sig icke verbala signaler. Cirka ett barn av tio uppvisar detta beteende som exempelvis kan visa sig i form av en outvecklad känsla för personliga gränser och att använda och tolka kroppsspråket. Små barn är ofta observanta på andra barn som inte behärskar dessa färdigheter. Dessa barn

<sup>39</sup> Goleman Daniel, *Känslans intelligens* (Stockholm 1997)

<sup>40</sup> Ibid

<sup>41</sup> Snyder Mark i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* (Stockholm 1997)

har svårt att komma intill i leken, skapar ett obehag bland andra och blir stämplade som ”konstiga”<sup>42</sup>. Allt detta gör att dessa barn lever med en ständig känsla av frustration, grundad på att de inte själva förstår vad som händer omkring dem. Som en följd kan de lätt känna sig deprimerade och apatiska, och detta kan leda till stora problem i den sociala undervisningsmiljö som skolan representerar<sup>43</sup>.

### 4.3 Skolans roll i barnens utveckling

Då hela vårt samhälle successivt har förändrats med bland annat stressade och splittrade familjestrukturer, våld och gängkriminalitet som kryper allt längre ner i åldrarna, har skolan fått en ny viktig uppgift att ta sig an. Lärare måste i dag aktivt jobba med att vara starka föredömliga förebilder och driva ett ständigt arbete med barnens emotionella utveckling som grund. Det är viktigt att tänka på att många lärare i dag är den kanske mest betydelsefulla vuxna person barnen har kontakt med förutom föräldrarna. Skolan kan inte se mellan fingrarna och inte låtsas se, då detta kommer att slå tillbaka både inne i det enskilda klassrummet och ute i samhället. Goleman menar i sin bok att det automatiskt sker en självsällning i skolan bland de lärare som vill och vågar ta sig an dessa många gånger känsloladdade konfrontationer som kan uppstå, och de som bestämt undviker det. Denna förändrade skolsituation, med barn som kräver mer av vuxna i deras närvaro på många plan, kan ses som en vidgning av vad skolans uppdrag egentligen handlar om. Förutom den rena kunskapsförmedlingen består skolans uppgift också av att forma och utveckla barnen till starka och välmående individer för framtiden<sup>44</sup>. Dessa två dimensioner av lärande hänger intimt samman. Undersökningar visar att elever med god självkänedom och en välutvecklad emotionell kompetens har ett naturligt försprång i inlärningssituationen, men vi får för den skull inte förvänta oss att en positiv självbild automatiskt medför höga prestationer utan kontinuerlig stöttning. Skolan måste vara en plats där man från början alltid arbetar med gruppen som helhet, ömsesidig respekt, trygghet, rutiner och den enskilda individen, gärna i samarbete med barnens föräldrar för bästa resultat<sup>45</sup>.

En intressant rapport visar att barns skolframgångar har mer med emotionella och sociala faktorer att göra än med rena faktakunskaper. Barns skolmognad grundas på hur väl utvecklad deras inlärningsförmåga är, och den i sin tur har ett nära samband med den emotionella intelligensen. Rapporten innehåller sju viktiga faktorer som är av avgörande betydelse;

- \* Självförtroende
- \* Nyfikenhet
- \* Målmedvetenhet
- \* Självkontroll
- \* Samspel
- \* Kommunikationsförmåga
- \* Samarbetsförmåga

<sup>42</sup> Goleman Daniel, *Känslans intelligens* s.159 ( Stockholm 1997)

<sup>43</sup> Nowicki Stephen i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* ( Stockholm 1997)

<sup>44</sup> Goleman Daniel, *Känslans intelligens* ( Stockholm 1997)

<sup>45</sup> Taube Karin, *Läsinlärning och självförtroende* ( Stockholm 1987)

Ett barn som lär sig hantera dessa punkter kommer att ha ett ordentligt försprång inom många olika områden i skolan och det framtida livet<sup>46</sup>.

#### 4.4 Styrdokument

Skolans styrdokument, Lpo-94, tar på flera ställen upp punkter som tydligt talar om vår plikt att som pedagoger medvetet arbeta mot fler mål som behandlas inom detta arbete. Under rubriken ”Skolans värdegrund och uppdrag” finns följande att läsa:

\* ”Skolan ska främja förståelse för andra människor och förmåga till inlevelse. Omsorg om den enskildes välbefinnande och utveckling skall prägla verksamheten”<sup>47</sup>.

\* ”Medvetenhet om det egna och delaktighet i det gemensamma kulturarvet ger en trygg identitet som är viktig att utveckla, tillsammans med förmågan att förstå och leva sig in i andras villkor och värderingar. Skolan är en social och kulturell mötesplats som både har en möjlighet och ett ansvar för att stärka denna förmåga hos alla som arbetar där”<sup>48</sup>.

\* ”I samarbete med hemmen skall skolan främja elevernas utveckling till ansvarskännande människor och samhällsmedlemmar. Skolan skall präglas av omsorg om individen, omtanke och generositet. Utbildning och fostran är i djupare mening en fråga om att överföra och utveckla ett kulturarv – värden, traditioner, språk, kunskaper – från en generation till nästa. Skolan skall därvid vara ett stöd för familjerna i deras ansvar för barnens fostran och utveckling. Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet”<sup>49</sup>.

\* ”Det etiska perspektivet är av betydelse för många av de frågor som tas upp i skolan. Perspektivet skall prägla skolans verksamhet för att ge grund för och främja elevernas förmåga att göra personliga ställningstaganden”<sup>50</sup>.

\* ”De skall få pröva och utveckla olika uttrycksformer och uppleva känslor och stämningar. Drama, rytmik, skapande i bild, text och form skall vara inslag i skolans verksamhet”<sup>51</sup>.

\* ”Eleven skall i skolan möta respekt för sin person och sitt arbete. Skolan skall sträva efter att vara en levande social gemenskap som ger trygghet och vilja och lust att lära. Personlig trygghet och självkänsla grundläggs i hemmet, men även skolan har en viktig roll därvidlag”<sup>52</sup>.

---

<sup>46</sup> National Center for Clinical Infant Programs i Goleman Daniel, *Känslans intelligens* (Stockholm 1997)

<sup>47</sup> Skolverket, Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, Västerås 1998 sid 5

<sup>48</sup> Ibid

<sup>49</sup> Ibid sid 7

<sup>50</sup> Ibid sid 8

<sup>51</sup> Ibid

<sup>52</sup> Ibid sid 9

## 5 INTERVJUER

De intervjuade lärare som jag varit i kontakt med har alla en lång lärarerfarenhet bakom sig på mellan tio och tjugofem år. Samtliga kvinnliga lärare har arbetat med EQ eller dess tankar under annat namn under många år, med spridning i årskurserna ett till sex.

Efter att ha intervjuat varje lärare under cirka sextio minuter på deras respektive skola, satte jag mig ner för att lyssna av den på min lilla bandspelare och renskriva samtalet på datorn. När alla intervjuer var klara visade det sig att de alla genomgående varit mycket eniga i sitt resonemang runt ämnet EQ. Därav har jag valt att löpande väva ihop deras svar, utan att specifikt peka ut vem som sagt vad.

Nedan har jag nu sammanställt de frågor som de fyra olika intervjupersonerna kommit att uppehålla sig vid under vårt samtal. Jag har medvetet under samtalens gång styrt vår diskussion i syfte mot att besvara min frågeställning, vilket denna sammanfattning av deras gemensamma tankegångar kommer att återspegla.

### *5.1 Vad betyder social – och emotionell intelligens för dig? Vad lägger du i dessa begrepp?*

Social – och emotionell kompetens är en nödvändighet, en förutsättning för ett välfungerande liv i skolan och övriga samhället. Det är först i samspelet med andra som detta sätts på prov. Det handlar om ett personligt förhållningssätt till sin omgivning och att komma till insikt om detta samspel kräver en viss mognad.

En person med god EQ inser att han själv utgör en del av en hel grupp och fungerar och känner samhörighet med andra individer. Han har en övertygelse om att alla andra är precis lika viktiga som han själv, trots att vi är olika och tycker, tänker och agerar på olika sätt. Då de inser olikheterna bör de också kunna acceptera att olika personer kräver olika mycket uppmärksamhet vid olika situationer, utan att avundsjuka behöver uppstå. Livet kommer aldrig att bestå av ”millimeter – rättvisa” och det är viktigt att vi kan se till varje enskild individs behov. Ingen specifik kunskap eller kompetens hos en viss person skall ses som mer värd än en annan kompetens hos en annan individ. Att vara ärlig och en god lyssnare är minst lika mycket värt som att vara bra på matte. Då dagens skolklasser ofta innehåller barn med diverse handikapp finns en god möjlighet till att se hur allas olika, och unika, särdrag utgör en positiv utvecklingsbar grund att utgå och arbeta ifrån. Det är oerhört emotionellt fostrande att positivt kunna se till allas olikheter och hitta lösningar och villkor för att alla skall kunna bli en i gruppen.

Personer med hög EQ kan läsa av situationer och stämningar, de anpassar sig smidigt och smälter in i gruppen och är trygga i sig själva. Dessa lever framför allt inte på andras bekostnad vilket elever med dålig EQ ofta har ovanan att göra. Dessa har ett behov av att trycka ner andra, att alltid synas och höras högst och kräva total uppmärksamhet från sin omgivning. De har inte förmågan att släppa in andra i sin personliga sfär och är oerhört egoistiska. Dåligt EQ har elever ofta som ett resultat av en osäkerhet, rädsla och ett dåligt självförtroende. Utan att generalisera, finns dock en tendens av att det oftast är pojkar som har en sämre EQ än flickorna. Detta skulle kunna bero på det faktum att flickor och pojkar av

naturen fungerar olika. Flickor är ofta från början mer omhuldade och värdesätter goda sociala relationer högre än pojkarna. Alla lärarna utgår från att alla människor kan ta till sig och öva upp sin förmåga inom EQ:n, om än med olika resultat. Hur mycket vi tar till oss och utvecklar beror på vilket bagage vi bär med oss och vilken stimulans barnen får från sin omgivning. Det är dock viktigt att aldrig ge upp hoppet utan utgå från att alla kan och vill, innerst inne!

### *5.2 Upplever du att barnens sociala – och emotionella intelligens förändrats under de sista åren? Vad tror du i så fall att det kan bero på?*

Det går inte generellt att säga att den blivit sämre över lag, däremot att den kanske förändrats till att innehålla mer av de negativa bitarna som talades om i den första frågan. Jobbiga grupper och individer som kräver mycket av vuxna i deras omgivning har alltid funnits och kommer alltid att finnas, det går i ständiga vågor. Saken är den att dessa frågor med medias hjälp i dag kommit upp till debatt, medan många lärare för inte så många år sedan valde att lägga locket på och undvek problematiken. Människor utanför skolans värld kan därför uppleva att förändringen är mer drastisk än den faktisk är. Under den perioden kunde exempelvis mobbningsfall få bra mycket värre konsekvenser än i dag då lärare blir allt bättre och skickligare på att arbeta med dessa frågor. Vi kan dock se en tendens till att vissa av dagens barn har en oförmåga till att fungera i grupp, något sämre än tidigare. Dessa har tuffa attityder, är mycket egoistiska och kan ha en fientlig grundinställning av att andra barn vill skada och göra narr av dem. Detta kan återigen antas bero på dåligt självförtroende och en grundläggande otrygghet. Dagens föräldrar stressar omkring för att räcka till på alla plan och ren kvalitetstid med barnen är en lyxvara för många. Mycket av vardagens samtal handlar om att reda ut praktiska lösningar på dagens alla aktiviteter. Dessa ibland frustrerande känslor ”ligger i luften” och smittar av sig på barnen i omgivningen. Barnen är mer ensamma i dag, är inte ute och leker med barnen på gatan i samma utsträckning som förr, sitter framför datorn eller game boy och övar på så vis inte det sociala samspelet som är så viktigt.

Frågan om barnens sociala – och emotionella intelligens har förändrats kan enligt lärarna ses i ett vidare perspektiv. Det handlar på något vis om hela det samhällsklimat vi i dag lever i. Många människors attityder har förändrats, likaså solidaritetsfrågor och medkänsla för andra människor i vår omgivning. Denna förändring kan göras till något positivt om vi gör den synlig och öppen till diskussion. Detta förutsätter att målinriktade vuxna finns i barnens närmsta omgivning och ger dem strukturer och redskap för sitt handlande. Kanske behöver vi ibland hjälpa dem fram i den sociala gruppen, att frångå den individuella egoism som samhället skapar, och utnyttja den till lärdom för oss alla. De negativa samhällstendenserna kan med andra ord vändas till något positivt om vi är klarsynt medvetna om dem och inte väljer att tigande acceptera dem.

För bara drygt tio år sedan låg skolans fokus på gruppen och lärarens arbete bestod till stor del av en strävan efter att locka fram den enskilda eleven till blomning. I dag kommer i stället en grupp mycket starka individer till skolan som läraren flitigt måste arbeta med för att få ihop en fungerande social enhet, utan att för den skull påverka de individuella särdragen. Återigen ser vi resultat av det samhälle som menar att ”ensam är stark” och ”sköt dig själv och skit i

andra”. Detta prat är enligt lärarna inget annat än en stor paradox och kräver medvetna och handlingskraftiga vuxna!

### *5.3 Behövs ren undervisning i EQ i skolan, och hur bör den i så fall fördelaktigast bedrivas?*

Skolan kan under inga omständigheter avsäga sig detta arbete, vare sig vi kallar det för EQ eller något annat. Tiden måste avsättas för att vi skall vinna kvalitet och kan inte skolan som instans erbjuda våra barn detta kan vi lika gärna slå igen. Vi måste ställa oss frågan vilket samhälle vi vill skapa och låta våra barn växa upp i. Vuxna människor av idag måste våga stå starka inför sina barn och visa vem det är som bestämmer. De tidningsrubriker som allt för ofta finns att läsa och som handlar om gängbråk osv. är resultatet av vuxna människor som inte brytt sig om att med kraftfull hand lotsa och stötta våra barn. Eniga vuxna måste tydligt visa vad som accepteras i skolan och i samhället och det måste få ta den tid det tar, även om det resulterar i en och annan försummad mattelektion. Många gånger är det nödvändigt för den rena kunskapsinläringen att luften rensas och aktuella problem reds ut, för att efterlämna sig ett lugnt klassrum som gör det möjligt för inläring.

Glädjande nog har många lärare under de senaste tio åren blivit bättre på att upptäcka problem och att hantera dem. Ju fler i barnens omgivning som tänker och strävar mot samma mål desto bättre resultat. Att utnyttja ett enigt och sammansvetsat arbetslags olika tillgångar är det första steget. Det andra steget bör sedan bestå i vidare och mer långtgående planer för arbetet. EQ:s tankar bör helst ligga i ryggraden hos alla som arbetar med barnen. Det handlar om att vidga och ta in arbetssättet i det dagliga arbetet, utan några konstigheter. Att slösa med beröm då eleverna uppvisar ett gott beteende och att genast ta itu med konflikter och problem som uppstår. Många av dagens skolor har inte nått så långt ännu, och kommer kanske aldrig att göra det heller då de inte kan enas om hur mycket de är beredda att satsa. Denna tendens syns tydligt på högstadiet då detta arbete ofta är näst intill obefintligt. Kanske är det rent av extra viktigt att stötta dessa pubertetsungdomar som många gånger förtvivlat söker efter en identitet och struktur.

Vi ser många skolor som satsar mer på ”punktåtgärder” inom området, korta och intensiva arbetsinsatser vid enstaka inträffade problem. Vanligt är också att satsa på ”vänskapsvecka” eller dyl, vilket i sig bottenar i en god tanke och är bättre än inget alls, men som med all sannolikhet inte leder till några förändringar i barns attityder och förhållningssätt. För att alla på en skola skall få chansen att slussas in arbetet kan det vara en bra början att ha en schemalagd timma i veckan speciellt avsatt för dessa frågor. Även med nya gruppkonstellationer kan det till en början vara bra med ett mer intensivt arbete så att alla har chansen att slussas in i vad för regler som gäller i detta klassrum och förhoppningsvis på hela skolan. Successivt kan detta sedan utarbetas till att ingå som ett mer naturligt inslag i vardagen för att förekomma problem som kan uppstå. Skolor och lärare som egentligen inte har detta genuina intresse och som dövar sitt samvete med några enstaka EQ lektioner då och då behöver verkligen sätta sig ner och tänka över vilka mål de har med arbetet. Även dessa enstaka lektioner kan sätta igång många olika processer hos eleverna och är då inte lärarna beredda att ta emot och arbeta med dessa utanför dessa schemalagda stunder, sänder det minst sagt tvetydiga budskap. Ibland är känslor och reaktioner viktiga och vi förväntar oss att

barnen skall öppna sina hjärtan, medan det senare är ”locket på” och ingen vuxen är beredd att ta emot dessa! Är vi inte beredda och kompetenta att ta emot de känsloreaktioner vi satt igång kan detta få motsatta effekter än de vi eftersträvar.

Alla lärarna är eniga om att det är viktigt att variera metoderna när man arbetar med dessa frågor så att alla tycker det är spännande, roligt och samtidigt utvecklande. Det finns en fara i att fastna i allt för mycket samtal. Många, framför allt pojkar, har svårt att ta till sig dessa samtalsstunder om de blir för långrandiga, och då är det viktigt med en balans mellan diskussionerna och mer kroppsligt och rörligt arbete. En relativt hög puls bör eftersträvas, i kombination med lugnande massage och avslappning. Drama, forumspel och alla de estetiska ämnena är oslagbara redskap då vi vill komma åt barnens emotionella sinnesvärld.

Variation och framför allt att tillgodose varje enskild individ och grupps olika behov, måste vara utgångspunkten för arbetet. Ingen individ och grupp är den andra lik och lärare får se upp med att inte generalisera och ta vissa saker för givna. Det finns egentligen ingen åldersgräns då vi kan säga att barnen är för små eller omogna att ta till sig detta arbete. Det handlar bara om att anpassa och skraddarsy ett innehåll som är viktigt och relevant i just deras sociala och känslomässiga värld. Lärarna utgår också ifrån att alla innerst inne kan och vill förändra ett eventuellt negativt beteende till ett bättre. Med idoga insatser från så många håll som möjligt finns alltid chanser att lyckas, om än med olika lång tid och med mer eller mindre goda resultat. Ju tidigare dessa insatser sker desto bättre. Med ökad ålder blir alltid invanda mönster svårare att bryta och rå på, även om de kan slipas på ytan något. Sist men inte minst handlar det om att läraren ger dessa stunder hög prioritet och öppet visar inför barnen och andra vuxna i omgivningen hur viktigt detta är. Det skapar automatiskt pondus för ämnet i sig!

#### *5.4 Vilket är ditt mål med arbetet, och vilka eventuella resultat kan du se? Vad har du själv lärt dig?*

Målet är att forma fungerande individer för både vårt dagsaktuella och inte minst kommande samhälle. Då vår omgivning hela tiden förändras och tidvis kan komma i rejäl svallning måste vi var och en utarbeta en stabil och trygg identitet som grund att stå på. Här kan arbetet med EQ tillföra oanade kvaliteter. Vi vill inpränta ett sunt förhållningssätt hos barnen, ge dem redskap för hantering av olika situationer som kan uppstå, ett bättre språkbruk och inte minst hjälpa dem till fungerande relationer mellan olika individer.

Resultaten syns mycket tydligt. Framför allt påpekar människor utifrån, som inte dagligen träffar barnen, att de kan avläsa stora framsteg. Då nya elever kommer in i gruppen märks en avsevärd skillnad på om eleven tidigare arbetat efter våra grundtankar eller ej. Även den övriga klassen läser av denna skillnad med den positiva inställningen att även den nya eleven snart med allas hjälp skall kunna slussas in i deras sätt att hantera diverse situationer. En större medmänsklig tanke och värme har vuxit fram och ett genuint och positivt intresse för andra människor. De hjälper, diskuterar och rättar varandra då de handlar galet. Det finns en större trygghet i gruppen, många elever har stärkt sin självkänsla tydligt, samt att de fått mycket övning i att föra diskussioner, ta ställning, lyssna på andra och inte minst att acceptera andra. Resultatmässigt i det övriga skolarbetet syns också goda resultat, vilket de all ser som en självklar följd. Ett gott betyg består också i att eleverna längtar efter dessa stunder då de får samtala och reda ut saker som uppehåller deras tankar. De liksom vi vuxna behöver då och då

rensa luften för att trivas i sin arbetsmiljö. Det hänger något magiskt över dessa tillfällen och eleverna är oerhört stolta över det arbete de lägger ner. De berättar ofta stolt inför fröken hur de hanterat och löst en problematisk situation som uppstått, i enlighet med vad de tidigare lärt sig under passen.

Själva anser lärarna att bredden i detta arbete tillfört dem mycket som individer, och att de vuxit i insikt om hur olika barn fungerar och tänker. Ett vidare perspektiv på livet har helt enkelt vuxit fram, en ny dimension som tyvärr kanske går de lärare som inte är beredda att arbeta med detta förbi. De är i dag inte lika snabba på att "döma" och "etikettera" barnen. De har övat upp förmågan att "se om hörnet" och ta till sig helhetsbilden av barnen, att det i varje orolig individ finns en liten osäker stackare som alltid har något gott inom sig att locka fram. Flera av lärarna uttryckte också att de lärt sig styra barnens samtal mindre och litat i dag mer på att eleverna själva, med mer eller mindre stöttning, är kapabla till att fatta egna goda beslut. Detta kan också ses som en övning i sig som ger mycket goda vinster. Samtliga av de intervjuade lärarna har arbetat med dessa tankar i bakhuvudet under i stort sett hela sin lärarbana, men kanske inte alltid har kommit att kalla det något speciellt. Det har funnits en röd tråd och en inre visshet om hur betydelsefullt detta är. När EQ nu kommit upp till debatt kan de känna ett slags inre bekräftelse över att det de sysslat med genom alla år har varit rätt, även om de själva innerst inne vetat detta. Flera av dem skulle dock önska att en ordentlig forskning genomfördes av skolverket för att ytterligare belysa ämnet.

På frågan om "vinsten" är störst för den enskilda individen eller gruppen, har de svårt att svara. Övertygelsen att arbetet stärker och tillför alla individer och gruppen som helhet något, räcker gott för att fortsätta. Det frö som planteras i varje individ kommer förhoppningsvis att gro och blomma ut till glädje för alla parter. Det ultimata vore sedan om alla vuxna under barnens hela uppväxt stöttade och tillsatte ny näring åt detta frö. Tyvärr vet tre av de fyra intervjuade lärarna att de högstadieskolor som deras elever så småningom hamnar i inte alls ägnar tid åt detta arbete. En enkel lösning för många högstadielärare är att skicka elevproblem vidare till kuratorn för att själva slippa extraarbete!

### *5.5 Ser du någon koppling mellan hög EQ och hög inlärningsförmåga? Mellan EQ och IQ?*

Det går aldrig att generalisera men det finns helt klart en koppling mellan god social och emotionell intelligens och hög inlärningsförmåga. Ju mer vi arbetar med det desto bättre flyter det dagliga arbetet. Finns en relativt hög EQ finns också en god grund och bättre förutsättningar för att barnen skall känna ett genuint intresse och ta till sig ny kunskap. Med en lägre EQ och sämre självkänsla finns inte dessa förutsättningar på samma sätt. Mår barnen dåligt och har ett inre i tumult kan tankarna inte fokuseras på skolarbetet. De oroliga och osaliga andarna som inte kommer till ro behöver ofta arbeta med dessa frågor. Detta är enligt de intervjuade lärarna i själva verket ett helt logiskt och självklart resonemang.

I lärarnas klasser finns exempel på barn som de uppskattar har en relativt hög IQ, men med en betydligt lägre EQ. Återigen är det farligt att generalisera, men en tendens finns i alla klasser till att de elever som är "smarta och duktiga i skolarbetet" har klara svårigheter i det sociala

och emotionella samspelet. Lärarna ser också att föräldrarna till barnen med högt IQ i större utsträckning är mer resultatnriktade och värdesätter höga betyg mer än ett välutvecklat EQ.

### *5.6 Är föräldrarna involverade i ert arbete – på vilket sätt? Vilka reaktioner har ni mött från dem?*

Samtliga lärare tycker sig ha en öppen och rak kommunikation med föräldrarna. De är alltid välkomna till klassen för att få en vidare inblick i verksamheten. Lärarna skickar veckobrev som informerar föräldrarna om hur och vad som diskuterats runt dessa frågor under veckan, och de drar sig inte för att genast ta kontakt med hemmet då problem uppstår. På veckobrevet får de frågor som har med EQ att göra ta så stort utrymme som krävs. Det är definitivt ingen del av brevet man tar bort till förmån för andra meddelanden, då det signalerar hur viktigt skolan och läraren tycker att detta är.

Föräldrarna bör ha en öppen insyn i vad som behandlas under dessa lektioner och det är bra att under föräldramöten genomföra liknande övningar med dem. Detta avdramatiserar ofta de eventuellt felaktiga och förutfattade meningar som lyckligtvis mycket sällan dyker upp. Det gäller att föregå föräldrarnas frågor och hellre ”överinformera” än att utelämna något. Vissa föräldrar tycker sig inte känna igen den skola de själva gått i, och är snabba med att stämpla dagens många gånger annorlunda skolbild. Att den i dag inte är lika resultatnriktad behöver inte betyda att den inte förmedlar de kunskaper som krävs och kommer att krävas av våra barn. Näst intill samtliga föräldrar är dock mycket positivt inställda och tycker sig se positiva förändringar hos sina barn, även de med utländsk härkomst. Detta vittnar om hur viktigt alla vuxna, oavsett bakomliggande kultur, innerst inne tycker det är att deras barn utvecklar dessa förmågor. Föräldrarna säger sig också ha fått upp ögonen för ämnet och att det automatiskt skapat en medvetenhet för deras vuxna uppträdande mot sina barn. Många är dessutom tacksamma att andra vuxna i barnens närmsta omgivning stöttar föräldrarna inom dessa många gånger komplexa frågor. Det är dock viktigt att som lärare hela tiden använda en ödmjuk attityd mot föräldrarna då det faktiskt är de som kan och känner sina barn allra bäst, och faktiskt utgör en tung faktor för hur väl barnen kommer att lyckas.

### *5.7 Vilka reaktioner har du mött från dina kollegor runt arbetet med barnens sociala – och emotionella intelligens?*

I dag har vissa skolor kommit så långt att rektorn bestämt i vilken utsträckning alla lärare förväntas arbeta med EQ, så även på de intervjuade lärarnas skolor. Vissa har upplevt det helt nytt och påtvingat, medan andra indirekt redan arbetat med detta under många år. Som med allt annat inom skolans värld brinner olika personer för olika ämnen och det måste vi acceptera, bara vi strävar mot det gemensamma målet att vi tillsammans arbetar för barnens bästa. En av de intervjuade lärarna tycker sig se en viss skillnad på reaktionerna mellan nyare lärare och de som jobbat i många år. De nyare har en mer öppen och intresserad inställning till detta, medan många av de äldre endast ser det som merarbete. Dessa tycks glömma den bredd vårt uppdrag i skolan faktiskt består i och fokuserar endast på de rent kunskapsmässiga delarna. Även eleverna känner av de signaler som dessa lärare sänder ut i dessa frågor och de anförtror sällan tankar och problem som upptar deras tankar.

Vi kan helt enkelt konstatera att det tyvärr finns de lärare som inte är beredda och vill ta sig an detta arbete. Bland de intervjuade är teorierna många runt varför dessa negativa lärare inte kan se alla de positiva vinsterna arbetet faktiskt medför. Vissa hävdar gärna att denna del inte skall behöva ingå i arbetsuppgifterna, tiden räcker inte till, de har inte tillräcklig utbildning i de gruppprocesser som sätts igång och de är rädda för att de inte skall kunna hantera dem, och de törs inte konfrontera de processer som eventuellt sätts igång inom dem själva då arbetet kräver en viss självrannsakan av läraren. De intervjuade lärarna är eniga om att för att bli en bra och vägledande lärare inom EQ måste man inneha en viss personlig mognad. Man bör känna till och framför allt kunna acceptera sina starka och svaga sidor och våga visa dem öppet. Vi måste också vara mycket konsekventa i det vi säger och gör för att undvika förvirring och att eleverna utnyttjar de situationer som kan uppstå då flera vuxna delar på ansvaret i en barngrupp. Detta bör vi tänka på i dag då barnens skoldag ofta är fylld av många olika vuxna i deras direkta närvaro.

För att lärarna på skolan skall få ut så mycket som möjligt av arbetet och att stävan efter en utveckling aldrig upphör, är det önskvärt att lärarna ges tid och möjlighet att samarbeta. Det är genom att föra en ständig dialog om vad som händer och sker i klassrummen som vi kan dra lärdom av varandra. Är vi själva optimistiska och tror på vår sak sprider det automatiskt ringar på vattnet och skapar nyfikenhet bland kollegor!

## 6 RESULTAT

Under arbetets gång har svaren på min frågeställning börjat växa fram. Genom den lästa litteraturen och intervjuerna har det i dag nästan moderna begreppet EQ fått en djupare och bredare innebörd. Både litteraturen och de intervjuade lärarna vittnar om att EQ egentligen inte handlar om några nya revolutionerande idéer, utan tankar av sunt förnuft som alltid funnits, mer eller mindre utbredd. Elementära tankar av att ge våra barn en trygghet och med en vuxen och fast hand hjälpa dem genom känslolivets ibland stormiga väg. Det handlar om att inpränta ett sunt förhållningssätt till sig själv och sin omgivning. Enligt flera forskare består EQ av flera byggstenar som tillsammans bildar en helhet att ständigt arbeta med och att förfinas. Byggstenarna kan delas upp i fem olika rubriker som sinsemellan är väldigt olika, men som ändå arbetar i ett intimt samspel. Dessa handlar om att:

- \*Arbeta fram en god kontakt med sina känslor – själviakttagelse
- \*Kunna hantera sina känslor
- \*Kunna motivera sin själv
- \*Känna empati för andra
- \*Inneha en god social kompetens

Alla vuxna som arbetar med barn bör ha insikt i hur deras emotionella utvecklingsmönster ser ut för att kunna bemöta dem på rätt sätt. För att ge våra barn redskap för hur de skall handskas och konfrontera de situationer de ställs inför är det viktigt att vi själva föregår med gott exempel och konkret visar på olika handlingsalternativ. Det är också viktigt att vi tränar barnen i att verbalisera sina egna känslor och inte undviker att använda alla de termer vi själva använder. För att de skall ha en chans att finna nya ord för sina känslor måste vi också servera dem dessa, och inte vara rädda för att de kan vara för svåra. Vårt samhälle har många gånger lärt oss att det är ett tecken på svaghet att öppet visa sina känslor. Det finns många myter som säger oss att det endast är förbehållet kvinnor att offentligt få tala om och visa sina känslor, liksom att det skulle vara farligt att lita för mycket till sina känslor då de inte är riktigt tillförlitliga. Debatten runt EQ och liknande frågor slår i dag hål på dessa myter, och mycket tyder på att undantryckta känslor som inte släpps fram lätt resulterar i sjukdomar av olika slag. EQ:n har den unika förmågan att under åren ständigt kunna förändras och förfinas, till skillnad från den medfödda IQ:n som är bestående. I skolans styrdokument står tydligt att arbetet med sociala – och emotionella frågor skall ingå i lärares uppdrag. Pedagoger skall på olika sätt stimulera till den enskilda individens, och den sociala gruppens, utveckling. Med vuxnas ständiga stöd och vägledning har våra barn en god chans att bygga en stabil grund att stå på inför den framtid vi inte vet något om.

Skolan utgör onekligen en oerhört viktig och stor roll i barnens liv. Många av dagens lärare har tagit till sig mycket av samhällets problematikfrågor, och ser det som en ny utmanande dimension av läraryrket. De intervjuade lärarna i detta arbete anser dessutom att skolan helt enkelt inte kan blunda för detta, då vi alla måste ställa oss frågan vilket samhälle vi vill vara med och skapa. Tiden som många gånger inte finns, måste ändå tas till detta viktiga arbete om lärarna vill kunna gå rakryggade ur sitt yrke. Detta många gånger krävande arbete undviks av vissa lärare, då det förutsätter en ny sorts engagemang som man för inte så många år sedan valde att inte se och konfrontera. För de lärare som trots allt är beredda att satsa på EQ

handlar det om, som redan nämnts, att överföra en sund grundinställning och nytt förhållningssätt hos barnen, att påvisa vad exempelvis ödmjukhet och respekt innebär. Det handlar också om att hjälpa barnen uppnå nya insikter och en viss mognad i olika frågor, med de vuxnas aldrig sviktande stöd. För alla de som ägnar sig åt, och är beredda att fördjupa sig i dessa frågor, väntar många vinster på flera plan.

## 7 DISKUSSION

Den verklighet som många gånger mött mig i dagens skolor har väckt mycket inre frågor. Många barn tycks enligt min uppfattning ha ett mycket dåligt självförtroende, de uppvisar ett oerhört egoistiskt beteende och saknar många beståndsdelar i det sociala samspelet. Kort och gott kan många barn sägas sakna många beståndsdelar av begreppet EQ som kommit att intressera mig mer och mer under åren. Lyckligtvis gäller inte detta alla barn. I och med detta arbete har jag nu fått chansen att fördjupa mig i ämnet, och dessutom skaffa mig en inblick i hur fyra olika lärare som arbetar med detta ser på barns EQ och resonerar runt begreppet. Detta har varit mycket intressant och utvecklande för mig själv på många olika sätt. Det har också förstärkt min övertygelse om hur viktigt det är att arbeta med detta.

Begreppet EQ är visserligen nytt men dess innehåll är det knappast, vilket de intervjuade lärarna i enlighet med den lästa litteraturen kunde intyga. Samtliga hade under alla år arbetat mer eller mindre med detta innehåll och vissa tycker sig genom den dagsaktuella debatten runt EQ fått ett slags bekräftelse på att det de sysslat med har varit bra, även om de innerst inne hela tiden varit fast övertygade. Personligen blir jag oerhört lycklig av att lyssna till dessa lärare som med lång arbetserfarenhet uppnått så många kloka insikter angående dagens barn i skolsituationen. Det arbete dessa lägger ner är för mig en helt självklar beståndsdel av det läraryrke jag själv inom kort kommer att befinna mig i. Jag är också övertygad om att det kommer tillföra mig en ny dimension i min roll som lärare, en dimension som jag säkerligen skulle gå miste om i fall jag valde att inte utnyttja dessa tillfällen till en vidare insikt i hur barn tänker och agerar. Jag ryser då jag med jämna mellanrum stöter på lärare som väljer att blunda inför den problematik som faktiskt finns, och skyller elevernas uppträdande på bl.a. deras allmänna "sinnessvaghet", utan ansatser till att vilja konfrontera dilemmat. Var finns all självrannsakan och var tog uppdraget med att hjälpa och fostra eleverna för den verklighet som väntar dem vägen? Alla människor kan rimligtvis inte brinna för dessa frågor så som de intervjuade lärarna och jag själv gör, och detta måste vi dock acceptera. Samhället i stort kan dock inte acceptera vilket uppträdande som helst från vissa av våra barn, utan att reagera och sträva mot en förändring. Vi kan inte bara konstatera, utan också handla enligt den förvisningen att eniga vuxna behövs och att vi med idogt samarbete kommer långt. Lyckligtvis finns många medvetna och samarbetsvilliga föräldrar, oavsett kulturell bakgrund, som gärna ser att även skolan står stadigt i dessa frågor och är en instans att räkna med.

Naturligtvis kan det te sig oerhört lätt för mig att tycka och kritisera erfarna lärare som valt att inte lägga ner arbete på detta område, och som verkligen har en sann bild att referera till. Jag är fullt medveten om hur pressat dags schemat kan se ut och att det kan vara svårt att finna tider till detta, då valet inför vad som eventuellt skall behöva prioriteras bort är mycket svårt. Jag tycker det är beklagligt att detta val över huvud taget skall behöva göras, att det skall behöva vara så svårt att få tid "över" till dessa nödvändiga bitar. Jag instämmer helt med de

intervjuade lärarna som menar att vi alla, allt oftare, borde ställa oss frågan vilka individer och vilket samhälle vi vill vara med och skapa. Jag lever dock med en stor förvissning om att skolan framöver måste ändra sin inställning till dessa frågor och ge dem en högre prioritet. Den mediabilid vi nästan dagligen ser tycker jag understryker detta resonemang.

Den känsla jag inledningsvis själv hade om hur många barns självförtroende och allmänna uppträdande försämrats, visade sig endast delvis överrensstämma med de intervjuade lärarnas erfarenheter. Besvärliga grupper kommer och går i vågor, och det går generellt inte att säga att alla barn i dag har en sämre social och emotionell förmåga. En tendens de alla dock kan instämma i är att fler och fler barn uppvisar brister i det social och vardagliga samspelet, eller har rena samarbetssvårigheter. Både jag själv och lärarna är övertygade om att den egoism som syns långt ner i åldrarna är ett resultat av den utbredda samhällsanda som råder. Att leva efter talesättet ”Ensam är stark” bidrar endast till att gräva sin egen grav med diverse sociala och emotionella problem som följd. Samtidigt kräver samhället av dess medborgare att de skall inneha mycket djupa och breda färdigheter inom de sociala och emotionella bitarna för att ha en chans att motsvara exempelvis arbetslivets skiftande krav. Litteraturen påvisar mycket av ovanstående problematik och menar att arbetet med EQ kan vara ett redskap till att påvisa vikten, och inte minst vinsterna, av ett gott grupp- och arbetsklimat. Den egoism som lärarna kan se bland många barn hänger också samman med det faktum att många har svårt att hantera sina känslor. Det finns en stor förvirring och frustration hos de barn som inte kan identifiera och kontrollera sina känslostormar. Dessa behöver mycket tid och hjälp för att lära känna sig själva och inte minst hjälp med att lotsas in och fungera i samspelet med andra. Lärarna menade att med medias hjälp har dessa frågor i dag på gott och ont kommit upp i hetluften. Dagspressen har många gånger påverkat gemene man till att tro att problemen ibland är värre än de faktiskt är, och en smutskastad bild av att skolan inte kan hantera dem har vuxit fram. Detta är lyckligtvis en bild som de intervjuade lärarna inte tycker sig känna igen från sin egen lärarbana, men som de vet kan vara sann. Faktumet att elevproblem trots allt existerar, att debatten tagit fart och att lärarna konfronterats med detta kan dock medföra många positiva vinster. Jag instämmer helt och fullt i lärarnas åsikter att vi med en objektiv medvetenhet om hur barnens sociala- och emotionella utveckling påverkas av vår övriga samhällsbild, kan tillföra eleverna många nödvändiga kvaliteter genom idoga insatser från skolan. Även litteraturen vittnar om hur viktigt det faktiskt är för barnen att de omges av konsekventa och handlingskraftiga vuxna som vågar stå upp, reagerar och visar på olika handlingsredskap för barnens nuvarande och kommande liv. Då vi utgör starka förebilder för våra barn måste vi föregå med gott exempel, tydligt förklara syftet med våra reaktioner, slösa med kärlek och uppmärksamhet och visa att det de säger och gör tas på allvar. Genom att bara se och höra varje enskild individ har vi nått långt.

Under arbetets, och inte minst under de givande intervjuernas gång har många intressanta diskussioner uppstått. Ett tydligt engagemang har visats från lärarna och de har varit väl förberedda inför våra möten. Tack vare att jag i förväg skickade ut mina frågor fick de tid till att reflektera över hur de själva resonerade runt ämnet, och kunde samtidigt skaffa sig en bild av vad jag ämnade undersöka. Detta föll mycket väl ut och jag upplever att hela mitt förfarande med litteraturstudie, intervjuer, renskrivning av dessa och en avslutande sammanställning fungerat mycket bra. Under hela arbetsprocessen har intressanta frågor väckts hos mig. Dessa skulle kunna utgöra en utgångspunkt för vidare studier och intervjuer.

\* Hur resonerar de lärare som inte avsätter tid och arbete, runt dessa sociala – och emotionella frågor?

\* Hur fungerar uppföljningen på olika stadier av arbetet med EQ som många lärare lägger ner?

\* Kan vi med forskning se riktiga studieresultat, och skillnader på de elever som arbetat och inte arbetat med EQ i skolan ?

\* Fungerar arbetet med EQ bättre, och ser vi bättre resultat i homogena resp. integrerade klasser?

Avslutningsvis skulle jag varmt vilja rekommendera mina läsare att själva sätta sig in i detta givande ämne som har så mycket att ge. En mycket lättläst och tankeväckande bok som jag vill rekommendera alla att läsa är *Känslans intelligens* av Daniel Goelman, som med många exempel från vardagen är lätt att ta till sig.

Arbetet har nu nått sin slutpunkt och jag väljer att knyta ihop det med Hjalmar Söderbergs mycket talande citat som fick inleda mitt arbete. Detta får nu avsluta det ämne som har kommit att belysa många för mig livsviktiga frågor.

*”Man vill bli älskad  
i brist därpå beundrad  
i brist därpå fruktad  
i brist därpå avskydd och föraktad  
Man vill inge människor  
någon slags känsla  
Själen ryser inför tomrummet  
och vill ta kontakt till vad pris som helst”<sup>53</sup>*

---

<sup>53</sup> Söderberg Hjalmar, *Doktor Glas* s 349 ( Stockholm 1969)

## 8 LITTERATURFÖRTECKNING

Goleman Daniel, *Känslans intelligens*. Brockman inc. 3 uppl. Stockholm Wahlström & Wistrand 1997

Gottman John, *EQ för föräldrar*. Brockman inc. 1 uppl. Stockholm Natur & Kultur 1999

Hartman Sven G, *Handledning*. Rapport nr 17 Skapande vetande 2 uppl. Linköping 1993

Kimber Birgitta, *EQ – livsnödvändig kompetens*. Birgitta Kimber och Ekelunds Förlag AB Solna Ekelunds Förlag AB 2000

Segal Jeanne, *Förbättra din emotionella intelligens*. Stockholm Forum 1999

Söderberg Hjalmar, *Doktor Glas*. Albert Bonniers förlag AB Stockholm 1969

Taube Karin, *Läsinlärning och självförtroende*. Tema Nova Stockholm Rabén & Sjögren 1987

Utbildningsdepartementet, *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet*. Skolverket och CE Fritzes AB Stockholm 1994

Wennberg Bodil, *EQ på svenska*. Natur & Kultur Stockholm 2000

### Övrig litteratur

Ahlgren, R-M, *Skolelevs självvärdering*. Stockholm Institute of Education Stockholm Almqvist & Wiksell International 1991

Chapman Weston Denise & Mark, *EQ – lekar*. Jeremy P. Tarcher / Putnam Brain Books AB 1996

Lagercrantz Agneta, *Hjärtans hjärna*. Wahlström & Widstrand Stockholm 1999

## 9 BILAGA

### Intervjufrågor

\* Vad betyder social- och emotionell intelligens, eller EQ, för dig. Vad lägger du i dessa begrepp?

*Kan du beskriva en elev med god, respektive mindre god EQ?*

\* Har barns sociala och emotionella intelligens förändrats under de sista åren?

*Vad tror du att det i så fall kan bero på?*

\* Anser du att det över huvud taget behövs ren undervisning inom dessa områden?

*Finns tiden? Kan skolan avsäga sig detta arbete?*

\* Hur bör en sådan fördelaktigast bedrivas ?

*I vilka åldrar kan man börja, hur långt upp kan vi fortsätta? Skall arbetet vara schemalagt?*

*Hur länge har ni arbetat med detta och kom initiativet från dig själv eller från rektor?*

\* Vilket är ditt mål med detta arbete? Tycker du dig se resultat av den tid ni lägger ner?

*Vad har du personligen lärt dig av arbetet? Hur har eleverna reagerat? Är vinsten störts för den enskilda individen eller för gruppen? Vet ni hur uppföljningen på andra stadier och skolor ser ut?*

\* Ser du någon koppling mellan hög social och emotionell intelligens, och elevernas inlärningskapacitet- framgångar?

*Mellan IQ och EQ? Stämmer detta oftast?*

\* Är föräldrarna involverade i ert arbete och i så fall på vilket sätt? Vilka eventuella reaktioner har du mött ifrån dem?

*Reagerar föräldrar med annan kulturell bakgrund på samma sätt som svenska föräldrar?*

\* Vilka reaktioner har du noterat bland dina kollegor angående detta arbetsområde, dvs. är de positivt/negativt inställda och i så fall varför?

*Ser du någon gemensam faktor i deras resonemang, eller liknande personlighetsdrag hos de lärare som inte ägnar tid till detta?*