

Low Arousal på Nørrebroergskolen

Indledning

På Nørrebroergskolen møder du mange forskellige elever. Nogle af eleverne kan have en adfærd, som kan være en udfordring for personalet i det daglige arbejde.

På Nørrebroergskolen er den grundlæggende pædagogiske tilgang i arbejdet med eleverne Low Arousal.

Definition af Low Arousal: En ikke voldelig og konflikt- nedtrappende tilgang til mennesker i affekt.

Low Arousal kaldes andre steder "lav-affektiv" eller "ro-givende" tilgang.

For at praktisere Low Arousal skal man som medarbejder være god til **ikke** at gå med op i affekt, når eleven gør det. Man skal træde et skridt tilbage i stedet for et skridt frem. Grundtanken i Low Arousal er, at "**ro smitter**" - altså, at personalet smitter eleverne med sin ro og ikke stresser dem med egne affektudsving eller skæld ud.

Hvad er Low Arousal?

En tilgang, hvor stress anses som den mest almindelige udløsende faktor i forhold til konflikter.

En tilgang, hvor man **IKKE** lægger ansvaret for konflikten og Low Arousal er undersøgende på hvilke faktorer, der udløser stressbetinget adfærd hos eleverne.

En tilgang, hvor man **IKKE** lægger ansvaret for konflikten og problemadfærden over på eleven.

Low Arousal styrker evnen til at få øje på, hvad der udløser en konflikt og dermed mulighed for at forebygge den.

En metode, hvor fokus flyttes fra elevens adfærd til personalets egne handlinger og tænkning.

Grundprincipper i Low Arousal

Mennesker, som kan opføre sig ordentligt, gør det.

Al adfærd er en form for kommunikation.

Der er en positiv intention bag enhver adfærd.

Formålet med Low Arousal

Nedbringe antallet og voldsomheden af konflikter.

Nedbringe antallet af magtanvendelser.

Øge fagligheden i forhold til at håndtere konfliktsituationer og forstå, hvorfor de opstår.

Skabe en ensartethed i den pædagogiske tilgang, som eleverne møder.

Støtte elevens udvikling ved at møde dem med en ikke-konfronterende og stress-reducerende tilgang.

Konflikter

Vi kan ikke undgå konflikter i et pædagogisk miljø, men vi skal som personale have fokus på at reducere antallet, længden og voldsomheden af dem. En konflikt starter ofte med en frustration, som ikke bliver håndteret hensigtsmæssigt.

Vær opmærksom på, at din måde at agere på i konflikten har enorm stor betydning for, hvordan konflikten udvikler sig. Undersøgelser har vist at 70-80% af alle konflikter opstår eller forværres pga. personalets handlemåde.

Fremstå altid rolig - også selvom du ikke føler dig rolig!

Stress hos vores elevgruppe

Følgende kan have indflydelse på stressniveauet hos vores elever:

Uforudsigelighed.

Mangel på struktur og regelmæssighed.

Mangel på oplevelse af kontrol.

Ikke at blive forstået.

Eleven er ikke forberedt grundigt nok på, hvad der skal ske.

Eleven forstår ikke, hvad der forventes af dem.

Eleven bliver mødt af for høje krav.

Når eleven er stresset, skal man være opmærksom på følgende:

I en stresstilstand sættes evnen til at tænke klart, hukommelse og læring ud af spil.

Rationel og udviklende tænkning er ikke muligt.

En stresset elev har svært ved at lære nyt. Husk derfor, at energikrævende forandringer skal laves i "fredstid".

Hvis personalet fastholder et krav overfor en stresset elev, risikerer personalet at fremprovokere en konflikt.

Mange elever på Nørrebrojergskolen er altid i en tilstand af forhøjet stress.

At befinde sig på et højt stress niveau over længere tid kan betyde, at eleven er i konstant alarmberedskab.

Stressmodel

Vær opmærksom på, at vores elever har en række vanskeligheder (fx kommunikationsvanskeligheder, motoriske udfordringer, søvnevanskeligheder mm), som gør, at de generelt befinder sig på et højere stress niveau end normalt. Det gør, at der skal mindre til før de krydser sårbarheds-linjen og ender i kaos.

Sansbearbejdning

Mange af vores elever er udfordret i forhold til at sans-bearbejde, hvilket har stor indflydelse på deres dagligdag:

Mange elever hører alt, lugter alt og ser alt. De kan have svært ved at sortere i og lære af de sansindtryk, de modtager.

"Almindelige" sansindtryk kan virke overstimulerende og udløse stress hos vores elevgruppe.

En elev, der er sansemæssigt udfordret, kan reagere overraskende voldsomt på helt almindelige sansestimuli.

Nogle sansemæssigt udfordrede elever laver fx høje lyde, fordi de har behov for at skabe deres egen beskyttende lydskulisse, for på den måde at blokere for yderligere input.

Low Arousal i praksis

Står du i en situation, hvor en elev er i affekt, så vær opmærksom på nedenstående punkter. Det er "knapper", som du har mulighed for at skrue på i situationen.

Sænk kravet eller hæv serviceniveauet overfor eleven. Spørg fx. "Har du brug for hjælp?", eller "Skal vi gøre det sammen?".

Intimsfære - vær opmærksom på, hvor tæt går du på, da det kan stresser visse elever.

Øjenkontakt - begræns eller undgå helt.

Fysisk kontakt - berøring kan "trigge" nogle elever, men berolige andre.

Lyd - fjern/begræns støj, som yderligere kan øge stressniveauet hos eleven.

Kommunikation - K.I.S.S - **K**ee**p** **I**t **S**hort and **S**imple! Begræns mængden af ord. Vær obs på dit kropssprog.

Lyt - hvad forsøger eleven at fortælle dig?

Afledning - hvad virker? Brug teamet til at udveksle gode ideer.

Personaleskift - betragt det aldrig som et nederlag at bytte med en kollega i en svær situation. Personaleskiftet i sig selv kan være den afledning, der er med til at nedtrappe konflikten.

Overvejelser i teamet

Hav altid en åben dialog om hændelser, hvor intet er helligt - vi analyserer for at blive klogere.

Vær på forkant med situationen og sørg for at alle i teamet er godt klædt på i forhold til de enkelte elever.

Hvordan forebygges der fremadrettet? Lav nye strategier, så vi undgår at havne i samme situation igen. Brug trivselsplanen i teamet, så alle har de bedste forudsætninger for at være sammen med eleverne.

Udarbejdet af Mette Vigstrup Bitsch og Astrid Bang Olsen