



Midt-Telemark
kommune

**Veileder for forebygging og
håndtering av utfordrende atferd**

OPPVEKST

2022



Innhold

1. Mål for veilederen.....	2
2. Hva gjør vi for å forebygge utfordrende atferd?	2
De ansatte i MT-skolen må:.....	2
3. Trappemodell – hvor setter vi grensen for elevene?	3
4. Modell for systematisk forebygging og håndtering av utfordrende atferd.....	4
1. Autoritativ klasseledelse	5
2. Relasjonskompetanse – bestem deg for å like eleven	6
3. Positiv oppmerksomhet	7
4. Gode beskjeder	8
5. Adekvate konsekvenser	8
6. Sosial ferdighetstrening og konflikthåndtering.....	9
7. Struktur og forutsigbarhet	10
8. Reduser/ rydd vekk andre faktorer	10
9. Elevmedvirkning og samarbeid skole/hjem	11
10. Toleransevinduet	12
5. Faseorientert håndtering av konflikter og aggresjon.....	13
6. Lovverk.....	19
Nødrett og nødverge	19
7. Praktiske verktøy til bruk i skolehverdagen.....	20
8. Tips til læringsaktiviteter og praktiske grep.....	20
Tips til hva en kan gjøre når elevene utfordrer	21



1. Mål for veilederen

- Øke bevisstheten om hva utfordrende atferd er og hvorfor den oppstår
- Forebygge voldssituasjoner
- Iverksette tiltak for å hjelpe dem som utsettes
- Hjelp og ansvarliggjøre dem som utøver vold
- Ha klare rutiner for iverksetting av tiltak når det utøves alvorlig problematferd.

I denne veilederen finner du praktiske verktøy som vil hjelpe deg i møte med barn som utfordrer. Det viktigste som må være på plass i arbeidet med barn som utfordrer, er den gode relasjonen mellom elever og ansatte. Grenser og krav lar seg som oftest lettere gjennomføre, om man har en god relasjon i bunn!

2. Hva gjør vi for å forebygge utfordrende atferd?

I følge Lillevik og Øien (2020) har vi tre grunnprinsipper innenfor forebygging av vold og aggresjon:

1. **Bygge relasjon:** Skap forutsigbare strukturer og en inkluderende skole som fremmer utvikling av sosial kompetanse og evne til konflikthåndtering blant både lærere og elever.
2. **Vurdere situasjonen:** Vær oppmerksom på særlige risikoforhold som avmakt og frustrasjon hos elever, elever med tidligere voldsatferd og direkte og indirekte trusselsituasjoner.
3. **Håndtere aggresjon:** Møt elevens aggresjon med aggresjonsdempende kommunikasjon.

De ansatte i MT-skolen må:

- Kjenne lovverket
- Kjenne skolens rutiner for oppfølging av situasjoner hvor barn utfordrer
- Ha felles kunnskap om hv som er agresjonsdempende
- Kjenne sine elever godt
- Kjenne sitt eget reaksjonsmønster og beholde roen i vanskelige situasjoner
- Velge tilnærminger som skaper trygghet og forutsigbarhet
- Samarbeide tett med eleven og hjemmet.

Behovet for å bruke inngripende tiltak vil da avta. De praktiske verktøyene er ment som et bidrag i denne prosessen. Hvordan dette gjøres på et systematisk nivå, ser du under i «Modell for systematisk forebygging av utfordrende atferd».

3. Trappemodell – hvor setter vi grensen for elevene?

Øverst	Eleven følger vanligvis reglene
Trappe trinn 1	Eleven bryter regler som ikke er farlige for noen: Lue på, ikke innesko, rekker ikke opp handa.
Trappe trinn 2	Eleven forstyrrer ofte undervisningen for medelever og lærer. Prater høyt, vandrer i klasserommet, banner.
Trappe trinn 3	Eleven nekter å arbeide, nekter å ta opp bøkene, vil bestemme selv, har ofte egen versjon alt det som skjer.
Trappe trinn 4	Eleven bruker fysisk makt, er trakasserende, slåss i timer og friminutt
Trappe trinn 5	Eleven bruker fysisk makt også mot det voksne personalet

Hvilket trappetrinn setter vi grensen på? En grense som faktisk gjelder, hvor det blir mye styr for barna, hvor de foresatte blir koplet inn – at elevene opplever at atferden ikke lønner seg? Noen elever vil gå nedover trappen helt til de blir stoppet. Vi ser det spesielt ved skolestart og ved skifte av kontaktlærere. Det kan være elever som er utrygge på de voksne og er usikre på hvilke regler som faktisk gjelder. De vil bestemme selv for å ha kontroll.

Skal vi lykkes i grensesettingen, må alle voksne som jobber med gruppen ha definert helt konkrete regler og reaksjoner og være 100 % lojale mot disse. Samtidig må en være relasjonell varm mot alle elevene, slik vi har en autoritativ klasseledelse. Blir det autoritært (tydelige ledelse men med kald relasjon til elevene), kan det fort bli hardt mot hardt, slik at begge taper.

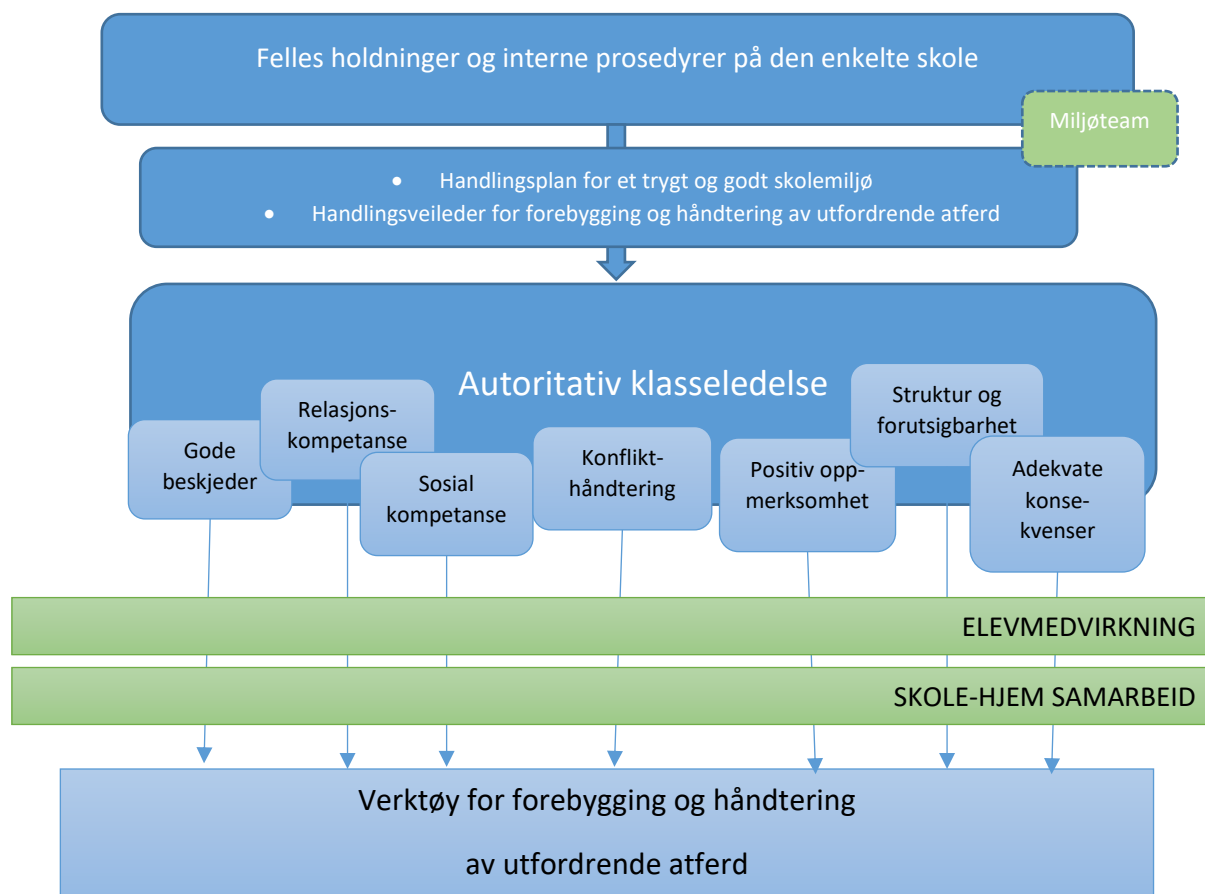
Tidlig inngripen:

Det er svært krevende å bevege seg oppover trappa. Ved å sette grensene tidlig i skoleforløpet kan vi hjelpe elevene til å unngå å fortsette nedover i trappa. Ved å ha klare regler og forventninger for hva som er akseptabelt, og tydelige konsekvenser for uakseptabel atferd vil en kunne klare å unngå at atferden eskalerer. Det er positivt at elever som vil være i opposisjon gjør det på trappetrinn 1 – derfor er slike regler viktige.

Forskning viser at barn som tidlig i skolegangen bryter grenser og utøver vold mot andre (barn og voksne) har større sjanse for å ende opp med et aggresjonsproblem som voksen. Barn må lære å regulere følelsene sine, og finne andre strategier for samhandling med andre.

Ved å stoppe alle på første trappetrinn, ha null toleranse på negativ atferd, kan man hindre at elever utvikler negativ adferd. Alle må gripe inn for å unngå at elevene fortsetter ned trappen.

4. Modell for systematisk forebygging og håndtering av utfordrende atferd



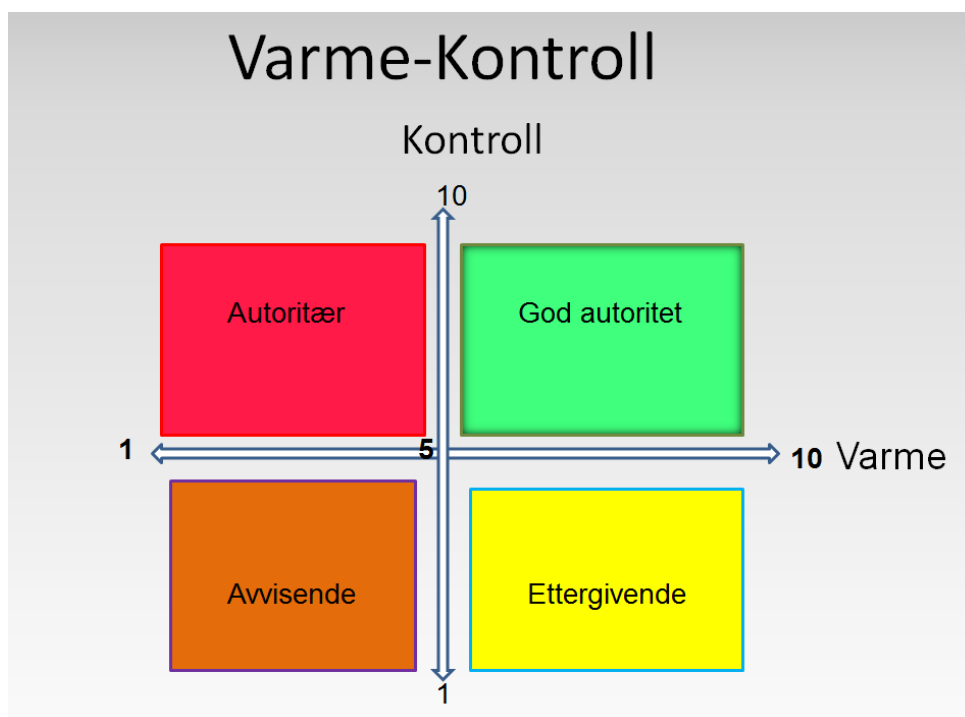
1. Autoritativ klasseledelse

Et overordnet prinsipp i arbeidet med vold og aggresjon er å **redusere** elevens opplevelse av **stress og avmakt** og i stedet etablere mening og kontroll. For hver gang dette skjer øker barnets evne til å klare dette på egen hånd.

En helt sentral faktor i dette arbeidet er lærerens lederrolle. Ved en autoritativ klasseledelse forholder pedagogen seg til to akser; varme og kontroll. En finner en balanse mellom det å være nær, relasjonell og varm med elevene og samtidig ha kontroll, forutsigbarhet og struktur på klassen. Dette gir de beste rammebetingelsene for elever som lett lar seg stresse.

En autoritativ klasseledelse kan derfor forebygge aggressiv atferd. Det er her viktig at kontrollbegrepet ikke misforstås dithen at en skal bruke virkemidler som bidrar til lydighet og underkastelse, men at dette snarere handler om en lærerstil som fører til at elevene samarbeider med de voksne om å få et godt læringsmiljø (Bergkastet m. fler 2009).

Nærhet og engasjement for den enkelte elev er her avgjørende, og forestillingen om at et profesjonelt forhold må være et distansert forhold, har aldri vært gunstig verken for barn eller ungdom, og det har frarøvet mange fagfolk deres fremste egenskaper og stått i veien for de vellykkede resultatene de fortjener (J.Juul 2014).



Figur 1«Varme og kontroll» (Hanne Holland 2013)

Den autoritative klasselederen har kvaliteter som beskrives mer detaljert videre i denne veilederen.

2. Relasjonskompetanse – bestem deg for å like eleven

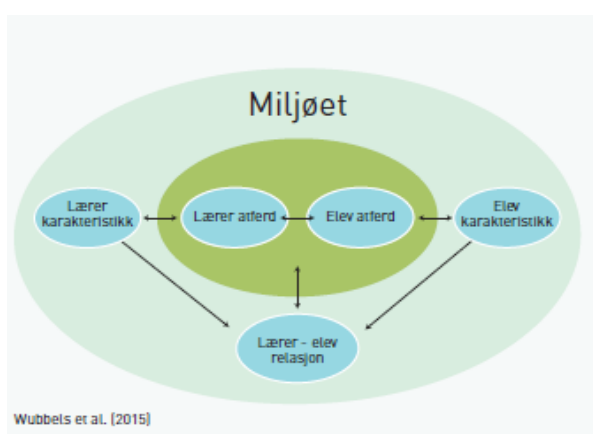
Elever med aggressiv atferd kan utfordre oss til det ytterste og skape opplevelse av tilkortkommenhet og nederlag. Det er da snublende nær å utvikle aversjon, frykt eller resignasjon overfor eleven. Dette vet vi kan utvikle seg både for den enkelte lærer, for hele team og for skolens voksne som sådan. Eleven vekker ikke spontant gode følelser hos oss, snarere tvert i mot.

Samtidig vet vi at ønsket om å være verdifull for den andre, er en nøkkelfaktor i et hvert forhold (Juul 2014). Veien til å utvikle en bedre atferd forutsetter derfor at eleven opplever seg anerkjent og likt. Elevene har ofte etablert et kognitivt “skjema” som forteller dem at de ikke er til å like. Når noen møter barna i kontrast til dette skjemaet, får det en reparerende funksjon. Elever har også ofte en vedvarende opplevelse av avmakt, der de mangler trygghet, kontroll, oversikt og opplevelse av innflytelse over egen situasjon. Da er det ikke overraskende at disse elevene trenger relasjonell støtte mer enn andre. Det basale behovet hos eleven i denne sammenhengen dreier seg om tre grunnleggende spørsmål:

Ser du meg, liker du meg, bryr du deg

Det handler om å bygge opp trygge og gode relasjoner mellom eleven og den voksne. Pål Roland uttaler i foredrag i 2018 at: “Du må som voksen vedta at du liker barnet”. Det betyr at en legger de spontane følelsene eleven vekker til side, og i stedet forsøker å se og forstå hva som ligger bak elevens atferd. Over tid vil da relasjonen kunne bygges opp.

I figur 3.4 *Wubbels relasjonsmodell*, ser vi hvordan både eleven og den voksne bærer med seg sine karakteristika inn i møtet med hverandre. Hvordan dette møtet blir, avhenger både av eleven og av den voksne, men det er den voksne som har et hovedansvar.



Figur 3.4: Wubbels relasjonsmodell

I dette møtet spiller hver eneste interaksjon mellom eleven og den voksne en rolle. Vi kan si at interaksjonen eller hvert møte mellom den voksne og eleven er relasjonens byggesteiner.



For hver positive interaksjon som eleven lagrer, vokser muligheten for at det utvikles en god relasjon og vice versa.

Det heter som kjent at “en ikke kan grensesette mer enn relasjonen tåler.” Det betyr at en god relasjon gir rom for ganske omfattende grensesetting, mens man i en dårlig relasjon sjelden vil lykkes med de grensene en prøver å sette. Når du som lærer ønsker å endre en elevatferd til det bedre, vil derfor relasjonen din til eleven være et nødvendig sted å begynne.

3. Positiv oppmerksomhet

Det er naturlig å tenke at aggressiv atferd er noe som bør ryddes bort. Samtidig er det nyttig å huske på at aggressiv atferd er uttrykk eller symptom for noe. J. Juul hevder at enhver aggressiv eller selvdestruktiv atferd hos barn og unge bør oppfattes som en invitasjon. En kan tenke seg at eleven sier følgende:

«Hallo! Er det noen der ute som har lyst til å besøke min verden og forsøke å se livet fra mitt ståsted? Jeg har det ikke så bra for tiden. Hvis jeg overlates til meg selv klarer jeg ikke å finne ut av hva som er galt eller hva jeg skal gjøre med det!».

Det handler om å se det med barnets øyne, og gode kvaliteter å møte eleven med er:

- *Dialog*
- *Interesse*
- *Nysgjerrighet*
- *Anerkjennelse*
- *Personlig tilbakemelding*

Jesper Juul 2014

Når det bakenforliggende er kartlagt, vet vi også at alle barn har behov for å bli sett og få oppmerksomhet fra de voksne. Noen barn har erfaring for at de oppnår dette best ved negativ atferd. Vi kjenner uttrykket; “Dårlig oppmerksomhet er bedre enn ingen oppmerksomhet”. Utfordringen er at det vi gir oppmerksomhet får vi mer av (Holland 2013). Barnet lærer da at ved å fremvise den negative atferden får han /hun lærerens oppmerksomhet. Det gode tiltak er derfor å overse dette så langt det er mulig og i stedet gi den gode atferden og barnet selv oppmerksomhet. Jo mer oppmerksomhet vi gir til den positive atferden, jo mer får vi av den (ibid). Ignorer derfor uønsket atferd så langt det er forsvarlig.

Ros som verktøy:

I denne sammenhengen kan bevisst bruk av ros være et godt verktøy. **Ros styrker relasjonen mellom eleven og den voksne.** Barn og unge med atferdsvansker trenger mer ros enn andre barn. En god regel kan være at ros gis i nærvær av andre, mens irettesettelser gis i enerom. Ros fungerer best når den er konkret og spesifikk og gis umiddelbart. Det er også viktig å rose elevens positive egenskaper utover det som knytter seg til prestasjoner. **Ros og irettesettelse bør gis i forholdet 5:1, dersom irettesettelsen skal ha effekt.** Eleven gis fem positive

tilbakemeldinger for hver gang vi irettesetter. Det betyr at vi overfor disse elevene også må rose det vi ellers synes er en selvfølge at de skal mestre (ibid).

Belønning som verktøy:

For noen barn vil også belønning være et verktøy for å utvikle bedre atferd. En må da kartlegge hva som virker belønnende for eleven og formulere få, konkrete oppgaver som er positivt formulert; “Per skal sitte på plassen sin i timen” i stedet for “Per skal slutte å fly rundt i klasserommet i timen”. Eleven må involveres i valg av tiltak, og en må sikre at han/hun har forstått hva oppgaven er. For noen barn er det nødvendig å vise/modellere hva den ønskede atferden er, da de kan mangle denne forståelse pga høyt stressnivå. Hensikten med belønningssystem er at eleven sikres mestring. For de fleste vil **belønning som gis umiddelbart ha størst effekt**, men i enkelte tilfeller kan belønningen utsettes noe i tid. Det bør benyttes enkle visuelle belønningsskjemaer som eleven kan forstå og det anbefales individuelle belønningssystemer framfor kollektive.

4. Gode beskjeder

Å gi barn gode og tydelige beskjeder, fremmer samarbeid. Gode beskjeder forteller nøyaktig hva barnet skal gjøre og den er kort, enkel og hyggelig. Gode beskjeder er fri for underliggende negative budskap som f.eks; “Hvis du bare hadde hørt etter hadde du visst hva du skulle gjøre”. Gode beskjeder inneholder tillit og forventning til elevens innsats og gis nær den eleven det gjelder slik at en har elevens oppmerksomhet og øyekontakt. Gode beskjeder gis til rett tid, når det er rom for å ta beskjeden i mot. Gode beskjeder inneholder ikke trusler og gis i et rolig stemmeleie (Holland 2013). 10 kjennetegn på gode beskjeder - Se Kap 6: Verktøy.

5. Adekvate konsekvenser

Selv om det å bygge relasjon og jobbe med positiv oppmerksomhet er det aller viktigste i arbeidet med disse elevene, må man også sette grenser. Skal disse fungere er det noen forhold som bør være tilstede.

- Konsekvensen bør være bevisst valgt.
- Konsekvensene må være konsekvente og avtalt på forhånd.
- Det må være et rimelig forhold mellom det som har skjedd og konsekvensens størrelse.
- Eleven må kunne forstå sammenhengen mellom atferden og konsekvensen. Denne bør gis i form av en verbal tilbakemelding som er kort, presis, saklig og bestemt, men ikke sint. Det bør formidles klart at atferden ikke er akseptabel.
- Konsekvensen bør komme så nær inntil hendelsen som mulig.
- En kan benytte tap av goder som en konsekvens. Dette er mest effektivt overfor litt større barn og ungdommer. En bør benytte 3-trinns regelen ved bruk av på forhånd avklarte “tap av goder”:
 - a. Verbal tilbakemelding på at det eleven gjør ikke er greit og at han bør slutte med dette.



- b. Dersom atferden opprettholdes, Ny verbal tilbakemelding med varsel om fjerning av goder dersom eleven ikke slutter med det som er ugreit
- c. Dersom atferden opprettholdes: Fjerning av goder.
- Arbeidsoppgaver kan benyttes som en konsekvens der det handler om alvorlig negativ atferd som stjeling, vold og ødeleggelse av andres eiendom. Ekstra oppgaver kan være en god måte å få ryddet opp etter seg på f.eks. ved tagging: vaske og male der man har tagget. Dette kan gjøres i samarbeid med en voksen, så en ikke legger til rette for mer eskalering.

6. Sosial ferdighetstrening og konflikthåndtering

Lav sosial kompetanse kan predikere utvikling av aggressiv atferd. Sosial kompetanse innebærer å lære samfunnets normer og hvordan man skal oppføre seg overfor andre mennesker. Dette er ikke medfødte ferdigheter og utvikles heller ikke av seg selv. Sosial kompetanse utvikles bl.a. gjennom lek, litteratur, gode vennerelasjoner og en aktiv voksenrolle. I MT-skolen bruker vi bl.a. Mitt Valg som metode for å utvikle et godt læringsmiljø som inkluderer alle elever. Inkludering handler om mer enn å bli sett, det handler også om å ha betydning og bidra med noe for noen.

Liker du meg? - Vil du være sammen med meg? Kan jeg hjelpe deg?

Å arbeide med sosial kompetanse på klassenivå er forebyggende for utvikling av aggressiv atferd. For noen elever vil imidlertid mer individuell og målrettet trening være nødvendig. Gode verktøy kan da være Mitt valg, Kat-kassen, Link til livet og Psykologisk førstehjelp. Gjennom disse programmene kan eleven bli kjent med de ulike følelsene en har, lære seg å skille mellom dem, nyansere dem og regulere dem. En kan også lære å se sammenhengen mellom tanker, følelser og tolkning og hvordan disse kan påvirke og styre hverandre. Det er viktig for alle barn at sinne er en akseptabel følelse. Samtidig kan sinne og aggresjon bli til hinder for barnets trivsel og utvikling. Sinnekontroll er en sosial ferdighet som kan oppøves. For noen barn vil systematisk og målrettet trening på sinnekontroll være en god hjelp. For andre barn, som har vært utsatt for store krenkelser/overgrep, blir sinne en sunn og nødvendig reaksjon. For disse barna vil trening på sinnekontroll kunne være direkte skadelig. Her er det spesielt viktig med en tverrfaglig innsats. En bør derfor kartlegge aggresjonens bakenforliggende årsaker før en går i gang med å regulere den bort. Bruk miljøteam på den enkelte skole og vurder å sette inn tverrfaglige tiltak.

Sosiale aktiviteter som har som formål å skape tilhørighet, inkludering, fellesskap, samhold og gode relasjoner mellom elevene, styrker også det psykososiale miljøet og demper tilveksten av aggressivitet (Eriksen/Lyng 2015). Særlig 4 tiltak har vist seg å gi god effekt:

1. Introduksjonsopplegg ved skolestart
2. Aktivitetstilbud i friminutt
3. Tilrettelegging for vennsapsrelasjoner
4. De store prosjektene, som aktivitetsdager, juleball og andre fellessamlinger for hele skolen.



Konflikthåndtering:

Til tross for forebyggende innsats på det psykososiale området vil det oppstå konflikter og situasjoner der en vil måtte gripe inn. Her vises det til *“aktivitetsplikten”* i opplæringslovens §9-A. Konflikthåndtering handler både om å utvikle elevens evne til å håndtere konflikter, men også de voksnes evne til å stoppe konflikter på lavest mulig nivå. I denne veilederen beskrives dette nærmere på side 13: *Faseorientert håndtering av konflikter og aggresjon*.

Barn som har stått mye i konflikt eller som har et hyperaktivert alarmsystem har lett for å mistolke andres signaler. Mange av disse barna mangler den grunnleggende tilliten til at andre vil dem vel, snarere tror de det motsatte og tolker kommunikasjon og hendelser ut fra dette. Det kan derfor være et godt tiltak å jobbe med elevens tolkning av omgivelsene. Dette skjer gjennom dialog og refleksjon, når eleven er rolig, der en bl.a. legger fram alternative tolkningsmuligheter for eleven (Roland 2011). Verktøyet *“Psykologisk førstehjelp”*, som bl.a. kommunens helsesøstre og familiesenterpsykologer benytter, er et godt verktøy som også kan benyttes av skolens ansatte.

7. Struktur og forutsigbarhet

Undervisningens struktur og rutiner kan ha en forebyggende effekt på utvikling av aggressivitet og uro i klasserommet. Det er ikke nødvendigvis en streng og autoritær lærer som er løsningen på dette. Dersom du som lærer greier å etablere tydelige regler og god struktur for klassen, har en forutsigelig timeplan og gir effektive beskjeder vil dette virke forebyggende mot aggressivitet og uro (Webster-Stratton 2005). Kjennetegn på god undervisningspraksis i MT-skolen beskriver dette nærmere (se vedlegg).

8. Reduser/ rydd vekk andre faktorer

Hva som skaper frustrasjon vil variere fra elev til elev. Det kan være blick, lukt, en følelse, lyd, fysisk kontakt fra en medelev og manglende faglig mestringsopplevelse. Eksempler på tiltak kan være:

- Organisere elevene i mindre grupper slik at en reduserer antall relasjoner eleven må forholde seg til. Dette kan senke stresset hos eleven.
- Kvalitetssikre bemanningen rundt disse elevene ved å ha en plan B ved sykdom/fravær av ansatte.
- Få, stabile og kompetente lærere er et annet tiltak som har vist effekt.
- Faglig mestring: Ved å sikre tilpassede oppgaver på elevens nivå, kan en forebygge aggressive reaksjoner.
- Gruppearbeid er ofte en stor utfordring for disse barna. Her bør læreren være tett på og ikke overlate organiseringen av gruppearbeidet til gruppen selv
- Når aggresjonen kommer til uttrykk som planlagte krenkende handlinger overfor andre (mobbing, plaging, devaluering), vil det å skape «støy» for disse handlingene være et godt tiltak. En må jobbe for å redusere statusen disse handlingene gir. Det bør innkalles til møter, en bør ha samtaler om hva en ser og være direkte, tydelig og konsistent mht at dette er uakseptabel atferd. Her er det svært viktig å ikke overse ting. Samtidig bør eleven ses for andre og positive ting og en bør forsterke det en ser av ønsket atferd. Det kan også være nyttig å skaffe seg kunnskap om klassedynamikk.

Det er viktig å være oppmerksom på at barn med denne typen aggressivitet kan spille en sentral rolle i mobbesaker, se «Handlingsplan for et godt og trygt skolemiljø» i MT-skolen.

9. Elevmedvirkning og samarbeid skole/hjem

“Foreldrene er viktige for elevenes læring og lærere med relasjonell kompetanse bygger allianser med foreldre og møter dem på en profesjonell måte” ([Informasjon til elever og foresatte om skolemiljø, Udir](#)).

Forskning viser at et godt skole-hjem samarbeid har positiv betydning for elever på en rekke områder. Det fører til bedre læringsutbytte, bedre selvregulering, bedre trivsel, færre atferdsproblemer, mindre fravær, gode relasjoner til medelever og lærere, bedre arbeidsvaner, en mer positiv holdning til skolen, bedre leksevaner og arbeidsinnsats og høyere ambisjoner med hensyn til utdanning (Epstein et al., 2002; Epstein, 2005; Fan & Chen, 2001; Semke & Sheridan, 2010). Lærernes holdninger vil i stor grad virke inn på kvaliteten av foreldresamarbeidet. Når foresatte har et barn som har vansker, vil de fleste være sårbare i møtet med skolen. Det er foresatte som kjenner sitt barn best. Denne kompetansen må skolen ta på alvor, se på foresatte som en ressurs, og møte dem med høy grad av sensitivitet og respekt (Drugli & Onsjøen, 2010). Når konflikter oppstår, er det skolen som har hovedansvar for å forsøke å løse opp i situasjonen, og legge til rette for en god samarbeidsallianse med familien.

Skolen må vise at den ønsker å legge til rette for at barnet deres skal lykkes.

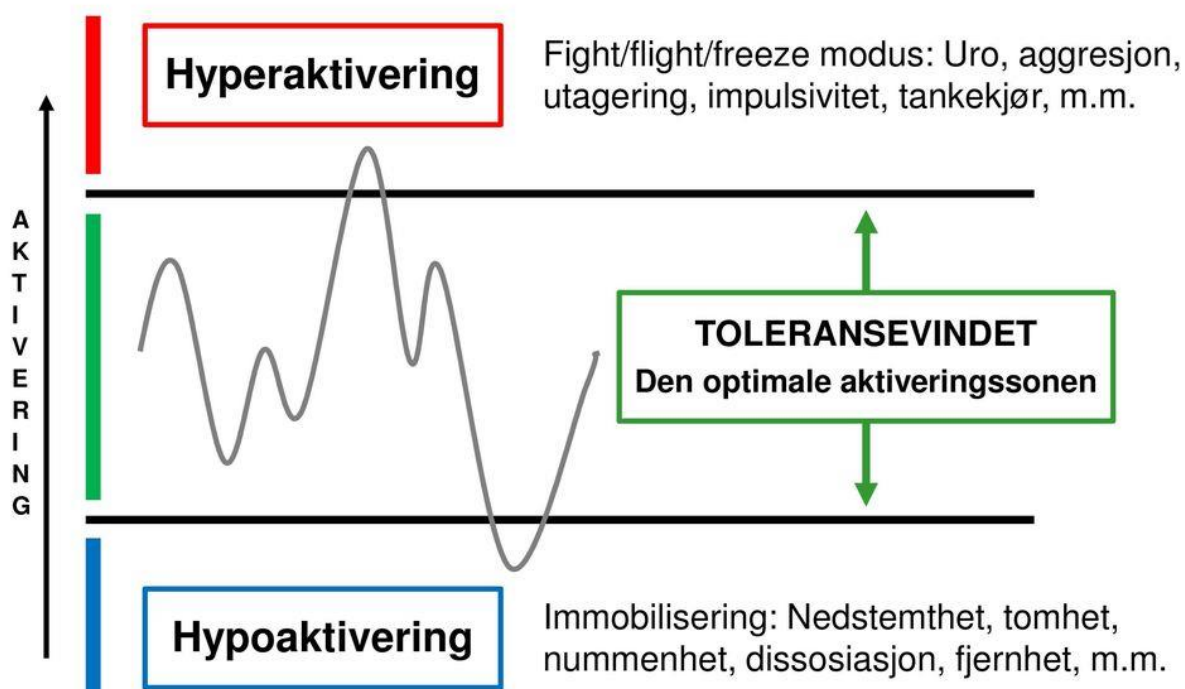
1. Legge til rette for at foresatte føler seg vel.
2. Ta ansvar for å bygge opp et godt samarbeidsforhold
3. Prøve å forstå barnets og familiens bakgrunn
4. Kartlegge utfordringer, forventninger og mål
5. Identifisere faktorer som kan utløse problematferd
6. Gi et optimistisk budskap om håp
7. Tydeliggjør planer og tiltak på skolen, foreldre-skole og eleven må ha samme forståelse av videre tiltak.

Bare ved å bli kjent med elevens motiv og intensjon for sin atferd, kan vi finne gode tiltak som kan dekke de behov eleven forsøker å håndtere med sin uakseptable atferd. (Elvén 2017). Det bør være en hovedregel at elever deltar i samarbeidet om egne planer for sosial ferdighetstrening. I en kartleggingsamtale med eleven kan en bruke tabellen under for å få en oversikt over hva eleven opplever å få til på skolen og hva som er utfordringer.

10. Toleransevinduet

Alle elever opplever varierende grad av stress og følelsesmessige belastninger i skolehverdagen. For at læring skal skje bør imidlertid eleven være i den optimale aktiveringssonen eller det som betegnes som elevens *toleransevindu*. Her er eleven rimelig komfortabel, trygg og mentalt påkoblet det som foregår, f.eks. i læringssituasjonen og betingelsene for læring er til stede. [Se mer om toleransevinduet her.](#)

Toleransevinduet

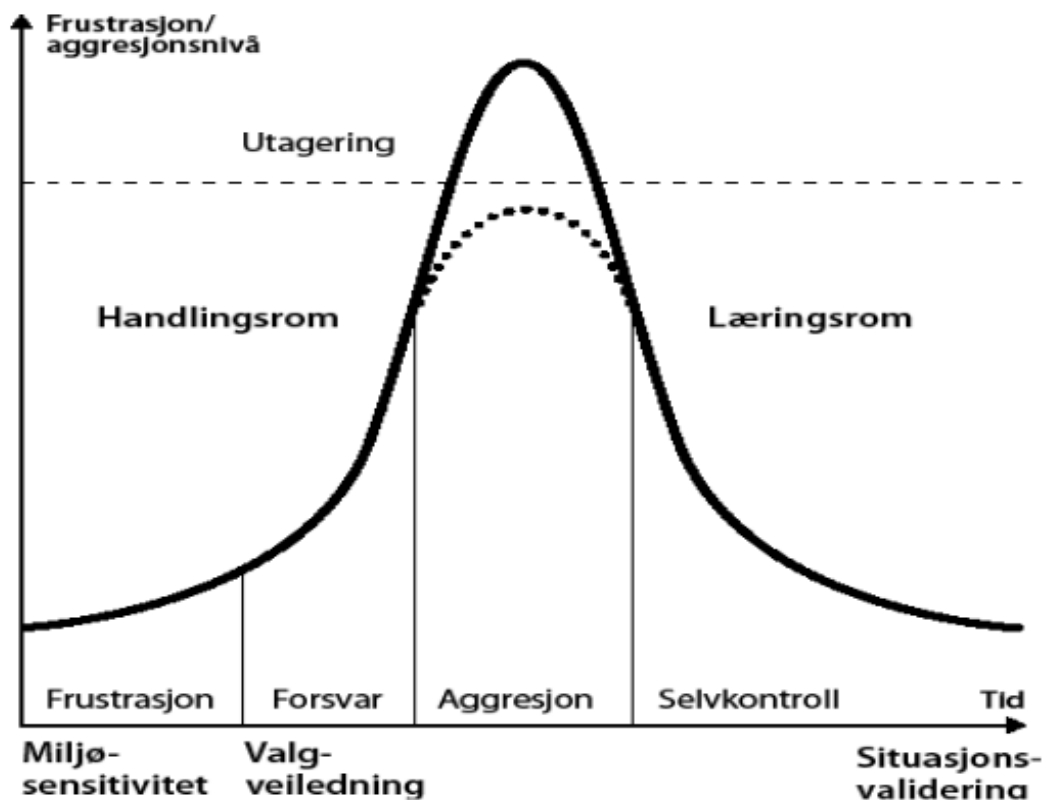


Dag Ø. Nordanger, 2014 (Tilpasset etter Ogden, Minton & Pain, 2006)

Toleransemodellen er fin for å forstå hvorfor eleven og en selv, reagerer som man gjør, i situasjoner som er utfordrende.

5. Faseorientert håndtering av konflikter og aggresjon

Jo tidligere en kommer inn med støtte i en aggresjonssituasjon, jo større er muligheten for å forebygge. Skal vi lykkes med dette må vi kjenne til de ulike fasene i en aggresjonssituasjon. Se Figur 5.1 nedenfor. Denne modellen kombinert med kunnskap om "toleransevinduet", øker de voksnes muligheter til å forstå eleven som er i en aggresjonsutvikling. Når vi vet at elever med dårlig følelsesregulering lett blir stresset og går i beredskap, gir det oss et annet utgangspunkt enn om vi tenker at dette er elever som bevisst velger å være aggressive. "Ved å lese" elevens signaler i frustrasjons- og forsvarsfasen vil mye aggresjon kunne forebygges. Når det gjelder å etablere strategier i forhold til elever med voldsom og aggressiv atferd, gjelder hovedprinsippet: *minst mulig fysisk maktbruk fra den voksnes side.*



Figur 5.1: «Fasene i en aggresjonssituasjon», Ole Gregor Lillevik

God reguleringsstøtte innebærer voksnes bevissthet i møte med eleven i ulike faser av aggresjonen.



God reguleringsstøtte i frustrasjonsfasen	
MÅL	Målet er å gripe inn allerede i frustrasjonsfasen og forebygge at elevens frustrasjon går over i forsvarsfasen hvor opplevelsen av avmakt øker. Målet er å gjenopprette elevens selvkontroll. Her handler det om at de voksne er nærværende, observante og sensitive i forhold til elevens situasjon, samspill og stemning. Ved å være i forkant av aggresjonsutviklingen, kan personalet avverge at den utvikler seg til noe større. De voksnes handlingsrom er størst når man griper inn tidlig.
TILTAK / HANDLINGSVALG	BIDRAR TIL
Søk kontakt med eleven. Se og hør eleven. Anerkjenne elevens følelser.	Oversikt over situasjonen. Eleven opplever å bli tatt på alvor. Øker elevens selvreguleringsevne og sosial kompetanse
Vær rolig og snakk rolig - ikke skap unødvendig oppmerksomhet i klassen	Trygghet og ivaretagelse av integritet. Unngår forstyrrende innspill fra andre.
Omsorgsfull berøring hvis mulig	Trygghet, varme og omsorg. Hjelper på elevens oppmerksomhet.
Vurder om eleven har behov for å få snakke om noe med en gang, eller om det kan vente - gjør eventuelt avtale	Forutsigbarhet og trygghet. Ivaretagelse av elevens behov.
Avled eventuelt elevens oppmerksomhet over på noe annet	Eleven fokus går over til noe positivt.
Bruk humor dersom det passer seg - det kan snu situasjonen	Eleven fokus går over til noe positivt.
Du kan bevisst overse situasjonen. Observer videre...	Unngå eskalering... Noen ganger vil eleven ha behov for å være for seg selv...
Vurder om andre kan eller bør overta samhandlingen.	Eleven relasjoner til voksne imøtekommes og skaper trygghet. Man kan bryte frustrasjonsutviklingen.

Fra: En håndbok om forebygging, håndtering og oppfølging av Ole Greger Lillevik og Lisa Øien, 2020



God reguleringsstøtte i forsvarsfasen	
MÅL	Når elevens frustrasjon går over i forsvarsfasen, reduseres den voksnes handlingsrom. Eleven er fortsatt ikke i affekt, men bruk av humor og avledning kan eksempelvis ha en provoserende virkning her. I denne fasen viser eleven tydeligere sinne og må møtes med reguleringsstøtte, forståelse og anerkjennelse. Det handler mye om å hjelpe eleven til å finne alternativer til utagering. Kunsten å være tydelig, varm og ivaretagende uten å bli autoritær virker aggresjonsdempende (autoritativ voksenstil). Det er avgjørende at den voksne makter å holde eget affektnivå nede. Læreren må søke å forstå meningen med elevens aggresjon. Det kan være andre følelser enn sinne som ligger til grunn.
Bidra til	Aggresjonsdempende kommunikasjon
Oversikt, forutsigbarhet og trygghet.	<ul style="list-style-type: none">- skap trygg og kontrollert avstand og gjensidig retrettmulighet.- snakk rolig og forståelig.- skap en vinn-vinn situasjon, let etter kompromisser.- spør om eleven kan sette ord på årsaken til sinne.- vær bevisst på å senke farten.- vær raus, ta i mot og tål noe av elevens sinne- tål å bli avvist- sett grenser og vær tydelig på hva du kan møte eleven på og hva du ikke kan fire på.- synliggjør eventuelle konsekvenser dersom den aggressive atferden fortsetter.
Alternativer og valg	<ul style="list-style-type: none">- oppfordre eleven til å bidra til problemløsning- let etter kompromisser og foreslå løsninger- synliggjør valg og muligheter eleven har
Innflytelse og påvirkningsmulighet	<ul style="list-style-type: none">- se og hør eleven. Ta eleven på alvor.- snakk med og ikke over hodet på eleven- anerkjenn elevens sinne- oppfordre til selvkontroll- vurder om noen andre kan/bør overta samhandlingen dersom situasjonen låser seg helt- ikke lås deg fast i en unødvendig maktkamp.

Fra: En håndbok om forebygging, håndtering og oppfølging av Ole Greger Lillevik og Lisa Øien, 2020

Modellens første faser, forebyggingsfaser som her er beskrevet, befinner seg innenfor det handlingsrommet skolen har med dekning i opplæringsloven. Dersom situasjonen ikke har latt seg løse på dette nivået, beveger vi oss over i et område som i lovverket defineres bare skal skje i nødverge/nødrettssituasjoner. Handlingen skjer da utenfor opplæringslovens rammer og straffeloven trer inn.



God reguleringsstøtte i aggresjonsfasen	
MÅL	<p>I denne fasen er eleven ofte utenfor sitt toleransevindu og ser kanskje ikke alternativer til utagering. Når elevens utagering blir voldelig kan det være nødvendig at de voksne griper fysisk inn for å stoppe eleven. Fysisk inngripen kan variere fra ulike grader av berøring og håndledning, til aktiv holding av eleven. Når det gjelder aktiv holding er ikke dette tillatt innenfor opplæringsloven og kan bare brukes hvis det er fare for liv og helse. Situasjonen vil da være styrt av straffeloven. Målet er god reguleringsstøtte og hjelpe eleven til å oppnå god selvkontroll.</p> <p>HUSK: Minst mulig fysisk maktbruk fra den voksnes side.</p>
Valg av handling	Bruk av skjønn.
Skygging	<ul style="list-style-type: none">- eleven imøtekommer ikke alminnelige verbale instruksjoner.- inngripen er nødvendig for å avverge videre eskalering av frustrasjon.- vurdering av fare for skade eller krenkelse av andres rettigheter.- vær bevisst fysisk plassering i forhold til avstand til eleven.- kombiner skygging med konfliktdempende kommunikasjon.- gi eventuelt mer tid og rom ved å trekke deg noe tilbake, dersom eleven velger å imøtekomme.- bekreft ønsket atferd.
Håndledning	<ul style="list-style-type: none">- eleven imøtekommer ikke skygging.- håndledning er nødvendig for å korrigere eleven/føre eleven bort fra situasjonen.- vurdering av fare for skade eller krenkelse av andres rettigheter.- bruk konfliktdempende kommunikasjon.- gi eventuelt mer rom og tid ved å redusere til skygging, eller trekke deg mer tilbake.- bekreft ønsket atferd.- forklar hvorfor du berører fysisk.- vurder grad av inngripen/teknikk.- vurder elevens opplevelse av håndledning.
Aktiv beskyttende holding	<ul style="list-style-type: none">- er holding nødvendig for å avverge skade i henhold til straffelovens bestemmelser.- skaff deg oversikt og vurder elevens oppfattelsesevne.



	<ul style="list-style-type: none">- vurder risiko ved inngripen.- vær bevisst forholdsmessighetsprinsippet! (inngripen må samsvare i forhold til vurdering av situasjonen, elevens atferd, fare for skade, elevens alder...).- minst mulig fysisk inngripen.- sørg for at du ikke utsetter deg for fare.- tilkall annet personale.- begrenns det verbale. Unngå diskusjon.- forklart rolig, kort og konkret hva/hvorfor du gjør.- bruk konfliktdempende kommunikasjon.- unngå opplevelser som påføring av smerte.- vær tydelig på hva du ikke kan imøtekomme.- hold fokus på å finne løsninger/kompromisser.- hold fokus egne følelser (toleransevindu).- vurder om andre skal overta.- vurder egen styrke og effekt på barnet- reduser/avslutt holding så tidlig som mulig.
--	--

Fra: En håndbok om forebygging, håndtering og oppfølging av Ole Greger Lillevik og Lisa Øien, 2020



Hva gjøres etter utagering? (Selvkontrollfasen)	
MÅL	<p>I denne fasen er eleven ofte utenfor sitt toleransevindu og ser kanskje ikke alternativer til utagering. Når elevens utagering blir voldelig kan det være nødvendig at de voksne griper fysisk inn for å stoppe eleven. Fysisk inngripen kan variere fra ulike grader av berøring og håndledning, til aktiv holding av eleven. Når det gjelder aktiv holding er ikke dette tillatt innenfor opplæringsloven og kan bare brukes hvis det er fare for liv og helse. Situasjonen vil da være styrt av straffeloven. Målet er god reguleringsstøtte og hjelpe eleven til å oppnå god selvkontroll.</p> <p>HUSK: Minst mulig fysisk maktbruk fra den voksnes side.</p>
Nedtrapping og gjenoppbygging	Tiltak
Nedtrapping Eleven sin atferd er preget av utmattelse og resignasjon. Eleven unngår øyekontakt, er lei seg (vil gjøre opp for seg), er forvirret, benekter, skylder på andre eller ønsker ikke å snakke om det som har skjedd.	Tiltak i nedtrappingsfasen: <ul style="list-style-type: none">• Led eleven til et stille rom med tilsyn• Gi eleven tid til å roe seg• Gi korte enkle oppgaver som eleven kan mestre på egenhånd• Foreslå at eleven kan skrive om det som har hendt.• Tilbakefør eleven til klassen og gjenoppta vanlige rutiner.
Roer seg – gjenoppbygging Eleven har roet seg ned og viser vilje til å utføre oppgaver uten hjelp fra læreren. Eleven er forsiktig og avmålt i kontakt med de andre, fungerer dårlig i gruppearbeid og liker ikke å snakke om det som har skjedd.	Tiltak når eleven roer seg: <ul style="list-style-type: none">• Tilbakefør eleven til klassen og gjenoppta vanlige rutiner.• Vent med å ta opp det som har hendt til eleven er mottakelig for kommunikasjon.• Hjelp eleven til å sette ord på følelsene sine.• Hjelp eleven til å ta ansvar for sin del av utageringen.• Anerkjenn alle tillopp til problemløsende atferd. Hjelp eleven til å finne alternative måter og strategier for å løse problemer på i fremtiden.• Hjelp eleven med å gjenopprette relasjoner til medelever og lærere som har vært involvert.• Be om at eleven hjelper til å rydde opp etter seg.• Formidle tro på at eleven kan lykkes med hjelp og støtte (mestringsperspektiv)• Lag en plan med klare trinn for hva som skal gjøres videre hvor eleven selv er aktivt deltagende.• Informere foreldre om gode løsninger og inviter de til å samarbeide med skolen om framtidige planer, negative konsekvenser og grensesetting.



6. Lovverk

Nødrett og nødverge

Hvis elevens utagering blir voldelig kan det være nødvendig at de voksne griper fysisk inn for å stoppe eleven. Fysisk inngripen kan variere fra ulike grader av berøring og håndledning – til aktiv holding av eleven. Når det gjelder å etablere strategier i forhold til barn og ungdom med voldsom og aggressiv atferd, gjelder derfor hovedprinsippet: **Ingen bruk av fysisk makt fra den voksnes side.**

Aktiv holding er ikke tillatt innenfor opplæringsloven, og kan kun brukes dersom det er fare for liv og helse (nødverge/nødrett) eller eiendom.

For å møte elever som står i fare for å forårsake skade er det viktig at de voksne er trygge i ulike tilnæringsmetoder, og at de har et **aggresjonsdempende fokus**. Man må være bevisst sitt valg med tanke på å holde trygg og kontrollert avstand eller gripe fysisk inn. Bevissthet rundt hvor den voksne er i sitt «toleransevindue» er avgjørende. Valg av handlinger skal ikke være styrt av emosjoner som sinne og irritasjon.

Nødrett/nødverge gir rett til å bruke tvang/gripe inn fysisk

Adgangen til å bruke nødrett og nødverge er snever, og kan bare brukes når det er nødvendig for å forsvare noen eller noe mot risiko for skade.

Straffeloven § 17. Nødrett

En handling som ellers ville være straffbar, er lovlig når

- den blir foretatt for å redde liv, helse, eiendom eller en annen interesse fra en fare for skade som ikke kan avverges på annen rimelig måte, og
- denne skaderisikoen er langt større enn skaderisikoen ved handlingen.

Straffeloven § 18. Nødverge

En handling som ellers ville være straffbar, er lovlig når den

- blir foretatt for å avverge et ulovlig angrep,
- ikke går lenger enn nødvendig, og
- ikke går åpenbart ut over hva som er forsvarlig under hensyn til hvor farlig angrepet er, hva slags interesse som angrepet krenker, og angriperens skyld.

Regelen i første ledd gjelder tilsvarende for den som iverksetter en lovlig pågripelse eller søker å hindre at noen unndrar seg varetektsfengsling eller gjennomføring av frihetsstraff.

Utøving av offentlig myndighet kan bare møtes med nødverge når myndighetsutøvingen er ulovlig, og den som gjennomfører den, opptrer forsettlig eller grovt uaktsomt.

Eksempler på situasjon hvor man bruker nødrett/nødverge kan være at en lærer **må bruke fysisk makt for å hindre at en elev skader seg selv eller andre, eller skader fast eiendom eller løsøre**. Det kan for eksempel være nødvendig å bruke fysisk makt for å stoppe en slåsskamp, beskytte elever eller seg selv mot en elev som opptrer truende og voldelig, eller stanse en elev som forsøker å ødelegge eiendeler.



7. Praktiske verktøy til bruk i skolehverdagen

1. [10 TPO-tips](#)
2. [Kriterier for en god undervisningspraksis](#)
3. [Kjennetegn ved en god beskjed](#)
4. [Kjennetegn på god klasseledelse](#)
5. [UDIR om klasseledelse](#)
6. [Hva er inkludering](#)
7. [Toleransevinduet](#)
8. [Den tredelte hjernen](#)
9. [UDIR om bruk av nødrett/nødverge](#)
10. [Video med Pål Roland: Barn og unge med atferd som utfordrer.](#)

8. Tips til læringsaktiviteter og praktiske grep

1. [Snu-metoden](#)
2. [Mystisk elev/The Good Behavior Game](#)
3. [Bruk «Gaming» som læringsaktivitet](#)
4. [Skole-hjem-samarbeid: Ros må sendes hjem!](#)

Tips til hva en kan gjøre når elevene utfordrer

Barn kan ha behov for å beskytte seg mot de voksne. Det kan være at de er redd for å ikke mestre, redd for å dumme seg ut eller lignende. De kan ha behov for å ha kontrollen selv. Da bruker de gjerne noen strategier for å sette de voksne ut av spill. Opplever de at det fungerer, fortsetter de å bruke det. Videre kan du lese eksempler på mindre og mer alvorlige episoder og hva du kan gjøre i møte med barna som utfordrer.

Situasjon	Tips
Barnet avviser meg	<ul style="list-style-type: none"> • Vær nysgjerrig på hva som er årsaken til avvisningen, heller enn å avvise tilbake. • La barnet få litt tid, før du igjen henvender deg som vanlig; med gode beskjeder. • Hvis det passer sånn; snakk gjerne med barnet når det er innenfor toleransevinduet sitt om hvordan du opplevde avvisningen, og spør barnet om det er noe du kan gjøre annerledes for at dere skal kommunisere bedre. • Ved å invitere til å finne gode løsninger sammen, hjelper man barna til å forstå at vi må tilpasse oss hverandre for å kunne samarbeide.
Barnet banner og bruker trakasserende språkbruk mot meg	<ul style="list-style-type: none"> • Fortell barnet at her på skolen snakker vi hyggelig til og med hverandre, og behandler hverandre med respekt. Behold roen. For å dempe andres aggresjon er det avgjørende å være dempet selv. Det er fint om en annen enn den som blir snakket stygt til irrettesetter, hvis det passer sånn og er naturlig. • Gi ros når barnet sier hyggelige ting til voksne eller medelever.
Barnet løper og vil gjemme seg (som lek)	<ul style="list-style-type: none"> • Gi beskjed om at du ikke kommer til å løpe etter, for å unngå å oppmuntre til en lek som barnet finner morsom. Gå rolig etter. Vær tydelig på hva du ønsker at barnet skal gjøre. Bruk gode beskjeder. • Bruk gjerne humor, og finn måter å avlede barnet på. • Gi ros når barnet velger å følge beskjed.



Situasjon	Tips
Barnet løper for å komme bort fra meg (vil være i fred)	<ul style="list-style-type: none">• Gå rolig etter (som over). Gi gode beskjeder. Går det an å lage avtale med barnet om at han/hun skal komme tilbake om noen minutter? Avhenger av situasjon og barnets alder.• Be om hjelp av kollegaer dersom du eller noen andre voksne ikke har anledning til å forlate klasserommet.• Gi ros når barnet velger å følge beskjed.• Barna har ikke lov til å oppholde seg i skolegården foran skolen uten at voksen er med. Der blir de sett av mange elever, og gjør det vanskelig for flere av de andre å ta gode valg.• Hvis barnet nekter å følge beskjed om å komme inn kan vi ringe til foreldrene og be de komme og hjelpe oss. Lag gjerne avtale med aktuelle foreldre på forhånd, sånn at de er klar over at vi kan ringe. Vi må kun si at vi skal ringe dersom vi har tenkt å gjøre det.
Flere barn løper ut og heller vil leke	<ul style="list-style-type: none">• Be om hjelp fra flere voksne ved behov.• Jobb for å få delt barna, det er lettere å nå inn til et barn enn om de er mange sammen. Spill på de elevene du har god relasjon til og størst sjanse til å nå inn til.• Bruk gode beskjeder, og minn barna på å ta gode valg.• Minn barna på at nå går de på skolen og ikke i barnehagen.• Gi ros når barna velger å følge beskjed.• Barna har ikke lov til å oppholde seg i skolegården foran skolen uten avtale med lærer. Der blir de sett av alle de andre, og gjør det vanskelig for mange andre å ta gode valg.• Hvis barnet nekter å følge beskjed om å komme inn kan vi ringe til foreldrene og be de komme og hjelpe oss. Lag gjerne avtale med aktuelle foreldre på forhånd, sånn at de er klar over at vi kan ringe. Vi må kun si at vi skal ringe dersom vi har tenkt å gjøre det



Situasjon	Tips
Barnet ignorerer å gå dit du ber han/henne om?	<ul style="list-style-type: none">• Vær nysgjerrig på hva som er årsaken til ignoreringen/avvisningen, heller enn å avvise tilbake.• La barnet få litt tid, før du igjen henvender deg som vanlig; med gode beskjeder.• Hvis det passer sånn; snakk gjerne med barnet når det er innenfor toleransevinduet sitt om hvordan du opplevde avvisningen/ignoreringen, og spør barnet om det er noe du kan gjøre annerledes for at dere skal kommunisere bedre.• Gi ros når barnet velger å følge beskjed.
Barnet er sint og tar opp en stein (eller andre gjenstander)	<ul style="list-style-type: none">• Pust dypt inn og minn deg selv på at i utgangspunktet er det få personer som egentlig ønsker å kaste stein på noen. Barnet er mest sannsynlig lei seg, fortvila og/eller frustrert.• Skap trygghet for barnet ved å bevare roen, senk tempo, bruk rolig stemme. Unngå å provosere. Bruk enkle ord, for eks: «stopp», «legg ned steinen» og bruk navnet på barnet.• Tenk på sikkerheten til deg selv og de som evt er rundt. Be evt. andre barn om å trekke seg unna.• Beskytt deg selv ved å holde hendene opp foran deg, og stå sideveis for å unngå evt. skader på vitale organer om eleven kaster steinen.• Be om hjelp fra voksne i nærheten.• Hold eleven under oppsyn, men gi eleven tid og rom til å roe seg. Å prate om ting når man er langt utenfor toleransevinduet har liten hensikt.• Oppmuntre/ros alle former for konfliktløsende atferd «så bra at du la fra deg steinen», «så fint at du snakker med rolig stemme», «nå kan jeg hjelpe deg» «dette skal vi finne ut av sammen»• Hvis du anser faren for at eleven skal skade seg selv, andre personer eller materiell med steinen som stor – er det (jf. nødverge/nøddrett) anledning til å gripe inn fysisk. Du er ikke pålagt å gripe inn fysisk når det er sannsynlig at du kan bli skadet selv. Man bør være flere voksne for å gripe inn fysisk.• Når eleven har fått roet seg tar man en samtale om hva som har skjedd før eleven tilbakeføres til klassen og gjenopptar vanlige rutiner.• Se rutiner i handlingsplan mot vold og aggresjon i MT-skolen.
Barnet nekter å ta på regnklær/uteklær	<ul style="list-style-type: none">• Behold roen. Gi gode beskjeder. Forklar behovet for uteklær/regnklær; at vi kan bli syke dersom vi ikke kler oss etter været og spør hva han/hun tror mamma/pappa hadde sagt dersom de visste at han/hun flyr ute uten riktige klær.• Tilby å hjelpe med å finne fram tøy.• Gi ros når barnet velger å følge beskjed.



Situasjon	Tips
Barnet er sint og løper etter en annen elev.	<ul style="list-style-type: none">• Skill elevene, med minst mulig inngripen. Beskytt den eleven som løper unna.• Be om hjelp fra voksne i nærheten, evt. be de ringe bakvakt.• Tenk på sikkerheten til deg selv og de som evt er rundt. Be evt. andre barn om å trekke seg unna.• Eleven som løper etter er mest sannsynlig utenfor sitt toleransevindu. Skap trygghet for vedkommende ved å bevare roen, senk tempo, bruk rolig stemme. Bruk enkle ord som navnet til vedkommende og «stopp».• Hvis du anser faren for at eleven skal skade seg selv, andre personer eller materiell som stor – er det (jf. nødverge/nøddrett) anledning til å gripe inn fysisk. Du er ikke pålagt å gripe inn fysisk når det er sannsynlig at du kan bli skadet selv. Man bør være flere voksne for å gripe inn fysisk.• Gi eleven tid til å roe seg. Å prate om ting når man er langt utenfor toleransevinduet har liten hensikt.• Led eleven til et stille rom med tilsyn. Noen kan ha behov for å være alene for å roe seg ned. Lag avtale om dette hvis du anser det som trygt at eleven kan være litt alene («eks: «jeg venter her på utsiden av døra, si fra til meg når du er rolig»).• Gi korte enkle oppgaver som eleven kan mestre på egenhånd. Senk tempo og bruk rolig stemme.• Foreslå at eleven kan skrive om det som har hendt.• Når eleven er rolig tar vi en samtale om hva som har skjedd før eleven går til til klassen og gjenopptar vanlige rutiner.• Se rutiner i handlingsplan mot vold og aggresjon i MT-skolen.



To barn sloss i skolegården.

- Be om hjelp fra voksne i nærheten, evtnt. be de ringe bakvakt.
- Bruk navn og si «stopp»
- Skill elevene, med minst mulig inngripen. Gå mellom de to som sloss, og før med deg den eleven du tar ansvar for.
- Gi eleven tid til å roe seg. Å prate om ting når man er langt utenfor toleransevinduet har liten hensikt.
- Led eleven til et stille rom med tilsyn. Noen kan ha behov for å være alene for å roe seg ned. Lag avtale om dette hvis du anser det som trygt at eleven kan være litt alene («eks: «jeg venter rett på utsiden av døra, si fra til meg når du er rolig»)
- Gi korte enkle oppgaver som eleven kan mestre på egenhånd. Senk tempo og bruk rolig stemme.
- Foreslå at eleven kan skrive om det som har hendt.
- Når eleven er rolig, tar vi en samtale om hva som har skjedd før eleven går til klassen og gjenopptar vanlige rutiner igjen.
- Se rutiner i handlingsplan mot vold og aggresjon i MT-skolen.