

Dags att ta med
känslorna i den
pedagogiska
ekvationen :-)

Åsa Nilssonne

Psykiater, leg. psykoterapeut, professor emeritus

När ska det hända något roligt på den här utbildningen?

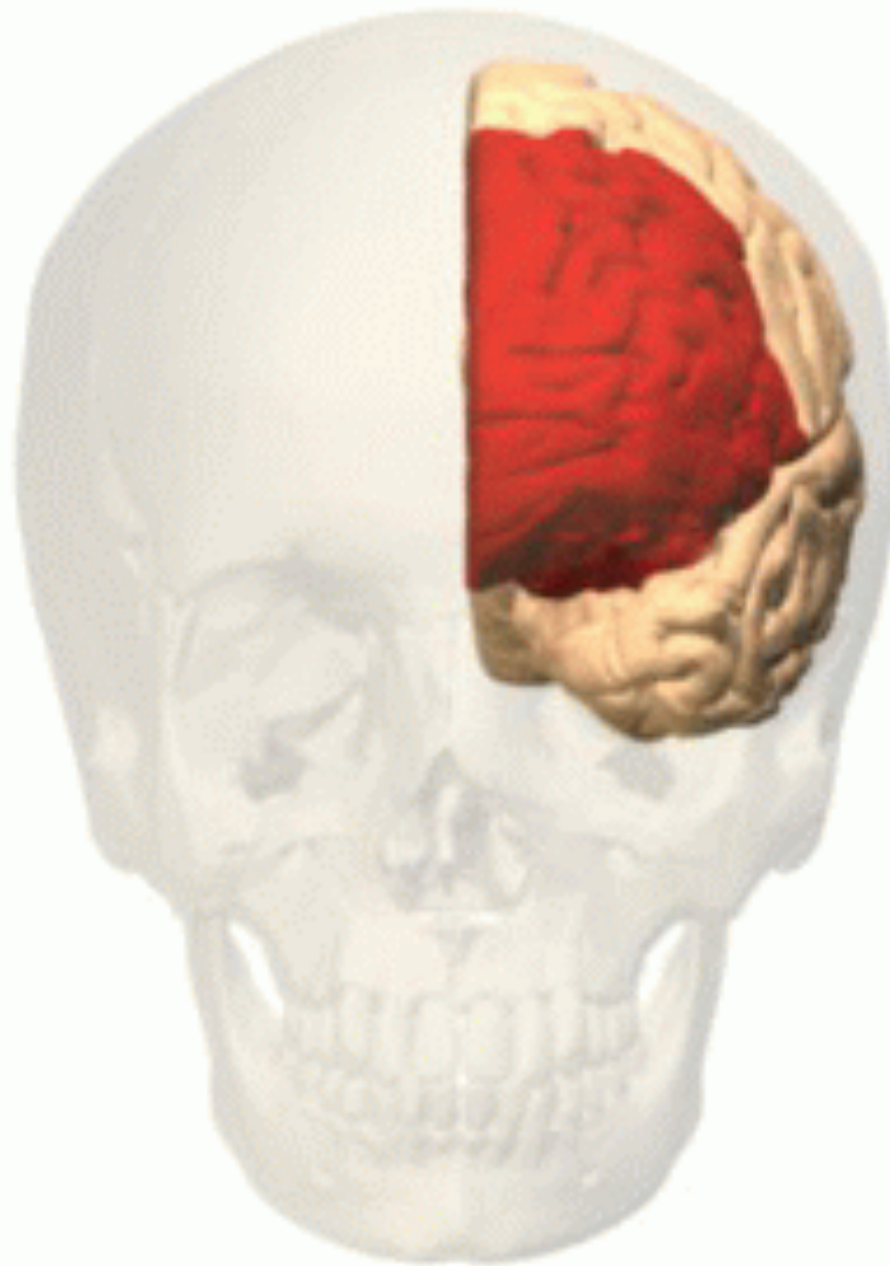
När ska det hända något roligt på den här utbildningen?

Aldrig

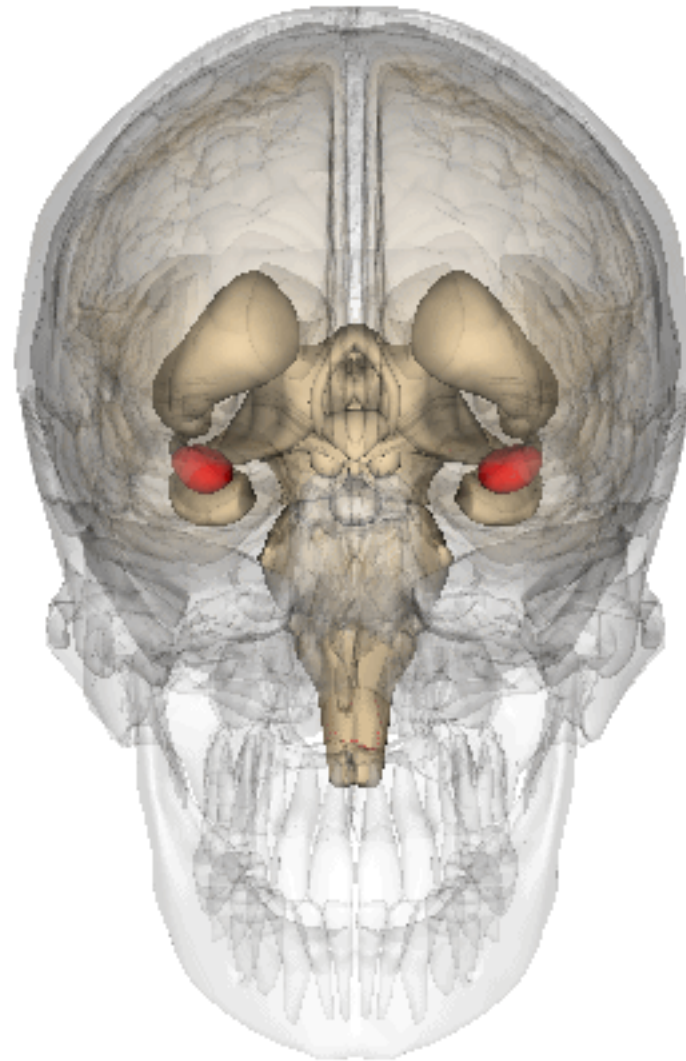
When educators fail to appreciate the importance of students emotions, they fail to appreciate a critical force in students learning. One could argue, in fact, that they fail to appreciate the very reason that students learn at all.

Mary Helen Immordino-Yang 2016, Associate Professor of Education, Psychology and Neuroscience at the University of Southern California.

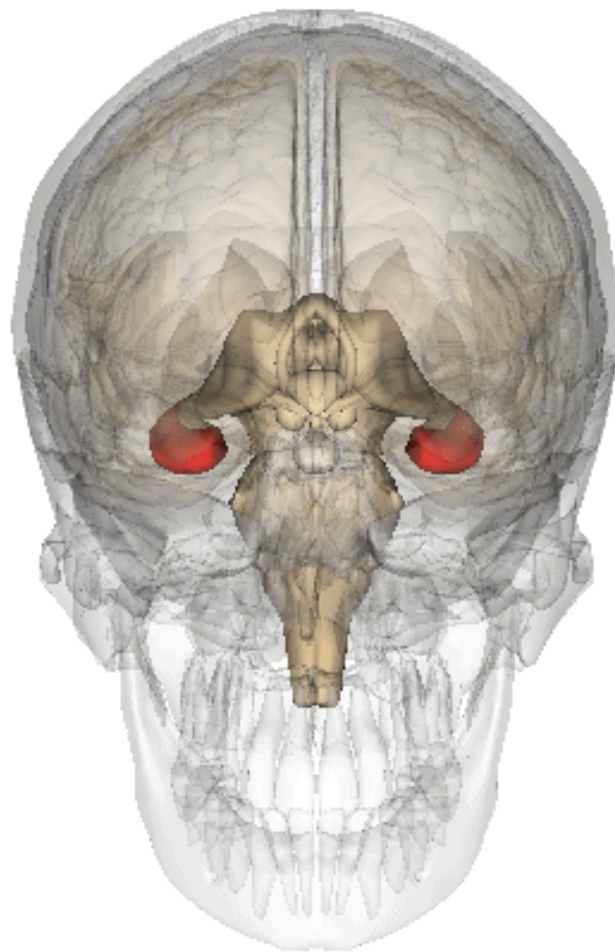
OM KÄNSLOR 2018



PREFRONTALCORTEX

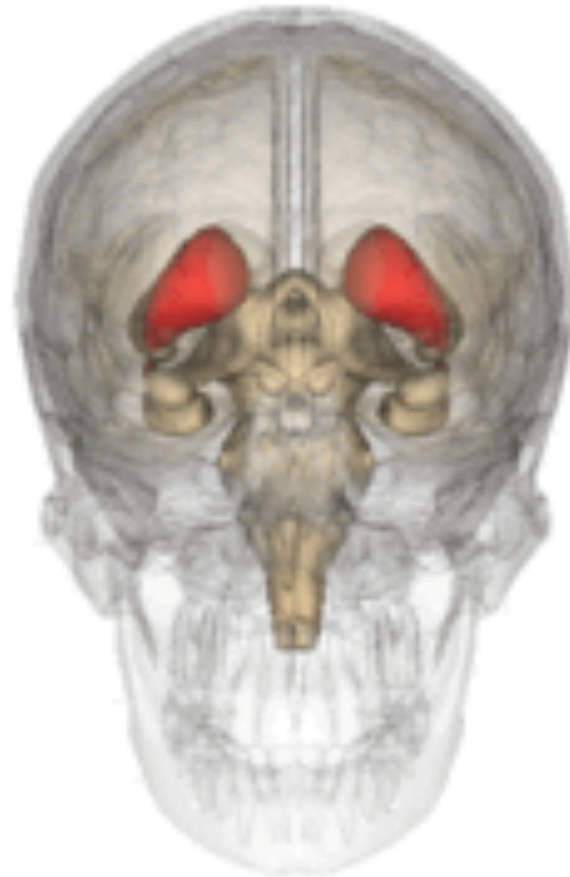


AMYGDALA



HIPPOCAMPUS

Här skapas bland annat vårt självbiografiska minne



NUCLEUS CAUDATUS

Härifrån påverkas vår motivation, våra beslut, här verkar vi uppleva skönhet och romantisk kärlek, här finns en del språkfunktioner m.m.

UPPDRAG: ATT SKAPA KÄNSLOR MED DEN INTENSITET SOM SITUATIONEN KRÄVER

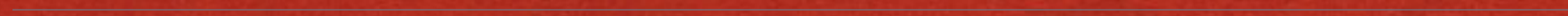
för hög



ändamålsenlig



för låg



Jaak Panksepp 1942 -1917

Grundläggande känslor/
motivationstillstånd hos
människor och andra däggdjur

LEK

ILSKA

OMSORG

SORG

SEEKING/
NYFIKENHET

LUST/ÅTRÅ

RÄDSLÅ


```
graph TD; A([Utforskande/  
nyfikenhet]) <--> B([Rädsla]);
```

Utforskande/
nyfikenhet

Rädsla

Efter Panksepp

- Hot

- Rädsla, skuld, skam, ångest

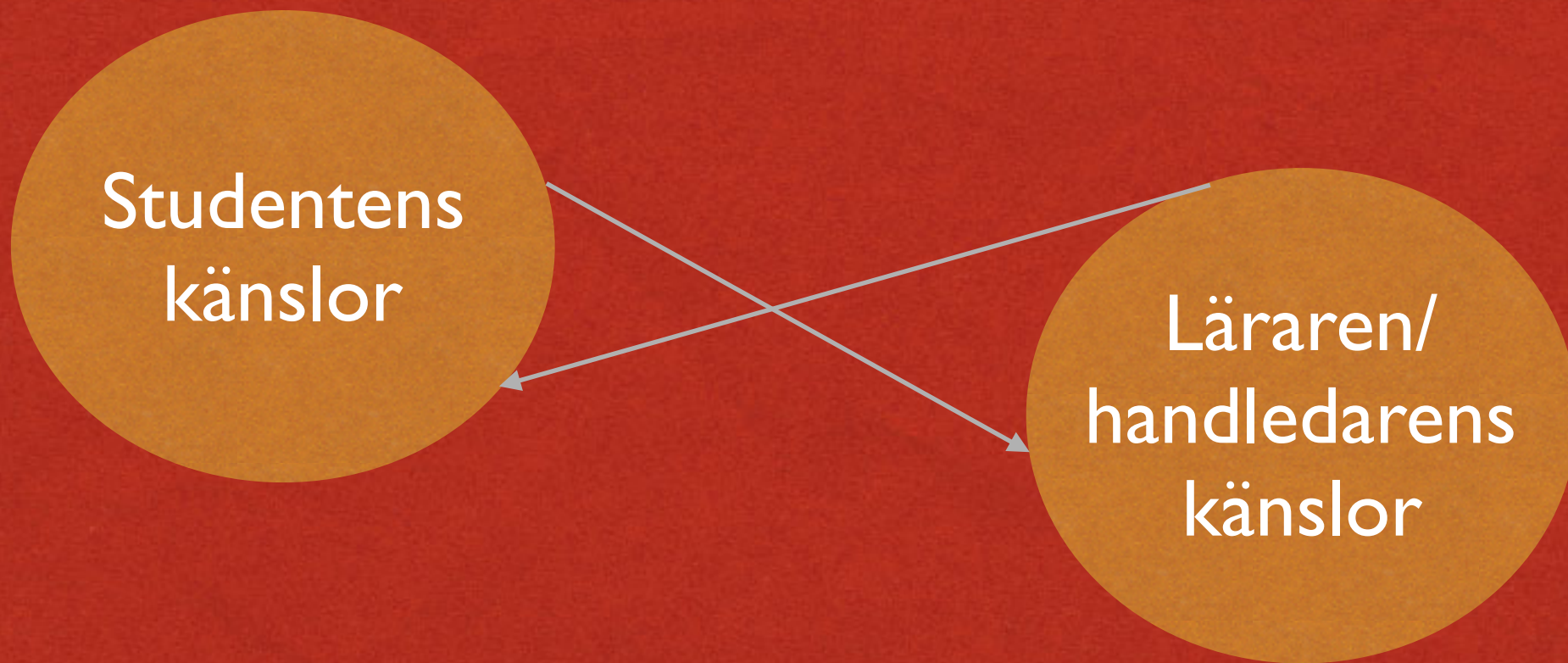
- Kognitiv bias för hot

- Undvikande, aggressivitet, dissociation

- Utforskande/seeking
- Intresse, entusiasm
- Aktivitet, närmande, sökande efter information

Studentens
känslor

Läraren/
handledarens
känslor



TA TILL EXEMPEL DEN HÄR
BILDEN:



LEPRA

GLÄDJE GER GLÄDJE

OINTRESSE GER OINTRESSE

VI KAN HJÄLPA
STUDENTERNA ATT HJÄLPA
OSS ATT BLI BÄTTRE LÄRARE

DET BESVÄRLIGA
(UR DET PEDAGOGISKA
PERSPEKTIVET)
HOTSYSTEMET

HUR UNDVIKER VI ATT
AKTIVERA HOTSYSTEMET
HOS ANDRA?

HJÄLP DEM ATT HANTERA
SINA RÄDSLOR

LYSSNA OCH FÖRSÖK ATT
HITTA DERAS PERSPEKTIV

I HANDLEDNING:
INLED MED NÅGOT POSITIVT

SE SÅ VÄNLIG UT SOM
MÖJLIGT

NÄR VI HADE VALFRI EXAMINATIONSFORM

- Salstenta
- Portföljblad
- Hemtenta

HUR UNDVIKER VI ATT
AKTIVERA HOTSYSTEMET
HOS OSS SJÄLVA?

SJÄLVKÄNNEDOM

- Vilka situationer skrämmer mig? Kan jag lära mig att hantera dem bättre?
- Vilka strategier har jag för att lämna "hotbubblan"?
- Har jag några dysfunktionella sätt att hantera hot? Hålla, att sluta engagera mig, att lägga skulden för det som sker på alla andra?

MITT FAVORITREDSKAP: ETT
ICKE-VÄRDERANDE
FÖRHÅLLNINGSSÄTT

JAG ÄR DUM I HUVUDET

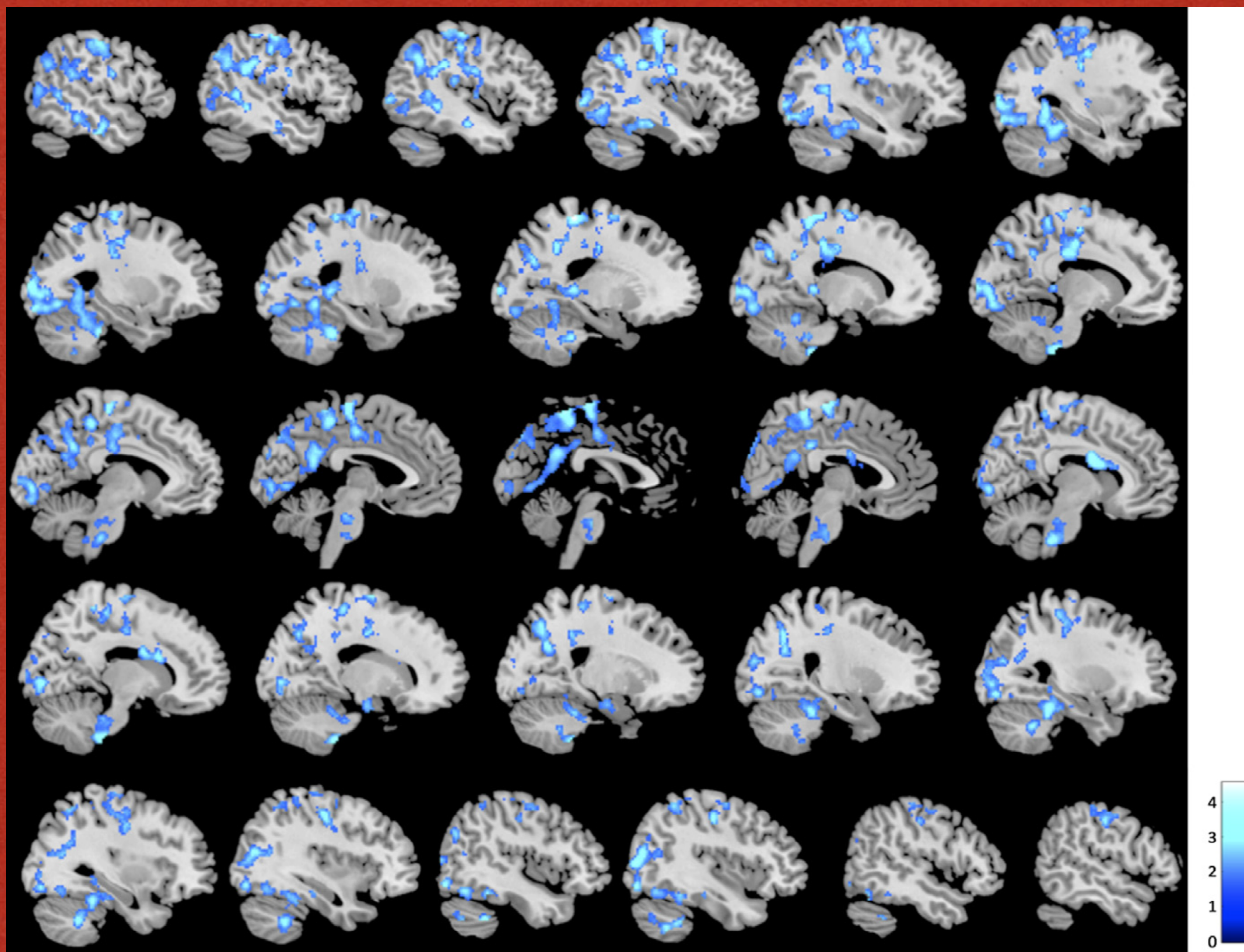
JAG KÖRDE PÅ TENTAN

STUDENTEN ÄR OARTIG
OCH NONCHALANT

STUDENTEN HAR KEPSSEN PÅ
SIG INOMHUS

JU MINDRE VI DÖMER, JU
MINDRE KÄNSLOMÄSSIGT
PÅVERKADE BLIR VI AV DET
SOM SKER, VILKET GÖR OSS
MINDRE SKRÄMMANDE.
WIN-WIN.

LITE COMPASSION SÅHÄR PÅ
EFTERMIDDAGEN



Garrison et al. 2014

NÄR BEHÖVER
STUDENTERNA VÅR
OMTANKE?

KANSKE OFTARE ÄN VI
TROR...

- ”Grov ångest och panikattacker har varit en vardag för 25-åriga Emilia sedan hon började plugga till jurist. I vissa perioder har hon knappt tagit sig upp ur sängen och haft noll livsglädje.”
- SVT 20181006

SAMMANFATTNING

- Mer fokus på känslorna kan ge oss en större och mer spännande pedagogisk palett.
- Det är roligt!

TACK FÖR ER
UPPMÄRKSAMHET!