

Low arousal-pædagogik

Udarbejdet af Anne Hejgaard, UCN



Low arousal er en pædagogisk tilgang og metode, der handler om at undgå, at elever¹ bliver sensorisk og følelsesmæssigt overstimulerede; og deraf ender i konflikter. Low arousal kaldes også 'rogivende pædagogik'. Metoden har fokus på at forhindre og forebygge konflikter ved at give eleverne selvkontrol/autonomi og skabe tilpassede krav og forventninger til dem.

Low arousal bygger på et børnesyn², der tager udgangspunkt i, at mennesker opfører sig ordentligt, hvis de kan. Det betyder, at når udfordrende adfærd (uanset om den er implosiv/stille eller eksplosiv og udtryksfuld) opstår, så må man se på rammerne og de pædagogiske metoder, der kan støtte eleven til at trives, lykkes samt gøre det ønskede/rigtige.

Low arousal handler altså grundlæggende om respekt for de mennesker, man arbejder med, og om ikke at lade sig provokere, ikke at stille ultimatummer og sørge for, at der altid er en udvej, som giver eleven mulighed for at vælge en hensigtsmæssig læsning. Sidstnævnte kaldes ofte "plan b" eller "en bagdør".

Low arousal har betydning for både pædagogikken og didaktikken i folkeskolen, fordi en forudsætning for læring og refleksion er, at elevens arousal hverken er for høj eller for lav, men er afstemt efter den givne situation. Elever lærer at arousalregulere gennem sanseintegration³ i samspil med deres primære voksne. Derfor er det vigtigt, at lærere og pædagoger på skolen er bevidste om, at følelser smitter, og at de hjælper eleverne med at bevare eller genoprette low arousal i deres nervesystem. Det kan fx gøres ved at skabe ro i klassen, ved at tilpasse krav og forventninger til elevens stressfølsomhed, ved at aflede elevens opmærksomhed fra konfliktfyldte situationer, og ved at bruge sig selv igennem et roligt kropssprog og et roligt stemmeleje.

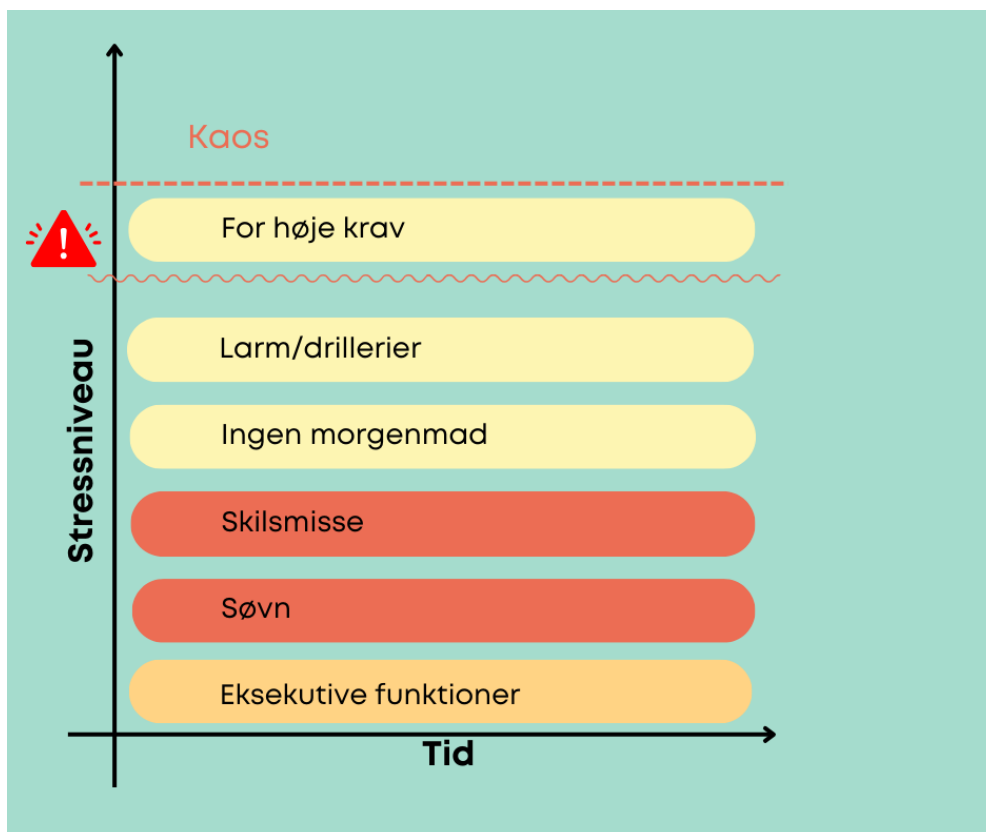
Low arousal er altså en metode, der kan bidrage til at skabe et trygt og lærerigt miljø i folkeskolen, hvor eleverne får støtte til at håndtere deres følelser og adfærd på en hensigtsmæssig måde.

Indenfor Low arousal-pædagogikken anvendes to modeller, som hedder henholdsvis "Sårbarhedsmodellen" og "Stress-kaos-modellen" (sidstnævnte er ofte også kaldt "affektudbrudsmodellen).

¹ Det handler gennemgående om mennesker i det hele taget, men denne tekst tager udgangspunkt i "elever"

² Det samme som i Den Mangfoldige Folkeskole

³ Sanseintegration omhandler hjernens evne til at sortere, organisere og bearbejde sanseindtryk samt regulere og modulere, dvs. hæmme eller fremme, information. Reaktionen (den adaptive respons) kan være af både motorisk, perceptuel, indlærings- og adfærdsmæssig karakter. (Rigshospitalet, 2015)



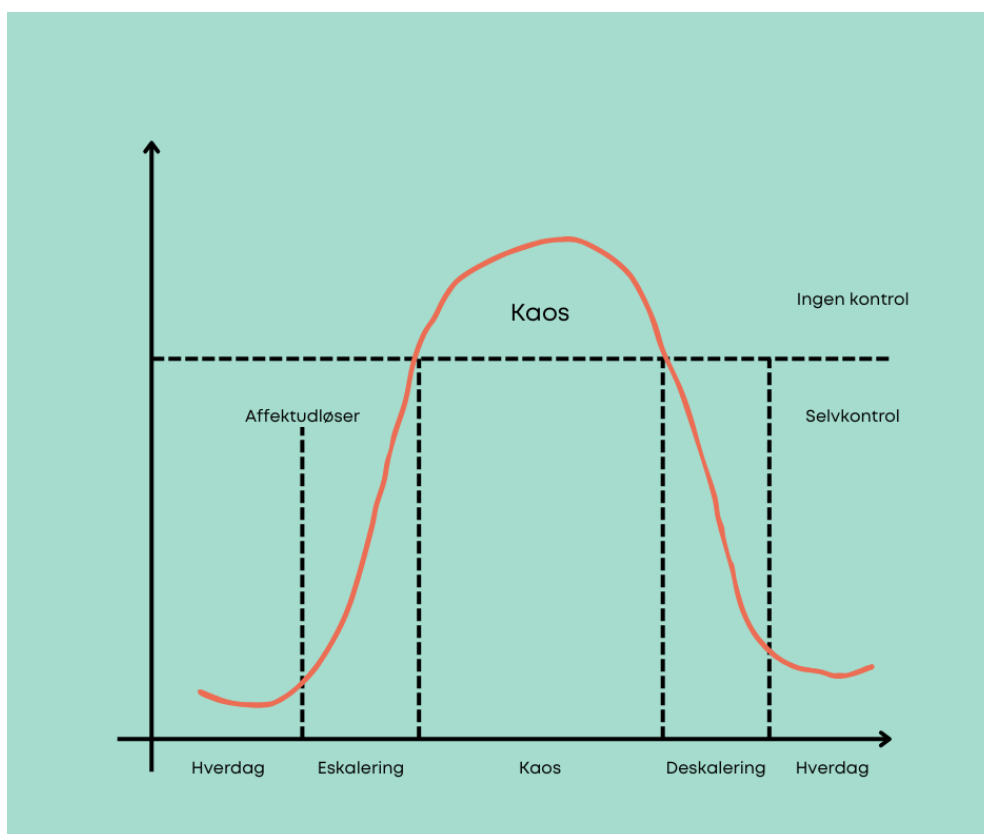
Billede 1. Sårbarhedsmodellen

Sårbarhedsmodellen i low arousal er en model, der viser, hvordan forskellige faktorer kan påvirke et menneskes sårbarhed over for stress og konflikter. Modellen består af tre dele: personlige faktorer, miljøfaktorer og udløsende faktorer.

- Personlige faktorer er de egenskaber, som et menneske har med sig fra fødslen eller har udviklet gennem livet, som fx personlighed, temperament, intelligens, diagnose, erfaringer, traumer, medicin, søvn, kost, motion osv. Disse faktorer kan gøre et menneske mere eller mindre sårbar over for stress og konflikter.
- Miljøfaktorer er de forhold, som et menneske befinder sig i til daglig, som fx familie, venner, skole, arbejde, fritid, bolig, kultur, normer, værdier, regler, rutiner, krav, forventninger, støtte, ressourcer osv. Disse faktorer kan også påvirke et menneskes sårbarhed over for stress og konflikter, både positivt og negativt.
- Udløsende faktorer er de begivenheder, som kan udløse en konflikt eller en udfordrende adfærd hos et menneske, som fx en ændring, en afvisning, en kritik, en provokation, en frustration, en skuffelse, en misforståelse, en fejl, en konsekvens, et tab, en trussel, en smerte, en angst osv. Disse faktorer kan variere i intensitet og betydning for forskellige mennesker.

Sårbarhedsmodellen kan bruges pædagogisk og didaktisk i en skole til at hjælpe lærere og pædagoger med at identificere og reducere de faktorer, som kan øge en elevs sårbarhed overfor stress og konflikter. Her er nogle eksempler på, hvordan man kan bruge modellen:

- At kortlægge barnets eller den unges personlige, miljømæssige og udløsende faktorer, og vurdere, hvilke af dem, der kan ændres eller tilpasses.
- At skabe et trygt og anerkendende læringsmiljø, hvor eleven får støtte til at udvikle sine styrker, interesser og kompetencer.
- At forebygge og håndtere konflikter ved at bruge low arousal metoder, som fx at aflede, deeskalere, give valgmuligheder, undgå ultimatummer, bruge et roligt kropssprog og stemmeleje osv.
- At samarbejde med elevens familie, netværk og andre relevante aktører om at skabe sammenhæng og kontinuitet i elevens hverdag.



Billede 2. Stress-kaos-modellen

Stress-kaos-modellen (affektudbrudsmodellen) fra low arousal er en model, der viser, hvordan mennesker reagerer, når de oplever stress og overstimulering. Modellen består af fire faser: **Ro**, **stress**, **kaos** og **genopbygning**.

- **Ro** er den fase, hvor mennesket er i balance og har kontrol over sig selv. I denne fase kan mennesket samarbejde, lære og reflektere.

- **Stress** er den fase, hvor mennesket begynder at miste kontrollen over sig selv og bliver mere følsom over for krav og forventninger. I denne fase kan mennesket stadig samarbejde, men har brug for støtte og tilpasning.
- **Kaos** er den fase, hvor mennesket har mistet kontrollen over sig selv og reagerer med udfordrende adfærd, som fx vrede, angst, aggression eller flugt. I denne fase kan mennesket *ikke* samarbejde, lære eller reflektere, men har brug for ro og tryghed.
- **Genopbygning** er den fase, hvor mennesket gradvist genvinder kontrollen over sig selv og kommer tilbage til ro. I denne fase kan mennesket igen samarbejde, lære og reflektere, men har brug for omsorg og anerkendelse.

Stress-kaos modellen kan bruges pædagogisk og didaktisk i en skole til at hjælpe lærere og pædagoger med at forstå og håndtere børns adfærd og behov i forskellige situationer. Her er nogle eksempler på, hvordan man kan bruge modellen:

- At observere og vurdere, hvilken fase eleven er i, og tilpasse sin kommunikation, handlinger og krav derefter.
- At skabe et roligt og trygt læringsmiljø, hvor eleven ikke bliver overstimuleret eller udsat for unødvendige krav og forventninger.
- At forebygge og deeskalere konflikter ved at bruge low arousal metoder, som fx at aflede elevens opmærksomhed, at bruge et roligt kropssprog og stemmeleje, at give eleven valgmuligheder og udveje, og at undgå at provokere eller stille ultimatum.
- At støtte eleven i genopbygningsfasen ved at give omsorg, anerkendelse og feedback, og ved at evaluere og forandre de rammer og metoder, der kan have bidraget til konflikten.

Er du interesseret i at vide mere om Low Arousal, så kan vi anbefale dig at kigge/lytte nærmere her:

- Hejlskov Elvén, B. (2013). **Adfærdsproblemer i skolen**. Dansk psykologisk forlag.
- Hejlskov Elvén, B. (2018). **Kort og godt om konflikter og low arousal**. Dansk psykologisk forlag.
- Hejlskov Elvén, B & Sjölund, A. (2019). **Håndtere, evaluere, forandre - med low arousal og afstemt pædagogik - med low arousal og afstemt pædagogik**. Dansk psykologisk forlag.
- Hejlskov Elvén, B. (2010). **Problemskabende adfærd ved udviklingsforstyrrelser eller udviklingshæmning**. Dansk psykologisk forlag.
- POP – På opdagelse i pædagogik og læring. Episode 27: Low Arousal.
 - https://www.spreaker.com/user/ucnpodcast/pop-low-arousal_1
- Sohn Jensen, A-M. (2021). **Compassion og arousal**. Akademisk forlag.
- POP – På opdagelse i pædagogik og læring. Episode 7 – Skæld ud – børn gør det godt, hvis de kan.
 - <https://www.spreaker.com/user/ucnpodcast/episode-7-skaeld-ud>