

# Självkontroll

I de flesta lägen strävar alla människor efter att behålla sin självkontroll, man vill inte hamna i kaos och göra saker som man sedan ångrar. När man hamnar i situationer som innehåller krav man inte riktigt bemästrar sätts självkontrollen på prov. Alla gör vad de kan för att behålla självkontrollen och man har olika lösningar för att behålla den.

Vid kravsituationer har en del elever svårt hitta fungerande lösningar för att behålla sin självkontroll, vilket kan bli problematiskt både för dem själva, i sina relationer och för omgivningen. Dessa lösningar kan visa sig som vägran, lögn, hot, slag, användande av glåpord eller att eleven springer ifrån. Vuxna i skolan kan uppleva det som en maktkamp och det leder ofta till konflikt.

Psykologen Bo Hejlskov Elvén förklarar detta genom **Affektutbrottsmodellen** och **Kontrollprincipen** "Man måste ha kontroll över sig själv om man ska kunna lämna över lite kontroll till någon annan." och "Man måste ha självkontroll om man ska kunna samarbeta"

Som vuxen är man ofta tillrättavisande eller rådgivande, om man istället intar ett nyfiket och undersökande förhållningssätt så kan man få veta varför eleven agerar som den gör.

- Kan du berätta lite om det som hände...?
- Jag vill förstå vad...
- Jag blir lite nyfiken på...kan du berätta?
- Jag har lagt märke till ... kan du berätta?
- Det verkar som att något är...
- Jag ser att du är arg/ledsen/orolig för något - kan du berätta...
- Hur känns det för dig då...
- Kan du berätta vad som hände innan?

När man får veta vad som ligger bakom beteendet har man möjlighet att ändra på förutsättningarna så att kraven kan anpassas och tillsammans med eleven hitta fungerande lösningar. Man kan inte förbjuda eller fördöma elevens lösning utan att tillsammans komma fram till en annan lösning.

- Tror du att det finns något annat du kunde ha gjort istället?
- Om det händer igen, vad skulle du kunna tänka dig att göra då?
- Om du skulle ...(den vuxne föreslår något) ... vad tror du skulle hända då?

Läs mer

Alexander Skytte, Jiang Millington, Linda Jensen *Skolans överlevnadsguide till autism*, By My Rails, 2022

B Hejlskov Elvén & A Sjölund *Hantera, utvärdera, förändra*, Natur & Kultur, 2021

Ross W Greene *Vilse i skolan*, Studentlitteratur, 2016

U Aspflo *För alla i skolan-en bok om inkluderande och utvecklande undervisning*, Aspflo & Klamas förlag AB, 2015