

Innhold

Forord	9
Kapittel 1	
Innledning	13
Kapittel 2	
Hele mennesker i relasjonelt samspill	25
Den betydningsfulle voksne	26
Det relasjonelle mellomrommet som handlingsrom	27
Øvelser	32
Kapittel 3	
Relasjonell klasseledelse	38
Helsefremmende tilnærming (salutogenese)	39
Styrkebasert tilnærming	42
Vekstbasert tankesett i skolen	43
Dialogbasert og samskapt læring	44
Utvikling av personlige kompetanse	51
Det kollegiale læringsfellesskapet	54
Øvelser	56
Kapittel 4	
Følelser og følelsenes betydning	66
Hvorfor er følelseskompetanse viktig i skolen?	67
Hva sier læreplanen om følelser?	70
Hva er følelser og hvorfor har vi følelser?	71
Følelser og hjernen	71
Emosjoner og følelser	73

Hvor mange følelser finnes?	74
Primærfølelser	74
Følelser kan lure oss	77
Hva er følelseskompetanse, følelseshåndtering og følelsesregulering?	79
Øvelser	83
Kapittel 5	
Hvordan kan tanker balansere følelser?	103
Øvelser	106
Kapittel 6	
Kropp og kroppens betydning	111
Sammenheng mellom følelser, tanker, kropp og omgivelser	111
Hva skjer egentlig i kroppen	113
Fra fornemmelse til bevisst oppmerksomhet	116
Kroppen som utgangspunkt for erfaring, oppdagelse og læring	120
Øvelser	124
Kapittel 7	
Selvfølelse	138
«Aldri bra nok»	143
Skam og selvfølelse henger nært sammen	146
Velvære og lykkefølelse	148
Øvelser	152
Avslutning	167
Referanser	168
Vedlegg	180
FoL i ulike fag	180