

4-Kolonneskema

I den kognitive pædagogik arbejder vi med en forståelse for, at der er en sammenhæng imellem de tanker og følelser, mennesker får, og deres handlinger. Som en form for tandhjul, hvor det ene hjul drejer det næste med sig. Sagt med andre ord, så vil vores tanker og følelser helt automatisk påvirke vores handlinger. Hvis man fx tænker på, at det bliver dejligt at se sine venner til fødselsdagsfest i weekenden, kan det igangsætte følelser som glæde og forventning, og man skriver måske til vennerne på Facebook, at man glæder sig til snart at se dem igen. Det kan også være, at man går i gang med forberedelserne til festen og overvejer, hvilke selskabslege man før har haft det sjovt med til fødselsdage. De positive tanker og følelser i situationen påvirker handlingerne i en bestemt retning.

Modsat kan der også være tale om mere negative sammenhænge mellem tanker, følelser og handlinger. Negative spiraler, som hvis man fx tænker på, at der nok ikke er nogen, der vil snakke med én, når man møder ind igen efter ferien. Denne tanke kan igangsætte følelser som tristhed og ensomhed, og endda kropslige reaktioner som fx mavepine - og måske griber man til dén handling, at man holder sig for sig selv og undgår at tage kontakt til nogen, når man møder op. Tingene griber igen ind i hinanden, og der opstår en såkaldt "ond cirkel-effekt".

4-Kolonneskemaet kan med fordel bruges som et redskab til at forstå nogle af de hhv. gode og onde cirkler bedre. Skemaet hjælper os til at undersøge, hvilke tanker, der opstår i en given situation, hvilke følelser der igangsættes, samt hvilke handlinger der følger af disse tanker og følelser.

Processen med at udfylde 4-Kolonneskemaet hjælper således med til at kunne sætte ord på de indre tandhjul, og dermed blive klogere på sig selv, hvilket i denne sammenhæng vil sige at blive mere bevidst om, hvilke tanker og følelser man har – og hvilke konsekvenser tænkningen har.

Skemaet kan også bruges til at blive klogere på et andet menneske, som ikke selv kan være med til at udfylde skemaet. Her må man udfylde felterne med relevante hypoteser om, hvad den anden tænker og føler i situationen. Dette vil oftest kunne hjælpe til en bedre forståelse af det andet menneskes handlinger, intentioner og reaktioner. Derved understøttes mentaliserings evnen hos vedkommende selv og/eller fagfolkene omkring fokuspersionen.

Kort sagt, kan et 4-Kolonneskema tydeliggøre eller tilvejebringe et relevant perspektiv og dermed formentlig også en større forståelse – for sig selv og/eller andre.

Hvordan gør man?

Man udfylder typisk 4-Kolonneskemaet i samarbejde med fokuspersionen ved at være nysgerrigt undersøgende. Dialogen kan fx lyde: "Du gav udtryk for, at det var svært at komme af sted i mandags. Vil du fortælle mig lidt mere om, hvad du kom til at tænke på, da du gjorde dig klar til at komme af sted? Hvis fokuspersionen har svært ved at sætte ord på dette, kan man evt. supplere med: "Jeg gætter på, at du var lidt nervøs for at se de andre igen, men jeg ved ikke om det er rigtigt?" På denne måde kan man ved fælles hjælp få sat ord på nogle af de tanker og følelser, der opstod i situationen,

og derefter også hvilken handling det afstedkom.

Mange oplever, at det kan være svært at sige, hvad følelsen eller tanken er i en bestemt situation. Her vil vi anbefale, at man som fagperson hjælper med kvalificerede gæt, som i ovenstående eksempel. Afhængigt af alder og kognitivt/emotionelt funktionsniveau, kan fokuspersonen have brug for at få inspiration til forskellige følelser at vælge imellem, fx i form af en oversigt med forskellige smileys. Ligesom det kan være en støtte for vedkommende, at fagpersonen kan komme med bud/forslag/ideer til, hvilke tanker der *kunne* være på spil i den pågældende situation. Rækkefølgen er ikke afgørende, men ofte vil man kunne udfylde feltet med 'situation' og feltet med 'handling', hvorefter man så vil være nysgerrig på tanker og følelser. For mange mennesker kan være nemmere at svare på, hvad tanken var, når først man har fået udfyldt følelsesfeltet i skemaet. I feltet 'følelser' beskrives også den eventuelle kropslige dimension/oplevelse af følelsen. Fx glæden der strømmede gennem kroppen, tårerne der pressede bag øjenlågene eller mavepinen, som pludselig opstod. Stærke følelser indebærer ofte en kropslig reaktion, som er vigtig i forståelsen.

Når man udfylder 4-Kolonneskemaet omhandlende en person, som ikke selv er til stede ved udfyldelsen, vil man ligeledes oftest udfylde felterne 'situation' og dernæst 'handling'. Hvis man selv var til stede i den pågældende situation, har man måske herefter et kvalificeret bud på feltet 'følelser', da disse formentlig kom til udtryk hos borgeren/barnet i situationen. Tanke-feltet udfyldes ofte som det sidste, ud fra en refleksion over, hvilke tanker der kunne være relevante bud – sat i relation til følelser og handlinger i situationen samt ud fra kendskabet til fokuspersonen.

Hvis man løbende udfylder 4-Kolonneskemaer, vil man kunne bruge det som et redskab til at tydeliggøre mønstre og afvigelser i mønstre, samt eventuel udvikling. Man vil fx kunne få øje på, hvis fokuspersonen begynder at tænke noget nyt i bestemte situationer, eller hvis adfærden forandrer sig. Derved vil man have et endnu bedre afsæt for at forstå vedkommende og støtte vedkommende i at bruge sine ressourcer bedst muligt. Som i nedenstående eksempel, hvor Ulla på en hensigtsmæssig måde formår at mestre en situation, der for hende giver negative følelser. I dialog med Ulla kan man ud fra 4-Kolonneskemaet drøfte tankernes betydning for hende i den pågældende situation, og man kan samtidig tage en snak om, hvilke af de valgte strategier, der virker bedst for hende, og hvorfor de mon virker.

For mange vil det give god mening at arbejde videre med de udvidede udgaver af 4-Kolonneskemaet. Det kan fx være skemaet Alternativer, som støtter til forandring i handling eller tanke, hvis det er relevant at arbejde med. Det kunne også være skemaet Perspektiver, som tydeliggør, hvor forskellige oplevelser kan være i den samme situation. Eller Hinandens Årsag, som illustrerer, hvordan vi mennesker påvirker hinanden. Uanset hvilket af disse skemaer, man måtte ønske at arbejde videre med, er det dog afgørende, at man først har styr på og forståelse for 4-Kolonneskemaet, som er basismodellen for de andre.

Navn & dato:

Ulla, august 2021

4-Kolonneskema

Udfyldt af:

Ulla

Situation	Tanker	Følelser	Handling
<p>Ulla sidder i sin sofa søndag formiddag med en kop kaffe, og det er sidste dag i sommerferien.</p> <p>Ulla modtager en notifikation på sin telefon - der er kommet en vigtig mail fra hendes arbejde. Hun læser den straks.</p> <p>I mailen står bl.a., at alle forventes at møde ind, og at hjemmearbejde ikke er en mulighed den første uge, da der er meget, der skal samles op på.</p>	<p>Åh nej, jeg kan ikke overskue at stå tidligt op hver dag. Det bliver så hårdt.</p> <p>Jeg magter det ikke.</p> <p>Det er synd for børnene, at de får en hård start her efter ferien.</p> <p>Der er sikkert ikke nogen, der vil snakke med mig. Flere af de andre har jo været sammen i ferien - ikke så fedt med de mange billeder på Instagram.</p>	<p>Træt</p> <p>Stresset</p> <p>Dårlig samvittighed</p> <p>Usikker og nervøs</p>	<p>Åbner en pose chips. Tjekker andre mails overfladisk igennem.</p> <p>Bestemmer sig for at give datteren mere ansvar for at komme af sted i skole om morgenen.</p> <p>Skriver til kollegaen Lise på messenger og spørger hende, om hun er klar til i morgen. Måske kan de følges ind?</p>