

STORT TEMA: LÆRINGSMÅL

# Skolebørn

NR. 5 · DECEMBER 2013  
LANDSORGANISATIONEN  
SKOLE OG FORÆLDRE

**Nyhed:**  
Forældre  
efterlyser mål  
i skolen

**Kun 8%**  
oplever at  
elevplanen i høj  
grad udvikler  
deres barn

**Guide:**  
Styrk dit barn  
med mål og  
feedback

**Sønderborg:**  
Bedre trivsel  
og læring  
med positiv  
psykologi

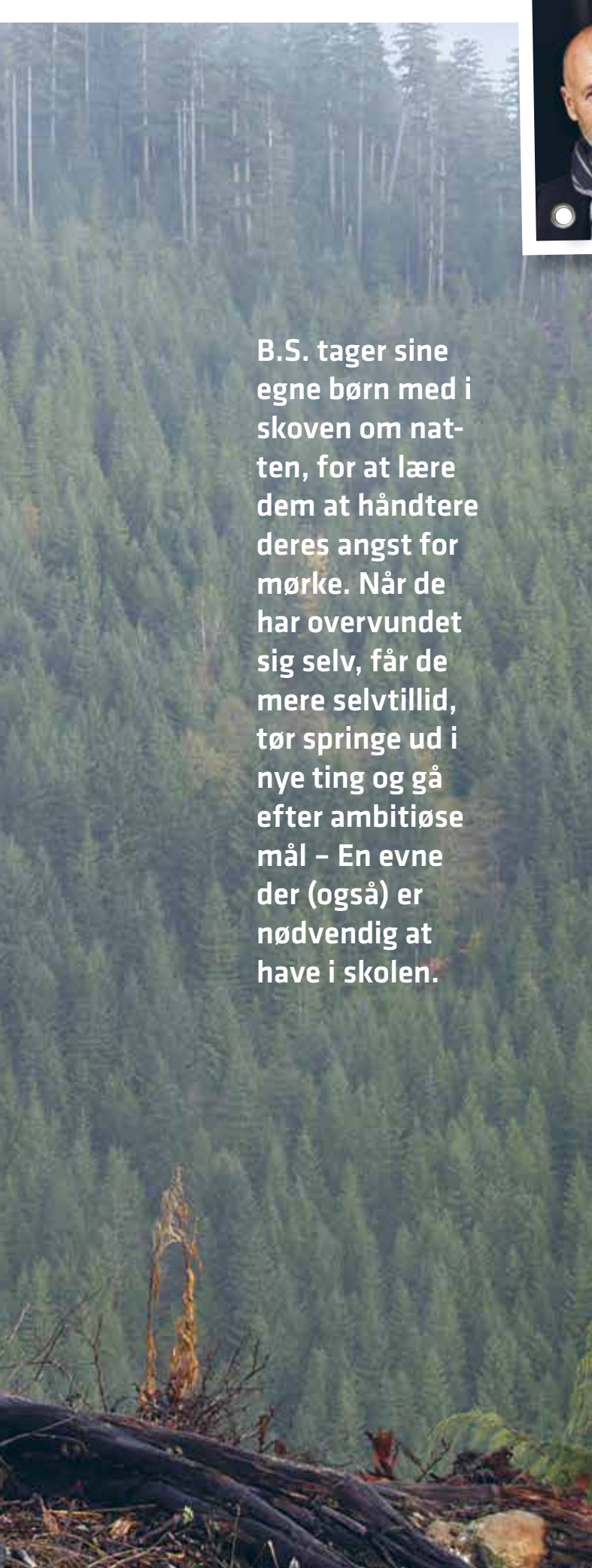
**B.S.**  
**LÆR JERES BØRN  
AT KONFRONTERE  
DERES FRYGT**

SKOLE  
OG  
FORÆLDRE

A man in outdoor gear, including a dark jacket, pants, a cap, and gloves, stands on a tree stump. He has a large backpack on his back and is looking to the right. The background is a dense forest of tall, thin trees.

**B.S. CHRISTIANSEN  
TIL SKOLEFORÆLDRE:**

**”LÆR JERES BØRN  
AT KONFRONTERE  
DERES FRYGT”**



TEKST MAJ CARBONI  
FOTO B.S. & CO

**B.S. tager sine egne børn med i skoven om natten, for at lære dem at håndtere deres angst for mørke. Når de har overvundet sig selv, får de mere selvtillid, tør springe ud i nye ting og gå efter ambitiøse mål – En evne der (også) er nødvendig at have i skolen.**

# H

**”Hvis man vil flytte grænser, skal man overskride grænser,”**

lyder et motto fra den erfarne coach og jægersoldat B.S. Christiansen. Han mener, at det at turde er en afgørende faktor for udvikling. En pointe, man ifølge

ham, sagtens kan overføre på skoleelever og deres uddannelse. B.S. er kendt for at coache mennesker til at opnå det, som ingen andre troede var muligt. Med de danske tv-seere som vidne har han ledet en gruppe fysisk handicappede 2.200 km gennem barsk terræn i Afrika, trænet overvægtige ”basser” til at komme i militæret og fået Bubber til at overleve i vildmarken på trods af hans angst for krybdyr, teltfobi og lave smertetærskel.

”Når man har prøvet at overvinde sig selv, får man mere selvtillid og tro på, at man også kan klare andre svære opgaver. Hvis børn trænes i at overskride deres egne grænser, tør de også godt springe ud i nye udfordringer både i og efter skolen, hvilket er afgørende for at nå sine mål i livet,” siger B.S.

### **Frygt hober sig op**

Den tidligere jægersoldat synes, at forældre alt for ofte pakker deres børn ind i vat og sørger for, at de ikke kommer ud i situationer, der er ubehagelige for dem. De skærmer dem i øjeblikket, men det hæmmer deres udvikling og kan få alvorlige konsekvenser for børnenes liv, mener han.

”Hvis man som menneske ikke konfronterer sin frygt, bliver den forstærket gennem årene, og man begynder at kanalisere frykten over på alt muligt andet. Pludselig er der mange ting, som man er bange for, og så trækker man sig fra forskellige sammenhænge og får et mindre rigt liv,” siger B.S. Christiansen. Han har selv mere end 4.000 gange sprunget ud fra en flyvemaskine, nogle gange i 10 kilometers højde og 60 graders frost, men han understreger, at de udfordringer, man giver sine børn, selvfølgelig skal være på børneniveau. Hvis børn er bange for højder, kan man forsøge at motivere dem til at prøve en klatrevæg. Hvis de er bange for edderkopper, skal de måske prøve at holde en edderkop i hånden. Hvis de er bange for at holde oplæg foran resten af klassen, kan man øve dem i at tale foran andre.



# ”HVIS MAN STÅR MED ET LANDKORT, HVOR KUN MÅLET ER MARKERET, SÅ FINDER MAN ALDRIG DERHEN. EN FORUDSÆTNING FOR AT FINDE MÅLET, ER AT MAN KENDER SIT UDGANGSPUNKT.”

## På skovtur i mørket

”Jeg har selv taget mine børn med på teltture i skoven om natten for at lade dem mærke, at der faktisk ikke er noget at være bange for. Så taler vi om, hvorfor de er mørkeræde, hvad de konkret er bange for og øver, at de for eksempel skal gå alene hen til skovkanten og tilbage igen. De ved selvfølgelig, at jeg holder øje med dem, og er der for dem. Det har givet dem en positiv oplevelse. Det kan godt være, at de stadig er bange for mørke, men nu har de fået det på plads, så det ikke er noget, som de har et problem med,” fortæller B.S., der er far til to drenge i skolealderen. Det betyder dog ikke, at man skal lære sine børn at være frygtløse, for det kan være ganske fornuftigt at være bange i bestemte situationer, forklarer den tidligere jægersoldat:

”Mange tror, at vi jægersoldater aldrig er bange, men det er ikke rigtigt. Vi er også bange for mange ting, men vi konfronterer os med det, for at få det på plads. Jeg har for eksempel omformet min oprindelige barne-frygt for slanger til respekt. Altså, det påvirker mig ikke at stå med en slange i hånden, men når jeg går i Afrika ved jeg, at man kan blive dræbt, hvis man bliver bidt af nogle bestemte slanger. Derfor forholder jeg mig til det.”

## Forældre skal motivere – ikke skubbe

Det er helt afgørende for, at en udfordring bliver en god og frugtbar oplevelse, at man som forælder eller lærer aldrig skubber børnene ud over kanten. Man skal motivere dem til selv at hoppe.

”Man kan sammenligne det med en fuglemor, der sidder på en gren og pipper til sin unge, der sidder på kanten af reden og tager sig mod til sin første flyvetur.

En fuglemor kunne aldrig finde på at sparke en unge ud af reden. Så ville den falde ned og dø. Hun opmuntrer den bare: Kom så, du kan godt! Vores opgave som forældre er være rollemodeller og at opdrage og motivere vores børn til at tage springet, så de lærer at flyve selv,” siger B.S.

## Tillid er grundlaget

Det altafgørende for om hele øvelsen kan lade sig gøre er én ting: Tillid. Man skal vise sine børn tillid, og de skal have tillid til én. Og det er en svær opgave, for det er ikke noget, som man bare kan købe sig til i nuet, når ungen står med klørne klamret til kanten af reden. Det kræver hårdt arbejde. Hver dag! Og hvis man bare en enkelt gang svigter, er det svært at opbygge tilliden igen.

Hvis du skal motivere dit barn til selv at svømme til den anden ende af bassinet uden svømmevinger, skal barnet have tillid til, at du er der til at redde ham, hvis kræfterne slipper op.

Tilliden til sig selv og sine voksne er også nødvendig, hvis børn skal turde have høje ambitioner og nå sine mål, mener B.S. Christiansen.

”Hvis du står med en riffel på en platform, der vipper, rammer man ikke sit mål. Hvis man derimod står på en stærk og stabil platform, er der større chance for at man rammer rigtigt og tør sigte efter den målskive, der er længst væk,” siger han.

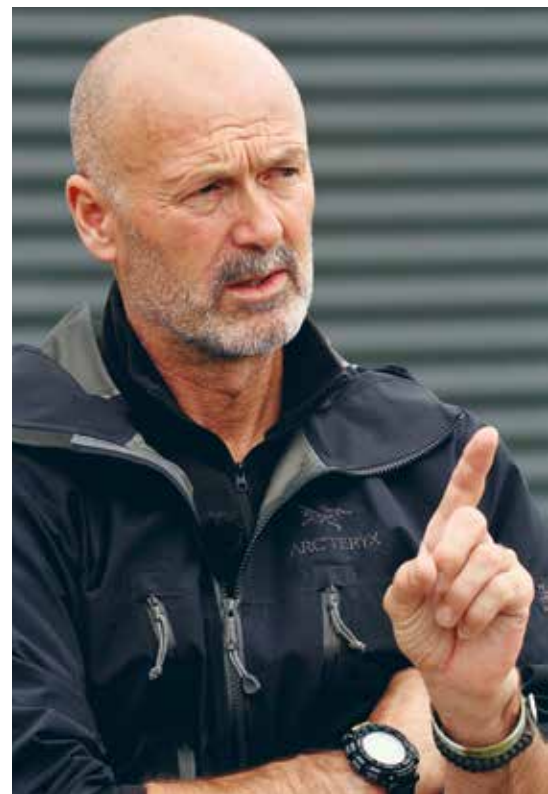
## Sæt ambitionsniveauet højt

B.S. mener, at det er vigtigt, at forældre og lærere hjælper eleverne til at opstille realistiske mål for sig selv. I skolen og i livet. Og man må gerne sætte ambitionsniveauet højt.

”Jeg var aldrig selv blevet jægersoldat, hvis ikke jeg havde haft ambitioner om at ville noget eller var bange for udfordringer. Jeg fik tudet ørerne fulde af, at jeg aldrig kunne klare det, men jeg troede selv på det, for jeg kunne fornemme mit eget potentiale,” fortæller han.

Hvis man sætter for høje forventninger, i forhold til de evner og det talent man har til rådighed, så gør man på forhånd sig selv til en fiasko. I stedet skal man være realistisk, så målsætningen matcher med noget, der reelt kan opnås. Det er også afgørende at finde ud af, hvad ens status er i forhold til de mål, man sætter sig.

”Hvis man står med et landkort, hvor kun målet er markeret, så finder man aldrig derhen. En forudsætning for at finde målet, er at man kender sit udgangspunkt,” forklarer B.S.





*Når man trænes i at tackle udfordringer, får man også lettere ved at opnå sine mål i skolen såvel som livet. Og mål, det skal man have, hvis man spørger B.S. "Der skal være noget, som man gerne vil opnå, og man må gerne sigte højt. Man vinder ikke et verdensmesterskab, hvis man ikke har høje ambitioner," siger han.*

### Et mål uden en plan, er en drøm

Derefter følger spørgsmålet: Hvordan gør jeg det så? Her kommer endnu et motto fra B.S. på banen: "Et mål uden en plan, er bare en drøm." Og man skal have en god plan, om det så handler om at krydse Afrika med et kunstigt ben eller bestå en prøve i folkeskolen.

B.S. har selv tre krav til en god plan: Den skal være simpel, let at forstå og fleksibel, så den hele tiden bliver tilpasset situationen og virkeligheden. Hvis ikke man kan løbe på det planlagte tidspunkt, så justerer man planen, og gør det på et andet tidspunkt. Bare man får det gjort. Planen skal desuden være velforberedt.

"Jeg kunne aldrig have fundet på at lede en gruppe handicappede tværs over Afrika, hvis jeg ikke selv havde rekognosceret på ruten forinden. Ellers kunne jeg jo ikke lægge en plan for, hvor langt vi kunne gå hver dag, hvem der

skulle gøre hvad og så videre. Delmål er også nødvendige for at kontrollere, at man er på sporet. Det kan være svært at overskue mål, som ligger langt fremme. Når det bliver hårdt virker endemålet måske uoverskueligt, men delmålet er ikke så langt væk. Det er vigtigt, at der hele tiden følges op på, hvordan det går," forklarer B.S.

Afgørende for at nå frem til målet er også evnen til at samarbejde med andre mennesker.

"Jeg har altid sagt, at hvis du vil gå hurtigt, skal du gå alene, men hvis du vil gå langt, skal du gå sammen med andre. Sådan er det både i vildmarken og i skolen. Sammenhold og evnen til at arbejde sammen i grupper er noget af det vigtigste i det samfund, som vi har i dag. Der skal være nogen, du har tillid til og kan stole på, som samler dig op, når du falder. Det håber jeg, at vores børn lærer i skolen," siger han. ●

## B.S. CHRISTIANSEN

### B.S. hedder egentlig Bjarne til

fornavn, men det er kun hans mor og kone, der kalder ham det. Han er født i 1952, gift og far til fire børn. De to yngste går stadig i skole. Han har arbejdet 28 år i Jægerkorpset og har været med i en lang række internationale øvelser og operationer. Han er en af de eneste danskere, der har gennemført uddannelsen på Ranger-skolen i USA, men er også elektriker, pilot og fotograf. Nu arbejder han som mentaltræner og mentor for virksomhedsledere, og elitesportsudøvere, bl.a. i Superligaen og indenfor hestesporten. Derudover holder B.S. kurser og foredrag og så er han kendt for tv-programmerne B.S. "På afveje med Anja, Signe og Bubber", "B.S. & Basserne" samt "B.S. & Outsiderne". I januar 2014 kommer en ny programserie på TV2 med B.S., hvor han sammen med en psykolog og en psykiater, hjælper fire kvinder, som er blevet afhængige af såkaldte lykkepiller ud af deres medicinafhængighed, og giver dem redskaber til at håndtere livets udfordringer på nye måder.

## B.S. EFTERLYSER:

# BEDRE DISCIPLIN I SKOLEN – OG HOS FORÆLDRENE

Det skal være *in* at opføre sig ordentligt i skolen, mener den tidligere jægersoldat, B.S. Christiansen, der giver både forældre og lærere en kærlig opsang: "Få styr på jer selv, så I kan få styr på børnene," lyder det.

TEKST MAJ CARBONI  
FOTO LARS BERTELSEN

**"NED!  
KLAR!  
GO!"**

**B.S. Christiansen tager tid på drengene fra 7.y** på Ordrup Skole, der skal gå krabbegang fra den ene ende af lokalet til den anden. I dagens anledning er øvelsen til ære for fotografen, men den danske skole kunne godt lære lidt af militæret i forhold til disciplin og ledelse, mener den tidligere elitesoldat og coach.

"Jeg mener ikke, at det hele skal være kæft, trit og retning, men jeg kunne godt ønske for børnenes egen skyld, at de blev bedre til at opretholde dyder, som at have respekt for læreren, komme til tiden og række hånden op, når man gerne vil sige noget," siger B.S. Christiansen, der har klasserumsledelse som en af sine mærkesager. Han synes, at de allerfleste lærere gør det virkelig godt og kan se, hvor meget hjerteblood og fritid de lægger i deres arbejde.

"Jeg beundrer dem for deres daglige gerning. Lærere og pædagoger har de vigtigste jobs i vores

samfund og burde derfor også tilhøre de højest lønnede i samfundet. Det er en ekstrem vigtig opgave, de varetager hver eneste dag, nemlig uddannelsen af de kommende generationer," siger B.S.

Den erfarne mental-træner, har dog også observeret, at nogle lærere har svært ved at få skabt plads til indlæringen blandt nutidens "mange urolige og uopdragne børn".

### **Erobring af klasselokalet**

Det handler i høj grad om, at lærerne skal blive bedre til at lede ved at skabe respekt om deres person i klassen, mener B.S., der gerne så, at der indføres et fag på lærerseminariet, der hedder *Erobring af klasserummet* eller *Klasserumsledelse*.

"Du kan som lærer være nok så klog og belæst, men hvis du ikke forstår at erobre klasserummet og udøve en naturlig autoritet, kan du ikke trænge igennem med al din faglige kunnen. Lærerens vigtigste opgave er at motivere eleverne og lede dem til at løse de opgaver, som skal udvikle dem fagligt



*"Det hele starter med forældrene. Det er forældrene, der skal give børnene et grundlag for at klare livets udfordringer, deriblandt skolen", mener B.S. Christiansen, der her står med 7.y fra Ordrup Skole, som Skolebørn har lånt til ære for fotografen.*



*"Eleverne skal ikke straffes, men de skal lære, at deres handlinger får konsekvenser. Hjemme hos os, mister vi for eksempel internetforbindelsen, hvis mine børn ikke rydder op. Ligesom i forsvaret, advarer jeg altid om konsekvensen. Man skal ikke pludselig komme ind, råbe og skrike og straffe uden varsel, så bliver det en negativ oplevelse, som børnene ikke lærer af," fortæller B.S. Christiansen, der er far til fire børn.*



## Klasserumsledelse

og socialt. Det kan man kun, hvis man kan skabe ro i klassen og hvis eleverne har tillid til og respekt for én," siger han.

### Få styr på dig selv først

Der er dog lige en opgave, der skal klares, før man som lærer kan få den respekt og tillid, der skal til for at blive en god leder for eleverne - og før man som forælder kan være en god rollemodel for sit barn. Og det er ikke en let opgave. Det hele begynder nemlig med én selv.

"En forudsætning for at kunne lede andre er, at man kan lede sig selv," siger B.S. Man skal selv hver eneste dag opføre sig ordentligt, være troværdig og vise, at man er til at stole på.

"Det var noget af det, jeg lærte, da jeg trænedes jægersoldater: Det er sådan set ligeegyldigt, hvor god du er til at skyde og springe i faldskærm. Når det gælder, så følger dine mænd dig kun, hvis de i hverdagen har fået respekt for dig. For så føler de implicit tillid og tryk ved dig som person," fortæller han. Problemet - ifølge B.S. - er, at mange voksne lever et utroværdigt liv og ikke har styr på sig selv. Derfor kan de heller ikke få styr på henholdsvis deres børn og elever.

"Mange voksne er slet ikke til stede. De har så travlt med alt det, de tror de

skal være. De skal have den rigtige kone/mand, bil, hus og hund. Men inderst inde er de kedede af det, for de prøver at være en anden person, end de er, og føler derfor ikke, at de slår til," fortæller B.S. ud fra sin erfaring med at arbejde med mennesker. Og hvordan er det så lige, at man får styr på sig selv? Man skal starte fra en ende, lyder det. Man er nødt til at reflektere: Hvem er jeg? Hvad er det jeg vil med mit liv?

### Voksne begår psykiske overgreb

Hvis ikke det grundlæggende er på plads, kommer man til at reagere uhensigtsmæssigt, har B.S. erfaret mange gange.

"Jeg har oplevet mange voksne, der kommer til at begå overgreb på deres børn rent psykisk, fordi de ikke er i balance med sig selv. Hvis deres dreng ikke kan sove om aftenen, ser de ham som umulig og skælder ham ud. De tænker ikke på, at det ikke nødvendigvis er drengen, der er et problem. Måske har forældrene givet ham sukker lige før sengetid, han kom ikke i seng til tiden dagen før, eller der er noget, som han er bange for. Når man selv er presset, har man ikke det overskud, der skal til for at undersøge årsagen til problemet, og får dermed ikke løst problemet på en

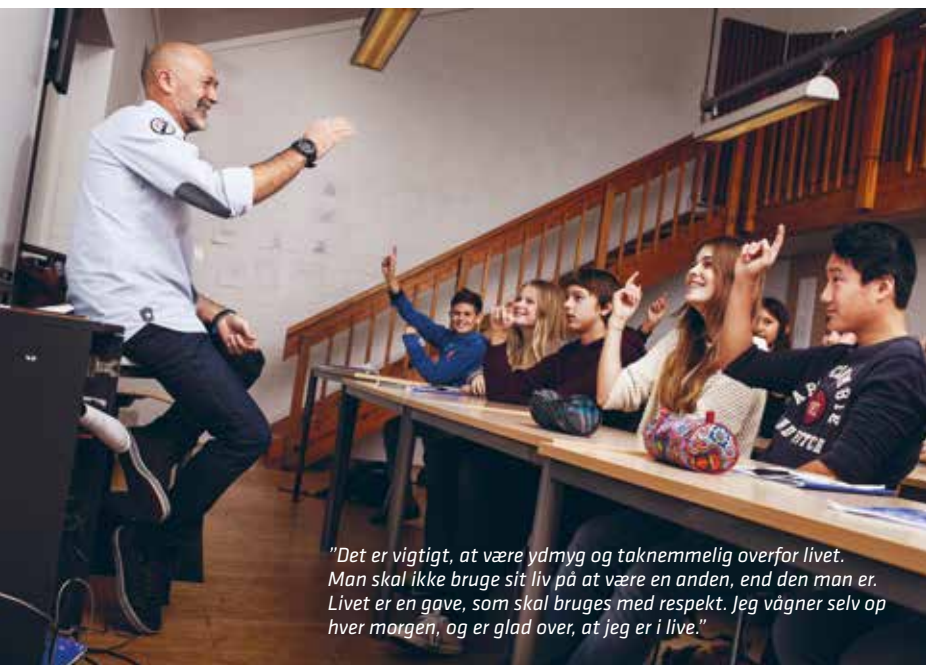
konstruktiv måde. Det samme gælder for skolelærere. Det er vigtigt, at en lærer har overskud til at undersøge, hvad årsagen er til en elevs adfærd eller ændring i normal-opførsel. Ofte er en uhensigtsmæssig adfærd kun et symptom på et dybereliggende problem. Og det er dét, lærere og forældre skal have overskud, til at finde ind til. Det er ikke dét, at et barn siger, at han eller hun har ondt i maven. Men det er årsagen til, at de siger det, der er interessant."

### Forældre: Ret ind!

Ansvar for disciplinen i skolen og respekten for læreren påhviler også forældrene, mener B.S.

"Nogle forældre sidder ved spisebordet og taler dårligt om klasselæreren. Børn vil altid tro på, at det som mor og far siger og gør, er det rigtige, så hvordan skal det barn så navigere i skolen, når de har den lærer? Der skal man tænke sig om," siger han.

Elitesoldaten mener også, at det er vigtigt, at forældrene "retter ind", når der er beskeder fra skole og lærere: "I dag er der en tendens til, at alt skal diskuteres og vendes og drejes. Nogle gange skal man som forælder bare sige: Javel. Det er hørt, forstået og taget til



*"Det er vigtigt, at være ydmyg og taknemmelig overfor livet. Man skal ikke bruge sit liv på at være en anden, end den man er. Livet er en gave, som skal bruges med respekt. Jeg vågner selv op hver morgen, og er glad over, at jeg er i live."*





*"Sammenhold og evnen til arbejde sammen i grupper er noget af det vigtigste i det samfund, som vi har i dag. Der skal være nogen, der er ærlige, og samler dig op, når du falder. Det håber jeg, at vores børn lærer i skolen," siger B.S. Christiansen.*

efterretning fra i morgen tidlig. Hvor svært kan det være?"

På den anden side skal lærerne og skolen også tage udfordringen med forældrene på sig. Alt for mange skoler og lærere lider af en berøringsangst, som besværliggør samarbejdet med forældrene, mener B.S.

"Der er lidt for meget kollektiv skældud på intranettet a la: *Vil I ikke være søde at møde til tiden eller sørg nu for, at jeres børn læser lektier og afleverer opgaver til tiden.* Der synes jeg, at skolen bør være mindre konfliktsky og henvende sig direkte til de forældre, hvis børn kommer for sent, ikke laver lektier etc. Det er simpelthen bare ikke i orden, og det skal skolen turde sige direkte til os."

### **Kæmper hver dag**

Puha vil mange nok sige. Det er noget af en opgave først at få styr på sig selv og altid opføre sig ordentligt, for at kunne få styr på sine børn. Og ja, det er hårdt arbejde, understreger B.S. Også for en jægersoldat.

"Det er sådan jeg forsøger at være overfor mine egne børn, men jeg har også mine udfordringer og kan ikke altid leve op til det perfekte. Men jeg kæmper for det hver dag," fortæller han. ●



*"En forudsætning for at kunne lede andre er, at man kan lede sig selv. Problemet er, at mange voksne lever et utroværdigt liv, og derfor ikke kan få styr på henholdsvis deres børn og elever," mener B.S.*

*"Mange opfatter barndom og ungdom, som noget der blot skal overstås, før man bliver voksen. Nej, det er en udviklingsfase baseret på læring, dannelse og kærlighed, der skal ruste børnene til det liv, der kommer."*