LÆR FOR LIVET

LÆR FOR LIVETS PÆDAGOGISKE GRUNDLAG

DET PÆDADOGISKE GRUNDLAG ER ET INSPIRATIONSHÆFTE TIL DE VOKSNE

SMIL, LATTER OG LEG ER GODE MÅDER AT SKABE POSITIVE SAMSPIL, OG DET KAN BANE VEJEN TIL DEN GODE RELATION.

INDHOLD

LÆR FOR LIVETS PÆDAGOGISKE GRUNDLAG 4
AT HAVE SIND PÅ SINDE – EN MENTALISERENDE TILGANG 6
AT MØDE BARNET MED ET ÅBENT SIND 8
ÅBENHED 11
BALANCE 12
EMPATI 17
NYSGERRIGHED 18
TÅLMODIGHED 20
DEN GODE RELATION 22
AFSTEMTE FORVENTNINGER 26
KONFLIKTHÅNDTERING 31
FØLELSESINTENSITET - HOLD DEN LAV 36
LITTERATURHENVISNING 39

LÆR FOR LIVETS PÆDAGOGISKE GRUNDLAG

I Lær for Livet står vi på et pædagogisk grundlag, som alle omkring vores Learning Kids agerer ud fra. Vi ønsker at højne vores pædagogiske bevidsthed og tilgang, så vi møder børnene med samme indstilling og et fælles sprog. I denne pjece kan du læse om, hvad Lær for Livet lægger vægt på, når campmedarbejdere, mentorer og andre voksne møder børn i Lær for Livet.

VORES PÆDAGOGISKE GRUNDLAG BYGGER PÅ TEORI OG VIDEN OM:

1) Hvor vigtigt det er at skabe positive relationer mellem børn og voksne, da det har en afgørende betydning for børnenes læreprocesser, kognitive og sociale udvikling.

2) Mentaliseringsbaseret pædagogik, som giver os en forståelse for omsorgssvigtede og traumatiserede børn og unge, og hvordan vi arbejder med at udvikle børnenes mentaliseringsevne.

Det betyder, at;

— Vi lægger vægt på at skabe trygge relationer til alle børn ved at møde alle børn positivt og anerkendende. Smil og latter er en vigtig del af det at mødes i Lær for Livet.

— Vi møder det enkelte barn med afstemte forventninger og tydelige rammer og krav, der er tilpasset barnet.

— Det er vores mantra, at al problemskabende adfærd har en årsag, og vi engagerer barnet i at være med til at finde årsag og løsninger på problemet. Derfor gør vi os umage for at se bag om børnenes adfærd for at forstå de bagvedliggende mentale tilstande og følelser.

— I Lær for Livet gør vi os umage med at hjælpe børnene med at regulere deres følelser ved selv at holde følelsesintensiteten lav, forblive rolig og nedskalere konflikter.

God læselyst!

AT HAVE SIND PÅ SINDE - EN MENTALISERENDE TILGANG

Mentalisering er et almenmenneskeligt fænomen. Det er noget, vi alle gør i større eller mindre grad. Mentalisering handler om at opfatte og forstå egen og andres adfærd ud fra mentale tilstande. Det vil sige følelser, behov, mål, grunde mv. At kunne mentalisere, er noget, vi lærer i relationen til vores primære tryghedspersoner (fx mor/far/plejemor m.m.). Evnen til at mentalisere dannes allerede fra fødslen og videreudvikles gennem livet. Når et barn oplever traumer og omsorgssvigt fra de primære omsorgspersoner fra livets start, har det en negativ indvirkning på mentaliseringsevnen.

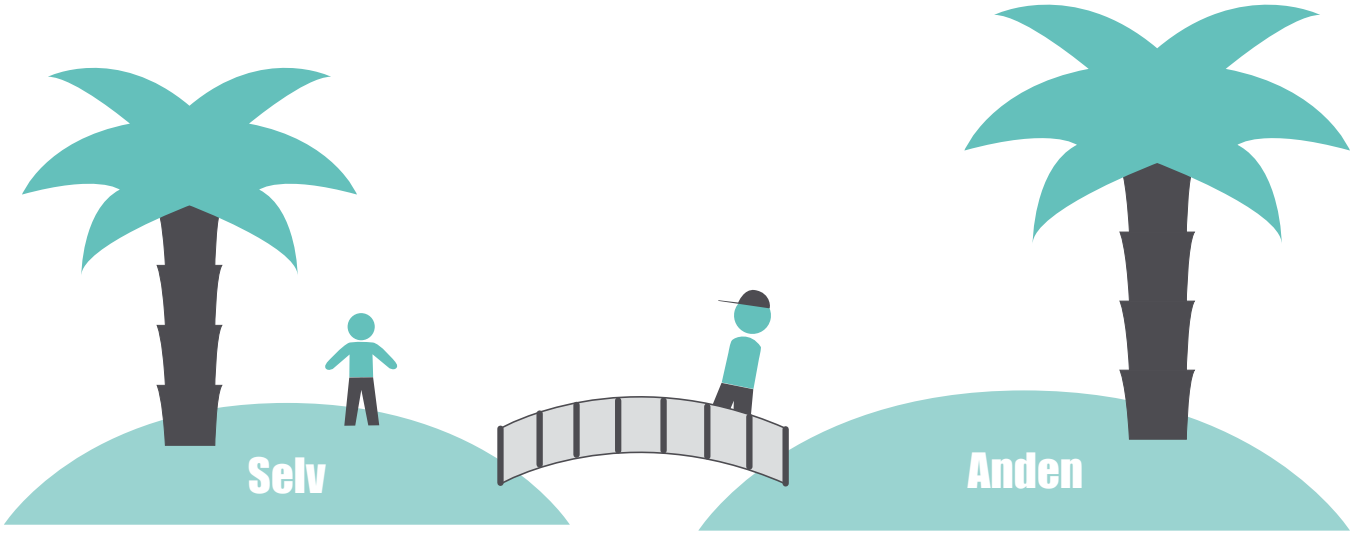
MENTALISERING ER:

- At have sind på sinde.
- At se sig selv udefra og den anden indefra.
- At have fokus på mentale tilstande hos sig selv og den anden.
- At forstå misforståelser, fordi man kan sætte sig i den andens sted.
- At se bagom adfærd.

Når mentaliseringsevnen er mangelfuld eller udfordret, kan det blandt andet være svært at sætte sig i andres sted, og det kan være svært at forstå, regulere og sætte ord på sine egne følelser. Ligesom det kan være svært for barnet selv at forstå de mentale tilstande, der ligger til grund for fx uhensigtsmæssig adfærd, kan det også for os voksne være vanskeligt. For at kunne støtte barnet bedst muligt og bringe det i en positiv udvikling, er det centralt, at vi forstår, hvilke følelser, tanker og intentioner, der er baggrunden for barnet/den unges handlinger.

Derfor skal vi voksne:

- Forsøge at forstå barnets mentale tilstande, krydse broen og gå på besøg på "barnets ø".
- Vi skal hjælpe barnet med at få sat ord på følelser og adfærd.



Når vi arbejder mentaliserende, får vi en dybere forståelse for barnet, dets styrker og svagheder.

MENTALISERING SOM TILGANG HAR TO ANLIGGENDER:

1. Mentalisering er en pædagogisk tilgang, der hjælper os voksne til at agere på de bagvedliggende mentale tilstande hos barnet og os selv.

2. Det er en tilgang, som hjælper til at udvikle børnenes mentaliseringsevne. Hvis omsorgssvigtede og traumatiserede børn skal udvikle evnen til at mentalisere, skal de være i et samspil med voksne, der er i stand til at mentalisere. Mentalisering avler mentalisering.

AT MØDE BARNET MED ET ÅBENT SIND

At arbejde mentaliserende kan også beskrives som at have et ÅBENT sind overfor barnet, hvor ÅBENT står for:

I Lær for Livet møder vi barnet uden forforståelse og med en ikke-vidende indstilling. Vi afstår fra kritik og fra at fortælle barnet, hvordan han/hun har det.

ÅBENHED

I arbejdet med Learning Kids, er det vigtigt, at vi tilgår barnet med et åbent sind. Det vil sige:

- Vi suspenderer den forforståelse, vi normalt møder verden med.
- Vi skal afholde os fra kritik.
- Vi skal afholde os fra at gætte, hvad barnet føler.
- Vi skal indgå i samspillet med børnene på en ikke-vidende måde. Det vil sige, at vi skal være i stand til at lytte uden at dømme.

Vi ved, at det kan være vanskeligt, når man skal forstå et barns verden, der måske ligger fjernt fra ens egen. Men det er yderst vigtigt at indgå i samspillet med en åbenhed overfor, hvad der kan være på spil hos den anden. Når vi voksne lytter, vil børnene blive mere deltagende, og de vil opleve, at deres perspektiver er betydningsfulde. Dét vil styrke deres engagement i fællesskabet.

Mange traumatiserede børn og unge har erfaring med, at deres virkelighedsoplevelse ikke er blevet anerkendt igennem deres opvækst. Derfor er åbenhed vigtig overfor den virkelighed, barnet/den unge oplever. Når vi møder barnet med åbenhed, bliver barnet også bedre til at stole på sin egen virkelighedsfornemmelse. Det er helt centralt for børns udvikling, at de får tillid til, at den måde de opfatter virkeligheden på, er rigtig.

EKSEMPEL: *Vi kan fx have et skænderi hjemme, som har betydning for vores humør og adfærd den pågældende dag. Hvis barnet fornemmer, at du er sur, er det vigtigt, at du ikke fornægter dette, men at du fortæller, at det er rigtigt set eller observeret, og at du ikke er sur på grund af barnet. Hvis ikke barnet får den feedback, vil barnet tro, at hun/han har "læst" dine signaler forkert, eller vil måske tro, at han/hun er skyld i, at du er sur.*

Vi voksne i Lær for Livet skal altså være åbne over for vores egne mentale tilstande, og den betydning vores mentale tilstand har for vores adfærd. Vi skal indgå i samspillet med børnene og de unge med åbenhed. Det gælder alle voksne, som Learning Kids er i kontakt med i Lær for Livet.

BALANCE

Balance er et centralt begreb, når man arbejder med omsorgssvigtede og traumatiserede børn og unge.

UDSATTE BØRN OPLEVER TYPISK:

— Ubalance i tilknytningsmønstre.
— Ubalance i nervesystemet.
— Ubalance på en række områder i deres liv.

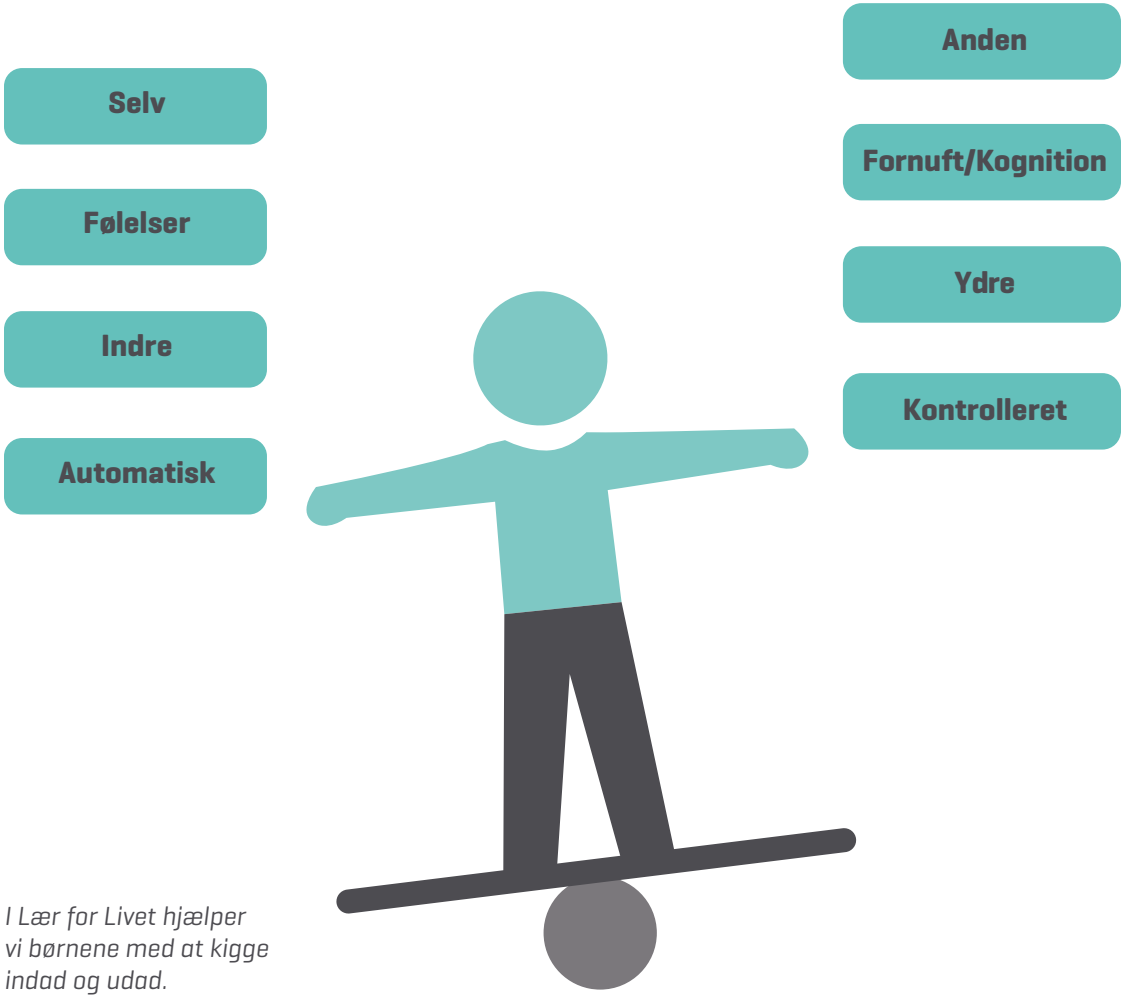
Det kan være ubalance i deres følelser (fx: jeg hader min far, jeg elsker min far), i deres kognition og motiver (fx: jeg vil gøre alt for at klare 9. klasse, jeg er ligeglad med min skole), og i forhold til at være i eget sind og andres sind. Ubalancerne kan skyldes, at det har været nødvendigt for barnet at adskille modsatrettede følelser.

Som voksne omkring udsatte børn og unge skal vi forsøge at skabe balance ved at foretage *modtræk*. Eksempelvis ved:

— At hjælpe barnet med at se udad, når det kun er fokuseret på sig selv, og indad, når det modsatte forekommer.

— Det kan også være et modtræk at komme ned i følelsesintensitet, når barnets følelsesintensitet er høj, eller at få barnet op i følelsesintensitet, når det modsatte forekommer.

At foretage modtræk må ske med omsorg, respekt og opmærksomhed på, om barnet føler sig mødt.



I Lær for Livet hjælper vi børnene med at kigge indad og udad.

EKSEMPEL: *En mentor mødes med sit mentorbarn, Viola. Viola er i dårligt humør, og giver udtryk for, at hun slet ikke har lyst til at ses i dag, fordi hun ikke vil have "fucking lektiehjælp". Mentor spørger med rolig stemme "Må jeg sætte mig ved siden af dig?" og får et "Ja". Mentor sætter sig ned og lægger armen om Viola og giver et hende et klem. Så bryder Viola sammen i gråd og fortæller om en rigtig dårlig dag i skolen. Mentor møder ikke Viola på adfærden, men i stedet med omsorg og empati. Mentor spørger nysgerrigt ind til, hvad der er sket i skolen. Viola fortæller at hun er blevet uvenner med sin gode veninde fra klassen, fordi veninden kaldte hende for luder. Det fik Viola til at spytte efter veninden.*

Mens Viola fortæller, er hendes følelsesintensitet høj, og Viola er tydeligvis vred på veninden. Mentor spejler Violas følelser, og siger, at hun kan se, at Viola er ked af det og meget vred. Dernæst spørger mentor: "Hvorfor tror du, at hun blev vred på dig? Hvordan tror du din veninde egentligt har det?".

Sammen udforsker de hændelsen. Viola har primært fokus de ydre tilstande – altså venindens adfærd og sine egne følelser. Derfor forsøger mentor at skabe balance, ved at få Viola til at kigge indad og fokusere på de indre mentale tilstande der ligger bag sin egen og venindens adfærd. Mentor hjælper Viola med at blive bedre til at balancere mellem at være hos sig selv og den anden.

Viola får øjnene op for, at venindens adfærd formentligt skyldes jalousi. Viola føler sympati med veninden og bliver ked af, at hun spyttede efter hende. Mentor hjælper Viola med at skrive en besked til veninden, hvori Viola undskylder sin opførsel.

EMPATI ER CENTRALT, NÅR DE VOKSNE SKAL STØTTE BØRNENE I AT KENDE DERES EGNE TILSTANDE OG UDVIKLE ET SAMLET SELV.

EMPATI

Empati kan defineres som at registrere andres emotionelle reaktioner og respondere med en passende emotion. Dette finder sted i en sund forælder-barn relation. Gennem et empatisk samspil lærer barnet sit eget sind at kende, og i sidste ende bliver barnet i stand til at se sig som et sammenhængende selv. Dette er en del af udfordringen hos udsatte børn og unge, og derfor er empati centralt i arbejdet med denne målgruppe. Det kan være en udfordring at fastholde empatien i mødet med omsorgssvigtede/traumatiserede børn og unge, hvis adfærd nogle gange kan være så uforståelig, at det er vanskeligt at holde fokus på de bagvedliggende mentale tilstande og respondere passende på dem. Man kan fristes til at fokusere på barnets adfærd, fordi det kan være svært at danne sig et overblik over de mange faktorer, der påvirker barnet, men det er enormt vigtigt at have fokus på barnets mentale processer og at være empatisk.

EKSEMPEL: *På dag to på campen er flere børn samlet i foredragssalen. En del børn danser. En dreng på 9 år deltager ikke i dansen. Han vil hellere spille klaver, men det er forstyrrende for de andre. Derfor griber en voksen ind, og drengen bliver vred, og han begynder at kaste rundt med tingene. De andre børn forlader salen sammen med en voksen. En anden voksen bliver tilbage ved drengen, der stadig er meget ophidset og vred. Den voksne står bag ved en dør, mens drengen fortsat smider rundt med tingene. Den voksne taler med rolig stemme, og siger, at han kan se, at drengen er meget sur og vred. Den voksne spejler drengens følelser. Den voksne giver drengen lidt tid og nærmer sig langsomt drengen, der stadig er vred. Nu nærmer han sig med empati og nysgerrige spørgsmål: "Hvorfor mon du blev så vred? Det må ikke være rart at have det sådan." Drengen falder til ro, og de to kan begynde en snak om, hvad der skete inden i ham.*

Den voksne nærmer sig altså drengen med empati og et ærligt ønske om at forstå drengens følelser. Ved at den voksne først spejler drengens følelser, og dermed kommer på "bølgelængde" med drengen, bliver det nemmere for drengen selv at regulere sine følelser. Hvis den voksne havde skældt ud og brugt sin autoritet og magt som voksen til at regulere adfærden, bliver følelsesreguleringen ydrestyret i stedet for indrestyret. Det er vigtigt at hjælpe barnet med at få gode erfaringer med at kunne regulere sine følelser. Det kan vi gennem et empatisk og mentaliserende samspil. Vi skal altså ikke agere "hårdt mod hårdt", men være rummelige og gøre os umage med at sætte os i barnets sted.

NYSGERRIGHED

Det er nødvendigt at tilgå barnet med nysgerrighed, da mange børn som følge af det omsorgssvigt, de har været udsat for, ofte ikke kender deres egne indre tilstande. Den bedste måde at finde ud af, hvordan barnet eller den unge oplever tingene, er ved ***at være nysgerrig og spørgende.***

Dette fordrer, at barnet begynder at have fokus på indre mentale tilstande og altså øver sig i at mentalisere. Nogle gange vil barnet ikke svare på ens nysgerrige spørgsmål, og det er vigtigt at respektere, så man ikke overskrider deres grænser.

Mange omsorgssvigtede eller traumatiserede børn og unge har oplevet at få deres grænser overskredet, og de har ikke fået mulighed for at mærke, hvad der er rigtigt eller forkert for dem. Det er derfor vigtigt, at vi voksne respekterer grænser, og fortsætter med at være nysgerrige:

- Selvom man måske ikke får svar på sine spørgsmål, kan man sagtens fortsætte med at være nysgerrig uden at stille spørgsmål.
- Man kan komme med hypoteser eller få ideer fra ens eget sind eller erfaringer til, hvad der sker i barnet/den unges sind.
- Ved at være nysgerrig fastholder man et mentaliserende samspil.

EKSEMPEL: *En pige er ved at fortælle en voksen om, at hun er sigtet i en sag om vold. Pigen er meget nervøs og har ikke lyst til at gå i skole før det er afklaret, om hun skal i fængsel. Pludselig råber pigen: "Du er skide ligeglad, du sidder og tænker på din lille lykkelige familie". Den voksne spørger nysgerrigt: "Jeg synes ikke, at det er ligegyldigt, det du fortæller. Hvad var det, der fik dig til at tro, at jeg er ligeglad?". Pigen fortæller, at hun så den voksne smile. Den voksne tænker tilbage, og giver pigen ret i, at hun måske kom til at smile, fordi en tanke om noget ganske andet passerede hendes hoved.*

Eksemplet viser, hvor finmasket et samspil kan være. Umiddelbart kan det se ud som om, at pigens følelsesintensitet pludselig bliver høj uden nogen grund. Men ved at være nysgerrige, bliver vi klogere og kan hjælpe pigen til at regulere sine følelser. Eksemplet viser også, hvor vigtigt det er at være mentaliserende på sig selv og være ærlig og understøtte barnets oplevelse.

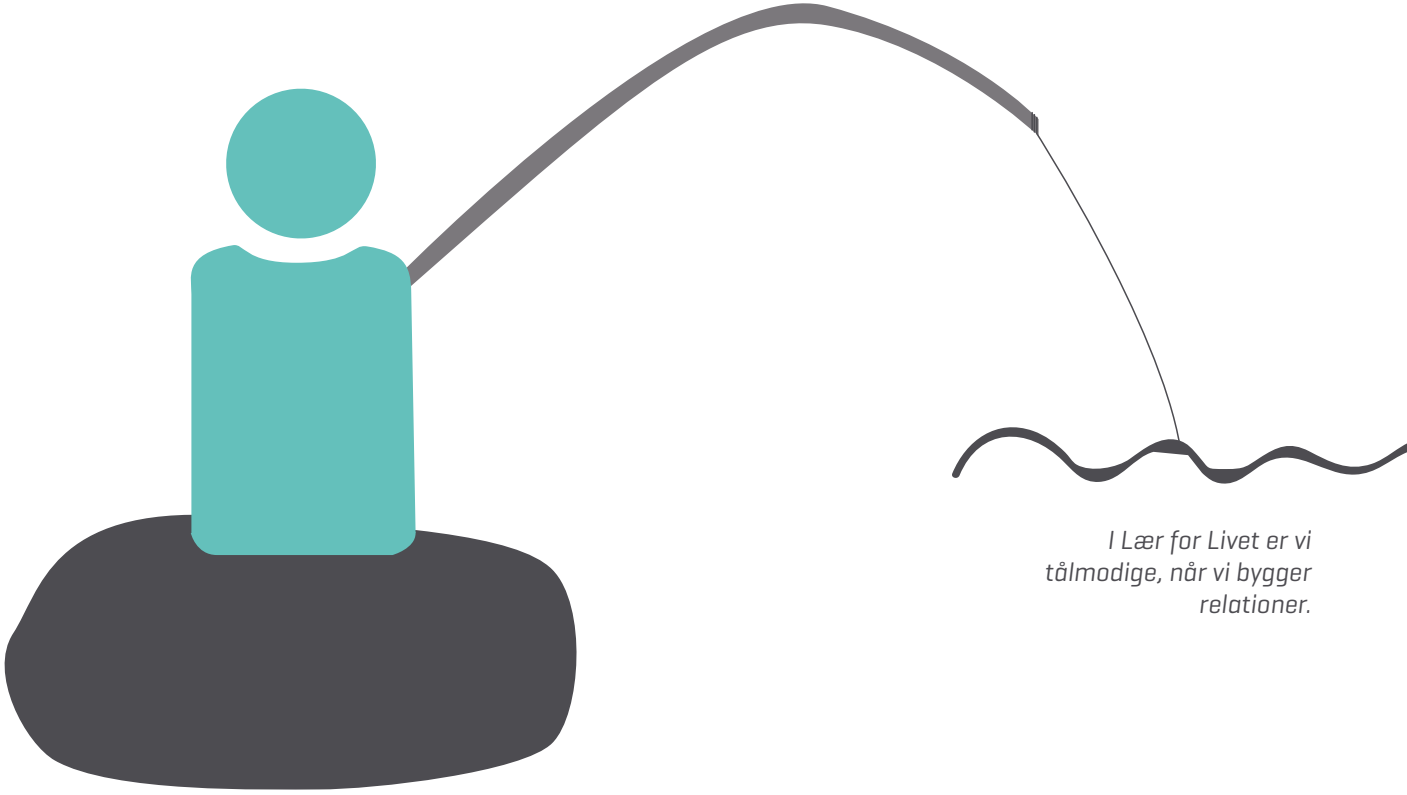
DEN BEDSTE MÅDE AT FINDE UD AF, HVORDAN BARNET ELLER DEN UNGE OPLEVER TINGENE, ER VED AT VÆRE NYSGERRIG OG SPØRGENDE.

I Lær for Livet spørger vi børnene, hvad de oplever.

TÅLMODIGHED

Tålmodighed i mødet med omsorgssvigtede børn og unge er afgørende. Særligt er tålmodighed vigtigt:

— Når der skal skabes en ny relation.
— Når udviklingen hos et barn ser ud til at gå den forkerte vej.



I Lær for Livet er vi tålmodige, når vi bygger relationer.

Omsorgssvigtede og traumatiserede børn har ofte udviklet mestringsstrategier, som var hensigtsmæssige i det miljø, de levede i tidligere, og som nu er uhensigtsmæssige og kommer til udtryk som problemskabende adfærd. Hvis et barn føler sig presset, kan barnet måske finde på at spytte, skrige eller slå for at skabe plads omkring sig. Vi skal derfor se reaktionen som ren og skær afmagt og frustration fra barnets side og som en uhensigtsmæssig mestringsstrategi.

Når nye mestringsstrategier skal udvikles, kan det se ud som om, at udviklingen går baglæns eller i den helt forkerte retning. Det kræver tålmodighed og rummelighed fra alle omkring barnet eller den unge at se, at udviklingen ikke kun går lineært fremad.

EKSEMPEL: *Arthur var på sin tredje Learning Camp. Her blev det tydeligt for campmedarbejderne, at Arthur var blevet mere optaget af dyr, siden de mødte ham for første gang. Arthurs adfærd var ændret; han var begyndt at gø i undervisningen og til samlinger, og han miavede af og til. Når Arthur blev særligt ivrig, hoppede han ned på gulvet og logrede med den hale, han ikke havde. Arthur kunne godt lide at klatre op i træerne, og i løbet af de første dage på camp havde han fundet en særlig gren, som han yndede at vikle sig rundt om.*

Campmedarbejderne blev bekymrede og diskuterede, hvad de skulle gøre. Arthurs "kontaktvoksen" besluttede sig for at bruge ekstra tid med ham uden at presse ham til at åbne op. Efter nogle dage sagde Arthur; "Du har jo sagt, at du gerne vil vide, hvordan der er at være Arthur". Han tog tilløb, og hans øjne blev blanke. "Nogle gange drikker far øl, og så kan han blive meget vred på mor. Når han råber 'kælling' eller 'idiot' til mor, bliver jeg til en hund, for hunde kan ikke forstå menneskesprog. Andre gange, når far drikker rigtig meget og slår mor, så der kommer blod ud af hendes næse, bliver jeg til en kat, for katte kan klatre i træer, og de kan slet ikke se, hvad der sker nede på jorden".

Eksemplet her viser, hvordan voksne med en tålmodig tilgang, kan få held til at forstå årsagen til børns adfærd. I dette tilfælde bliver drengens uforståelige adfærd pludselig forståelig, og drengen kan nu hjælpes til at håndtere de svære følelser og den svære situation, han befinder sig i. Det kræver tålmodighed, nysgerrighed, åbenhed og en interesse i årsagen til adfærden.

DEN GODE RELATION

I Lær for Livet lægger vi vægt på, at vi voksne skaber positive og gode relationer til børnene. Det, synes vi, er vigtigt, fordi kvaliteten af relationen mellem barn og voksen blandt andet har en indvirkning på barnets læring. Den gode relation rummer også et forandringsperspektiv i forhold til barnets fremtid og generelle trivsel.

DET ER DOKUMENTERET, AT EN GOD RELATION HAR EN POSITIV INDFLYDELSE PÅ:

— Børnenes læreprocesser og faglige resultater.
— Sociale relationer til andre børn.
— Hvor velfungerende udsatte børn er.
— Trivsel, herunder selvværd, stressniveau, selvkontrol og selvregulering.
— Børnenes fremtid, herunder uddannelsesvalg.

Kvaliteten af relationen og tillid til den voksne (eller læreren) har en betydning for barnets mod og motivation til at lære. Det er påvist, at det for udsatte børn, eller børn der kommer fra uddannelsesfremmede hjem, er særligt vigtigt, at der er tillid til læreren eller den, der skal hjælpe barnet i læringssituationer.

EKSEMPEL: *En 14-årig dreng er en del af en indvandrerdrenge-gruppe, og virker helt ligeglad med sin nye mentor. Mentor er bekymret for drengen, der snart er over den kriminelle lavalder. Mentor er optaget af alt det, han skal nå at lære drengen, men da kontakten ikke er etableret, går det op for ham, at han bliver nødt til at lære drengen at have tillid til ham, før han overhovedet kan åbne døren til læring.*

DEN GODE OG POSITIVE RELATION HAR OGSÅ EN POSITIV INDVIRKNING PÅ BARNETS SOCIALE OG KOGNITIVE UDVIKLING:

— Den gode relation gør det muligt at arbejde med at forbedre emotionelle og kognitive vanskeligheder hos barnet, som er forårsaget af uhensigtsmæssige opvækstbetingelser.
— Enhver betydningsfuld relation kan forandre hjernens organisering og barnets evne til at regulere sig selv.
— At kunne styre sit temperament er en vigtig evne at mestre, og det har en betydning for, hvordan man klarer sig senere i livet.

DET TAGER TID AT SKABE EN POSITIV RELATION, OG DET ER ALTID DEN VOKSNES ANSVAR

At skabe en betydningsfuld og positiv relation til et barn, der har været udsat for omsorgssvigt og/eller traumer, kan tage lang tid. Der kan gå lang tid, før barnet tør tro, at andre er til at stole på eller vil passe på ham/hende. Det er en naturlig følge af, at dem, der skulle passe på barnet, har skadet eller svigtet ham/hende. Selvom både voksne og børn bidrager til relationens kvalitet, lægger vi i Lær for Livet vægt på, at det er den voksnes ansvar, at relationen overvejende er positiv og understøtter barnets trivsel og alsidige udvikling:

- Relationens kvalitet er stærkt påvirket af, om barnet kan mærke, at den voksne har barnet på sinde.
- Vi skal derfor møde børnene med venlighed og med et signal om, at vi værdsætter dem, så det ikke bliver negative forventninger, der kommer til at styre samspillet.
- Den respekt vi viser barnet, vil barnet sandsynligvis gengælde.
- Den gode relation kan blive redskabet til at ændre uhensigtsmæssige handlemønstre.

Det positive møde med en voksen (fx mentor, pædagog eller campmedarbejder) kan være særligt betydningsfuldt for de børn, der ikke har fået etableret en grundlæggende tillid til voksne i deres opvækst. Den positive relation skaber tillid til at møde andre voksne eller andre mennesker.

Den positive relation skabes gennem positive oplevelser, nærvær, respekt, empati og lytten til barnet.
Vi skal **ikke** spørge børnene om det, der er svært for børnene. Børene skal nok fortælle det, de har brug for, hvis relationen er tillidsfuld.

RELATIONENS KVALITET ER SELVFORSTÆRKENDE

Hvis en relation overvejende består af negative forventninger og et negativt samspil, er det svært at ændre relationens kvalitet. Det skyldes blandt andet, at relationers kvalitet har selvforstærkende effekter. Der kan altså skabes "onde cirkler" og "gode cirkler".

Vores lyst til at drage omsorg for hinanden afhænger af relationens kvalitet, ligesom tolkningen af den andens handlinger afhænger af relationens kvalitet. Overbærenhed og tolerance i forhold til den anden afhænger også af relationens kvalitet. Det handler altså om, at vi skal ind i gode cirkler og arbejde for at styrke den positive relation.

BØRN HAR ”ANTENNER”, DER KAN SPOTTE, NÅR VOKSNE ELLER ANDRE BØRN IKKE ANERKENDER DEM – ER DET TILFÆLDET, HAR DE PARADERNE OPPE.

HVORDAN KAN VI ÆNDRE EN NEGATIV RELATION?

Hvis vi har en negativ relation eller er fastlåst i et negativt mønster til et barn, har vi voksne et ansvar for at forsøge at bryde 'den onde cirkel'. Vi kan blandt andet:

- Bede kollegaer fortælle om positive oplevelser med barnet.
- Prøve at sætte sig i barnets sted (mentalisere).
- Lytte opmærksomt, når barnet taler.
- Observere en kollega, som har en positiv relation til barnet.

HVAD KAN VI GØRE FOR AT SKABE EN TILLIDSFULD OG POSITIV RELATION?

Når vi forsøger at skabe en positiv relation til et barn, kan vi bruge vores kropslige og fysiske fremtoning til at invitere til et positivt samspil.

Smilet er effektivt i forhold til at skabe positive interaktioner, da det så tydeligt udtrykker en venlig imødekommenhed. Det samme gælder for latter. Når vi griner sammen, er det et tegn på, at vi er afstemt med hinanden – altså følelsen af at være på bølgelængde. Venlige og opmuntrende ord kan også have en afstemmende effekt.

Gennem leg styrker vi børnenes sociale færdigheder, og legen sikrer gode muligheder for at understøtte den positive relation. Vi voksne skal altså have en legende tilgang og turde lege på børnenes præmisser, men det kan godt initieres af en voksen; fx high fives, boldspil, brætspil, leg på legeplads mv.

LEGEN ER VIGTIG, FORDI:

- Alle mennesker lærer livsvigtige sociale færdigheder gennem leg. Barndommen og ungdommen er den vigtigste legeperiode, men leg er også central i voksenlivet.
- Leg aktiverer glædeskredsløbet i hjernen, som er knyttet til signalstoffet dopamin.
- Det, vi lærer gennem leg, lagres i dybe hukommelsesspor, og forskere har påpeget, at engageret leg er et fantastisk middel til at mindske angst og depression og til at øge glæde, tilknytning og social tilpasning.

AFSTEMTE FORVENTNINGER

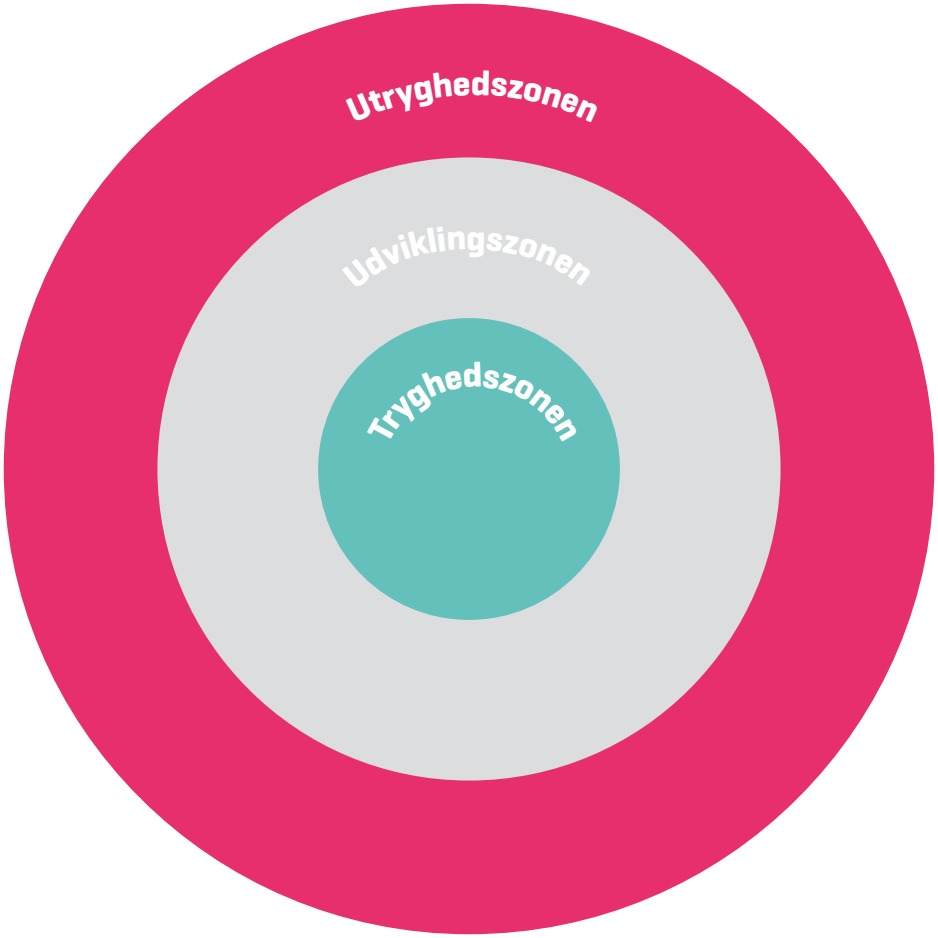
"Børn, der kan opføre sig ordentligt, gør det" citat Ross Green.

I mødet med omsorgssvigtede og traumatiserede børn er det vigtigt, at vi har afstemte og positive forventninger til barnet, der passer til barnets udvikling og kunnen. Det forudsætter, at vi har et vist kendskab til barnets historie og personlige udvikling og en fornemmelse for barnet.

At møde barnet med afstemte forventninger betyder ikke, at vi nødvendigvis skal stille lavere krav til barnet, men det betyder, at:

— Kravene skal stilles på en måde, så det bliver lettere for barnet at sige "ja" til de voksnes krav.
— Vi skal møde barnet med tydelige rammer og krav, der er tilpasset det enkelte barn, så barnet kan bevare sin selvkontrol.
— For at støtte udsatte børn og unge i at blive bedre til at regulere deres fysiske tilstande, skal barnet mødes på det udviklingsniveau, som barnet er på i den givne sammenhæng.

Her er det meningsfuldt at anvende Vygotskys tanker om læring og udvikling. Ifølge Vygotsky er læring en gensidig social proces, hvor barnet i samspil med en voksen eller ældre kammerat udvikler sig.
Den voksne eller ældre kammerat tilbyder barnet udfordringer, der er indenfor barnets rækkevidde, men som kræver, at barnet gør en særlig indsats. Begreberne "tryghedszonen" og "zonen for nærmeste udvikling" kan bruges til at forstå, hvad det er for et læringssamspil, der foregår.


Utryghedszonen
Udviklingszonen
Tryghedszonen

Den inderste cirkel i modellen til venstre, illustrerer dét som barnet allerede kan på det aktuelle udviklingsniveau. Barnet er her i ***'tryghedszonen'***. Den næste cirkel, ***'udviklingszonen'***, er der hvor barnet næsten kan og har brug for hjælp til at mestre. Dette kræver, at den voksne må finde ud af, hvad barnet næsten kan og ud fra den viden stille afstemte forventninger til barnet. Den sidste cirkel kan kaldes **'utryghedszonen'**. Den illustrerer, at der er mål, som barnet ikke er i nærheden af at mestre endnu. Sætter vi forventninger til barnet, som får barnet ud i den yderste cirkel, kan barnet reagere med problemskabende adfærd.

Når vi oplever, at barnet rykker sig og mestrer det, som for lidt siden var i nærmeste udviklingszone, er det hensigtsmæssigt at italesætte udviklingen overfor barnet. Vi kan fx italesætte, hvor meget barnet allerede har udviklet sig, og hvordan barnet er blevet bedre til at regulere følelser, sig selv og sin adfærd. Det er væsentligt at inddrage barnet i sådanne tanker og overvejelser, da det er målet, at barnet selv oplever, at han/hun udvikler sig. Barnet skal opleve at være aktør i eget liv.

I LÆR FOR LIVET LÆGGER VI VÆGT PÅ:

— At vi italesætter overfor børnene, hvordan de udvikler sig positivt.
— At vi voksne har afstemte forventninger til børnene, så vi ikke får presset børnene ud i zonen for utryghed.

LÆR
FOR
LIVET

KONFLIKTHÅNDTERING

Dette afsnit handler om konkrete redskaber til konflikthåndtering. I arbejdet med traumatiserede og omsorgssvigtede børn og unge, vil vi uundgåeligt støde på problemskabende adfærd og uhensigtsmæssige mestringsstrategier, der kan skabe konflikter. Derfor er det vigtigt, at vi er klædt på til at håndtere svære situationer og problemskabende adfærd.

Problemskabende adfærd skyldes ofte, at vi som voksne kommer til at stille for høje krav til børns omstillingsparathed, føjelighed, sociale evner, kommunikative evner m.m. Når børn har svært ved at tilpasse sig krav og forventninger, skyldes det ikke manglende vilje eller motivation, men nedsatte forudsætninger for at kunne håndtere situationen.

Når barnet eller den unge reagerer med problemskabende adfærd, må vi vide, at der altid er en årsag til det. De mest almindelige årsager til problemskabende adfærd er:

- At vi stiller for høje krav.
- Forskellige grader af manglende mentaliseringsevne og infleksibilitet.
- Forhøjet stressniveau end gennemsnittet.
- Uhensigtsmæssige mestringsstrategier.

Når vi møder problemskabende adfærd, kan vi kategorisere adfærden som **farlig** eller **ufarlig**.

DEN FARLIGE PROBLEMSKABENDE ADFÆRD skal begrænses direkte, så vi forhindrer, at barnet skader sig selv eller andre. Det kan fx være, at barnet slår. I yderste tilfælde kan der være tale om, at vi voksne er nødt til at lave an magtanvendelse for at begrænse den farlige adfærd, men dette skal vi forsøge at undgå.

DEN UFARLIG PROBLEMSKABENDE ADFÆRD kræver ingen umiddelbar indgriben, men kan bedre håndteres med rolige pædagogiske metoder. Ufarlig problemskabende adfærd er fx, hvis et barn råber højt, skælder ud og/eller kalder en voksen for øgenavne.

Der er ikke en fast opskrift på den "rigtige" konflikthåndtering. Herunder nævnes tre måder, som en konflikt kan gribes an på. Det kan være nødvendigt at skifte mellem de forskellige måder. Vi efterstræber den første løsning, hvor vi i fællesskab løser problemet, men nogle gange er det nødvendigt – og okay – at vi bruger nummer 2 og 3. Det kunne eksempelvis være, hvis et barn udviser farlig, problemskabende adfærd.

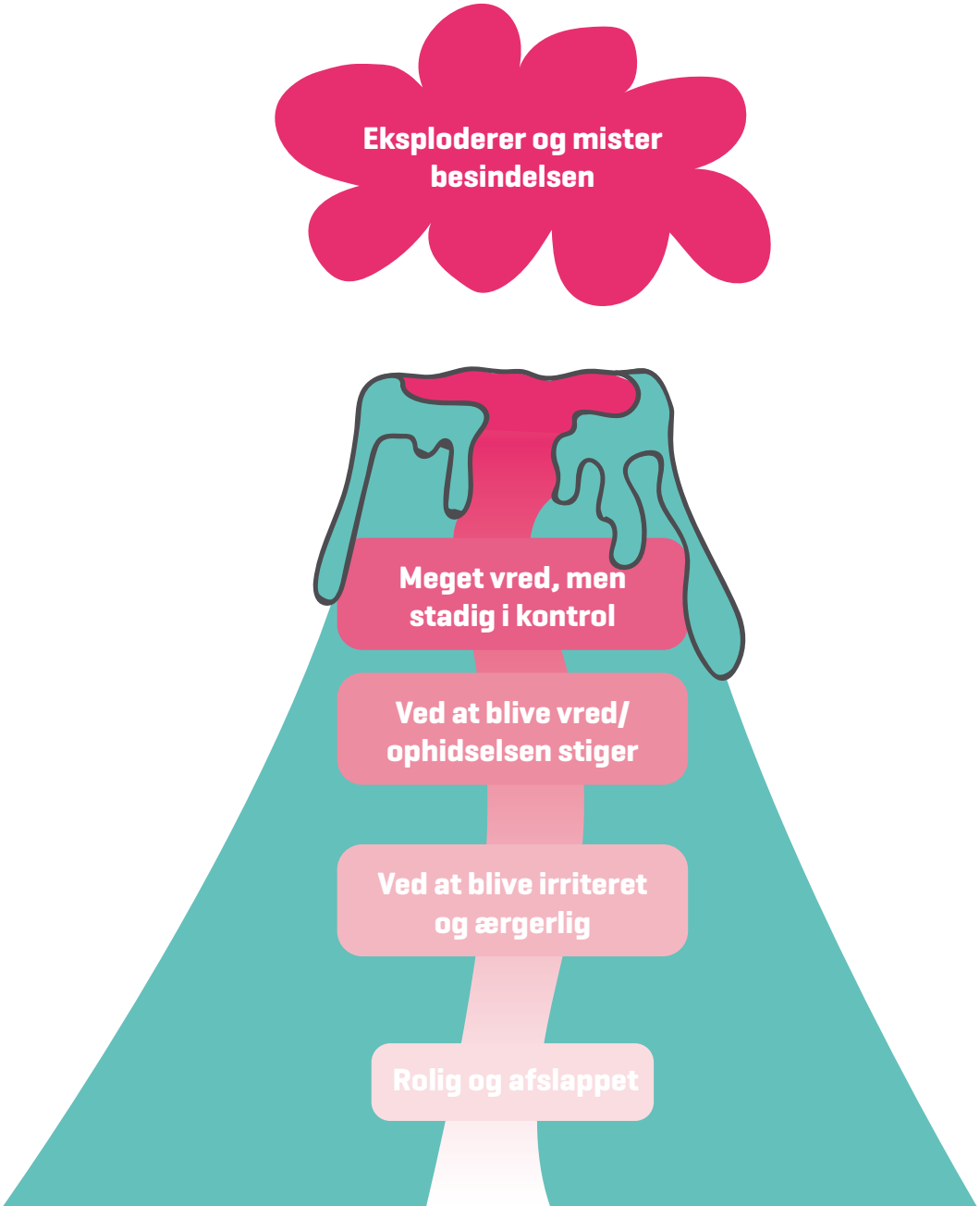
TRE MÅDER VI KAN MØDE BØRN OG UNGE MED, NÅR VI ER I KONFLIKT:

1. Vi engagerer barnet i en diskussion, hvor problemet løses på en gensidigt tilfredsstillende måde.
2. Vi opgiver krav og forventninger fuldstændig – om ikke andet så for en stund. Dette er ikke et nederlag for den voksne. Det handler ikke om at "vinde" eller "tabe" en konflikt.
3. Vi håndterer et problem ved, at vi som voksne sætter vores vilje igennem.

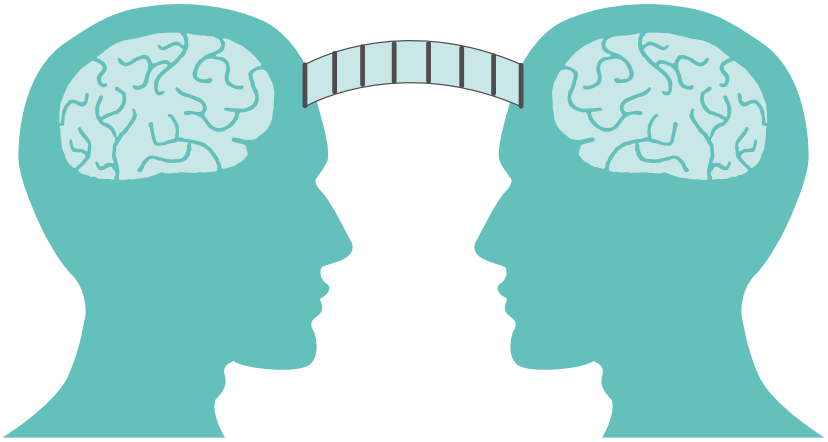
EKSEMPEL: *Et barn vil ikke i bad, og der opstår ofte konflikter over dette. Det er opslidende for både barnet og de voksne, og efterhånden starter konflikten allerede inden, vi beder barnet om at gå i bad. Hvad er problemet, og hvem har hvilket problem? Det er nu vores detektivarbejde at undersøge. Ikke mens konflikten står på, men i fredstid og når både barnets og vores egen følelsesmæssige intensitet er lav. Sæt dig med barnet og sig, at du er ked af, at det så ofte går galt, når det er tid til at komme i bad. Du vil gerne finde en løsning, som I begge to kan bruge og spørger derfor, hvad det handler om.*

Måske finder du ud af, at det er fordi, det er for uoverskueligt med for mange ting, som barnet selv skal huske. (Der er også mange ting at huske: nyt undertøj, håndklæde, tage tøjet af, tænde for vandet, sæbe sig ind, skylle sig, lukke for vandet, tørre sig, få det rene tøj på, hænge håndklædet op, tage det snavsede tøj med ud – for nu bare at nævne nogle af trinene i at tage et bad).

Voksne omkring udsatte børn og unge vil opleve, at børnene er ufleksible og har vanskeligheder med at omstille sig. Mange af børnene trives ikke med skift mellem aktiviteter og miljøer m.m. Det betyder ikke, at børnene slet ikke kan omstille sig, men at de oftest har brug for længere tid og forberedelse til at gøre sig klar til ændringer. Hvis barnet er ufleksibelt, kan udefrakommende ændringer af og til komme på tværs af deres egen opfattelse af, hvad der skal ske, og barnet vil derfor umiddelbart reagere med modstand.


Eksploderer og mister besindelsen
Meget vred, men stadig i kontrol
Ved at blive vred/ ophidselsen stiger
Ved at blive irriteret og ærgerlig
Rolig og afslappet

AL PROBLEMSKADENDE ADFÆRD HAR EN ÅRSAG.



At bruge konfliktløsning nummer 2 er en tidskrævende proces, men det er vigtigt at undgå at stille ultimative krav og sætte 'hårdt mod hårdt', som man kan få lyst til, når situationen spidser til. Som voksen må vi øge barnet eller den unges følelse af tryghed og medbestemmelse. Vi skal lytte og forstå for i samarbejde at kunne finde en løsning på de konflikter, der opstår, som alle kan leve med. Måske er den første måde, vi forsøger at løse en konflikt på, ikke nødvendigvis den rigtige. Det er også ok at signalere, at nu prøver vi det, vi har aftalt (måske et piktogram med alle etaperne i et bad), og så evaluerer vi igen efter lidt tid.

FØLELSESINTENSITET - HOLD DEN LAV

Vi kan bruge vores egen følelsesintensitet (også kaldet arousal eller affekt) til at forsøge at undgå, at børnene bliver sensorisk og følelsesmæssigt overstimulerede og ender i konflikter.

EN TOMMELFINGERREGEL ER AT:

— Forblive rolig.
— Konflikte ned.
— Hjælp barnet med at holde følelsesintensiteten lav.

Hvis vi voksne kommer i affekt, hæver stemmen og skælder ud, kan vi være sikre på, at barnets følelsesmæssige intensitet stiger, og vi vil derfor blive skældt ud tilbage med samme eller højere intensitet. I stedet for skal den voksne agere roligt og arbejde med at finde adfærdens årsag, så man kan forebygge den fremefter.

FØLELSESINTENSITET OG MENTALISERINGSEVNE

Når barnets følelsesintensitet er høj, er mentaliseringevnen lille. Når barnets følelsesintensitet er høj, har barnet brug for, at den voksne forbliver rolig og er støttende og empatisk. Et barn, der er ude af sig selv af fx raseri, er ikke modtagelig for rationelle ord og krav om fx at sige undskyld.

— Er jeg **ÅBEN** over for at se tingene fra flere perspektiver?
— Er jeg **BALANCERET** i forholdet mellem handlepres og refleksion?
— Er jeg i stand til at føle **EMPATI** for både mig selv og den anden?
— Er jeg oprigtigt **NYSGERRIG** på, hvilke mentale tilstande der ligger bag adfærden?
— Har jeg tid og **TÅLMODIGHED** til at gøre dette ordentligt?

DET VIGTIGSTE PRINCIP FOR AT MINDSKE PROBLEMSKADENDE ADFÆRD ER: HOLD FØLELSES-INTENSITETEN LAV.

Barnet kan ikke tales til "fornuft" eller se situationen fra den andens vinkel, så længe barnets følelses-intensitet er høj. *Før vi kan arbejde med den konflikt, der er opstået, skal vi altså først have barnets følelsesintensitet ned.*

HØJ FØLELSESINTENSITET HOS VOKSNE

Det kan være svært ikke at blive påvirket af barnets følelser og undgå at komme i affekt (høj følelsesin-tensitet). Voksne, der agerer i dette felt, kan bringes ud af balance. Vi kan blive udfordret eller provokeret, så vi ikke længere kan agere mentaliserende og med lav følelsesintensitet. Når det sker, må vi hente hjælp fra en kollega. Det kan være nødvendigt, at en anden voksen blander sig i den optrappede konflikt mellem barnet og den voksne for at undgå, at situationen spidser til.

For at vi voksne kan holde følelsesintensiteten lav og hjælpe hinanden, er det vigtigt:

— At vi er ærlige overfor hinanden.
— At der er god kommunikation mellem os voksne.
— At vi er mentaliserende overfor os selv, så vi kan opdage, når vi er på vej ud af balance.

Det kan være en god idé at tale med hinanden om, hvordan man "ser ud" og reagerer, når ens egen følel-sesmæssige intensitet er høj. Derfor laver vi indbyrdes aftale om, hvornår og hvordan andre blander sig i tilspidsede situationer. At holde sin følelsesintensitet lav er ikke noget, som falder alle lige nemt, men alle kan øve sig.

LITTERATURHENVISNING

ØNSKER DU AT LÆSE MERE OM (UDSATTE) BØRN OG UNGES UDVIKLING, OG HVORDAN DU KAN ARBEJDE MENTALISERENDE, HENVISER VI TIL FØLGENDE LITTERATUR:

Østergaard Hagelqvist, Janne (2012): *"Mentalisering i mødet med udsatte børn og unge"*, Hans Reitzels Forlag

Østergaard Hagelqvist, Janne (2015): *"Mentaliseringsguiden"*, Hans Reitzels Forlag

Perry, Bruce D.; Szalavitz, Maia (2011): *"Drengen der voksede op som hund. Hvad kan vi lære af traumatiserede børn, om tilknytning, tab og heling"*, Hans Reitzels Forlag

Nørgård Jacobsen, Maja; Cho Guul, Michael Adam (red.): *"Mentaliseringskompetence - i professionel praksis med børn, unge og familier"*, Frydenlund.

LITTERATUR OM HJERNENS OG PERSONLIGHEDENS UDVIKLING:

Bentzen, Marianne (2014): *"Den neuroaffektive billedbog"*, Hans Reitzels Forlag

Bentzen, Marianne; Hart, Susan (2017): *"Den neuroaffektive billedbog 2. Socialisering og personlighed"*, Hans Reitzels Forlag

LITTERATUR OM LEGENS BETYDNING:

Eyermann, Jacob Zakarias; Carlén Winther, Jesper; Jørgensen, Per (red.) (2014): *"Leg gør os til mennesker – en antologi om legens betydning"*, Forlaget 55 ° NORD P/S

LITTERATUR OMKRING RELATIONSKOMPTENCE OG HVORDAN DU KAN ARBEJDE MOD AT SKABE KVALITET I RELATIONER:

Klinge, Louise (2017): *"Lærerens relationskomptence. Kendetegn, betingelser og perspektiver"*, Dafolo.

Udgivelser fra Dansk Center for ICDP: www.danskcenterfor-icdp.dk

KONTAKT

Kontakt Lær for Livet, hvis du vil vide mere.
Ring til os på telefon **6115 6444** eller skriv til
kontakt@laerforlivet.dk.

Besøg også vores hjemmeside på
www.laerforlivet.dk.

Følg os på Facebook, Twitter, LinkedIn og Instagram:
@laerforlivet