



ROBUSTHED

EN BOG OM BØRNS ROBUSTHED



ROBUSTHED OG VEDHOLDENHED

FORFATTERNE:

Stine Clasen og Lis Fenger (Red)
Lilian Kjærsgaard
Lisbet Brandt
Lone Laursen
Hanne Nielsen
Katrine Tranum Thomsen

UDGIVET AF:

Sundhed og Trivsel, Børn og Unge, Aarhus Kommune

GRAFISK TILRETTELÆGGELSE OG LAYOUT:

Kommunikation, Børn og Unge, Aarhus Kommune

TRYK:

Rosendahls print, design, media – 2018

ISBN: 978-87-93083-01-1

ROBUSTHED OG VEDHOLDENHED

EN BOG OM BØRNS ROBUSTHED

INDHOLDSFORTEGNELSE

FORORD	6	REGULERING	35
INTRODUKTION	8	Fortællingen om Tandlægen	39
ROBUSTHED	12	Regulering	41
Kørerne	15	Markeret spejling	42
Træning på roligt vand	17	Skalaen	43
Beskyttende faktorer	18	Indgå i relationer	46
Vores egen robusthed	19	At øve sig	47
Oplevelse af sammenhæng	20	Selvregulering	48
Alt foregår mellem mennesker	22	Skumfidustesten	49
Robusthed er også en følelse inden i	23	Tænkehjerne og alarmcentral	50
Monkey see, Monkey do	24	Øvelser til voksne:	
Tillid	25	1: Tælle ned fra 20	53
Robusthed på kursus	26	2: Historieøvelsen	54
Øvelse til voksne		3: Eget arbejds punkt	55
1: Hvad betyder robusthed for dig	28	Øvelser til børn	
2: Fokus på oplæg	29	1: Stopdans	56
3: Robust eller ikke – sammen og hver for sig	30	2: Stilleleg	57
Øvelser til børn		3: Hjælp til regulering?	58
1: På opdagelse i egen praksis	31	MENTALISERING	60
2: Oplevelse af sammenhæng	32	Fire vigtige balancer i mentalisering	64
3: Forberedelse til næste læringsdag	33	”Gæt en grund” spillet	67
		Tanker om mentalisering	69
		Sind er ugenomsigtige	71

Ser og oplever vi det samme	73	Øvelser til børn	
Modsætningspar	74	1: Lommelygten	107
Accept	76	2: Tankebobler	108
Mentaliseringssvigt	78	3: Kims leg	109
Øvelser til voksne		KROP & MINDFULNESS	112
1: Præmentaliserende modus	81	Vandreturen	117
2: Isbjergtet	82	Rosinen	119
3: Lytteøvelsen	83	Krop-tanker-følelser	121
Øvelser til børn		Krop og robusthed	122
1: Vis en følelse	84	Kroppen husker	123
2: Filmen "Inderst inde"	85	Opmærksomhed som en muskel	125
3: Byggeøvelsen	86	Hjernen og hjertet	126
OPMÆRKSOMHED	88	Vejrtrækningsøvelse i en lidt urolig børnegruppe	127
Tankernes hus	91	Du har den altid med dig	128
Opmærksomhed i relationer	93	Øvelser til voksne	
Relation og aktivitet	95	1: Åndedrættet	130
Splittet opmærksomhed	96	2: Stående Planke	131
At styre sin opmærksomhed	98	3: Kroppen med	132
Balance mellem modsætninger	100	Øvelser til børn	
Robuste fællesskaber	102	1: Udholdenhed	133
Øvelser til voksne		2: Håndtryk	134
1: Lommelygten	104	3: Tegne på hinandens ryg	135
2: Fra dig til mig	105	OM FORFATTERNE	137
3: Opmærksomhed på opmærksomheden	106		

FORORD

VED PER SCHULTZ JØRGENSEN

I en verden i konstant bevægelse er det vigtigt at børn har en indre målestok, der kan hjælpe dem til at træffe valg, holde ud og sige fra. Uden målestok er børn prisgivet den overvældende mængde af signaler, der vælter ind over dem fra morgen til aften. De kan ende med at blive totalt ydrestyrede og rastløst jagte de sidste budskaber fra den store omverden. Og det er et uendeligt projekt. Derfor er det vigtigt at støtte børn i udviklingen af en indrestyring, der drejer sig om at kunne tage ansvar, være vedholdende, holde fokus, være kritisk, leve sig ind i andre og kunne sige fra. Det er alt sammen noget, der også omfatter at være robust – og grundlaget for robusthed lægges i barndommen og bliver til en vigtig side ved det at være et selvstændigt menneske.

At være robust er både at rumme en styrke og at kende sin sårbarhed. Herimellem ligger nemlig den grænse, som det er nødvendigt at være bevidst om for også at kunne sige fra, når presset er for stort. Ellers kan robusthed være farlig, for så kan den føre til at vi fortsætter i blind tiltro til, at vi kan klare alt. Det er der ingen, der kan.

Denne bog handler om, hvordan vi i det sociale samspil med børn og unge kan skabe rammer, der styrker børns robusthed. Der er flere veje at gå, og bogen beskriver og giver praktiske eksempler på, hvordan vi kan styrke børns evne til selvregulering, til at forstå menneskelige følelser og tanker – både ens egne og andres - og til at kunne holde fokus i sin opmærksomhed.

Jeg tror, noget helt grundlæggende på tværs af metoderne er, at vi i et trygt fællesskab støtter børn og unges overtagelse af sunde og positive livsformer, der hjælper dem til at opbygge en solid indre målestok. Det er denne *internalisering*, der er grundlaget for robusthed.

Vi har et kæmpeansvar for at give børn og unge noget værdifuldt med sig ud i en turbulent virkelighed, noget de kan bruge til at navigere efter. Denne bog er et fornemt hjælpemiddel til denne opgave.

Per Schultz Jørgensen

INTRODUKTION

I Børn og Unge i Aarhus Kommune har vi i en årrække arbejdet med begrebet robusthed. I denne bog sætter vi fokus på robusthed og en række faglige temaer, der ligger indenfor rammerne af begrebet.

Robusthed er en vigtig faktor for at få et godt liv, og vi vil alle gerne have et *godt* liv eller et *godt nok* liv. Skal vi udvikle grundlaget for robusthed gennem hele tilværelsen, er det vigtigt, vi begynder denne proces så tidligt i livet som muligt.

Robusthed kan angribes fra mange forskellige vinkler. Den sundhedsfaglige vinkel, som blandt andet den medicinske sociolog og forsker Aaron Antonovsky repræsenterer, beskriver robusthed som det at få mulighederne for at lære at svømme i livets flod. Antonovsky belyser med sin metafor en sundhedsfremmende og forebyggende tankegang om robusthed med fokus på tidlig indsats.

Den psykologiske vinkel er italesat af blandt andre den engelske psykolog og forsker Peter Fonagy, der betegner robusthed, som dét at udvikle sig og trives også under vanskelige omstændigheder. Fonagy italesætter det personlige og relationelle potentiale, som skal give os handlekompetencerne til at være med os selv og med andre i de fællesskaber, som vi færdes i.

Den pædagogiske indfaldsvinkel er repræsenteret af blandt andre tidligere børnerådsformand, forfatter og debattør Per Schultz Jørgensen. Per Schultz Jørgensen taler om dannelsen af barnet og mennesket, og hvordan forældrenes, pædagogernes og lærernes opdragelse har stor betydning for, om vi kommer til at vokse og trives gennem barndommen ind i voksenlivet.

Målgrupperne for bogen er primært faggrupper som sundhedsplejersker, pædagoger og lærere, der arbejder inden for et 0-18 års perspektiv, men bogen kan også med fordel læses af forældre og andre, der er optaget af begreberne robusthed og vedholdenhed.

Bogen er skrevet af de konsulenter og undervisere, der har ansvaret for at udvikle og gennemføre de kompetenceforløb i robusthed, som bogen bygger på. Mere end 600 medarbejdere i Børn og Unge har gennemført læringsforløb i robusthed og vedholdenhed, når projektperioden slutter, og afsættet for bogen er blandt andet deres ønske om at kunne fastholde de forløb og den erfaring, de har fået med sig.

Kompetenceforløb i Robusthed og Vedholdenhed strækker sig over et halvt år og indeholder en fælles faglig introduktion med fem efterfølgende kursusgange af tre timers varighed. Mellem de enkelte kursusgange sætter kursisterne sig læringsmål i praksis og modtager sparring. Efter endt undervisning etableres opfølgende fora i form af struktureret videndeling med fokus på fortsat implementering. Der tilbydes tillige faglige temadage.

Nærværende bog er opdelt i fem kapitler med hvert sit faglige tema, som hver især har betydning for udvikling af robusthed. Vi har valgt at have fokus på temaerne *regulering*, *mentalisering*, *opmærksomhed*, *krop* og *mindfulness*, som de vigtigste trædesten for udviklingen af barnets personlige og relationelle kompetencer.

Hvert kapitel indeholder en introduktion til temaet, en fortælling og refleksioner over, hvordan vi kan sætte temaerne i spil i en sundhedsfaglig, pædagogisk eller psykologisk praksis med både børn og forældre.

Vi vil i bogen gerne afspejle principperne for aktionslæring, som kan skabe en forandring via praksisnær kompetenceudvikling med lige dele teori og praksis og fremfor alt mulighed for at reflektere over praksis i praksis.

Forsker og forfatter Brené Brown har i en af sine bøger udtalt at "Stories are data with a soul". Vi husker den gode fortælling og den læring, som var at hente i fortællingen, og vi husker ofte eksemplet fra hverdagen, hvor det enkelte faglige tema er i spil. Bogen vil bære præg af denne tankegang.

Det er det levede liv og erfaringerne, vi bliver kloge af – når vi deler både viden og oplevelser og tør sætte os selv og hinanden i spil, udvikler vi ny viden og praksis.



ROBUSTHED



ROBUSTHED

Begrebet Robusthed anvendes i mange sammenhænge og har flere facetter og betydninger. Når vi i denne bog bruger ordet robusthed, er det ud fra den grundholdning, at robusthed er noget, der karakteriserer både individet og fællesskabet. Vi taler derfor om robuste voksne og børn samt robuste fællesskaber.

Når vi arbejder med børns robusthed, er det vigtigt at tænke på, at skal børn blive robuste, skal de opleve robusthed hos de mennesker, som de er tæt på i det daglige. Det gælder deres forældre og de pædagoger og lærere, som de er sammen med i dagtilbud, skole og klub.

Robusthed er ikke noget, vi er født med. Det er noget vi bliver - i relationer til andre mennesker. Sundhedssociologen Aaron Antonovsky har defineret robusthed på følgende måde: *"I stedet for at bruge alle ressourcerne på at forhindre folk i at falde i floden, er det bedre at give dem mulighederne for at lære at svømme i den."*

Alle børn har brug for at lære at svømme i livets flod. Selvom alle lærer at svømme, ved vi også, at det ikke er samme sted i floden, alle svømmer. Nogle børn har altid en gren, de kan gribe fat i, hvis det bliver nødvendigt, og floden er måske uden de store strømme og bølger. Andre børn svømmer i en mere urolig flod. Uanset hvor i floden barnet svømmer, er det os - de voksne - som skal give dem mulighederne for fortsat at kunne svømme.

Men hvad gør børn i stand til at få et godt liv og klare sig, også når udfordringer og vanskeligheder kommer i vejen? Nogle forudsætninger er afgørende for, at vi udvikler handlekompetence til at håndtere den almindelige modgang, som vi alle vil møde. Tilsammen kalder Antonovsky disse forudsætninger for *oplevelse af sammenhæng* (OAS) og taler om flere elementer, der må indgå.

Forudsigelighed i betydningen af at vide og kunne regne med, hvad der venter og forventes, er et af elementerne i at kunne trives og udvikle sig. For eksempel er det lille barn afhængigt af, at mor og far er forudsigelige i deres måde at være sammen med barnet på, og at de siger og forbereder barnet på, hvad der skal ske. Forudsigelighed hjælper barnet med at begribe den verden og den sammenhæng, det er en del af fra situation til situation.

Meningsfuldhed er et andet element, som er vigtigt at opleve, for meningsfuldhed giver lyst til deltagelse. Skal barnet finde sin plads i fællesskabet, skal det give mening, og giver det mening, vil det bibringe barnet en oplevelse af at høre til og kunne bidrage.

Håndterbarhed er et tredje element i oplevelsen af sammenhæng. Det er helt centralt for børn at føle, at de udfordringer, de stilles overfor, matcher deres muligheder for at lykkes. Hvis udfordringerne oftest er for små, hæmmes udviklingen, og modsat hvis udfordringerne oftest er for høje, kan der hos barnet skabes en følelse af ikke at slå til. Det er i denne belastningsbalance, at håndterbarheden opstår, og barnet får tillid til og erfaring med at kunne lykkes, også når noget er svært. Alle skal udfordres – indimellem til kanten af det mulige. Der, hvor børn og voksne strækker sig, står på tæer og lykkes, ligger zonen for nærmeste udvikling. (Lev Vygotskij, russisk psykolog)

EN FORTÆLLING OM
ROBUSTHED



KØERNE

Da jeg var tre år gammel, flyttede jeg med min familie på landet. Vi boede i stråtækt gammelt hus, og lidt derfra lå en gård, sådan en rigtig bondegård med lader og gårdsplads, køer og grise. På gården boede en pige på min alder, Trine hed hun, og vi blev gode venner. Jeg elskede at lege med Trine på gården. Der skete så meget spændende, som jeg ikke var vant til, og der var så mange nye måder at lege på.

For at komme hen til Trine skulle jeg gå ad en markvej, et lille bitte smalt spor med hegn på begge sider. Bagved hegnene på markerne gik køerne frit omkring og græssede. Køer er meget nysgerrige dyr, så når min mor fulgte mig hen til gården, kom køerne fra begge sider og stod og gloede på os med halsen strakt frem og tungen ud af munden. Jeg var ikke tryk ved de køer, slet ikke tryk. Men med min mor i hånden, gik det lige akkurat at gå der mellem køerne.

En dag sagde min mor, at jeg selv skulle gå ad stien mellem køerne, og jeg begav mig afsted med hjertet oppe i halsen. Køerne kom som sædvanligt løbende hen til hegnet, og stod og gloede med halsen strakt ned mod mig. Det var rædselsvækkende, og jeg løb hurtigt tilbage til min mor, som igen fulgte mig. Næste eftermiddag fulgte hun mig halvvejs ad stien og sagde, at jeg skulle fortsætte selv. Hun ville blive stående, så jeg kunne se hende, hvis jeg vendte mig om. Det var skræmmende. Køerne kom, jeg havde lyst til at vende om, men jeg havde kun det halve af vejen tilbage, og jeg kunne høre min mors opmuntrende tilråb. Det virkede betryggende at høre hendes stemme, som var kærlig, men også fast og bestemt. "Du kan godt" – "De gør dig ikke noget" – "Nu er du næsten halvvejs".

Til sidst kom jeg i mål, jeg vendte mig om og vinkede til mor, stadig med hamrende hjerte, men stolt og med en følelse af, at have overvundet noget, som var vigtigt for mig.



TANKER

OM ROBUSTHED



TRÆNING PÅ ROLIGT VAND

Robusthed er en træningssag ligesom svømning. For nogle år siden skulle jeg lære at svømme crawl. Jeg har svømmet skolebrystsvømning i mange år - sådan med strakt hals og hovedet over vand. Løb var mere min sportsgren, men efter en løbeskade bestemte jeg mig for, at jeg måtte lære at svømme crawl, så jeg kunne blive mere flyvende og sporty i svømmehallen. Crawl mestrer man ikke, bare fordi man har bestemt sig for det. Det udfolder sig ikke af sig selv, fordi man hopper i floden. Man kan nok redde sig op igen eller klare sig med skolebrystsvømningen, men bedre til at svømme crawl bliver man ikke.

Det samme gør sig gældende for robusthed. Man kan ikke bare sætte børn (eller voksne) i svære eller udfordrende situationer og regne med, at de udvikler robusthed. Der skal træning til. Og træningen er mere virksom, hvis den i første omgang sker på roligt vand, måske endda i en svømmehal. Træningen er også mere virksom, hvis der er en kyndig træner, som lærer fra sig. I første omgang tog jeg i svømmehallen sammen med en ven, der kunne svømme crawl. Første skridt var at øve at have hovedet under vand. Det brugte jeg mange gange på. Frem og tilbage i håbløs stil med en plade foran mig og hovedet skiftevis op og ned. Siden har jeg lært at svømme hæderlig crawl. Det tog halvandet år.

BESKYTTENDE FAKTORER

Hvordan kan robusthed (og arbejdet med tidlige indsatser) forstås som generelle forebyggende indsatser? Robusthed hos børn og robuste børnefællesskaber er en beskyttende faktor i forhold til at sikre trivsel, udvikling og læring hos alle børn. En beskyttende faktor er alle de forhold enten i barnet eller i barnets omgivelser, som er med til at fremme trivsel, udvikling og læring.

Når vi arbejder med robusthed som et alment tiltag i kommunalt regi, er det for at sikre, at de børn, som ikke er en del af en vellykket familie eller en vellykket del af et institutions-/skolelivet, også udvikler sig som robuste børn. Vi vil som professionelle have sikkerhed for, at børnene ikke går gennem et børne- og ungdomsliv, uden at vi har bidraget til at udvikle deres robusthed og vedholdenhed.

Som professionelle skal vi tilbyde rammer, som er egnede til alle børn. Både de børn, som har mange beskyttende faktorer med sig og de, der har mange risikofaktorer i bagagen. Utsigtet kommer vi som institution eller skole til tider til at være en risikofaktor i børns liv og ikke en beskyttende faktor. Nå vi har fokus på større lighed i sundhed, er det vores opgave at tilrettelægge børnenes hverdag og den pædagogiske praksis, så alle børn oplever institution og skole som en beskyttende faktor.

VORES egen ROBUSTHED

Hvis vi fastholder antagelsen om, at børn skal opleve robusthed for selv at blive robuste, giver det god mening, at vi i forbindelse med bogens faglige temaer, både har fokus på egen robusthed såvel som børnenes.

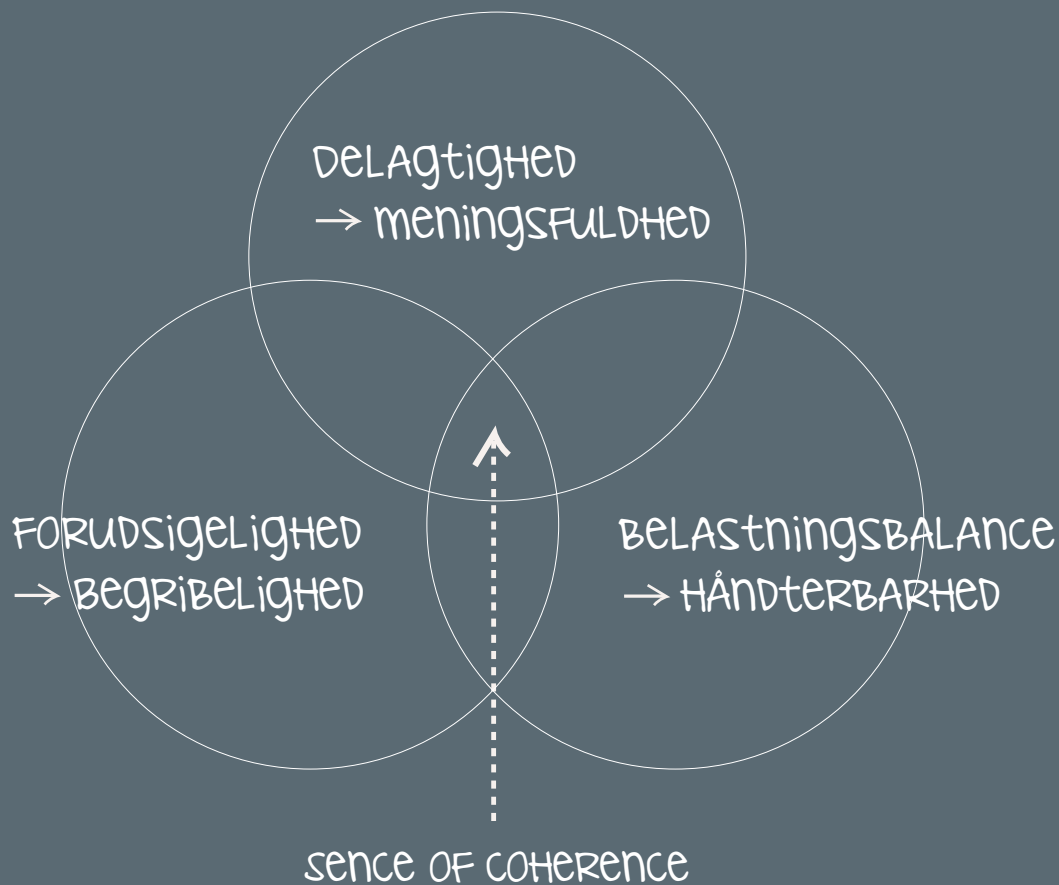


OPLEVELSE AF SAMMENHÆNG

Antonovsky fandt fælles karaktertræk ved mennesker, som er robuste på trods af voldsomme og svære vilkår - alle havde en oplevelse af sammenhæng i deres liv. En oplevelse og et fundament, som de havde med sig fra barndommen, og som bedst udvikles i barndommen, men som også kan læres i ungdoms – og voksenlivet.

Oplevelse af sammenhæng består af tre væsentlige faktorer: Forudsigelighed, meningsfuldhed og belastningsbalance.

OPLEVELSE AF SAMMENHÆNG



ALT FOREGÅR MELLEM MENNESKER

Brené Brown, socialforsker og historiefortæller, siger det på sin måde: *"Connection is why we are here. It is what it is all about"*. I sin forskning beskæftiger hun sig med sårbarhed som én af forudsætningerne for robusthed. Når Brené Brown ser på, hvem der kan håndtere sårbarhed, handler det altid om tilknytning, eller hvad vi oftest beskriver som relationer. Tilknytning er måske et bedre ord, for at være knyttet til noget betyder, at vi er bundet sammen på en eller flere måder. Knytning som håndværk er tråde, der snor sig ind i hinanden og netop ved sin forbundenhed kan bære meget mere end de enkelte tråde hver for sig.

ROBUSTHED ER EN FØLELSE inden i

At opleve sig robust betyder at turde slippe kontrollen og gå med. Gå med sig selv og gå med den anden. Lytte til sig selv og til den anden. Turde tage den øjeblikkelige livsudfordring op ved at tage det første skridt i en ny retning. Samtidig er robusthed også at dvæle ved det, som er svært, og at kunne holde til benspænd på vejen.

MONKEY SEE, MONKEY DO

Robusthed er ikke bare biologi, men udvikles i samspillet mellem vores omgivelser, sociale relationer og de muligheder, vi møder.

Vi har brug for at være sammen med og lære af andre, der er robuste og formår at regulere sig selv ved at bevare fokus, styre temperamentet og være vedholdende og udholdende, selvom noget er svært. Vi kan lære regulering gennem tidlig behovstilfredsstillelse i forhold til for eksempel sult, søvn, kulde og varme, lys og mørke, gennem low/high arousal, når vi leger vildt, og hvornår og hvordan vi genfinder roen. Den voksne hjælper barnet med at fornemme, mærke, forstå egne følelser.

At opleve og føle robusthed er når den ydre regulering og styring internaliseres og bliver til en indre regulering – en indre følelse af styrke, mod og mening.

Per Schultz Jørgensen, psykolog og forfatter taler om manden, der lå fanget i ruiner under jordskælv på Haiti. *"Hvordan klarede du det?"* blev han spurgt. Han svarede: *"Jeg vidste, at hvis jeg gav efter for panikken, ville det være ude med mig. Jeg var nødt til at bevare troen, roen, håbet og 'kontrollen', også selvom det så meget sort ud."*



TILLID

Det foregår alt sammen mellem mennesker. Mennesker, der tør møde sig selv og hinanden i nuet med de følelser og handlinger, der er. I forståelsen af tillid er der et udvidet fokus på, at det ikke kun er noget, der er inden i den enkelte, men at det i langt højere grad opstår i mødet mellem mennesker, og får dem til at handle lyttende, støttende, uselvisk. Som forskellen på at tro noget og have tillid til noget. Robusthed handler også om at have tillid - til sig selv og den anden.



ROBUSTHED PÅ KURSUS

Robusthed kan man ikke lære på kursus. Det er en kompetence, der udvikles gennem livet i de hverdagsituationer, hvor man er sammen med andre. Mor og far skal turde være de voksne og turde sige nej, også selvom det kræver en grænse uden 'forklaring'. Barnet skal lære et nej at kende og tåle en afvisning uden oplevelsen af kærlighedstab.

Som tidligere nævnt handler Robusthed om relationer – opdragelse, om man vil. Som voksen handler det om at have værdier og holdninger, man tør give videre til sit barn. Robusthed udvikles sammen med andre og har at gøre med den tidligste tilknytning til de omsorgspersoner, der er i ens liv. Robusthed udvikles i og af et fællesskab. Af følelsen af at høre til og være en del af noget. " Robusthed er at klare sig i livet, at have mod på livet og det nye, der kommer. Ikke nødvendigvis som en supermand eller - kvinde. Men modig i den forstand, at man tager fat, sætter sig selv i spil og tror på, at det lykkes. At turde drømme og gå efter drømmen. Robusthed udvikler man gennem leg og forhandling med andre, gennem dagligdagens små og store udfordringer – gennem hele livet.



ØVELSER

ROBUSTHED





ØVELSER VOKSNE

1. HVAD BETYDER ROBUSTHED FOR DIG

En indledende øvelse, som kan begynde hele forløbet. Deltagerne får et minut til hver især at tænke over, hvad de forbinder ordet robusthed med, både positivt og negativt.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvad lægger du i begrebet robusthed?

- Hvor er balancerne i begrebet?

- Kan du give et eksempel på robusthed



ØVELSER
VOKSNE

2. FOKUS PÅ OPLÆG

Efter oplægget om robusthed, inddeles deltagerne i grupper på 4-6 med spørgsmål til drøftelse.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvad inspirerede dig i oplægget?

- Hvordan kan du se begrebet ind i din praksis?

- Er der noget, du får lyst til at gøre?



ØVELSER VOKSNE

3. ROBUST ELLER IKKE - SAMMEN OG HVER FOR SIG

Find sammen i grupper på tre.

Find et tema i forhold til robusthed, hvor I føler jer robuste.

Find et tema i forhold til robusthed, hvor I hver især har noget at øve jer i.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvad betyder oplevelsen af robusthed?
-

- Hvad betyder det, at skulle øve sig i at blive mere robust?
-

- Hvordan kan du øve dig?
-



1. PÅ OPDAGELSE I EGEN PRAKSIS

Robusthed er det overordnede tema i forløbet og denne bog. Betragt din hverdag med børnene, og læg mærke til, om der dukker situationer op, som handler om robusthed, ikke så meget i de enkelte børn, mere i gruppen og i forhold til din oplevelse af dig selv og dine kollegaers samspil med børnegruppen.

OPSAMLING OG REFLEKSION

-
- Hvad får jeg øje på?
-
- Er der noget at drøfte med mine kollegaer?
-
- Er der noget, vi kan gøre anderledes?
-



2. OPLEVELSE AF SAMMENHÆNG

Antonovsky beskriver oplevelse af sammenhæng (OAS). Prøv at se på OAS i forhold til Jeres praksis i hverdagen.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Er der forudsigelighed i børnenes hverdag?
 - Hænger børnenes hverdag sammen?
 - Får de udfordringer, som matcher deres kompetencer?
-



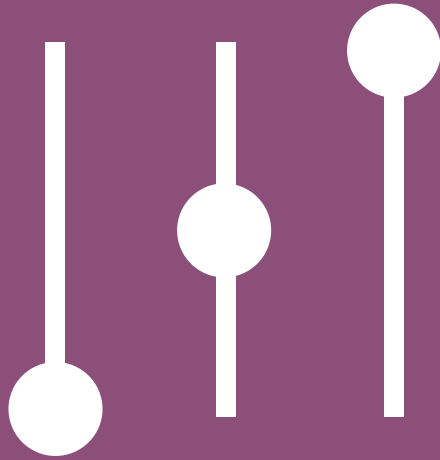
FORBEREDELSE BØRN

1. FORBEREDELSE TIL NÆSTE LÆRINGS DAG

Med udgangspunkt i de to første øvelser, kan du hæfte dig ved særlig én udfordring, som enten kendetegner robusthed i børnegruppen eller udfordrer dig i forhold til børnenes robusthed.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvilke overvejelser vil jeg bringe med til næste læringsdag?
-



REGULERING



REGULERING

Regulering af egne impulser og affekter er central i udviklingen af robusthed. Forskning fra blandt andet Walter Mischels skumfiduseksperiment tilbage i slutningen af 1960'erne viser, at børn, som i fire års alderen kunne udskyde deres lyst til at spise skumfidusen i forventning om, at de så fik én til, fik et bedre liv end de børn, som ikke kunne. Forsøget er sidenhen gentaget og konklusionen er, at regulering af følelser og impulser er en forudsætning for at kunne bedømme, om det er hensigtsmæssigt at handle på impulsen, følelsen eller behovet.

Regulering af egne impulser og affekter er ikke medfødt hos det lille barn. Det er noget, der skal læres udefra og ind. Barnet lærer at regulere sig selv, fordi det har fået hjælp af andre til denne regulering.

Det lille barn på puslebordet, spejler sig i den voksne. Mor smiler, barnet smiler tilbage, far pludrer, barnet gør det samme. Det kaldes turtagning, når forældre og barn skiftes til at tage initiativ, og forældrene afstemmer deres egne og barnets følelser i udtryk, tonefald og ord. Den direkte spejling er en vigtig del af barnets begyndende forståelse af sig selv og andre (Daniel Stern, 2000).

Hvis barnet pludselig bliver meget ked af det og begynder at græde, ophører den direkte spejling og erstattes ideelt af hvad man i fagsproget kalder markeret spejling, *Peter Fonagy 2002*. Markeret spejling er, når mor eller far viser en spejling, som fortæller barnet, at jeg kan se, du er ked af det, og jeg vil gerne hjælpe dig med at regulere den følelse ned. Jeg føler *med* dig, *ikke ligesom* dig, og derfor kan jeg hjælpe dig. Når barnet oplever hjælp til at regulere følelser op og ned, påvirker det efterhånden evnen til at regulere egne følelser.

Bestemmer jeg over impulsen, eller bestemmer impulsen over mig? Tidligere arbejdede jeg i et område, hvor der lå en skøn bager. En mandag går jeg forbi bageren og tænker: "Jeg skal da have en trøffel i dag, det har jeg fortjent sådan en grå mandag!" Jeg køber trøflen, spiser den, nyder den og er glad. Næste dag kommer jeg igen forbi bageren og skal *ikke* have en trøffel. Alligevel opdager jeg, at trøflen sniger sig ind i munden og ned i maven på mig. Men denne gang er der ikke den samme gode følelse, snarere en følelse af ikke selv at bestemme.

At kunne håndtere udfordringer og almindelige modgang kræver forskellige kompetencer.

Relationskompetence er vigtig i forhold til at være i alle de fællesskaber, vi skal indgå i. Det første vigtige fællesskab fødes barnet ind i, og relationen til forældrene er modellen for, hvordan vi senere knytter bånd til andre mennesker. Senere bliver det vigtigt at kunne trives og indgå i fællesskaber med andre børn og voksne i institutioner, skole og fritidsliv. Det er ikke kun nemt at være sammen med andre mennesker en stor del af døgnet, og derfor har vi brug for robusthed. Robusthed forstået som dét at være i relationer, også når det er vanskeligt og konfliktfyldt og samtidig tro på, at der er en vej ud af konflikten, måske med hjælp fra andre.

Vedholdenhed er en anden kompetence, som alle børn har brug for at få med sig. Alle børn er nysgerrige og vil gerne udvikle sig og lære, og det er vigtigt at skabe rammerne og mulighederne for, at de forsat har lyst til læring. Læring skal i denne forbindelse forstås i et bredt perspektiv, fra det at ramme munden med skeen, selv tage sko på, lære 7-tabelen og tale engelsk. Uanset om det drejer sig om psykisk, motorisk eller sproglig udvikling, er det vigtigt at lære at øve sig, og her er vedholdenhed en central kompetence.



VEDHOLDENHED

Forskning viser, at vi bedst træner vedholdenhed, når træningen giver mening. Det betyder, at de voksne skal gøre træningen meningsfuld for børnene med de individuelle forskelle, som findes i enhver børnegruppe. *"Børn vil, hvis de kan"* har den amerikanske psykolog Ross Greene udtalt, og set i denne sammenhæng betyder det, at vi skal hjælpe alle med at kunne i de strukturer og rammer, vi skaber både i daginstitutioner og skoler.

EN FORTÆLLING OM
REGULERING



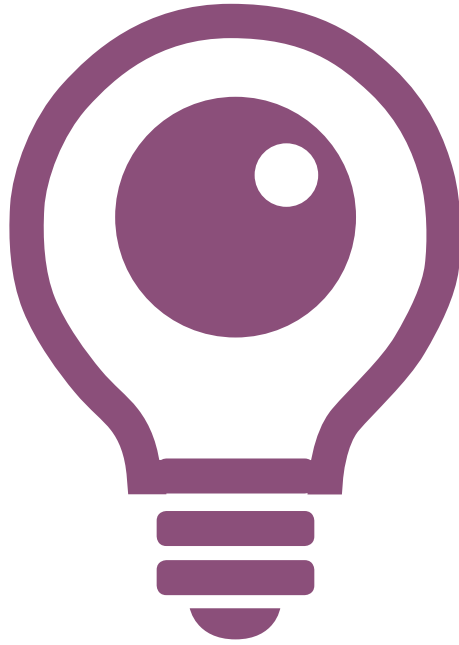
FORTÆLLINGEN OM TANDLÆGEN

Anton er 11 år gammel, da tandlægen fortæller, at han skal have bøjle på tænderne.

Da Anton kommer hjem, siger han til sin mor: "Tandlægen siger, at jeg skal have bøjle på tænderne". Anton er beklemmt ved situationen, han ved ikke meget om bøjler på tænderne og synes, dem han kender med bøjle, ikke ser ud, som de plejer.

Antons mor, som ellers er afbalanceret, fornuftig og sød, ligner pludselig ikke sig selv, men ser nærmest forfærdet ud, synes Anton. Hun siger med forskrækket stemme: " Nej, nej, nej Anton, skal du have bøjle på? Det er skrækkeligt, hold nu op!!!" Hun stirrer på ham fuld af medlidenhed og får tårer i øjnene. Anton bliver ked af det og begynder at græde. I det øjeblik kan Antons mor se, at hun ikke har mødt sin søn på en støttende måde, og det må hun reparere på.

Det er Antons mor, som fortæller mig historien. Hun har selv haft bøjle på tænderne som barn og i det øjeblik hvor hun hører om bøjlen, bliver hun så overvældet af sine egne følelser, at hun ikke har øje for Antons behov.



TANKER

OM REGULERING



REGULERING

Vi kan være på forkant og dygtiggøre os i at forebygge vores alarmniveau og mærke, hvad kroppen forsøger at fortælle os. Vi kan systematisere vores behovsdækning, så vi ikke når at gå sukkerkolde eller bliver for trætte og uoplagte. Vi kan lære os selv at bevare roen i pressede situationer ved hjælp af vejtrækning, grounding, øvelser, mindfulness og andre former for selvregulering.

Alligevel oplever vi alle engang imellem, at den kognitive funktion hæmmes, evnen til mentalisering lammes, og vi er i vores følelsers vold. Så formår vi ikke at tænke klart, vi reagerer impulsivt og til tider uhenigtsmæssigt.

Robusthed handler ikke om at prøve at undgå disse situationer. Det handler snarere om at være bevidst om, at robusthed er livslang træning i at håndtere oplevelser på alle trin på skalaen. Udfordringer, sårbarhed og forventninger kan også være udviklende. Vi må gerne stå lidt på tæer og måske mærke vores egne grænser.

De robuste kompetencer kommer i spil, når vi formår at bruge vores oplevelser og undersøge, hvad oplevelsen forsøger at fortælle: Hvorfor reagerede jeg, som jeg gjorde, og hvorfor reagerede den anden sådan? Hvordan håndterer jeg, at jeg ikke mestrede situationen, og at jeg ikke kunne styre mig? Kan jeg acceptere, at jeg 'blot er et menneske'? Hvordan kan jeg bruge erfaringen fremadrettet? Hvilke strategier kan være brugbare, og hvordan vil jeg håndtere det situationen næste gang?

MARKERET SPEJLING

Markeret spejling er en spejling, hvor følelser adskilles: Du har dine følelser, og jeg har mine. Og vores følelser er ikke nødvendigvis ens. Det markerede ligger i, at omsorgsperson møder og spejler barnets følelse OG viser, at følelsen hører til hos barnet og ikke den voksne.

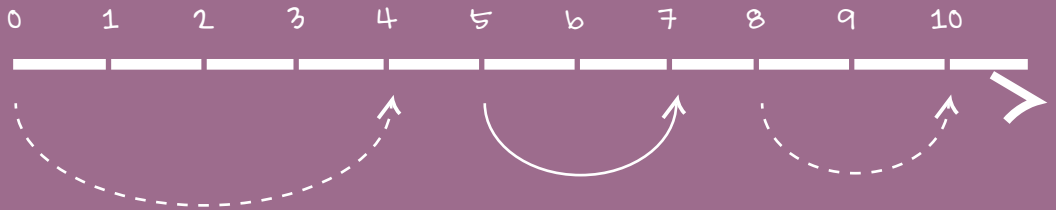
Markeret spejling er særdeles vigtig i udvikling af grundlæggende kompetencer for socialt liv. Markeret spejling er relationsopbyggende og grundstenen i tidlig tilknytning og de efterfølgende tilknytningsmønstre, der er bestemmende for barnets adfærd i og forståelse for sociale kontekster.

Markeret spejling muliggør omsorg, forståelse og mulige handlinger alt efter barnet eller den unges alder. Det gælder for så vidt også for voksne: "Kan jeg regne med at blive set, hørt og forstået?"

SKALAEN

SKALAEN FRA 0-10

AROUSAL



0-4 RO i nervesystemet

5-7 URO/PARATHED

8-10 ALARMHJERNE

Skalaen fra 0-10 bliver brugt i mange sammenhænge.

På en skala fra 0-10: Hvordan var din morgen, hvordan er dine tanker om dagen, hvordan synes du selv, du har det i dag, hvor meget bryder du dig om at læse...

Her anvendes redskabet i sammenhængen mellem aktivitet og affekt også kaldet arousal.

Man kan have høj arousal og føle det som noget godt, fordi man glæder sig super meget, for eksempel til juleaften, fødselsdag, en tur i tivoli eller en eksamen - hvis man er en af dem, der synes, det er sjovt. Frydefuld spænding. Samme situationer kan andre opleve på den stik modsatte måde, og koble dem med en følelse af ubehag. Det er forskelligt fra menneske til menneske.

I den anden ende af skalaen ses den lave arousal, der for mange er forbundet med behag. Den rolige, grounded og afslappede følelse i kroppen. Nogle gange er den lave arousal også forbundet med ubehag. Det er der, hvor magtesløshed og frygt har taget over, og handlemulighederne opleves som små.

0-4 RO i nervesystemet: Behageligt, komfortzone, velkendt, forudsigeligt. James Nottingham viser to stier i skoven, en lige og en kringlet, og stiller spørgsmålet: "Hvorfor skal vi voksne vise børnene vejen, hvorfor skal vi bestemme?" Svaret kunne være: "Fordi de ellers oftest ville vælge den sikre sti. Den, hvor de ikke kommer ud af komfortzonen, men heller ikke udvikler sig."

5-7 URO/PARATHED: Ordet 'uro' kan sidestilles med noget ubehageligt, en spænding, noget uforudsigeligt. Måske er det lige præcis uroen og spændingen, der skaber paratheden. Flow teorien (Mihaily Csikszentmihaly) beskriver en tilstand af motivation og opmærksomhed (arousal), hvor krav og forudsætninger, erfaringer og kompetencer møder hinanden og passer sammen. Passende udfordringer skaber mulighed for udvikling.

8-10 ALARMHJERNE: ude af komfortzone. Det er her, vi er blevet for pressede - vi har for mange opgaver, vi oplever for store forventninger, vi løber for stærkt, vi har ikke sagt fra. Tænehjernen 'ryger' af, vi opererer i alarmberedskab, vi har svært ved at fornemme, forestille os muligheder og overskue sammenhænge.

Det er hårdt, hvis man befinder sig i den øverste ende af skalaen for ofte. Der er behov for at blive mødt i de basale behov som ro, mad, forståelse, interesse, spejling og regulering, før vi igen kan begynde at reflektere over situationen og vores egne handlinger, følelser, reaktioner.

Børn med et konstant forhøjet arousal på grund af for eksempel opmærksomhedsvanskeligheder, kognitive vanskeligheder eller problemer i de nære familierelationer oplever hyppigt et arousal niveau på 7-8, hvilket ikke efterlader samme overskud til leg og læring. Hvordan møder vi dem? Hvad har de særligt brug for? Som voksne kan vi have fokus på de ydre rammer og på relationen, herunder forudsigelighed, guidning, hjælp til nedregulering, spejling og lignende.

Også børn kan lære at mærke efter, eksempelvis ved at bruge tal eller smileyer til at beskrive deres tilstand: Vi kan tale om, hvordan du har det nu? Hvad gør, at du tænker sådan? Hvad plejer at virke? Hvad kan du selv gøre? Hvad kan andre gøre? Hvad vil der ske, hvis du kommer højere op eller længere ned? Hvad med de andre børn, hvor tror du, de er på skalaen? Hvornår skal man gerne være oppe på skalaen, og hvornår skal man være helt nede?

INDGÅ I RELATIONER

At lære at indgå i relationer handler om at deltage i nogle hensigtsmæssige rammer og situationer, som lærer en, hvordan man er en 'god ven', hvordan man deler, hvordan man venter på tur, skiftes, lytter, fornemmer, giver plads og byder ind.

Et måltid i en børnehave kan enten være præget af kaos, uforudsigelighed, konkurrence, uro og ubehag. Den kan omvendt også være rammesat, så den i højere grad opleves tryk, forudsigelig og behagelig, hvilket skaber mulighed for at bringe helt andre ressourcer i spil.

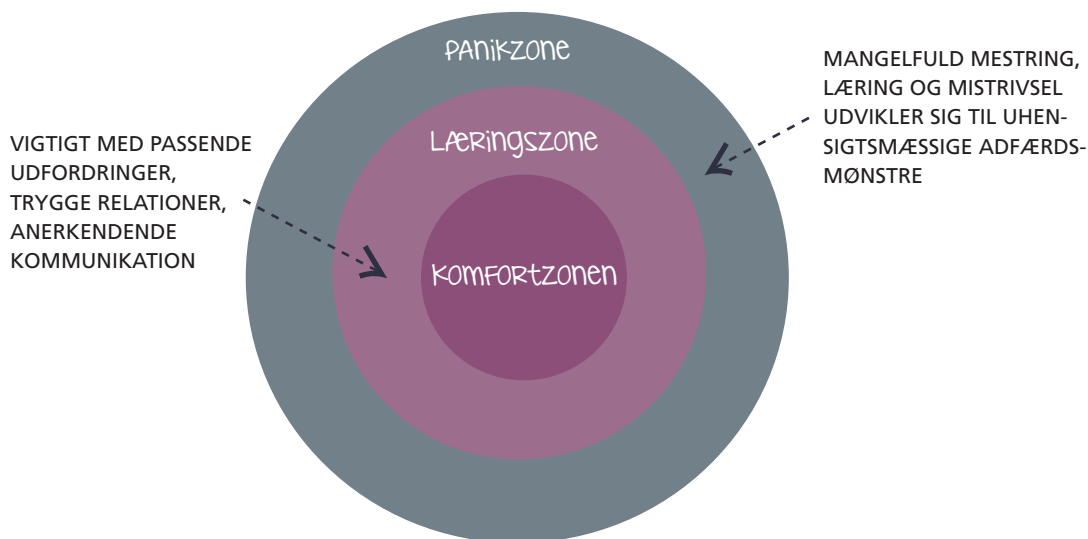
I det pædagogiske arbejde er det derfor vigtigt at kigge på, hvilken kultur, ramme, situation og struktur, der skabes for de sociale relationer, herunder også den ydre struktur, ydre styring og ydre regulering. Det er blandt andet denne struktur – vores paraply af normer og værdier - der på sigt skal internaliseres og blive til sociale kompetencer hos barnet.

At øve sig

Når man skal øve sig, kræver det gode rollemodeller at spejle sig i - at øve sig er i sig selv noget, der skal læres. Vil du være god til noget, skal du samtidig være vedholdende. At lære at øve sig og være vedholdende kræver, at du tror på og oplever at kunne noget.

Men hvordan skaber vi gode øverum for vores børn i en verden og en tid, hvor det er vigtigt at ting fungerer, har effekt og udvikler sig hurtigt? Når fokus er på resultater, kan det være svært at give plads til at øve sig: Skal sko have snørebånd eller velcro?

Helt naturligt øver jeg mig på det, jeg tror, jeg lykkes med. Motivation afhænger af oplevelsen af mening, sammenhæng og håndterbarhed. Når man sætter sig mål, kræver det en bund at stå på og en oplevelse af at kunne – det muliggør ønsker og drømme. At ønske og drømme kræver forestillingsevne, og den kommer af leg og af at forestille sig, at noget er muligt.



SELVREGULERING

Tænk på en begivenhed fra det professionelle eller private, hvor du oplevede selvregulering. Og dernæst - tænk på en begivenhed, hvor du oplevede en anden eller andre selvregulere. Selvregulering eller regulering kan umiddelbart opfattes som negativt og forbundet med kontrol, måske endda uønsket kontrol. Omvendt er regulering en forudsætning for at kunne nå mål og indgå i sammenhænge med andre.

Selvregulering er et aktuelt tema eksempelvis i forhold til børns brug af Iphone, Ipad og sociale medier. Der er lavet en del forskning på, hvor afhængige børn og unge er af deres elektroniske devices, og hvor svært det for dem at regulere brugen af disse. Tilsvarende ser vi mange andre former for mangel på selvregulering - blandt andet begrundet i savn af etiske værdier.

Tidligere var den mulige konfrontation eller frygten for at blive taget på fersk gerning i mange tilfælde med til at regulere adfærd i sociale sammenhænge. Til forskel fra i dag, hvor man anonymt kan sætte stort set alt i bevægelse på de sociale medier uden at frygte 'skammen', hvilket kan være en 'fristelse' for den enkelte eller for fællesskabet og medføre uansvarlighed og uønsket gæenseoverskridende adfærd.

SKUMFIDUSTESTEN

Skumfidustesten er en gammel test, som igen og igen trækkes frem. Især fordi den er så entydig, idet børnene, der deltog i forsøget, er blevet fulgt i en lang årrække, og tendensen er tydelig: De børn, der udviste størst selvregulering og kunne udsætte deres behov, er de børn, der sidenhen har klaret sig bedst, hvad angår traditionelle parametre som uddannelse, økonomi, familieliv og i det hele taget tilfredshed med livet.

Langt de fleste, der hører om skumfidustesten, kan forestille sig selv at være med i en 'skumfidus' test. Mennesker er typisk meget bevidste om i hvor høj grad, de er i stand til at udsætte deres behov og håndtere fristelser, - alle former for fristelser.

En pointe kan være, at man typisk befinder sig i et spændings- eller krydsfelt mellem fristelser, man kan modstå og fristelser, man enten ikke kan eller vil modstå. Det handler igen om balance, som er et grundlæggende vilkår i robusthedstemaet. For kan der ikke være noget positivt i, at den enkelte eller fællesskabet i visse kontekster ikke regulerer, men giver den fuld gas? Kan man for eksempel give for meget kærlighed? Og modsat: Hvor er det helt nødvendigt at træne børn (og voksne) i at selvregulere og hvorfor?

TÆNKEHJERNE OG ALARMCENTRAL

Tænkehjerne og alarmberedskab beskriver aktivitet i to forskellige områder i hjernen. Den ene tilstand, som viser aktivitet i præfrontale cortex forrest i hjernens overflade, indfinder sig når der ikke er overhængende farer eller trusler i nærheden, og det derfor er muligt at tænke fornuftige og reflekterende tanker. Er der derimod optræk til ballade konkret eller følelsesmæssigt, vil aktiviteten flytte sig til en anden del af hjernen, som kommer i en tilstand af alarmberedskab: Der er fare på færde! Det betyder, at tilgangen til det reflekterende lukkes. I stedet vil alarmberedskabet få os til at handle med kamp, flugt eller handlingslammelse.

Det nytter derfor sjældent at få mennesker i alarmtilstand til at falde til ro, da der ikke er nok aktivitet i tænkehjernen, hvilket kræver ro, tryghed og fornemmelsen af, at faren er overstået. At nå den tilstand kræver typisk initiativer eller handlinger som bevidst, rolig vejtrækning, time-out, fysiske øvelser eller beroligende berøring. Først når der er mere ro på alarmcentralen, kan man begynde at bruge sproget som regulator. I kriseterapi, hvor kun sproget er en mulighed, ser man ofte, at den kriseramte bliver bedt om at sætte ord på, hvad der hel konkret skete. Det kan i øjeblikket være det tætteste, man kommer på at regulere alarmtilstanden, og igen aktivere adgangen til tankevirksomhed. Med små børn vil det formentlig mest være fysisk berøring eller afledning, der virker. For større børn kan åndedræts- og fysiske øvelser også være regulerende.

Menneskets alarmcentral er helt nødvendig i forhold til overlevelse. I tidligere tider som oftest i fysiske sammenhænge, som når 'løven' står lige foran, og der er tre muligheder: Flygt, kæmp eller frys. I den moderne verden er det ikke løver og den slags konkrete trusler, vi angribes af, men snarere andre og mere subtile og psykologiske former for trusler som stress og udbrændthed. På godt og ondt er trusler og kriser en del af det levede liv. Derfor er det vigtigt at have kontakt med sin alarmcentral og vide, hvordan man kan berolige den. De tre handlemåder flygt, kæmp eller frys har yderligere identiteter i moderne tid, hvor de ofte italesættes som mindfulness, meditation og egenomsorg, som skal hjælpe det moderne menneske med selvregulering.

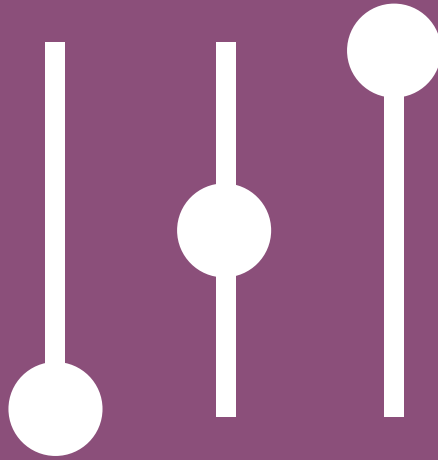


TÆNKEHJERNE

og



ALARMCENTRAL



ØVELSER

REGULERING





1: TÆLLE NED FRA 20

Gruppe på 5-15 stiller sig i en cirkel og kigger på en kuglepen, som ligger i cirkelens midte, for ikke at have øjenkontakt med hinanden. Nu starter nedtællingen fra 20 mod 0, og en ikke aftalt, vilkårlig deltager starter med at sige 20. Herefter siger folk i ikke aftalt rækkefølge et tal på skift, men siger to et tal samtidig, startes der forfra.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvad har øvelsen med regulering at gøre?

- Hvordan var det at samarbejde i øvelsen?

- Hvad betyder noget for at lykkes?



ØVELSER
VOKSNE

2: HISTORIEØVELSEN

I grupper på tre fortæller hver deltager en kort historie ud fra et kort. På kortet står der måske, "en trappeopgang jeg husker, eller "den dag blev jeg bange". Herefter fortæller hver deltager en lille historie om temaet med meget neutral stemme, måske endda lidt uengageret. Når alle har fortalt historie, fortælles historierne igen, men denne gang begejstret og levende.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvad er forskellen som fortæller?

- Hvad er forskellen som lytter?

- Hvad taler det til i praksis



3: EGET ARBEJDSPUNKT

Hvad kan du tænke dig at øve, i forhold til temaet regulering?

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvorfor dette arbejds punkt?

- Hvordan vil jeg øve mig?

- Hvornår vil jeg øve mig?

- Hvem kan hjælpe mig med det?



I HVERDAGEN MED BØRNENE:

1: STOPDANS

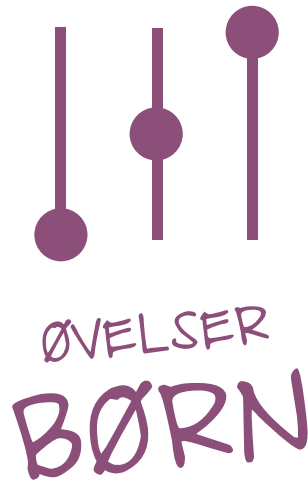
Børnene danser rundt til musik, og skal fryse i bevægelsen, når musikken stopper. Den eller de, som bevæger sig, udgår af legen.

OPSAMLING OG REFLEKSION AFHÆNGIG AF ALDER

- Hvordan føles kroppen, når den bevæger sig?

- Hvordan føles det i kroppen at stoppe?

- Hvordan er det at måtte gå ud af legen?



2: STILLELEG

Børnene sidder og tegner uden at sige noget. Hvor længe kan vi sidde sammen og lave noget, uden at sige noget?

OPSAMLING OG REFLEKSION AFHÆNGIG AF ALDER

- Hvordan er det, at sidde helt stille sammen?

- Hvornår bliver det svært at være stille, og hvordan føles det?

- Hvad fik du lyst til undervejs?



3: HJÆLP TIL REGULERING?

Et af børnene bliver ked af det. (Det kan være, når forælder går, en i klassen driller,). Du overvejer dine muligheder med din viden om regulering.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvordan hjælper jeg bedst barnet eller den unge med affekt regulering?

- Hvordan taler vi om det efterfølgende?

- Hvad får barnet/den unge ud af det?



Mentalisering



Mentalisering

Mentalising beskriver menneskets evne til at kunne se egen og andres adfærd og handlinger som udtryk for for mentale tilstande så som følelser, tanker, intentioner, håb og drømme – at have sindet på sinde.

Vi mentaliserer, når vi opmærksomt prøver at forstå både egne og andres tanker og følelser. Mentalisering kan beskrives, som at gå over broen til et andet menneske og være nysgerrigt optaget af den andens perspektiv, for derefter at gå tilbage og undersøge, hvad den andens perspektiv skaber af tanker og følelser i mig. Mentalisering rummer derfor empati og indlevelse i både andre og mig selv.

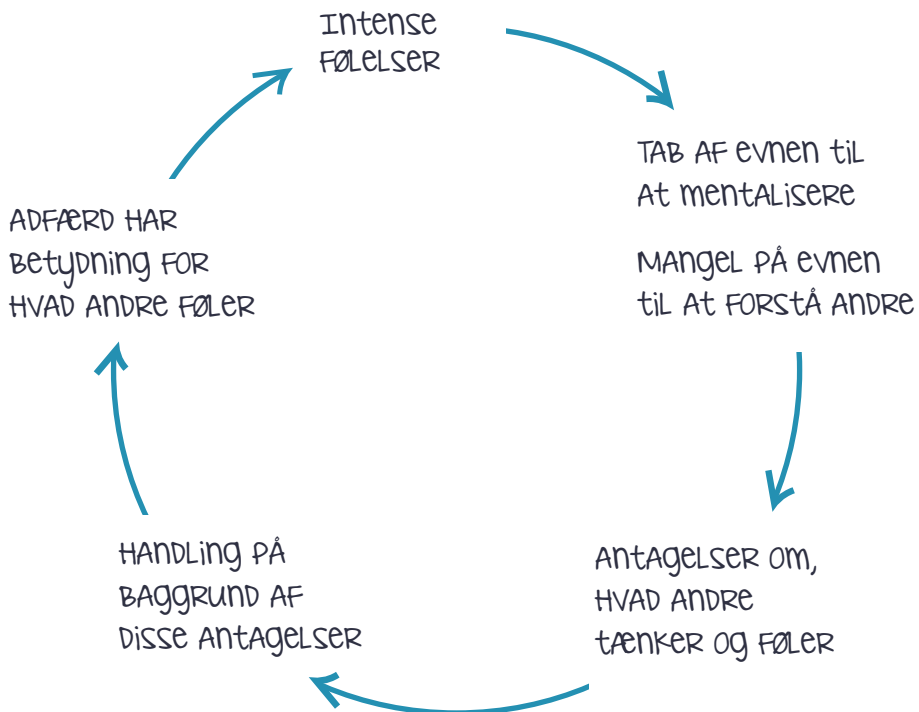
Mentalisering foregår implicit meget af tiden. Når vi befinder os i gode relationer med andre mennesker, sker der en udveksling af tanker, følelser og intentioner og en leg med perspektiver. Det giver fleksibilitet og forståelse af det, der sker, uden at vi tænker over det. Mentaliseringen foregår så at sige automatisk eller intuitivt.

Anderledes er det, når der opstår knas i relationen ved misforståelser og konflikter. Her kan der være behov for eksplicit mentalisering i betydningen at sætte ord på de bagvedliggende følelser, som adfærden kan afspejle.

Mentalisering udvikles i relationen til andre mennesker. Det lille barn udvikler gennem sin oplevelse af direkte spejling og markeret spejling evnen til at registrere egne tanker og følelser og sammenhængen til de handlinger, som følger. "She/he thinks, that I think, therefore I am" (Peter Fonagy).

Mentalisering er ikke en stabil tilstand, og evnen til at mentalisere kan påvirkes negativt af impulser både indefra og udefra. Stærke følelser forstyrrer altid mentaliseringsevnen - modellen nedenfor illustrerer den negative spiral, som kan blive konsekvensen:

MENTALISERINGSSVIGT



Mentaliseringsevnen udvikles i relationen til nære voksne gennem barndom og ungdom. Udviklingen indebærer tre former for præmentalisering, henholdsvis teleologisk modus, psykiskækvivalens- og forestillingsmodus.

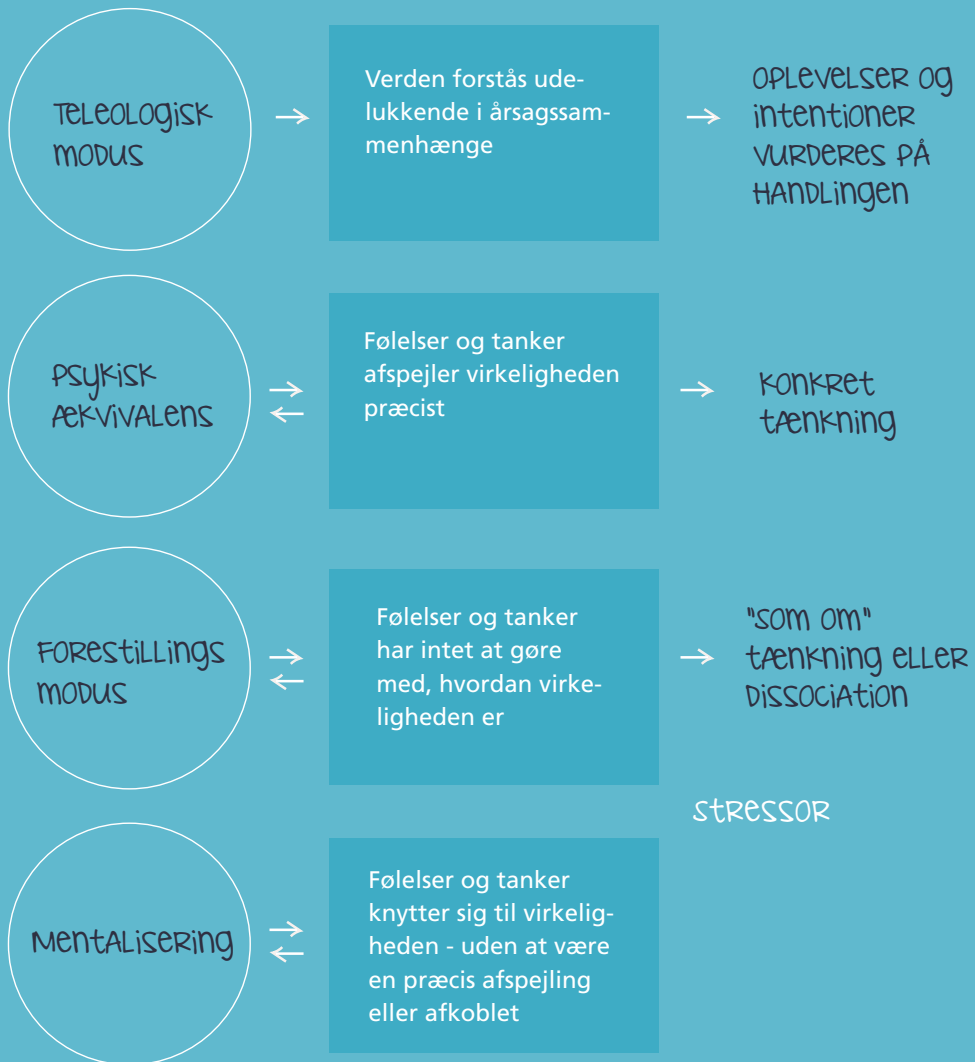
Teleologisk modus beskriver oplevelsen af, at kun handlinger er virkelige, og at andres intentioner kun opleves ud fra konkrete handlinger. For eksempel oplever det lille barn en følelse af sammenhæng, når følelsen af sult udløser, at det får mad.

Psykisk ækvivalens beskriver oplevelsen af, at virkeligheden er en præcis afspejling af mine tanker og følelser. Der dannes udelukkende et billede af det ydre ud fra det indre. For eksempel kan et 3-årigt barn blive til Zorro ved at tage maske og sort kappe på. Det leger ikke Zorro men er Zorro.

Forestillingsmodus beskriver en tilstand, hvor det indre og det ydre ikke har forbindelse med hinanden. Der er ingen bro mellem tanker og følelser på den ene side og virkeligheden på den anden side. Der leves i en fantasi om, hvordan virkeligheden ser ud uden hensyntagen til, hvordan virkeligheden er. For eksempel kan man leve med opfattelsen af, at man træner fem gange om ugen, selvom det måske i virkeligheden ser helt anderledes ud. Eller man siger det, man tror, den anden gerne vil høre, selvom det ikke svarer overens med det, man tænker eller føler. Denne form for tænkning kaldes "som-om" tænkning. "Som-om" tænkning kan også foregå på andres vegne. Man kan have en fast overbevisning om, hvad den anden har af tanker eller intentioner uden at være nysgerrig på, om det passer.

Når voksne bliver ramt på mentaliseringsevnen, har de en tilbøjelighed til at vende tilbage til de præmentalisierende tilstande.

MENTALISERING OG PRÆ-MENTALISERING



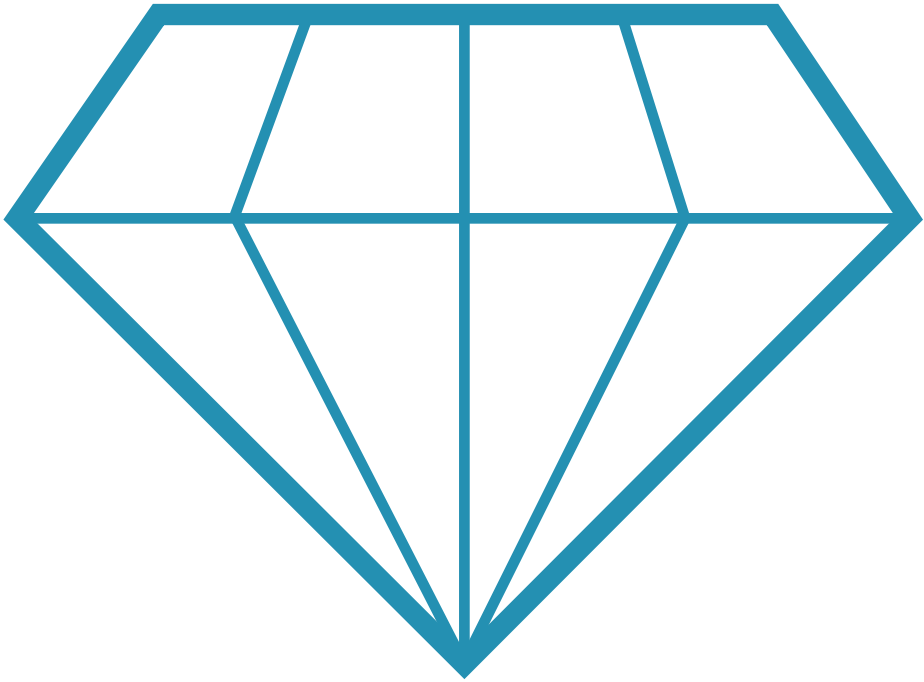
Fire vigtige BALANCER i mentalisering

Balancen mellem den implicitte og eksplicite mentalisering, Implicit mentalisering er intuitiv og automatisk, og sker uden at man tænker over det. Eksplicit mentalisering er vigtig, når der opstår mentaliserings-svigt, og man skal forstå, hvad der sker. Her er det nødvendigt at sætte ord på det, der ligger bagved den adfærd og de handlinger, som udspiller sig.

Balancen mellem følelser og tanker er at have øje for begge dele. Er følelserne i forgrunden og fylder meget, vil der altid være tanker i baggrunden, som det er vigtigt at få øje på. Omvendt kan mange tanker være bundet op på følelser, som det er vigtigt at få frem i lyset.

Balancen mellem det indre og det ydre, er sammenhængen mellem det, som foregår indeni og det, som foregår udenfor mennesker. Hvis der er balance, er der en vis grad af overensstemmelse mellem det, der opleves og det, der faktisk foregår.

Balancen mellem selvet og den anden, beskriver på sin vis selve mentaliseringsbegrebet, som det at være opmærksom på både egne og andres tanker og følelser, og at kunne være med sig selv og andre. Er man hele tiden "på besøg hos den anden" og optaget af at forstå, hvad den anden oplever, er det vigtigt "at komme hjem til sig selv" og mærke efter, hvad besøget sætter af aftryk i en selv.



BALANCE

EN FORTÆLLING OM MENTALISERING



"GÆT EN GRUND" SPILLET

Livet i en familie med børn er en lang robusthedsrejse. De fleste forældre ønsker sig robuste børn, der kan samarbejde og klare sig i verden. Til tider er rejsen fantastisk, man lykkes med sin rolle som forældre, og børnene udvikler sig som selvstændige og samarbejdende små mennesker, der begår sig hjemme og ude. Andre gange er rejsen hård eller udmattende, og man fortvivles over ens børn uforstående overfor, at de ikke kan det, man forventer af dem. Man ser på dem og får øje på hysteriske eller uopdragne eller egoistiske eller forfærdelige børn. Så er det, at jeg som mor kommer til at skælde for meget ud.

Jeg irettesætter alle mulige og umulige ting. Sid nu ordentlig ved bordet. Det er utroligt, at du ikke bare kan gøre, som der bliver sagt. Hold nu op med at plage. Kan I ikke bare høre efter for en gangs skyld. Det kan ikke passe, du ikke kan finde ud af at opføre dig ordentligt. Jeg kan høre mig selv sige den slags og samtidig være smertelig bevidst om, at det nok ikke får mine børn til at lykkes i højere grad. Men jeg kan slet ikke få øje på andet end inkompetente børn med inkompetent adfærd. Så er spørgsmålet, hvordan jeg bliver opmærksom på det, som ligger bag den adfærd, jeg ikke bryder mig om?

Hjemme hos os har vi indført et spil, som hedder "Gæt en grund" Det går ud på, at alle prøver at gætte, hvad der er kan være på spil, når noget bliver svært, og hvad der skal til, for at det bliver bedre igen. Det sjove er, at vi er blevet rigtig gode til at gætte.

Efterhånden virker spillet nærmest inden, det er kommet i gang, og når det virkelig spiller, kan vi på forhånd forestille os, hvad det du eller jeg gør, sætter af aftryk i den anden.



TANKER

om mentalisering



Mentalisering

Mentalisering er evnen til at tænke tanker om egne og andres tanker, følelser og intentioner. Sagt på en anden måde er det evnen til at se sig selv udefra og den anden indefra. Det er frugtbart i en pædagogisk sammenhæng, hvor der er interaktion mellem to eller flere mennesker, for eksempel et barn og en voksen, der per definition er i en asymmetrisk relation. Asymmetrisk fordi den voksne har en opgave om at ville noget med den barnet, uden at barnet nødvendigvis vil dette af sig selv.

Det er samtidig et samspil mellem to ydersider og to indersider, der interagerer. Når den ene vil have den anden til noget, er det hensigtsmæssigt at kunne lave en afvejning af både sin egen og den andens mentale status. Hvad er mine egne forudsætninger for at støtte barnet tilstrækkeligt i det krav, jeg stiller. Hvad er barnets forudsætninger for at kunne efterleve kravet med den støtte, der er til rådighed? Hvordan har jeg det selv lige nu? Er jeg rolig, har jeg overskud eller det modsatte? Hvad er det, jeg gerne vil opnå? Og den samme øvelse i forhold til barnet. Hvad er på spil hos barnet? Både som barnets grundlæggende forudsætninger, og barnets situation lige nu? Er barnet motiveret for det, jeg beder om? Er der gode eller dårlige følelser forbundet med situationen? Er barnet samlet og fattet eller opkørt og uroligt?

Det er ikke nødvendigvis eksplicite overvejelser, men det er mentaliserende processer, der i den konkrete situation kan hjælpe den voksne med at stille de krav og forventninger, som har størst mulig chance for at lykkes. Jo mere trænet og klar, man som voksen er i egen mentalisering, jo lettere er det at tale højt om det og lave mellemregningerne med barnet eller børnegruppen. Barnets følelse af at blive mødt på sin inderside og den voksnes refleksion er med til at styrke barnets mentaliseringsevne.

Mentaliseringsbegrebet hviler på, at vi aldrig helt kan vide, hvad andre tænker og føler. Måske kan vi heller ikke helt vide, hvad vi selv tænker og føler. Det er ikke et 1:1 forhold. Det er derfor, at mentaliseringsevnen er på spil. Vi sanser, forstår, oplever, fortolker og føler verden på forskellig vis. Det ved vi fra flere sammenhænge. For eksempel når vi snakker om, hvorvidt noget mad smager godt eller ej. Det kan der være mange bud på, og vi er ikke nødvendigvis enige. Det er måske snarere sandsynligt, at vi ikke er enige. Vi kan måske også selv vurdere samme mad forskelligt afhængig af situationen.

Det samme gør sig gældende, når der bliver givet en besked om nogle retningslinjer på arbejdspladsen. Det er som oftest mere reglen end undtagelsen, at vi har fået forskelligt fat i, hvordan beskeden skulle forstås. Mange forhold spiller ind på, hvordan vi oplever verden, og hvordan vi har det. På den måde er mentaliseringsevnen lidt af et mirakel, fordi den gør os i stand til at beregne nogle af de forhold, der gør, at vi kan forstå og have det på forskellig vis. Den hjælper os med at gøre mellemregningerne i forhold til andres udtryk. Det er omvendt også derfor, vi kan gå helt galt i byen. For disse mellemregninger er ikke som eksakt matematik, men af mere famlende karakter. Der kan gøre sig forhold gældende, som vi slet ikke ved noget om.

ba

SIND ER UGENNEMSIGTIGE

Vi kan ikke læse hinandens tanker, men at mentalisere betyder, at vi hele tiden prøver. Vi er bevidste om, at vi ikke ser og oplever det samme. Vi er alene med vores tanker og følelser. Ingen andre kan helt forstå os, men øvelsen går ud på hele tiden at prøve at gøre det alligevel.

Nysgerrighed er altafgørende. En nysgerrighed i bevidstheden om, at jeg ikke ved og heller aldrig helt kommer til at vide men konstant prøver at spørge, undersøge og udfolde.

Jeg skal hele tiden have som udgangspunkt, at 6 både kan være et 6-tal og et 9-tal og endda noget helt tredje, som jeg ikke ser og måske aldrig kommer til at se. Jeg kan prøve at gå over broen til den anden, og jeg kan få nogle bud på, hvordan tallet ser ud der. Mentalisering indebærer at turde lege med virkeligheden og se verden fra mange forskellige perspektiver.

Det er værre at blive misforstået end ikke at blive forstået. Det er ubehageligt at føle sig fejldefineret af andre. Vi har alle brug for hjælp til at kunne få hold på tanker og følelser. Derfor har vi brug for spejling, og at andre tør give nogle bud på, hvad der kan være på spil. Så hvordan kan vi spejle og/eller gætte kvalificeret uden at definere andre?

SER OG OPLEVER VI DET SAMME

Billedet af 6-tallet og 9-tallet illustrerer meget enkelt, hvordan den samme situation kan opleves vidt forskelligt afhængigt af, hvilket perspektiv man har, hvilken baggrund der er, hvem man er i det øjeblik og sikkert flere andre faktorer. Uanset hvilke forudsætninger, der er i det menneskelige og det fysiske rum, kan vi aldrig være sikre på, at vi ser og oplever det samme. Netop derfor bliver nysgerrighed, undersøgende og udforskende adfærd afgørende kompetencer, når vi taler om at mentalisere i betydningen at gå over broen til den anden.

Det kan kræve stort indre råderum at lytte efter, hvordan den anden oplever en given virkelighed. Hvis der ikke er enighed, kan det føre til dialoger, der ofte beskrives som diskussioner eller debatter, hvor det primære bliver at overbevise den anden eller de andre om, at min virkelighed er den rigtige.

I visse sammenhænge kan det være nødvendigt at beslutte sig for, om det er det er 6 eller 9, der skal handles på. Selve muligheden for at lege med virkeligheden afgøres af, om dialogen befinder sig i et produktivt rum med en enkelt udgave af virkeligheden som mål, eller om den befinder sig i et reflekterende rum, hvor det er den enkeltes oplevelse af tallet, der er målet.

Mentalisering handler også om kontekstafklaring og modet til at ville og kunne tage ansvar for en konkret og tydelig italesættelse af sammenhængen, så den ene ikke tror, det handler om det pudsige og sjove i, at vi ser noget forskelligt, og den anden bliver frustreret over, at der er mere end ét bud på, hvilket tal, der er tale om. I nogle sammenhænge er det ikke mentalisering, som bliver det vigtigste.

MODSÆTNINGS- PAR

Det mentales modsætning er det fysiske, og i det fysiske rum er det balancen mellem modsætninger, der opleves trygt og dermed bliver det optimale afsæt for udvikling og trivsel. I det fysiske rum taler man om modsætningspar som lys/mørk, høj/lav, bred/smål, lige/buet, åbent/lukket - man kunne blive ved. Sådan forholder det sig også med det mentale rum. For at det opleves så trygt, at man tør og er i stand til at forlade sit eget og gå med den anden over broen, må der være modsætninger til stede.

Man må bevidst søge balancen mellem sig selv og den anden. Her må man have en skærpet opmærksomhed på, hvad der foregår i en selv samtidig med, at man har blik for den anden. Sprogligt kan denne balance imødekommes ved, at der i dialogen er balance mellem at lytte og at sige noget. Mellem at få input og at give noget tilbage. Hvis man kan få den anden til i en vekselvirkning at bidrage med tanker, holdninger, eksempler fra det virkelige liv eller andet, er der stor sandsynlighed for, at den anden vil føle og opleve sig 'fulgt over broen'.

Samtidig bliver det også et spørgsmål om at kunne balancere sine egne oplevelser, tanker og holdninger, så de bliver resonanskasse for den anden snarere end, at egne historier kommer til at fylde. Her må man også holde øje med sine blinde pletter, om man bliver projektiv - hvordan man med ord og kropssprog bliver ved med at have den andens sind på sinde samtidig med, at man oplever og opleves troværdig og autentisk i mødet med den anden.

Et andet modsætningspar er at reagere og handle automatiseret overfor at handle kontrolleret. Igen en nødvendig balance for at mødet mellem mennesker opleves ægte, berigende og inspirerende. Sammenhænge, hvor de involverede føler sig set, hørt og anerkendt, hvilket dybest set

er grunden til, at det er væsentligt, med fokus på det mentaliserende aspekt som udgangspunkt og næring for udvikling og trivsel.

Balancen mellem det automatiserede og det kontrollerede har mange udgaver afhængig af det menneskelige udgangspunkt, forstået som det genetiske og det socioemotionelle potentiale. Der er målgrupper som eksempelvis børn og unge med særlige udfordringer, der er nødt til at lære sig mentaliseringsfærdigheder som noget kontrolleret og ikke automatiseret. Andre børn får kompetencen ind med modermælken.

Et tredje modsætningspar er det følelsesmæssige over for det kognitive. Igen er det ønskværdigt med en balance mellem de to hjernedele, hvor første skridt er en bevidsthed om, at den ene ikke kan eksistere uden den anden. Det ene er ikke vigtigere end det andet. Det er fuldstændig afhængigt af konteksten. Nogle gange er det formålstjenligt at handle med sund fornuft og omtanke, andre gange giver det mening at lade følelserne råde. Disse yderpositioner må dog ikke blive stigmatiserede, men ideelt set være i smuk dialog med hinanden.

ACCEPT

Er det nogensinde muligt, at to mennesker oplever, fornemmer, ser og føler det samme? Vil vores oplevelse af situationer, af 'virkeligheden' ikke altid være præget af vores erfaringer, baggrund, opdragelse, situation og relation samt af, hvad vi hver især er fyldt af lige nu? Af vores hverdag, vores morgen, vores nattesøvn, vores situation i parforholdet, på jobbet - listen kunne fortsættes i det uendelige.

Måske handler mentalisering om altid at antage, at den anden ser verden forskelligt fra mig - og acceptere det! Acceptere, at jeg aldrig bliver fuldstændig forstået, som jeg selv synes, jeg bør. Acceptere, at andre oplever situationer anderledes end jeg gør, eller at to mennesker aldrig har helt samme oplevelse og følelse, når de går ud af et teater, en biograf, et møde eller et familiært arrangement. Acceptere, at ingen oplevelser eller følelser er mere rigtige eller mere meningsfulde end andre. At alle oplevelser, tanker og følelser kommer et sted fra.

Måske handler mentalisering om altid at have forståelse for forskelligheder samt at være nysgerrig efter at se verden fra andres perspektiv samtidig med, at man er i stand til at forholde sig til sit eget. Vi kan ikke nødvendigvis se, hvad den anden føler eller tænker, eller hvilken morgen han eller hun har haft. Men vi kan have lysten og modet til at gå over broen og forsøge at sætte os ind i det.

Når vi har overblikket, ser sammenhænge og formår at sætte os i den andens sted, har vi langt nemmere ved at være fleksible og rummelige. Et godt eksempel er et 'gør det selv' projekt, som eksempelvis at renovere et hus. Den proces er en lang mentaliseringsudfordring. For at processen skal blive god, og huset et sted, hvor alle har lyst til at bo, nytter det ikke, at vi trumfer alle vores ideer igennem og ikke forholder os nysgerrigt og undersøgende til den andens tanker og ideer.

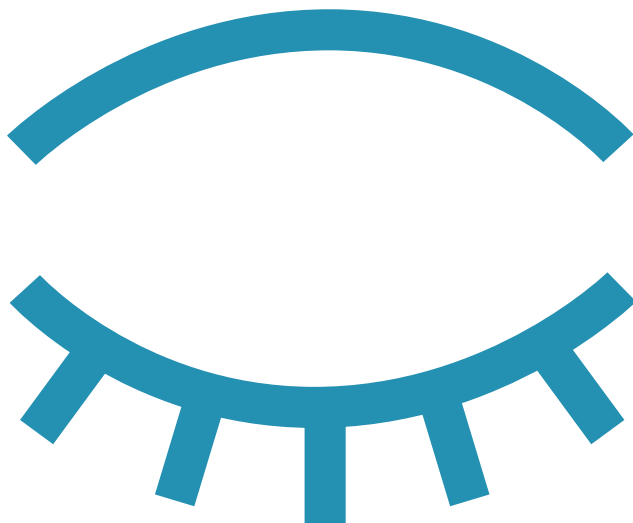
Vi skal gå over broen og forsøge at sætte os i den andens sted, fordi vi så nemmere kan acceptere det 'billede' i stuen, når vi kender historien bag billedets betydning for den anden. Samtidig skal vi invitere den anden over på vores side af broen og måske helt ind i overvejelser som: 'Bliver det nu et for stort kompromis at lade den væg rive ned, eller kan jeg leve med at stuen males grøn, eller går det for meget imod mine værdier at have tv i køkkenet...'

Vi må forsøge at skabe balance mellem egne og andres værdier for at opleve os set, hørt og forstået i processen og de beslutninger, der bliver truffet.

Et godt eksempel er et 'gør det selv' projekt, som eksempelvis at renovere et hus. Den proces er en lang mentaliseringsudfordring.

For at processen skal blive god, og huset et sted alle har lyst til at bo i, nytter det ikke, at vi trumfer alle vores ideer igennem og slet ikke forholder os nysgerrigt og undersøgende til den andens tanker og ideer. Vi skal gå over broen og forsøge at sætte os i den andens sted, fordi vi så nemmere kan acceptere det 'billede' i stuen, når vi kender historien bag billedets betydning for den anden. Samtidig skal vi invitere den anden over på den anden side af broen og måske helt ind i overvejelser som: 'Bliver det nu et for stort kompromis at lade den væg rive ned, eller kan jeg leve med at stuen males grøn, eller går det for meget imod mine værdier at have tv i køkkenet...'

Vi må forsøge at skabe balance mellem egne og andres værdier for at opleve os set, hørt og forstået i processen og de beslutninger, der bliver truffet.



Mentaliserings- svigt

Mentaliseringssvigt er en indbygget del af mentaliseringsbegrebet. Det sker hele tiden mellem mennesker. Både når vi arbejder bevidst med mentalisering, og når det er et ukendt begreb for os. Opgaven som professionel er at arbejde professionelt med mentaliseringsvigt og kunne genkende, når det sker. Mentaliseringsvigt er, når vores evne til at aflæse egne og andres mentale tilstande forringes eller helt forsvinder. Så bliver vi dårligere i stand til at aflæse og forstå både os selv og andre. Vi kan komme til at tænke om andre, at deres adfærd er direkte udtryk for deres indre tilstande. Det sker typisk, når man selv er i affekt.

Når vi bliver pressede, falder vores mentaliseringsevne, vi tænker dårligere, når arousalniveauet stiger. Det kan betyde, at der er signaler, som vi slet ikke ser og perspektiver, vi ikke tager med i vores overvejelser. Så kan vi komme til at lave fejlslutninger om, hvad andre tænker og føler. Derefter handler vi på disse antagelser, hvilket igen kan være med til at forstærke den andens følelser, og dermed også forringe den andens mentaliseringsevne. Det kan sætte en u hensigtsmæssig spiral i gang.

“De voksne kan også være bange” lød en børnesang i 70erne. Og når voksne bliver bange eller på anden måde bliver voldsomt berørte og bevægede, kan mentaliseringsevnen svigte. Selv i trygge rammer i rolige omgivelser kan vores evne til at sætte os i den andens sted svigte. Når dette sker, kan man tale om regression, og vi kommer til at virke som børn. Og børn tror på et tidspunkt i deres udvikling, at kun handlinger afspejler de faktiske følelser: “Jeg vil se det, før jeg tror og mærker det”.

Et mentaliseringssvigt kan fortsætte i længere tid, indtil det måske bliver brudt af en forstyrrelse, en pause eller bevidst strategi, som kan hjælpe os tilbage til fornuft, omtanke og genetablering af mentaliseringsevnen. Det er ikke kun ovennævnte, som kan hjælpe os tilbage på sporet, det kan også være kernen i konflikten, som gør os så forskrækkede, kede af det eller tavse, at vi bliver tvunget til at stoppe optrapningen.



ØVELSER

Mentalisering





ØVELSER VOKSNE

1: PRÆMENTALISERENDE MODUS

Se på modellen for præmentalisering, og tænk over de nævnte eksempler i oplægget.

OPSAMLING OG REFLEKSION ALENE OG I GRUPPER

- Hvad falder dig i øjnene?

- Er der noget, du genkender fra dig selv eller andre voksne?

- Er der noget, du genkender fra din daglige praksis med børnene?



2: ISBJERGET

Du betragter isbjerget, hvor du kun kan se det, som ligger over vandoverfladen. Så tænker du på et barn eller en børnegruppe, hvis handlinger og adfærd, du har svært ved at forstå. Når du har set på den synlige adfærd, stiller du dig selv de spørgsmål, som er beskrevet under vandoverfladen.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvad får du øje på?

- Kan du bruge det, du får øje på, i forhold til barnet eller børnegruppen?

- Er der noget du skal være mere nysgerrig på?



ØVELSER VOKSNE

3: LYTTEØVELSEN

I sidder sammen to personer overfor hinanden. Den ene fortæller en lille historie fra praksis på max to2 minutter. Den anden lytter og fortæller, hvad han/hun hørte, bagefter byttes der.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvad tror du som tilhører, at fortælleren tænkte og følte i den beskrevne situation?

- Hvad tænkte og følte du som tilhører til historien?

- Drøft indbyrdes, hvad I oplevede?



1: VIS EN FØLELSE

Børnene skiftes til at vise et ansigtsudtryk. De andre børn gætter på skift, hvilken følelse, der ligger bag udtrykket. Er børnene i skolealder, kan de bære en neutral maske, så udtrykket udelukkende er kropsligt.

OPSAMLING OG REFLEKSION:

- Hvilken følelse ligger bag udtrykket?

- Hvordan ser du det?

- Kan du imitere udtrykket?



2: FILMEN "INDERST INDE"

Se filmen "Inderst inde" med børnegruppen, i små eller større bidder, afhængig af alder.

OPSAMLING OG REFLEKSION:

- Hvilke tanker og følelser kom til udtryk i filmen?

- Er det noget, du kender?

- Har du også set det hos andre?



3: BYGGEØVELSEN

Børnene sidder med ryggen til hinanden. De har samme klodser, og den ene bygger en figur af sine klodser. Derefter skal han/hun forklare sin kammerat, hvordan figuren ser ud, uden at den anden må spørge. Når de er færdige, sammenligner de figurerne.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvor meget ligner figurerne hinanden?

- Hvordan var det at forklare byggeprocessen?

- Hvordan var det at forstå byggeprocessen?



OPMÆRKSOMHED



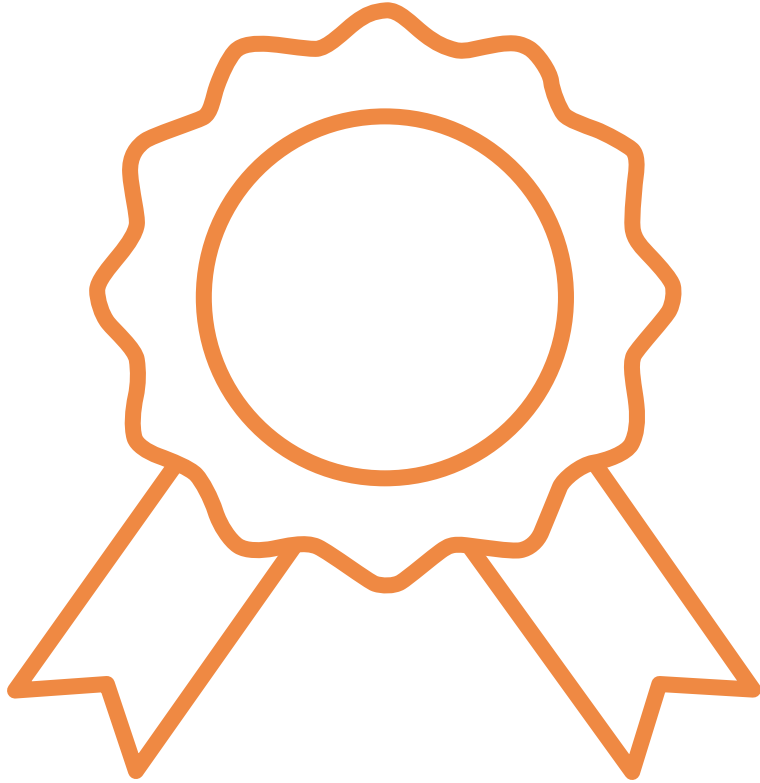
OPMÆRKSOMHED

Opmærksomhed er grundlæggende for både børn og voksne og handler om at kunne holde fokus, koncentrere sig og være vedholdende. På den måde er opmærksomhed afgørende for relationen til andre - både børn og voksne enkeltvis, i grupper eller i større fællesskaber.

De gode relationer i et fællesskab med andre børn og voksne er båret af opmærksomheden på sig selv og de andre. Her er balancen vigtig. Balancen i at være opmærksom overfor andre og holde sig selv tilbage eller selv tage opmærksomheden og træde i forgrunden. Bege dele kræver regulering, som barnet lærer af de voksne, der som rollemødder tager ledelse af fællesskabet hvad enten arenaen er hjemmet, daginstitution, skole eller klub.

Opmærksomheden bruger man også, når man som individ skal holde fokus på en opgave, lære nyt, lege en leg eller være fordybet i en aktivitet. Børn udvikler gennem barndommen evnen til at fastholde opmærksomheden i længere tid ad gangen. Opmærksomhed og fokus er medvirkende til, at børn og voksne kontinuerligt udvikler nye kompetencer, og er centrale for at styrke vedholdenhed og kunne bevare koncentrationen gennem længere tid.

Mange faktorer har indflydelse på børns mulighed for at udvikle både relationel opmærksomhed, vedholdenhed og målrettet fokus. Udgangspunktet er, at hvis børn skal udvikle opmærksomhed og vedholdenhed, skal de opleve det gennem rollemødder. De voksne, der er sammen med barnet, må overveje, hvordan de skaber de bedste betingelser for læring, og hvordan de som voksne fastholder både deres egen og børnenes opmærksomhed.



ROLLEMODEL



EN FORTÆLLING OM
OPMÆRKSOMHED



TANKERNES HUS

På en måde kan man godt sige, at tankerne bor inde i hovedet. Forestil dig, at tankerne bor i et hus med mange rum, hvor du kan bevæge dig rundt og opdage dem. Når du skal opdage tankerne, har du verdens fineste værktøj med dig – nemlig din opmærksomhed, som er en slags lyskaster. Når du sætter lys på en tanke, opdager du den. Du kan flytte din opmærksomhed og opdage en anden tanke.

I tankernes hus er der mange rum – i et rum bor der måske spændende tanker, i et andet rum bor der triste eller vrede tanker, og i et tredje rum bor der glade tanker.

I tankernes hus kan tankerne kalde på dig, hvis de gerne vil opdages. Det kan være rigtigt spændende og okay - men det kan også være irriterende – især hvis det er trælse tanker, som hele tiden vil opdages, have opmærksomhed og bestemme over dig. Hvis nogle tanker vil bestemme, at du skal være inde i deres rum hele tiden, får du måske slet ikke lov til at opdage tankerne i alle de andre rum.

Hvis du har triste eller vrede tanker, som hele tiden vil bestemme og trække dig ind i deres rum, kan du måske komme til at tro, at der slet ikke er spændende eller glade tanker, og det er ikke sjovt. Men det er heller ikke rigtigt, for alle de glade og spændende tanker er stadig inde i de andre rum i tankernes hus og venter på, at du opdager dem med din opmærksomhed.

Tankernes hus er også en slags legehuse, hvor du kan lege med din opmærksomhed og sætte lys på husets mange rum og opdage forskellige tanker. Når du øver dig, bliver du rigtig god til det og kan dermed selv være med til at bestemme, hvilke tanker du helst vil have.





TANKER

OM OPMÆRKSOMHED



OPMÆRKSOMHED i RELATIONER

Man kan forstå opmærksomhed som noget, der er knyttet til individet. Eller man kan forstå opmærksomhed som noget, der hører til mellem mennesker, og dermed er et relationelt anliggende. Opmærksomhed er både en forudsætning for at have kontakt med et andet menneske og et resultat af denne kontakt. Det helt lille barn indgår i en dyadisk kontakt med sin mor, far og andre betydningsfulde voksne. En dyade beskriver den kontakt og opmærksomhed, som kan eksistere mellem to parter, i dette tilfælde barnet og én anden person.

“The baby looks at his mother’s face, and finds himself there” (D. Winnicott, engelsk psykiater og tilknytningsforsker).

Barnet er født med en rettet opmærksomhed på ansigter og vil automatisk søge øjenkontakt. Kontakten med mor og far træner og udvider barnets opmærksomhed. Først kan øjenkontakten opretholdes kortvarigt. Over tid er forældrene med til at strække barnets opmærksomhed og samtidig respektere, når barnet ikke kan mere. I denne fine balance udvikles både relationen og barnets opmærksomhed, fordi barnet har en høj biologisk motivation for at indgå i kontakt med andre mennesker. Opmærksomheden er dermed forudsætningen for at indgå i frugtbare relationer samtidig med, at den også bliver udviklet gennem relationer. Opmærksomheden styrkes først og fremmest gennem relationer.

Programmer som De Utrolige År (DUÅ), Marte Meo metoden og Familieiværksætterne er alle vejledningsforløb til forældre og til professionelle, som arbejder med børn.

Forløbene har det til fælles, at der blandt andet arbejdes med opmærksomheden, både den fælles opmærksomhed, barnets opmærksomhed på forældrene og forældrenes opmærksomhed på barnet og den børnestyrede leg. Børnestyret leg er den voksnes leg med barnet på barnets præmisser. Det handler om at gøre det, man automatisk gør med en baby. Man følger rytmen, man følger legen og barnets initiativer. Man sætter ord på barnets handlinger og handler med. Øvelsen er med til at strække opmærksomheden og holde et større fokus, end hvis barnet var på egen hånd, eller den voksnes initiativer var bestemmende.

Pædagoger kan arbejde med at træne børnenes opmærksomhed ved hjælp af øjenkontakt, stemmeleje, mimik, kropssprog og respons. Når man skaber tryghed, behag og ro, skærpes muligheden for opmærksomhed. Der kan anvendes et fælles tredje valgt ud fra børnenes interesser. Den voksne arbejder bevidst med at fastholde samme emne, belyse det fra flere vinkler, følge det, vende tilbage og derigennem støtte børnene i at holde og bevare opmærksomhed.

Der er grænser for, hvor længe vi kan holde opmærksomhed, også selv om emnet er spændende og relationen tryk. Opmærksomhed har en begrænset kapacitet. Den ydre struktur, rammesætning og gentagelser kan støtte evnen til opmærksomhed, fordi vi ikke skal bruge krudt på at navigere, afkode, aflæse.

RELATION OG AKTIVITET

Eksekutive funktioner er et neuropsykologisk begreb, der henviser til hjernens overordnede og styrende funktioner. Funktionerne hjælper med at skabe sammenhæng i hjernes aktiviteter, og bruges især ved aktiv problemløsning samt aktiviteter, der kræver dømmekraft, fleksibilitet i tankegang og løbende krav om ændring af strategi.

Opmærksomhed på relation har med de varme eksekutive funktioner at gøre. At være nærværende, anvisende og mentaliserende. Opmærksomhed i aktivitet vedrører de kolde eksekutive funktioner. At sætte sig mål og nå dem ved vedholdende arbejde. Begge dele kræver noget af vores evne til at koncentrere os, til at holde fokus og dermed opmærksomheden.

Motivationen for opmærksomhed i relationen er knyttet til væren, kærlighed og tilknytning. Motivationen for opmærksomhed i aktivitet er knyttet til gøren, mening og læring.

Opmærksomheden udvikles og "trænes" fra den allerførste kontakt mellem barn og omsorgsgiver, hvor spejlneuroner tændes og verden tages ind i små bidder, som barnet og den voksne deler sammen. Verden vises, følelser mærkes og benævnes, kroppen styrkes gennem lege og balancen udvikles: "*Mærk kroppen, hør tonerne, se fuglene, duft kagerne, nyd massagen*". Relation og aktivitet kan heldigvis ikke altid skilles ad. Selvværd og selvtillid vokser og gror.



DELT OPMÆRKSOMHED



Jeg'et har fat i den ene ende af opmærksomheden og forsøger at holde fast i at skrive en stil, lytte til læreren eller holde fokus på en bog. Samtidig bliver opmærksomheden tiltrukket af en bil, der kører lidt for stærkt forbi udenfor vinduet, en sms, der bipper ind, en telefon, der bimler i klasselokalet, sko, der klemmer, sult, konflikt med Katrine ude på legepladsen, planer i weekenden eller andet.

Ofte tillærer vi os strategier for at støtte vores opmærksomhed. Jeg siger eksempelvis til mig selv: "Du kan godt, kom så, nu tager du dig sammen". Jeg sætter tid af og bestemmer mig for at arbejde koncentreret i 30 minutter, og så må jeg få kaffe.

Et eksempel er også indskolingslæreren, der siger at "vi skal hjælpe ørerne med at få lov til at lytte", "at fingrene skal hjælpe ørene" ved at dimse med en særlig genstand, så andre ting ikke afleder. Læreren kan også anvende ørebøffer som et redskab til at støtte opmærksomheden.

I nogle perioder fylder og forstyrrer ting hele tiden. Så meget at man ikke kan flytte "lygten", fordi opmærksomheden klistrer til det forstyrrende. Det kan være hos børn, hvis forældre ligger i skilsmisse, familier med sygdom, en mor der er deprimeret, venindekonflikter, mobning eller helt andre problemstillinger.

Det kan også forstyrre opmærksomheden, når vi forsøger at være noget, vi i virkeligheden ikke er. Når vi i en given sammenhæng ihærdigt forsøger at twistе virkeligheden, så den kommer til at ligne idealudgaven og det perfekte. Det kan opleves sårbart at være tilstede med det, man er, men det er en forudsætning for at kunne være fuldstændig til stede og opmærksom. Først når vi er helt nærværende, kan vi gå over broen til et andet menneske og samtidig mærke aftrykket af det andet menneske i os selv.



At styre sin OPMÆRKSOMHED

Hvis opmærksomheden sammenlignes med en lommelygte, handler det om, hvad vi sætter lys på. På den ene side styrer vi selv lommelygten og kan pege hvorhen, vi vil. På den anden side kan der være noget indeni os eller i vores omgivelser, der trækker lyset til sig. Det er en smart mekanisme, som er med til at sikre vores overlevelse, fordi vi orienterer os mod eventuelle farer, som vi skal handle på.

I vores verden er det sjældent selve vores overlevelse, der er på spil i den ydre virkelighed, men evnen til at registrere fare har vi stadig. Derfor skal vi ofte øve os i at overhøre det, som trækker i vores opmærksomhed. Den indre virkelighed - alle vores tanker og følelser – kan trække i vores opmærksom på en måde, som gør det svært for os at flytte fokus.

Der kan være særligt stærke tanker og følelser, der forhindrer os i at have det godt og at gøre det, vi skal, fordi opmærksomheden er stjålet af ubehagelige tanker og følelser. Nogle gange kan det være hjælpsomt at skrue helt op for spotlyset på det, der giver anledning til mere diffust ubehag. Andre gange kan det være hjælpsomt at flytte spotlyset over på noget mere neutralt eller positivt. I begge tilfælde er det smart at have redskaber, der bevidst kan styre ens opmærksomhed.

Kan man selv bestemme, hvad man vil tænke på, og hvad man vil føle? Og hvordan med tankemylder om aftenen, hvor man alligevel ikke kan løse problemet? Det giver sjældent ro at ligge i sin seng og tænke på en konflikt med sin mor, eller hvordan man tackler en udfordring på jobbet.

BALANCE MELLEM MODSÆTNINGER

“Det er i mødet mellem modsætninger, at det nye tredje opstår”. Udsagnet udtrykker et af de mest grundlæggende vilkår i det levede liv; når det maskuline møder det feminine, er der potentiale for at skabe det nye tredje. Det kan forstås helt bogstaveligt i det fysiske liv mellem mand og kvinde, i det fysiske rum mellem det lyse og det mørke, i det mentale rum mellem det robuste og det sårbare og i det verbale mellem det lyttende og det talende.

Når det ‘nye tredje’ opstår i mødet mellem modsætninger, er der en optimal balance og dermed tryghed eller grounding. En anden metafor kunne være en vippe, hvor det bliver næsten visuelt, at det faste midtpunkt er nødvendigt for udsving til siderne. Hvis vippen ikke er i bevægelse mellem yderpunkterne, er der stilstand. På samme måde med modsætningspar. Jo længere afstand mellem polerne, jo større dynamik. Ikke at det altid er ønskværdigt med stor afstand, men det kalder på en bevidst stillingtagen til hvor meget spændvidde, der skal til, for at det ønskede udbytte kan nås.

I arbejdet med robusthed og vedholdenhed er modsætningerne sårbarhed og kreativitet væsentlige. For at opleve sig robust, må man turde vise sin sårbarhed og være i det, der til enhver tid er. Robusthed er også en erkendelse af, at det levende liv altid er i bevægelse og nye omstændigheder eller sårbarhed er et vilkår. Vedholdenhed eller ‘at holde ved’ balancerer ideelt set med dets modsætning ‘at give slip’ og ikke vide, hvad det næste bliver. Åbenhed og mod til at håndtere det uventede er netop definitionen på kreativitet.

I samtalekunsten skal man balancere mellem at lytte og at tale. Uanset formålet med samtalen, vil det for alle involverede opleves som trygt, respektfuldt og inviterende, hvis der er en balance mellem at tale og tie, at sige og spørge, monologen og dialogen.

I det fysiske rum er balancen mellem modsætninger afgørende for, om rummet opleves trygt og understøtter den aktivitet, der skal finde sted. Opgaven bliver at have en bevidst opmærksomhed på, om det lyse balanceres af det mørke, det høje af det lave, det runde af det lineære og så videre. De fleste mennesker mærker intuitivt, hvor det er rart at være, hvilket ofte vil være i rum, hvor rammerne er balancerede og opleves harmoniske.

Nuet er defineret ved at ligge imellem fortid og fremtid. Både fortid og fremtid er handlingsmæssigt uden for rækkevidde, da den ene er forbi og den anden endnu ikke ankommet. Den fysiske opmærksomhed kan kun finde sted i det absolutte øjeblik, i nuet, i nærværet med sig selv eller i samværet med den anden eller de andre. Den mentale opmærksomhed derimod kan rette sig mod alle tre tider. Opgaven er at balancere mellem de tre tider i anerkendelsen af, at "Vi er dem, vi er, fordi vi ikke kan være andet". Uagtet vi måske til tider kunne ønske os, vi var en anden. Opmærksomhed på det, der er, og bevidst søgen efter at få så meget ud af de givne vilkår, er en dimension af robusthed. Den proces kan være behæftet med usikkerhed og opleves sårbar, hvilket kræver mod og tillid.

ROBUSTE FÆLLESSKABER

Robuste fællesskaber er også sårbare fællesskaber. Fordi mennesker er i samme rum, opstår der ikke nødvendigvis et oplevet fællesskab. Det kræver mod at være en del af et fællesskab, hvor man både er *regnet med* og *regnet med*. Det forpligter og kan opleves utrygt eller sårbart.

Robuste fællesskaber er karakteriseret ved enighed om et tydeligt værdisæt samt strukturer og rammesætninger, der gør, at den enkelte oplever sig som kompetent bidragsyder. Et fællesskab kan med en metafor både være 'solister og kor' og skifte position afhængigt af kompetencer og formål. Deltagerne i fællesskabet oplever i visse situationer at have særlig betydning, mens de i andre situationer indtager en mere neutral position. På den måde er fællesskabet en platform for dynamik og udvikling.

"For at børn skal blive robuste, skal de opleve det". Det er de voksnes ansvar at være rollemodeller og eksemplariske i omgangen og samværet med børn og unge. De voksne må derfor kontinuerligt øve sig i de temaer, der tilsammen udgør robusthedscirklen: Regulering, mentalisering, opmærksomhed, mindfulness og krop.

For at være robust, må man turde være sårbar - udvise mod, medfølelse og tilhørsforhold. Vi må turde være dem, vi oplever at være, og ikke dem, vi gerne ville være. Vi skal turde følge hjertet og give os selv omsorg, før vi giver andre omsorg. Og vi må turde være i kærlighedsfulde relationer og fællesskaber uden garanti for, at de holder. Dermed udviser vi både sårbarhed og robusthed.



ØVELSER

OPMÆRKSOMHED





1: LOMMELYGTEN

Deltagerne får tre minutter til hver især at tænke over, hvad der forstyrrer deres opmærksomhed i en given situation, og hvordan de får fokus tilbage. Herefter deler de deres tanker med en anden og slutteligt i plenum.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvad forstyrrer?

- Har du en strategi i forhold til at hente opmærksomheden tilbage?

- Kan du gøre noget for ikke at blive forstyrret?



2: FRA DIG TIL MIG

Deltagerne står i en cirkel. En bold kastes fra en deltager til en anden. Når man har modtaget og kastet bolden, lægges armene over kors foran brystet, så andre kan se, at man har haft sin tur. Det er vigtigt at være opmærksom på, hvem man får bolden fra, og hvem man kaster til. Når alle har modtaget bolden begyndes forfra og efterhånden sættes flere bolde i spil.

OPSAMLING OG REFLEKSION

-
- Hvad havde du fokus på?
-
- Hvad kunne aflede dig?
-
- Hvad er betydnende for, om I lykkes sammen?
-



3: OPMÆRKSOMHED PÅ OPMÆRKSOMHEDEN

Sæt jer i grupper og drøft, hvor opmærksomheden afledes i jeres arbejde.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Er der noget, som afleder opmærksomheden i det fysiske rum?
 - Hvad distraherer i organiseringen af hverdagen?
 - Kommer i til at forstyrre hinanden – i givet fald hvordan?
-



ØVELSER BØRN

1: LOMMELYGTEN

Deltagerne får tre minutter til hver især at tænke over, hvad der kan forstyrre børnenes opmærksomhed i en given situation, og hvordan de får fokus tilbage. Herefter deler de deres tanker med en anden og slutteligt i plenum.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvad forstyrrer?

- Har du en strategi i forhold til at hente børnenes opmærksomheden tilbage?

- Kan du gøre noget, for at blive børnene ikke bliver forstyrret?



ØVELSER BØRN

2: TANKEBOBLER

Klip nogle store tankebobler ud i karton, og få børnene til at fortælle, hvad der kan bo af tanker i tankeboblerne. Er børnene fire år og opefter kan tankernes hus bruges. Børnene kan nu bevæge sig fra tanke til tanke.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvordan føles det at stå på netop denne tankeboble?

- Hvordan føles det at skifte?

- Hvor kan du godt lide at være?



ØVELSER BØRN

3: KIMS LEG

Læg x antal genstande (alt efter børnenes alder) under et stykke stof. Tæl ned fra tre - sørg for at have børnenes opmærksomhed. Fjern stoffet i cirka 10-20 sekunder og dæk så tingene til igen. Bed børnene fortælle hvor mange ting, de kan huske. Lad eventuelt børnene melde ind efter tur eller ved håndsoprækning. Man kan vælge at give de enkelte børne point efter antal ting, de kan huske, eller lade børnene arbejde sammen som et hold.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvad kan du huske?

- Hvorfor huskede du netop den ting?

- Hvad gør du for at huske tingene?



DIN EGEN ØVELSE

DIN EGEN ØVELSE OM OPMÆRKSOMHEDEN

Hvad kan du lave med børnene, som handler om opmærksomhed?
Hvordan kan du opsamle og reflektere med børnene over øvelsen?



KROP OG MINDFULNESS



KROP OG MINDFULNESS

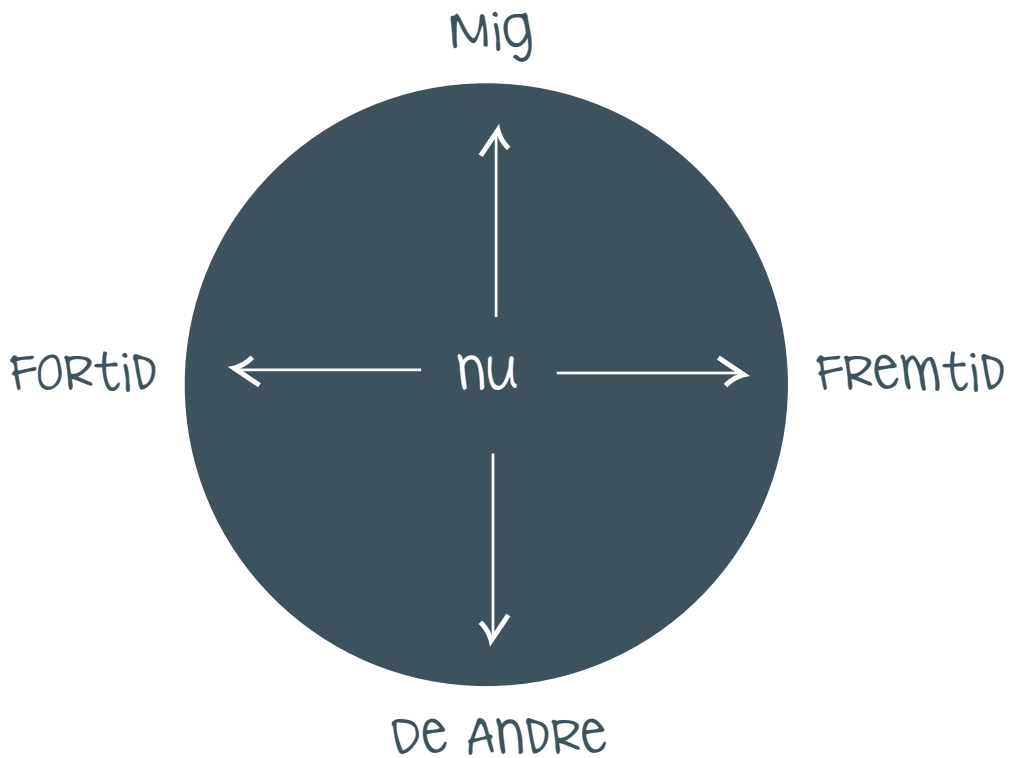
Der er mange udsagn om, hvad kroppen er. Og holdninger til, hvad der er godt og skidt for kroppen. I en robusthedskontekst er det interessant, hvordan en opmærksomhed på kroppen kan støtte den mentale robusthed. Den fysiske robusthed er lettere tilgængelig, den kan måles og vejes, trænes og styrkes.

Der er en naturlige sammenhængskraft mellem den mentale og den fysiske robusthed. Dette afsnit har fokus på at styrke kroppen i forhold til at støtte den mentale robusthed. En række forhold er betydningsfulde herunder kropssprog, ansigtsudtryk, nonverbal kommunikation, tone- og stemmeleje, øjenkontakt, fysisk kontakt og fysisk regulering.

Hjernen er en vigtig medspiller i forhold til generelt at styrke robusthed. Hjernens forskellige centre aktiveres og reagerer afhængigt af de input, den får. Derfor er det centralt at vide, hvordan hjernen fungerer. Hjernen får input gennem indtryk og oplevelser af følelsesmæssig karakter, ligesom den påvirkes ved både positiv og negativ berøring.

Grundlæggende er det vigtigt, at man som menneske lærer sig selv og sin krop at kende. At kunne mærke sig selv og lytte til de signaler, kroppen og psyken sender. Og at reagere i overensstemmelse med disse indtryk. Øget kropsbevidsthed er en livslang og kontinuerlig træningsbane.

At kende sig selv og sin krop handler også om at kunne og turde og være til stede i nuet. Her kommer begrebet mindfulness ind. Mindfulness betyder: accept af det, der er. Det kan lyde enkelt, men opleves ikke altid sådan.



Mennesker drages mod det fortidige og det fremtidige, selvom nutiden reelt er det eneste handlingsrum. De to andre tider har enten allerede været der, eller er der endnu ikke. Fortiden som rummer både gode minder og traumatiske oplevelser. Og fremtiden som på samme vis kan fremkalde både håb og frygt.

Figuren illustrerer, hvordan mennesker kan drages væk fra nuet ikke bare af fortiden og/eller fremtiden, men også af et særligt fokus på, hvordan 'jeget opleves af andre, og hvordan 'jeget' opleves af en selv. At være til stede i nuet betyder dybest set en total accept af det, der er og den, jeg/du/vi er.

At være helt og aldeles tilstede, uden at tankerne går på opdagelse andetsteds, kræver øvelse.. Det er helt naturligt, at opmærksomheden drages af andet, end det jeg er midt i. Så hvordan gør jeg, hvis jeg gerne vil være helt og fuldt tilstede i nuet? Vejrtrækningen er helt fundamental, når vi taler om nærvær.

Johannes Møllehave beskriver nærvær på sin måde:

n
VÆR
R

'NÆRVAER ER AT NÆRE VÆREN
OG VÆRE NÆR'

EN FORTÆLLING OM
KROP
OG MINDFULNESS



VANDRETUREN

Kropslig udfoldelse er til glæde og viden om egen udholdenhed og fysiske robusthed. Oplevelsen af at kunne klare lidt mere, end man tror. At kunne holde ud lidt længere, selvom man er træt, og det gør ondt.

Vi var i sommer på vandretur med vores to 8-årige drenge med tung opbakning, overnatning i telt og vandreture hver dag. Det er hårdt, når det regner, og man skal gå videre i regntøj fra top til tå, lidt småklam og med langt til teltpladsen. En dag skulle vi gå 15 kilometer i dagsregn. Drengene havde hver syv kg på ryggen, min mand havde 25 kg, og jeg havde 18 kg. Alle var vi godt udfordret af tyngden.

Efter et par timers vandring kom vi til en lille by, hvor vi skulle holde pause. Men der var ikke rigtig noget sted, hvor der var ly, så vi måtte krybe sammen under et udhæng på et skur uden meget lyst til at gå videre. Det er surt, og min ene dreng ligger rullet sammen på et liggeunderlag og græder. Han har slet ikke lyst til at fortsætte.

Vi voksne overvejer muligheden for at stoppe og finde et indendørs sted at sove; men det er stadig tidligt på dagen, og vi beslutter os for at gå videre. Drengene bliver stablet på benene igen, får en is, og vi sætter afsted sammen. Det gode humør er tilbage igen. Vi går mange timer med regn og dårlige muligheder for pauser. Alle har ondt i fødderne og ryggen værker. Den ene dreng græder, den anden er helt stille og er gået ind i sig selv.

Vi kommer frem til lejrpladsen, drengene kommer i soveposerne, og der bliver lavet varm risengrød. Glæden, stoltheden og energien indfinder sig igen. Vi klarede den sammen, vi er vildt seje, og der er masser af energi til at lege resten af aftenen. I første omgang vurderede jeg, at det faktisk havde været for meget; men det vidste sig jo, at det at klare lidt mere, end man troede muligt, var kilde til mange positive følelser, selvom det også var en rejse i negative følelser.

EN FORTÆLLING OM
MINDFULNESS
OG KROP



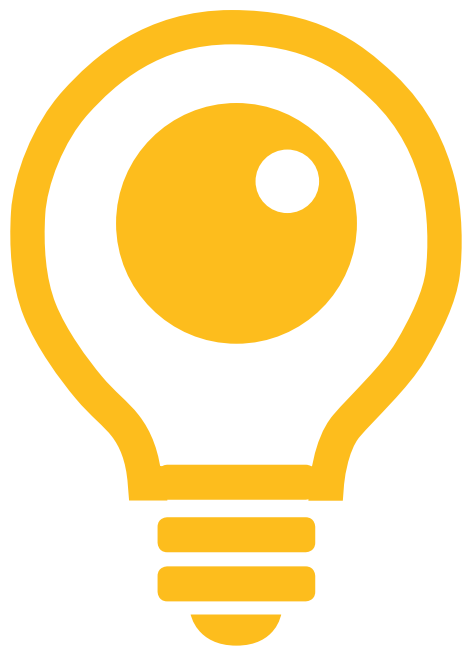
ROSINEN

Jeg var på et tidspunkt så heldig at deltage i et mindfulness forløb. Vi var i forløbet optaget af vejrtrækning og kropsscanninger, og på et tidspunkt skulle vi lave en øvelse, som vores lærer kaldte rosinøvelsen.

Vi fik alle en rosin i hånden og blev bedt om at mærke på den. Da jeg mærkede på rosinen gik mine spytkirtler i gang, og jeg prøvede at fokusere på fornemmelsen af, hvordan det føles i fingrene at holde en rosin - den svampede elasticitet i rosinen, det lidt fedtede, som gør, at rosinen hænger fast i fingrene, størrelsen, det at opleve med fingrene, som var det første gang jeg holdt en rosin i hånden.

Herefter blev vi bedt om at se rosinen, og jeg lagde mærke til den furede overflade, den sorte farve, faconen. Hvordan lyder en rosin? Når den bliver holdt tæt på øret, så svupper den, det havde jeg aldrig tænkt på før. Rosinen dufter godt, duften er sødlig og en lille smule papagtig, måske på grund af æsken den kommer fra. Rosinen i munden er forbundet med forventning om smag. Den er blød, afgiver god, sødlig smag, og jeg kan mærke, at det er svært ikke at tygge.

Til sidst spiser vi rosinen, det er hurtigt gjort. Det, jeg tog med mig, var at opleve noget velkendt med alle mine sanser, som var det første gang – the beginners mind.



TANKER OM KROP og mindfulness



KROP - TANKER - FØLELSER

Krop-tanker-følelser hænger uløseligt sammen. Når vi skal forholde os til regulering af egne tilstande, er kroppen en væsentlig faktor. Krop, tanker og følelser påvirker hele tiden hinanden, for eksempel er et fænomen som arousal både et følelsesmæssigt og et kropsligt fænomen - én af vejene til at skrue op og ned for arousalniveau er gennem fysiske aktiviteter. Børn er fra fødslen kropslige og kommunikerer i første omgang kun kropsligt. Med gråd, når der er ubehag, med smil og kontakt, når der er velbehag.

Kommunikationen bliver hovedsageligt ved med at være kropslig og mimisk, også når vi udvikler sprog. Kroppen er en væsentlig del af også den mentale udvikling; den mentale udvikling er hjernens udvikling, hvilket også er en del af kroppen med kemiske reaktioner, signalstoffer og hormoner, der har stor indflydelse på resten af kroppen. Omvendt påvirker kroppen også hjernens udvikling, hvilket igen kommer til udtryk mentalt.

KROP OG ROBUSTHED

Hjernen sender signaler ud i kroppen, og kroppen sender signaler til hjernen. Derfor kan vejrtrækningen være med til at regulere det følelsesmæssige niveau. Når vejret trækkes dybere og roligere, beroliges hjertet og der sendes besked til hjernen om på tilsvarende vis at drosle ned på et lavere niveau.

Vores kropssprog er afgørende for, hvordan omverdenen opfatter os og dermed også for det, vi oplever at få tilbage. At kende sin krop og lytte til den er en vigtig faktor for at styrke robustheden. Det gamle mantra 'En sund sjæl i et sundt legeme' er måske den enkleste måde at forstå sammenhængen mellem krop og robusthed.

Den fysiske oplevelse af at stå fast og næsten slå 'rødder' i underlaget har direkte sammenhæng med oplevelsen af at kunne håndtere svære og sårbare sammenhænge. Derfor bliver en fysisk robust krop en kilde til den mentale robusthed.

Kroppen er det åbenlyse spejl på det indre univers, uanset om det er glæden ved at løbe, at blive berørt, at få og give kram, eller at have ondt i maven af bekymring og måske få gåsehud af angst. Krop og følelser kan ikke adskilles – det kan krop og robusthed heller ikke.

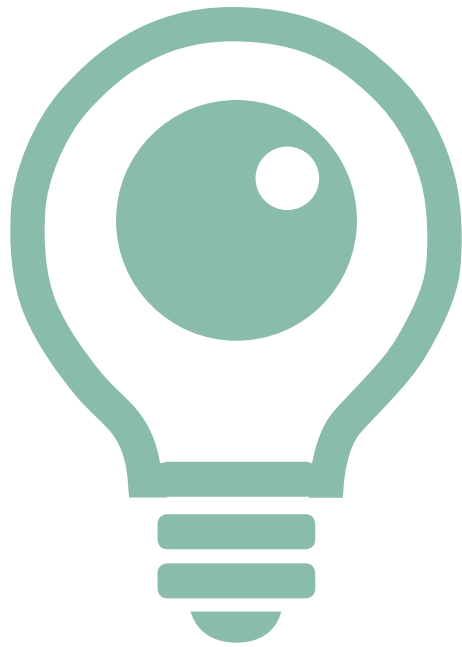
KROPPEN HUSKER

Den Kreative Platform er en procesmetode, der anvendes til at frigøre deltageres kreativitet i undervisningen eller udviklingsprocessen. I en proces på Den Kreative Platform er arbejdet derfor omhyggeligt tilrettelagt, så det altid er helt tydeligt for deltagerne, hvad de skal gøre, og hvordan de skal gøre det. Der med 3D øvelser, hvilket betyder, at der er tre dimensioner til træning af kreative og innovative kompetencer. De tre dimensioner er: Mindset, sprog og krop.

Tænkningen er, at alene sproglig læring langt fra har samme effekt, som når kroppen kobles på. For kroppen husker. Udsagnet er måske mest velkendt i forhold til automatiserede kropslige eller fysiske indlæringsbaner, som cykling, dans og lignende aktiviteter. Dialogen mellem krop og læring er en balancegang, hvor de tre dimensioner er involveret på samme tid.

Når de tre dimensioner er aktive på samme tid, er det som at åbne sluserne til anvendelse af den viden og erfaring, vi som mennesker allerede har. Med dette afsæt kan vi bygge ovenpå, bygge til siderne og bygge nedad. Altså udvikle og bevæge os ind i næste udviklingszone.

Når kroppen inviteres med i træningen og styrkelsen af robusthed, bliver udbyttet mere end dobbelt så stort – lidt ligesom når mennesker mødes og kommunikation opstår. Her betyder kroppen 55% af, hvad den anden oplever, tonelejet 38% og det verbale sprog kun 7%. Når vi vil udvikle og styrke robustheden, så sker der langt mere, langt hurtigere, når kroppen er med.



TANKER OM MINDFULNESS OG KROP



OPMÆRKSOMHED SOM EN MUSKEL

Mindfulness er at have fokus på det, som er, og lægge mærke til hvordan jeg har det, og hvordan jeg trækker vejret. Opmærksomheden kan sammenlignes med en muskel, der som enhver anden muskel kan trænes. Jeg træner den ved at bruge den systematisk og fokuseret.

At være mindfull er også en tilstand eller en stemning, hvor min fokuserede opmærksomhed er at være opmærksom på opmærksomheden. Man kan altså iagttage uden at forholde sig og relatere iagttagelsen til en kontekst. Man skal ikke ændre, rette ind, vurdere eller bedømme.

Hjernen og Hjertet

Vejrtrækningen er grundlæggende for vores arousal og stressregulering. Der er en fin forbindelse mellem hjernen og hjertet. Derfor kan hjerterytmen og dermed stressniveauet reguleres med vejrtrækningen. Vi kan med rolig, dyb vejrtrækning fortælle vores hjerne, at der er ro og derved nedregulere os selv.

Vi kan også have fokuseret opmærksomhed på vores sanser, og hvad vi ser, smager, hører, dufter og mærker. Når vi er bevidst opmærksomme, er vi også bevidst uopmærksomme. Der er med andre ord tale om et bevidst valgt fokus. Eksempelvis ved at have fokus på det halvt fulde eller halvt tomme glas eller det, der virker eller ikke virker. Vel vidende, at det bevidste fokus altid er i samklang med konteksten.

VEJRTRÆKNINGS- ØVELSE I EN LIDT UROLIG BØRNE- GRUPPE

Et vigtigt værktøj i mindfulness praksis er vejtrækningen. Guidet opmærksomhed på vejtrækningen kan virke beroligende, og er en god ide i forhold til at bringe ro i for eksempel en børnegruppe, som har høj arousal. Når børnene eksempelvis kommer fra legepladsen, vasker hænder og sætter sig ved bordet for at spise, kan fokus på åndedrættet med 5-10 dybe vejtrækninger give god ro til måltidet.

Erfaringen – efter at havde arbejdet med børnene i praksis – var, at børnene efter et par uger selv efterspurgte de dybe vejtrækninger, når de satte sig ved bordet. Måltidet blev betydeligt mere roligt. Senere fortalte en forælder, at da han en aften havde været lidt oppe at køre over noget på sit arbejde, sagde hans datter på 2½ år: Far, du trænger til at trække vejret. Lad os sidde ved bordet og gøre det.

DU HAR DEN ALTID MED DIG

Mindfulness kan trænes ved at være opmærksom og have fokus på vejrtrækningen. Vejrtrækningen er der hele tiden, og du har den altid med dig. Jon Kabat-Zinn, amerikansk læge og forsker i mindfulness har i sine studier af folk i krise vist, at træning i mindfulness kan virke stressreducerende og helende for mennesker med traumer.

"You can't stop the waves, but you can learn to surf" (Jon Kabat-Zinn)



ØVELSER

KROP OG MINDFULNESS





ØVELSER VOKSNE

1: ÅNDEDRÆTTET

Deltagerne bliver bedt om at tegne en firkant med åndedrættet. Igangsætter tæller højt for deltagerne, så åndedrættet synkroniseres.

Deltagerne tæller til 5 på indånding, tæller til 5, mens de holder vejret, tæller til 5 på udånding og tæller til 5, mens de igen holder vejret. Øvelsen gentages 5 gange.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvordan var det at trække vejret i takt?

- Hvad oplevede du undervejs?

- Hvad skete der i din krop?



2: STÅENDE PLANKE

Deltagerne står på gulvet i rundkreds. Alle bliver bedt om at spænde i hele kroppen som en planke eller et træ, der ikke bøjer sig i vinden. Underviser går nu rundt og skubber til hver enkelt deltager, som prøver at stemme imod.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvordan føles kroppen under spænding?

- Hvordan føles det at blive skubbet?

- Hvad kan du bruge øvelsen til?



ØVELSER VOKSNE

3: KROPPEN MED

Efter oplæg, hvor alle har siddet ned, stiller deltagerne sig overfor hinanden i par. De tæller på skift en-to-tre. Herefter skiftes 1 ud med klap.

Herefter skiftes 2 ud med stamp og til sidst udskiftes 3 med et buk. Øvelsen får lov at køre til det går godt for alle.



ØVELSER BØRN

1: UDHOLDENHED

Løbeture rundt om børnehaven. Der er løb-langt-formiddag. Alle børn har en lille seddel om håndleddet, hvor de får et kryds, hver gang de har rundet børnehaven. Aktiviteten fortsætter i lang tid, måske ½-1 time, så børnene oplever at blive trætte, de går eventuelt noget af tiden og kommer i gang med at løbe igen. Ideen er, at børnene får fornemmelsen af, at de kan blive ved, at de kan lidt mere, også selvom de er ved at være trætte.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvordan var det at få lov til at løbe så længe?

- Hvad gjorde I, da I blev trætte?

- Hvordan har din krop det nu?



ØVELSER BØRN

2: HÅNDTRYK

Børnene står i en rundkreds med hinanden i hænderne og skal sende det håndtryk videre, de får fra sidemanden. Det er en øvelse i kropslig opmærksomhed, koncentration og rytme.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvordan følte håndtrykket?

- Hvad blev du opmærksom på?

- Kan I sende andet rundt?



ØVELSER BØRN

3: TEGNE PÅ HINANDENS RYG

Barnet skal gætte, hvad der bliver tegnet på hans/hendes ryg. Det handler om berøring og forestillingsevne. Man kan støtte ved at lade børnene trække et kort med en tegning af det, de skal tegne på en andens ryg.

OPSAMLING OG REFLEKSION

- Hvordan var det at blive tegnet på?

- Hvordan var det at tegne?

- Skulle I have hjælp til at gætte tegningen?



ROBUSTHED

OM FORFATTERNE



OM FORFATTERNE

Lis Fengler er konsulent i Sundhed og Trivsel og projektleder samt underviser i projektet vedr. robusthed og vedholdenhed. Lis har en baggrund som sundhedsplejerske og Marte Meo terapeut, og er uddannet i mentalisering og robusthed.

Stine Clasen er konsulent i Pædagogisk Psykologisk Rådgivnings sektion for Udvikling og Tilsyn. Stine arbejder primært med intern og ekstern kompetenceudvikling. Stine er medforfatter og sammen med Lis faglig redaktør på denne bog.

Lisbet Brandt er pædagogisk konsulent i Sundhed og Trivsel og en af de forløbsansvarlige i Robustheds Projektet. Lisbets opgaver er primært centreret omkring mental trivsel og læring hos børn og voksne med fokus på temaerne robusthed, inklusion og forældresamarbejde.

Hanne Nielsen er underviser i projektet vedr. robusthed og vedholdenhed, og arbejder endvidere med udredning og vejledning vedr. børn med psykiatriske problemstillinger. Hanne er læreruddannet og har tidligere arbejdet i folkeskolen som AKT lærer.

Katrine Tranum Thomsen er psykolog i Pædagogisk Psykologisk Rådgivnings sektion for Udvikling og Tilsyn. Katrine arbejder med udvikling og afholdelse af kompetenceudvikling i 0-18 årsområdet, ligesom Katrine har udgivet flere fagbøger og løbende skriver til faglige tidsskrifter.

Lilian Kjærsgaard er fritidsleder i klubberne i Tovshøj, og underviser derudover i projektet vedr. robusthed. Lilian er koordinator for robusthedsforløb i FU og ledermentor.

ROBUSTHED

EN BOG OM BØRNS ROBUSTHED

Alle vil gerne have et godt liv eller et godt nok liv. Skal vi udvikle grundlaget for et godt liv gennem hele tilværelsen, er det vigtigt, at vi begynder denne proces så tidligt i livet som muligt.

Denne bog har fokus på temaerne regulering, mentalisering, regulering, krop og mindfulness, som de vigtigste trædesten for barnets personlige og relationelle kompetencer.

Bogen henvender sig til alle, der har barnets trivsel og læring på sinde. Det er det levede liv og erfaringerne, vi bliver kloge af – når først vi deler både viden og oplevelser og tør sætte os selv og hinanden i spil, udvikler vi ny viden og praksis.

Bogen er skrevet af den tværfaglige gruppe, som har ansvaret for at designe og gennemføre de kompetenceforløb i robusthed, som bogen bygger på.

