

Det positive alternativ

Pixibog af Ayla Born

Hvordan undgår vi at irettesætte børn, når de enten er på vej til eller udfører en u hensigtsmæssige handling? Hvordan adfærds-korrigerer man på en handleanvisende måde, så barnet ikke præsenteres for det de ikke må, men for det positive alternative til den handling de udfører u hensigtsmæssigt?

Nedstående pixibog lader sig inspirere af flere praksisnære strategier fra bogen "Hjernesmarte børn" og hertil kobles det sammen med vores allerede eksisterende børnesyn beskrevet i institutionens fælles pædagogiske grundlag jf. vores styrket læreplan. "Hjernesmarte børn" er skrevet af Anette Prehn i 2015, som er uddannet sociolog og er specialiseret i hjerneforskning bl.a. ift. børn, pædagogik og opdragelse.

Lommelygten i hjernen = "selvdirigeret neuroplasticitet"

Det er, som om vi har en lommelygte i hjernen. Hvor end vi retter vores hjernes opmærksomhed hen, er det nemlig dér, vi skaber og styrker hjerneforbindelser. Hjerneforbindelser, der tit bruges, bliver som veltrådte stier i skoven: tydelige og lette at gå ad. Uanset om de er positive eller negativ indlejrede adfærdsmønstre.

Væk-fra-sprog

'Væk-fra-sprog' er sætninger, der retter lommelygten mod det, den voksne faktisk gerne vil væk fra. Men ved at bruge ord om netop det, vi har en intention om at hæmme, skabes faktisk mere fokus omkring det. Hjernen sletter ganske enkelt ord. Hver gang du bruger ord som "ikke", "hold så op med" eller "lad være med" i dine sætninger, retter barnet opmærksomheden mod sætningens konkrete, meningsbærende ord. Derfor opfattes sætningen "Du må ikke slå" af barnet som: "Du må ... slå".

Eksempler på velkendte "væk-fra-sætninger":

- Man må ikke slå! Jeg vil ikke have, at du slår!
- Stop så med at løbe! Ikke løbe!
- Hold op med at drille hinanden!
- Stop med at larme!
- Det er ikke farligt!
- Der er ingen grund til at være utryg.
- Stop så med at sparke hinanden.
- Jeg vil ikke have, at du står på stolen.
- Er du nervøs?

- Du er da ikke genert, er du?
- Det behøver vi ikke at diskutere mere.
- Du behøver ikke at råbe så højt! Osv...

Hen-imod-sprog:

Hvis du ønsker, at barnet skal ændre adfærd, skal du bruge hen-imod-sprog. Vi skal have trampet nye stier i hjernen.

Ord som "ikke" og "lad være" overser hjernen. Med 'væk-fra-sprog' bremser barnets sin adfærd her og nu. Men barnet bliver ikke klogere med hensyn til alternativer. Hen-imod-sproget laver sætninger, der enten fremmer en konkret adfærd eller styrker nogle grundlæggende værdier i barnet. De er handlingsanvisende eller værdianvisende.

Eksempler på "væk-fra-sætninger" lavet om til "hen-imod-sætninger":

- Man må ikke slå! Jeg vil ikke have, at du slår! → Du skal passe på din ven. I børnehaven passer vi på hinanden. Vi bruger vores ord og jeg vil gerne hjælpe dig.
- Stop så med at løbe! Ikke løbe! → Du må gerne gå. Vi går. Her på gangen går vi.
- Stop med at larme! → Vi snakker med små stemmer. Du skal bruge din lille stemme.
- Det er ikke farligt! → Her er trygt og rart.
- Der er ingen grund til at være utryg → Jeg passer på dig. Du skal være helt tryg.
- Stop så med at sparke hinanden → Vi bruger vores ben til at gå / jeg vil gerne have du flytter dine ben herhen, så I begge har plads under bordet
- Jeg vil ikke have, at du står på stolen → Nu hjælper jeg dig ned fra stolen. På stolen sidder vi.
- Er du nervøs? → Sid du bare hos mig, indtil du er klar til at være med. Jeg hjælper dig.
- Det behøver vi ikke at diskutere mere → Jeg kan høre du gerne vil tale mere om det, men nu har vi talt færdig omkring det.
- Du behøver ikke at råbe så højt! → Vi taler med små stemmer. Når du taler med din lille stemme er det meget nemmere at lege, fordi vores ører så kan høre, hvad den anden fortæller.

Praksisnært eksempel (børnehavebarn):

Emil har skovlen højt hævet og er centimeter fra at slå Sebastian. Begge drenge er tre år gamle. Din første lynhurtige respons er ofte "Du må ikke slå Sebastian" (væk-fra-sætning). Det er nyttesløst og nærmere konfliktoptrappende at stå langt væk fra barnet og bruge væk-fra-sætninger. Afværg at Emil slår Sebastian ved at gå hen til Emil, sæt dig ned i øjenhøjde og kærligt hjælp hans hånd ned. Du skal fortælle barnet, hvad

det skal gøre anderledes. For eksempel: "Når du bliver vred, så kom til mig – jeg hjælper dig" eller "Skovlen bruger vi til at grave med!" Det vil afdæmpe situationen. Brug sætninger til at guide barnet hen imod det positive alternativ. Rigtig mange børn på to eller tre år vil i stedet begynde at grave med skovlen, hvis de får at vide, at "skovlen bruger vi til at grave med".

Praksisnært eksempel (vuggestuebarn):

Aksel er 17 måneder gammel og har gået i vuggestue i seks måneder. Aksel er kontaktsøgende, holder sig konstant til et af de voksnes ben og han græder og klynker ofte. Det betyder blandt andet, at Aksel har meget svært ved at finde ro, når han skal sove til middag og bliver derfor utryg. Pædagogen, der puttede Aksel, plejede at sige når han blev utryg; "Du skal ikke være ked af det. Der er ikke noget at være bange for. Kan du nu holde op med at græde, Aksel?" De følelser og det fokus, der bliver sået i Aksel, var: 'Ked af det', 'bange', 'græde'. Pædagogen ændrede kommunikationsform med "hen—imod-sætninger". "Jeg er hos dig, Aksel. Du kan være tryk hos mig. Din krop bliver stille og roligt mere rolig. Det er okay. Du klarer det flot." Hermed begyndte pædagogen at så nogle nye frø – 'hos dig', 'tryk', 'stille og roligt', 'rolig', 'o.k.', 'flot'.

Væk-fra-kropssprog

Som en tilføjelse til bogen hjernesmarthe børns 'væk-fra-sætninger', vil jeg tilføje 'væk-fra-kropssprog'. Børn kan ikke skelne mellem positiv eller negativ opmærksomhed på samme måde som voksne. Et barn med negativ indlagret adfærdsmønstre vil søge den største mulige reaktion hos andre voksne og børn. Det er problematisk, fordi vores naturlige reaktion ved negativ kontakt ofte er størst, da vi i så fald har store armbevægelser, tydelig mimik og evt. højere toneleje. Men ved at bruge stor mimik, kropssprog og højt toneleje ved de situationer vi har en intention om at løse, skaber vi faktisk mere fokus omkring dem. Barnets lommelygte i hjernen lyser det op. De hjerneforbindelser, der bruges tit, bliver som veltrådte stier i skoven: tydelige og lette at gå ad. Barnet søger derfor den negative opmærksomhed, men i virkeligheden har de brug for positiv opmærksom. Vi skal få lommelygten til at lyse i den rette retning.

Hen-imod-kropssprog

Barnet søger ubevidst derhen hvor den største reaktion og opmærksomhed opstår i mødet med den voksne, men også med andre børn. Som et bevidst styringsredskab skal den voksne sænke tonelejet og bruge sin rolige stemme, skrue ned for mimik & kropssprog når et barn søger negativ opmærksomhed. Brug hen-imod-sætninger og sæt dig i øjenhøjde med barnet. Mød barnet med ubetinget omsorg.

Omvendt skal den voksne skrue op for mimik, kropssprog og toneleje når et barn søger den positive opmærksom. Vi styrker hjerneforbindelserne der hvor lommelygten lyser mest. Hvis barnet møder den

største reaktion og opmærksomhed ved den positive kontakt renskrives stierne i hjernen langsomt og bliver tydeligere ved positiv opmærksomhed og kontakt.

Leg med sproget

Barnets opmærksomhed skærpes af overraskelser. Vores opmærksomhed fanges ind, når vi overraskes sprogligt. Undgå 'redundans' som betyder, at sproget er forudsigeligt og fuldt af gentagelser. Brug i stedet sproget legende og på uventede måder, da det kan få børn til at stoppe op og fange deres opmærksomhed.

Ved hen-imod-sætninger er det værd at afprøve flere forskellige alternativer i stedet for at gentage en eller to formuleringer i en uendelighed. Vi voksne bliver hurtige kedelige, når vi gentager os. Det gælder ikke mindst, når du ønsker at adfærdskorrigere. En vigtig pointe ved *hen-imod-sætning* er, at det, som fungerer ved ét barn, ikke nødvendigvis virker på det andet barn.

Det er derfor 'smidigt' at kunne trække på flere formuleringer. F.eks. hvis et barn løber og du skal have deres opmærksomhed, kan du starte med "du må gerne gå". Hvis barnet så løber videre, kan du sige "*Tine har du talt med dine fødder i dag*". Barnet stopper op og kigger forunderligt op på dig. Du sætter dig på knæ og fanger barnets opmærksom. "*Dine frække fødder danser bare afsted, kom lad os sige til dem at de gerne må gå indenfor*". Når vi leger med sproget, bruger vi det som et pædagogisk værktøj til at fange børns opmærksomhed samtidig med, at vi primært bruger hen-imod-sætninger. Med dette værktøj kan vi nå rigtig langt og undgå/bremse mange magtkampe og konflikter.

Det handler ganske enkelt om at vælge sine kampe med omhu. Hvis vi råber 'Peter og Ulven' hver dag, så lytter modtageren jo ikke, når det ægte sker. Hvis vi, voksne, adfærdskorrigerer børnene hver dag, ved hjælp af 'væk-fra-sætninger', så stopper børnene simpelthen med at lytte. Hermed ikke sagt, at vi helt skal undgå 'væk-fra-sætninger' i nogle særlige tilfælde. Det skal bare ske meget få gange og på den måde så bliver det effektivt.

Empati begynder i øjnene

Børn kan trænes til være mere empatiske ved at styrke deres opmærksomhed på andres øjne. F.eks. "Jeg kan se på Elias' øjne, at han blev bange der. Hvordan gør vi ham tryk igen? ... Jeg kan se, at Elias får våde øjne." Det får barnet til i endnu højere grad at styrke sin opmærksomhed på øjnene.

Tag udgangspunkt i følelsen

Som en sidste tilføjelse til Hjernesmarte børns *hen-imod-sætninger* vil jeg nævne vigtigheden i at tage udgangspunkt i at italesætte følelsen. Det er en svær øvelse for et barn at aflæse andre børns/voksnes emotionelle udtryk og intentioner. Vi voksne forventer og tror, at barnet er mere bevidst om de andre

børn/voksnes følelsestilstand, end de rent faktisk er, når de er i affekt. Når et barn er i affekt, er det svært for barnet at genskabe en ro der muliggør, at man igen kan tænke klart, aflæse sine omgivelser, den voksne og/eller de andre børn. Hjælp derfor barnet med at genkende følelsen *"Jeg kan se, at du er ked af det"* eller hjælp barnet med at aflæse det andet barns ansigtsudtryk.

Det positive alternative indlæres når 'vinduet' i hjernen er åbent

For at kunne trække på en kompetence i tilspidsede situationer skal barnet have indlært og præsenteret samme hensigtsmæssige handlemulighed når barnet er i en mere læringsparat tilstand. Derfor giver det mening at give barnet praktisk, taktil erfaring med de alternativer, du gerne vil styrke. Vil vi vænne børn af med at slå, er en styrket hen-imod-opmærksomhed på for eksempel venlig berøring en god idé i nogen situationer. Har barnet slået andre i flere uger eller måneder eller år, er det næppe en hen-imod-sætning eller to, der "fikser" situationen. Det kræver snarere en kulturændring: en ændring i den sproglige tilgang til barnet. For "Du må ikke slå" er næppe den eneste væk-fra-sætning, barnets omgivelser får sagt i løbet af en helt almindelig dag.

Børn, kan sagtens fortælle hvilke forventninger vi, voksne har til dem, men når der opstår et sammenstød eller konflikter med en ven kan de i denne situation ikke altid handle hensigtsmæssigt og derfor skal man som voksen ikke "anklage" eller give barnet ansvaret for deres handling, men i stedet være handleanvisende og først efterfølgende kan du tale med barnet om hvad man kunne have gjort i stedet for. Man skal altid kunne sige fra overfor børnene, men husk at følge op med en handleanvisende sætning efterfølgende.