INTRODUKTION TIL PÆDAGOGIK

”

Version 2.23

BRABRAND DAGTILBUD

Brabrand Dagtilbud

Velkommen til Brabrand Dagtilbud

Det dokument du sidder med her, skal du se som vores forsøg på at introducere dig til det fundament, som vi hviler på teoretisk og i praksis i Brabrand Dagtilbud. Vi håber, at du, efter gennemlæsning, har masser af spørgsmål, og at du, når du støder på udfordringer, vil dykke ned i de henvisninger og litteraturforslag, som er i teksten.

Vi tror på, at noget er bedre end noget andet og arbejder kontinuerligt på, at den pædagogiske praksis er en intenderet praksis. Vi arbejder ud fra Dagtilbudsloven, justeret i 2018 med den styrkede læreplan, og herudover er vi understøttet af Stærkere Lærings Fællesskaber som kulturforandringsforløb i Børn og Unge, Aarhus, som værdisæt for samarbejde, datainformeret evaluering og praksisudvikling til implementering af pædagogisk grundlag og læreplan.

Derudover læner vi os op ad Brenda Taggarts kvalitetsmarkører for højkvalitetsdagtilbud, samt en neuro-pædagogisk tilgang. Vi tager især afsæt i de teorier/den viden, som er formidlet af Susan Hart, Anette Prehn og Bo Hejlskov Elvén.

Vi er klar over, at det er en stor mundfuld at være ny i en ambitiøs organisation, og har derfor et introprogram til dig, hvor du har samtaler med den pædagogiske leder samt en mentor, som hjælper dig i starten. Derudover har vi et hold af faglige vejledere, som står til rådighed med vejledning og sparring for at understøtte og videreudvikle din praksis bedst muligt.

Vejlederne er:

Faglig vejleder og Marte Meo terapeut: Bente Bertelsen

Faglig vejleder: Camilla Hæe

Der vil være en uddannet sprogvejleder i hver afdeling

Når du har brug for vejledning, kan altid gå til din pædagogiske leder, som vil arrangere det for dig/jer.
Som afslutning; vi glæder os til at lære dig bedre at kende og husk hvor vigtige vi er som pædagogiske medarbejdere for de børn, som det hele drejer sig om. Det er dig, der har den og dig, der bærer ansvaret for relationen til børnene. Derfor: Velkommen til verdens vigtigste og mest meningsfulde arbejde, som består i at være medvirkende til at skabe livsduelige, glade og trygge børn.

Lederteamet Brabrand Dagtilbud

Introduktion til pædagogik – Indholdsfortegnelse

Indhold

Velkommen til Brabrand Dagtilbud.....2

1. Den Styrkede Læreplan og Stærkere Lærings Fællesskaber – SLF 4

2. Et Dagtilbud med høj kvalitet - Brenda Taggarts kvalitetsmarkører.....4

3. Neuropædagogik.....7

4. Tilknytning i dagtilbud.....8

5. Hjernesmart praksis 25

6. Low arousal – i pædagogisk praksis.....34

7. Legens betydning 40

Værktøjer til pædagogisk vurdering og planlægning.....43

Litteratur 45

1. Den Styrkede Læreplan og Stærkere Lærings Fællesskaber – SLF

Den nye dagtilbudslov blev vedtaget i 1.7.2018. Den beskriver det fælles pædagogiske grundlag – Den styrkede Læreplan, som alle skal arbejde ud fra. Derudover har Børn og Unge i Århus i samarbejde med de faglige organisationer og BUPL´s lederforening udarbejdet et Fælles pædagogisk grundlag, som fletter Dagtilbudsloven sammen med Århus´ lokale børne- og ungepolitik, værdisæt og strategier, som afsæt for at udarbejde den pædagogiske læreplan *(Se links nedenfor).*

Vi har det seneste år holdt flere fælles p-møder, hvor vi alle har arbejdet med at beskrive og udforme VORES grundlag, ud fra den praksis vi har nu og den praksis vi har intentioner om at have.

Det nye i *"Den styrkede Læreplan"* er vægten på:

- Et pædagogisk læringsmiljø *hele dagen*, herunder rutiner, planlagte aktiviteter og et fælles pædagogisk grundlag (børneperspektivet, legens betydning, børnefællesskaber, bredt læringsbegreb.
- børneinitieret leg. Læreplanstemaer og nye brede pædagogiske mål for sammenhængen mellem læringsmiljøet og børns læring (bredt forstået).
- Forholde sig til børn i udsatte positioner.

Etablere en evalueringskultur.

Samtidig med implementeringen af Den styrkede Læreplan, har Børn&Unge (magistraten) i Århus startet en "kulturforandringsproces": *Stærkere Læringsfællesskaber*. Alle, medarbejdere, ledere og chefer, er i gang med at udvikle og implementere læringsfællesskaber, hvor der er fokus på at sikre kvalitet i udførelsen af de forskellige opgaver til gavn for børn og unges trivsel, udvikling og læring. Bl.a. ved at udvikle og praktisere en evalueringskultur, som den nye Dagtilbudslov kræver.

Du kan læse mere om "Den styrkede Læreplan" og "Stærkere Læringsfællesskaber" her:

- ***https://www.eva.dk***
- ***https://www.emu.dk***

2. Et Dagtilbud med høj kvalitet - Brenda Taggarts kvalitetsmarkører

Brenda Taggart er seniorforsker ved Institute of Education, University College London. Hun har været seniorforsker på EPPSE-projektet fra dets begyndelse i 1997 og til dets afslutning i 2014. EPPSE-projektet har fulgt over 3000 børn med det formål, at dokumentere dagtilbuddets betydning for deres videre faglige og sociale udvikling.

Et mangeårigt forskningsprojekt i England har vist, at de dagtilbud, der lever op til nogle bestemte kvalitetsmarkører, lykkes med at give børnene bedre forudsætninger for at klare sig bedre i livet. Socialt, trivsels- og uddannelsesmæssigt. EPPSE-projektet har anvendt kvalitetssikringsprogrammet ECCERS og ITERS til at måle kvaliteten i læringsmiljøerne i dagtilbuddet.

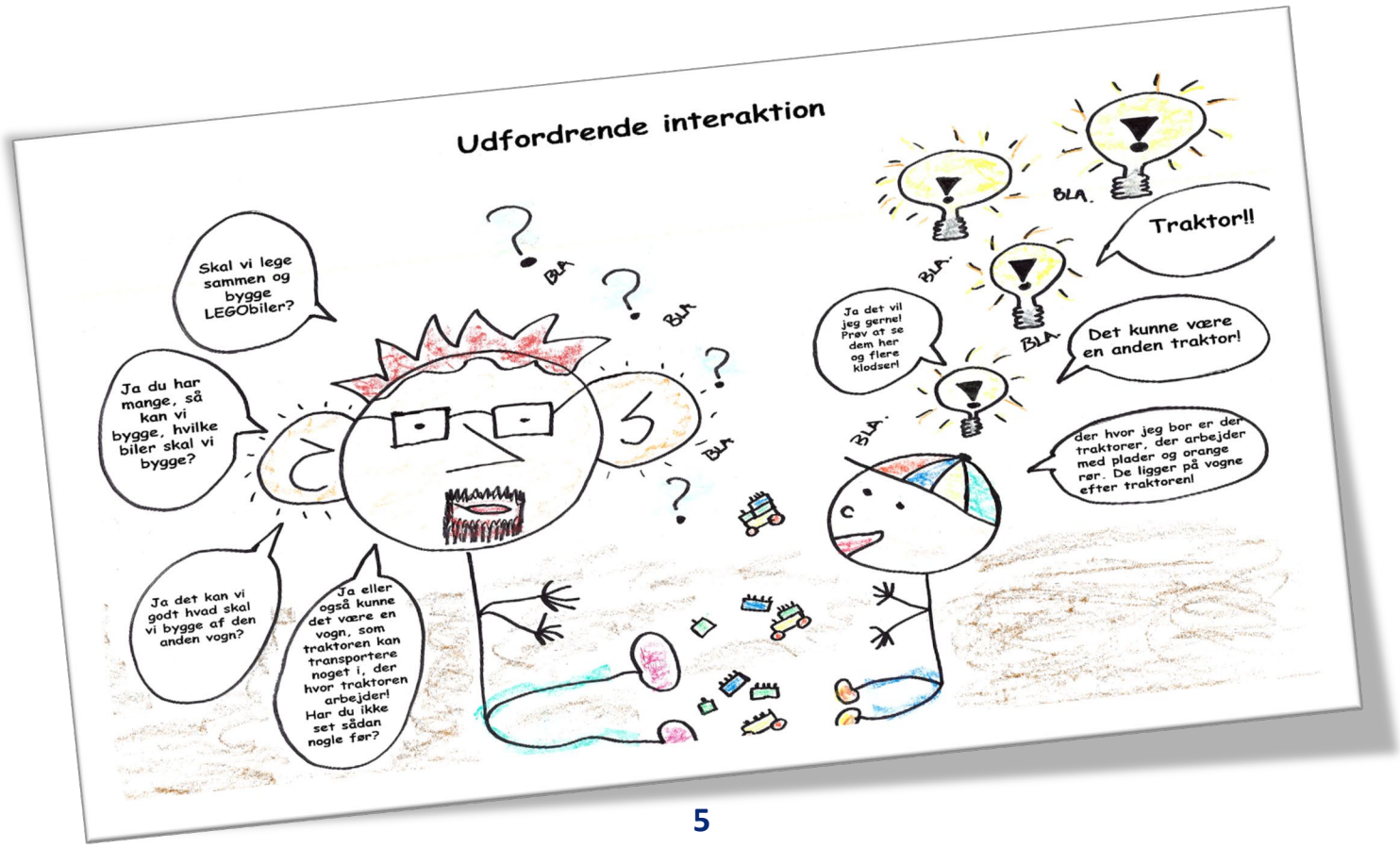
Vi tilstræber, at tilrettelægge en pædagogisk praksis, der implementerer de 5 kvalitetsmarkører, formuleret af Brenda Tagger, for at øge kvaliteten af den pædagogiske indsats i Brabrand Dagtilbud.

Fra 2023 vil tilsyn i Dagtilbud i Aarhus Kommune være med udgangspunkt i Iters og Ecers og der er uddannet certificerede medarbejdere. https://intranet.aarhuskommune.dk/feedentry/99928

Det forudsætter at medarbejderne kender til og vil tage ansvar og del i Markørerne:

De 5 kvalitetsmarkører:

- ***Udfordrende interaktioner gennem "vedvarende fælles tænkning".***



Børnene har krav på at blive udfordret af voksne hver dag gennem fælles tænkning, hvor den voksne ikke leverer færdige løsninger og svar, men søger svar og dialog sammen med barnet eller børnene. Det udvikles/gøres bedst i små grupper og én til én. Der, hvor en voksen deltager, bliver interaktionerne længere og forudsætningerne for udvikling af tænkningen bedre. Alle nye medarbejdere får en introduktion hertil af sprogvejleder. Forudsætningen for vedvarende fælles tænkning er ikke "blot" sprog. Det handler om, at det udfoldes i gode relationer - at kunne lege og deltage i alle hverdagens aktiviteter og gøremål.

• ***Viden og forståelse af curriculum.***

Dagtilbudsloven, Den pædagogiske lærepIan og lignende, som er grundlaget for vores pædagogiske praksis.

• ***Viden om, hvordan små børn lærer.***

• ***De voksne har evner til at støtte børn med konfliktløsning.***

• ***Hjælper forældre til at støtte børnenes udvikling og læring derhjemme.***

For uddybning af de 5 markører henvises til de andre kapitler i denne introduktion til det pædagogiske grundlag samt til materiale vedr. ITERS og ECERS, der findes. Materialet kan udleveres på dansk, hvis du henvender dig til din leder.

3. Neuropædagogik

Neuropædagogik er:
De pædagogiske tiltag og strategier, som vores pædagogiske medarbejdere anvender ud fra deres viden om hjernens funktion og udvikling, og barnets beskrevne udviklingsniveau, personlighed og evner.

Neuropædagogisk tilgang har traditionelt været brugt indenfor specialområdet, da man her vidste, at hjernen var skadet fra fødslen eller som følge af en ulykke. Men man har det seneste årti fået større viden om og forståelse for, at hjernens udvikling hænger nøje sammen med den sansemotoriske, følelsesmæssige og kognitive stimulation og kalder det nu udviklingsvidenskab som dækker en tværfaglig viden, som dækker den psykologiske udvikling, hjernens udvikling og den pædagogiske praksis. Den videnskab har betydning for, hvordan vi forstår og tolker børns signaler og adfærd, og bruger det til at støtte børnene i deres udvikling, ud fra deres behov og udviklingsniveau. Derfor er neuropædagogik ikke kun anvendelig inden for specialområdet, men i al arbejde med mennesker. Den viden vi har om hjernens udvikling og om barnet/børnegruppen er vigtig for, at vi kan planlægge, udføre og evaluere individuelt og sammen om den pædagogiske indsats og interaktion med de enkelte børn og grupper af børn. På sigt vil man måske ikke kalde det neuropædagogik men udviklingsvidenskabs-pædagogik!

Vi vil i dette materiale beskrive de områder, der har størst betydning for vores pædagogiske praksis.
Dvs. hjernens funktioner og udvikling, som har betydning for den følelsesmæssige, personlige og sociale udvikling. Og samtidig er det vigtigt at huske, at den sansemotoriske, kognitive og følelsesmæssige udvikling spiller sammen og indvirker på hinanden.
Vi har delt det op i kapitlerne ”Tilknytning”, ”Hjernesmart praksis” og ”Low-arousal i pædagogisk praksis”.
Under kapitlerne Tilknytning og Hjernesmart praksis beskrives nogle af de funktioner i hjernen, som er vigtige at have kendskab til, for at skabe de bedste betingelser for børns trivsel, udvikling og læring.

4. Relationskompetencens kendetegn og hvordan kan vi skabe og have gode relationer i Brabrand Dagtilbud.

Louise Klinge er en dansk forsker indenfor relationskompetence, primært med et fokus rettet mod professionelle voksnes relation til børn og unge Louise Klinge er uddannet cand.mag. i dansk og filosofi og har tidligere arbejdet som lærer på både en erhvervsuddannelse og i folke-, fri- og privatskoler.

Vi giver her en kort introduktion til Louise Klinges beskrivelse af teori og praksis om professionelle voksnes relationskompetence[1]:

Louise Klinge beskriver:

- HVAD relationskompetence hos professionelle voksne er, hvilken betydning det har for børns trivsel og udvikling,
- HVORDAN ***den professionelle voksne*** skal foretage handlinger, der er i overensstemmelse med at være i interaktion med det enkelte barn og være en omsorgsfuld voksen, der afstemmer efter barnets behov og tager ansvaret i relationen.

En relation med en relationskompetent professionel voksen vil skabe udvikling og trivsel for barnet. Det kan vi se ved at barnet viser og øver sig inden for følgende behov:

Autonomi

*Hvad kan/skal **den voksne** f.eks. gøre?*
I mødet med både det enkelte barn og i gruppen skal den voksne smitte med glæde og engagement, være imødekommende og lyttende og hjælpe til at inkludere alle børn i lege og aktiviteter, læse børnenes signaler, som f.eks. passivitet og modstand, om at aktiviteten bør justeres.
Målet er det samme, men vejen derhen kan være forskellig fra gang til gang og børnegruppe til børnegruppe. Man kan give valgmuligheder frem for frit valg for at sikre målet for enden af vejen.

***Barnets** autonomi næres og det viser begyndende autonomi ved f.eks.:*
At blive kreativ i løsninger på opståede problemer, optage andre i legen, føler sig selv og andre værdifulde som mennesker, som initiativtagere og egen mening føles som værdifuld. Aktiviteterne giver mening og føles ikke som noget man SKAL, men noget der inviteres til at dele sammen.

Kompetence

Hvad kan/skal den voksne f.eks. gøre?
Ledsage ord med gestik og vejlede børnene hen ad vejen.

---

[1] Dokumenter som Louise Klinge har brugt til oplæg i SLF-regi kan du finde i "Brabrand Dagtilbuds online håndbog for medarbejdere" her
https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Faarhuskommune.sharepoint.com%2F%3Af%3A%2Fs%2Fafd-afdsite2297%2FErlUX3CkvnxPvAnVCw11QcEBSg1UUdNdd_r451nDoNe17Q%3Fe%3DxJpwRv&sa=D&sntz=1&usg=AOvVaw1TJJlPLQi_IyvirgWk7yN1

Give valg af handlemuligheder, som alternative veje hen til målet. Udtrykke positive forventninger til børnenes deltagelse og udførelse af handlinger, fastholde opmærksomhed på de aktiviteter, der er i fokus, stille tilpas/optimalt udfordrende opgaver, igangsætte kropsligt aktive og skabende opgaver med krop og abstrakt forestillingsevne i spil. Skabe gentagelse og genkendelighed i dagens rutiner og aktiviteter. Glædes og begejstres sammen med børnene især når noget lykkes for den enkelte og sammen.

***Barnets** følelse af kompetence næres og det viser begyndende kompetence ved f.eks.:*
Barnet ved og forstår, hvad det skal. *Barnet* er aktiv og medskabende i aktiviteter. *Barnet* ved, at nogen tror på, at jeg kan lykkes, i det jeg gør og skaber.

Samhørighed

Hvad kan/skal den voksne f.eks. gøre?
Engagere sig på lige fod med børnene i det fælles projekt. Glædes og begejstres sammen med børnene i og ved samværet(nævner navne, fysisk nærhed, øjenkontakt), bruge humor, børnene må kommunikere i den fællesskabende didaktik, appellere til børnenes hjælpsomhed og ønske om at leve op til den voksnes forventninger, give anerkendende feedback, bidrage til positiv stemning med f.eks. ros, grin og hjælpsomhed
Barnet viser begyndende følelse af samhørighed ved f.eks.:

Nyder at være i samvær med andre, børn og voksne kan lide barnet. Gør sit bedste for at leve op til de forventninger, der er i samværet med andre. Vælger mellem de handlinger den voksne foreslår, den voksne interesserer sig for mig og hjælper mig i stedet for at skælde mig ud.

Afstemmere og omsorgsetiske handlinger

Det grundlæggende i relationskompetence er at *tage ansvar*[2] for relationen og at handle omsorgsetisk og bruge afstemmende udtryk i sin interaktion med børnene i løbet af dagens rutiner og aktiviteter. Både i børnegruppen og i interaktion med det enkelte barn.

Afstemmere er f.eks.:
Mimik(smil, øjenkontakt, spejling), *Gestik*(venlig berøring, hovedet på skrå, ansigtsudtryk), *Tonefald*(varieret men opadgående venligt og lyst), *ordvalg*(venligt og humoristisk uden sarkasme, tur-givning og tagning), *Lytning*(aktivt med tilkendegivelse, nikken, øjenkontakt, hoved på skrå), *Position*ering(i øjenhøjde med børnene og bevæge sig rundt mellem børnene), *Afbødning eller reparation af fejlafstemning.*

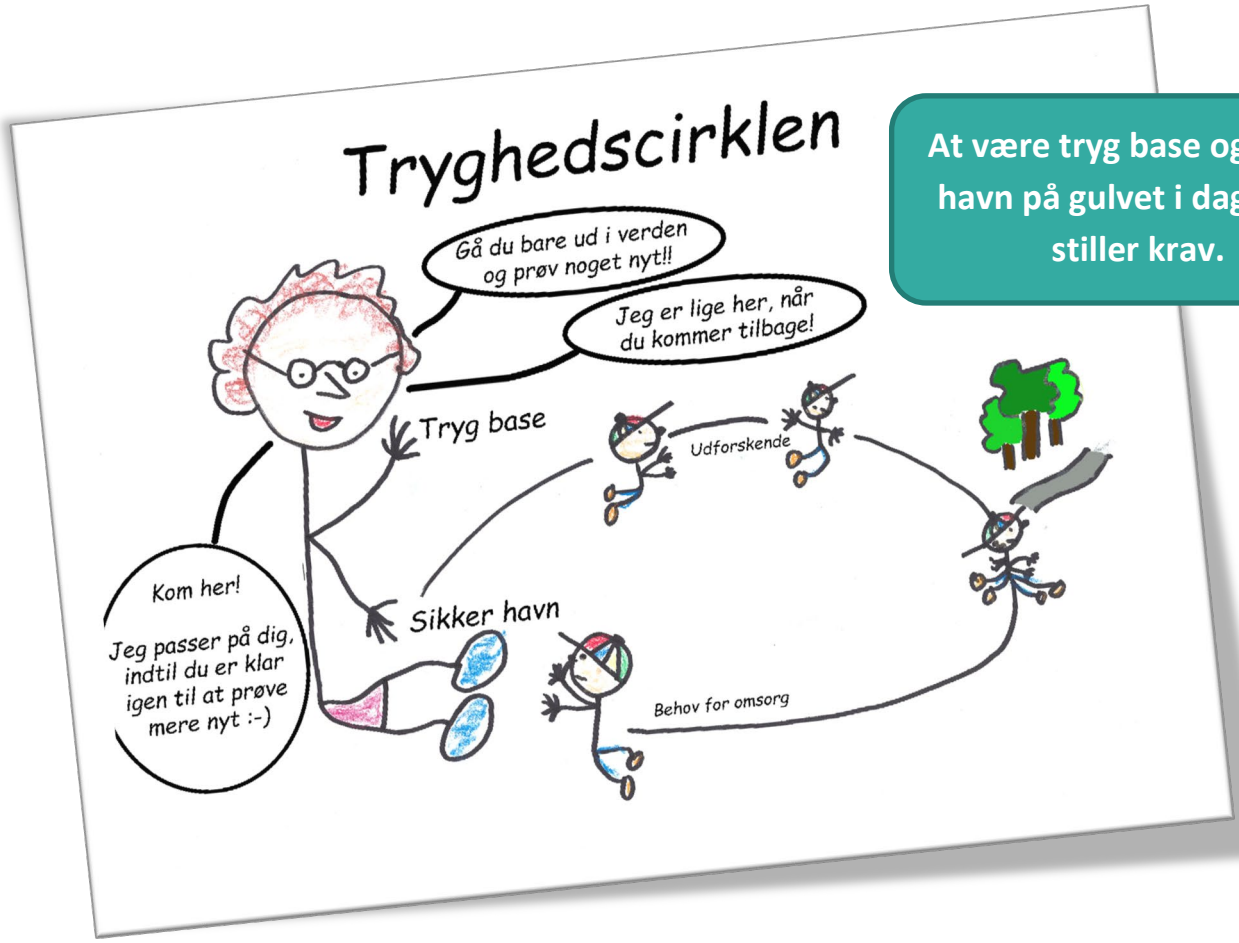
Omsorgsetiske handlinger er f.eks:
At vise ALLE børn respekt ved ikke at: afvise, ydmyge, bebrejde NOGEN! Sætter barnet før reglen!
At tilgodese fysiske behov(sult, søvn og toiletbesøg). Indgå i dialog med børnene(så meget som muligt, især i aktiviteter(stille autentiske spørgsmål) og at hjælpe børnene i håndtering af konflikter(regulér, relatér og reflektér))
At bekræfte børnenes positive intentioner og handlinger.
Laver aktiviteter hvor børnene kan bidrage til deres omverden(kammerater, institution, område, samfund) ud fra et etisk ideal. (Hjælpe hinanden, samle skrald, bære varer, gøre ældre glade i samvær)
At være ROLLEMODEL, der udtrykker et højt etisk ideal, med sammenhæng mellem ord og handling. Åbenhed om egne fejl og kunne beklage.

[2] **Principper i Low Arousal**

5. Tilknytning i dagtilbud

Muligheden for at skabe en tryg tilknytning til en eller flere voksne i dagtilbuddet er helt afgørende for mulighederne for trivsel, udvikling og læring.

En tryg tilknytning og samspil, der støtter udviklingen positivt, former hjernen og de muligheder man får til at møde verden med.



At være tryg base og sikker havn på gulvet i dagtilbud stiller krav.

Susan Hart Psykolog, specialist og supervisor i børnepsykologi m.m. Har især beskæftiget sig med den følelsesmæssige udvikling og har senest udviklet et materiale til beskrivelse af den følelsesmæssige udvikling og indsats indenfor den nærmeste udviklingszone (til brug for pædagoger og psykologer). Derudover har hun skrevet adskillige bøger. (se litteraturliste). Hun tager udgangspunkt i tidligere udviklet viden om hjernens udvikling og forståelse af menneskers følelsesmæssige udvikling som fx Bowlbys tilknytningsteori, Sterns m.fl. teori om, at al udvikling sker i samspil med andre m.fl.

Her vil vi kort beskrive de områder, der især har betydning for vores pædagogiske praksis.

Først er der viden om hjernens udvikling og de forskellige strukturer og deres funktioner[3]

- **Den treenige hjerne.**

Hjernen består af forskellige strukturer, der gennem millioner af år har udviklet sig "nedefra og op – indefra og ud", som skal forstås sådan, at noget kommer før noget andet, højere centre har udviklet sig som overbygninger på lavere og ældre dele. Den treenige hjerne består af det autonome nervesystem, det limbiske nervesystem og det præfrontale nervesystem. Dette skal forstås som et "landkort" over hjernen.

Der er perioder i opvæksten, hvor de forskellige dele af hjernen især er under udvikling og påvirkelig, men samtidig ved man nu, at hjernen udvikler sig og kan påvirkes hele livet igennem, men at det måske ikke går så nemt eller er helt optimalt, som hvis der havde været de optimale betingelser fra starten af.

- **Det autonome nervesystem** (den sansende/energiregulerende hjerne/krybdyrhjernen) 0-3 måneder.

I det autonome nervesystem findes vores instinkter for overlevelse, som drives af vores nervesystem.

Det handler om at trække vejret, bevæge sig, at kunne kæmpe, fryse eller flygte, når vi er i fare.

Det er også her, vi sanser og mærker vores krop.

Hippocampus er en del af det autonome nervesystem og har en vigtig funktion i hjernens beroligelsessystem. Nedenfor kommer en nærmere beskrivelse af Hippocampus, da viden om denne del er vigtig ift. børns (alle menneskers) mulighed for trivsel, udvikling og læring.

Nervesystemet udvikles i samspil med vores nærmeste omsorgspersoner.

- **Det limbiske system** (den følende hjerne/pattedyrshjernen) 3-12 måneder.

En af de første dele af det limbiske system, der spiller sammen med krybdyrhjernen, er amygdala, som er hjernens alarm.

[3] Litteratur:

Børns Vilkår - Tryg tilknytning i dagtilbud

Susan Hart, "De følsomme relationer"

Susan Hart, "Fra tilknytning til mentalisering" (Neuroaffektiv udviklingspsykologi bnd.2)

Ida Brandtzæg m.fl.: "Se barnet indefra – arbejde med tilknytning i daginstitutioner" (Let læst og med mange eksempler fra praksis)

Amygdala bruger sin medspiller hippocampus til at regulere, når den registrerer noget, der minder om en tidligere faresituation til at sætte alarmen om fare i gang.

Det gælder om at få hippocampus til at kunne opretholde sin funktion at berolige amygdala, så den ikke kapres så let[4]. Andre vigtige funktioner som hippocampus har indflydelse på, er hukommelsen og indlæringen. Derfor er det vigtigt at give hippocampus de bedste betingelser for, at den kan holde funktionerne i gang.[5]

Se praksis der udvikler og forebygger i afsnittet "ubalance i hippocampus"

- **Præfrontal cortex** (den mentaliserende hjerne/tænkehjernen) 1-ca.25 år

Bliver også kaldt for pandelapperne. De er noget af det sidste, der er færdigudviklet i hjernen.

Pandelapperne, kaldes også for "hjernens chef" eller "direktør", fordi de blandt andet hjælper os med at:

- Strukturere, planlægge og problemløse.
- Forstå en situation fra flere sider, at se sig selv udefra - selvvurdering, at se andre indefra - empati, indlevelsesevne.
- Mentalisering, være bevidst om egne og andres tanker, følelser og intentioner bag handlinger.
- Analyse og refleksion.

> - *"Amygdala: Er to små "mandler" i din hjerne, der holder øje med, hvad der er vigtigt, og som slår alarm, når noget virker farligt. Hjertet og åndedrættet bliver hurtigere og dine muskler spænder op. Den har en fantastisk hukommelse og giver alarm, når noget minder om en tidligere fare."*
> - *"Amygdala kan kapre din hjerne, og når den gør det, dræner den de øvrige hjernefunktioner."*
> - *"Hver amygdala-kapring øger sandsynligheden for, at du reagerer på samme måde næste gang"*

- Vurdering af sandsynlige konsekvenser af handlinger (og risikoadfærd).
- Impulskontrol, behovsudsættelse.

[4] Annette Prehn i "hjernesmarte Børn"

[5] (se symptomer på amygdala-kapring og hvad du kan gøre i "hvordan du skaber balance imellem hippocampus og amygdala" her i introduktionen)

- Forestillingsevne og strategiudvikling.
- Social intelligens og tilpasning af social adfærd.
- Hæmme negativitet ved at fremme optimisme.

Ligesom med hippocampus, kan det præfrontale nervesystem/pandelapperne altid ”overtrumfes” og lukkes ned af amygdala, også hos helt velfungerende voksne.
Samspillet mellem alarmsystemet - amygdala, det beroligende system - hippocampus og chefen - pandelapperne er afgørende for menneskers modstandskraft og evne til at organisere, manøvrere og mestre i det, som livet byder af læring, relationer, udfordringer osv.
Eftersom pandelapperne først er færdigmodnede, når man er ca. 25 år, skal vi voksne ”være børnenes pandelapper”, mens de er i vuggestue, børnehave og senere i skolen. Børn øver sig og bliver bedre hen ad vejen, men vi kan ikke altid tage for givet, at det vi gerne vil have et barn til at gøre, bliver hørt, omsat og udført. Vi skal hjælpe undervejs. Og der er ikke en bestemt tidslinje, der viser vejen med nedslagspunkter for, at nu virker det og det område. Især fordi, vi ikke altid er klar over, hvad der kaprer amygdala, så de andre funktioner ikke virker.

Og eftersom amygdala hos et barn ofte er tungest på vippen og bruger sine tidligere erfaringer for, hvad der er ”farligt”, så vil det, der giver mening for en voksen med mange gode erfaringer for, at det nok skal blive godt igen, ikke give mening for et barn med få erfaringer. Det resulterer i, at barnets alarmsystem går i gang, og barnet reagerer måske meget voldsomt i forhold til, hvad der faktisk er sket, fordi det endnu har brug for hjælp fra en erfaren voksen til at regulere sig.
Når ex. en konflikt er i gang og børnenes amygdala er i alarm hos alle parter, skal den voksne tage ansvaret og konflikthåndteringen, samt børnenes øvelse til egen konflikthåndtering med de 3 R’er.

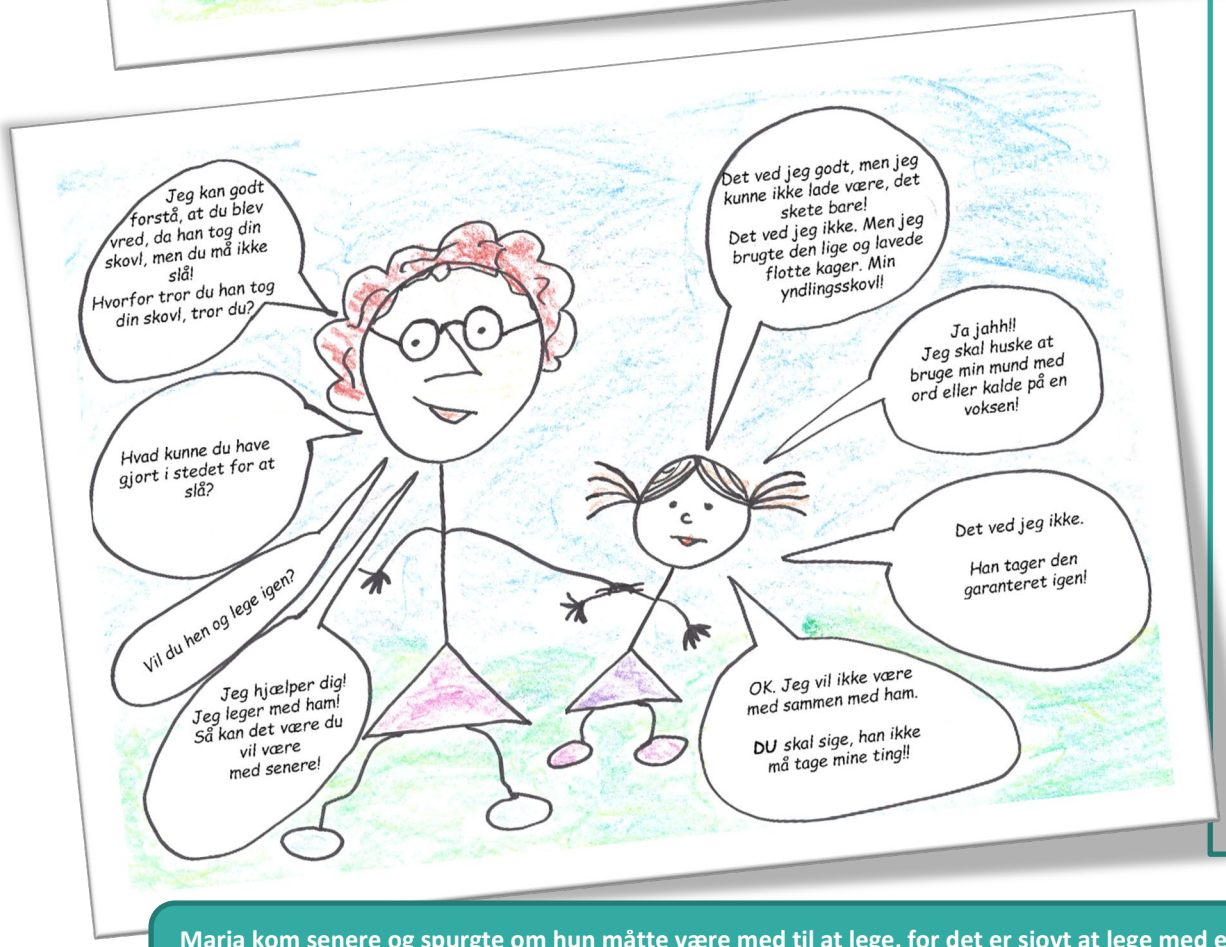
Regulér - Relatér – Reflektér

Regulér

Du regulerer ved at stoppe konflikten med ord og at skille dem ad optimalt uden for hinandens synsvidde Låne børnene dit eget nedregulerede nervesystem (du regulerer ved at stoppe op et øjeblik og får trukket vejret dybt). Smitter med din ro kropsligt evt. med berøring hvis det er muligt og børnene vil, verbalt med beroligende ord og dit stemmeleje og vejrtrækning sammen.

Relatér

Du spejler barnets følelser og benævner dem og det der skete, samtidig med, at du er lyttende, og forstående, så du finder ud af, hvad der skete. Det barn, der ikke har meget sprog hjælper du med at sætte ord på situationen.
Og sætter ord på hvad du har set og hvad man må og ikke må i konflikten.



Reflektér

Du undersøger med dine spørgsmål om barnet er nede i arousal og er blevet hørt. Så kan refleksionen begynde. Det er en proces der umiddelbart skal bringe jer videre i nuet, men er hele tiden en proces og øvelse i at konflikthåndtere, uden det ender med voldsom konfrontation fysisk eller verbalt.
Når børnene er ***regulererede*** *vil de bedre kunne lytte og lære af situationen.*
Når de føler sig forstået og ***relateret*** *til vil jeres relation blive tættere.*
Når barnet er med til at ***reflektere*** *sig frem til fremtidige handlemuligheder vil barnet kunne begynde at bruge dem.*

I hverdagen er vi ikke altid tæt på konflikterne, når de opstår og der sker meget omkring os, men med de 3 R'er på sinde vil vi kunne hjælpe børnene og tage snakken i fredstid, frem for i krigstid.

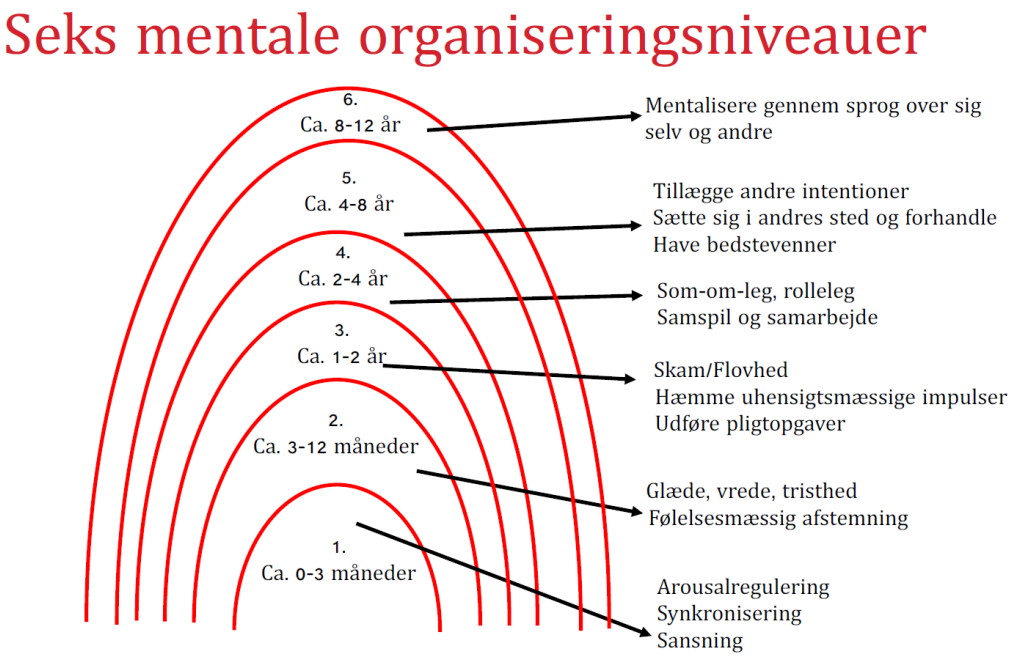
Maria kom senere og spurgte om hun måtte være med til at lege, for det er sjovt at lege med en voksen, som kan hjælpe (ved behov) til at få kommunikeret i og om legen. OG så kan voksne nogle gange spørge ind til idéer og komme med flere detaljer.

sværere/umuligt at træffe beslutninger og handle relevant. Men voksne har en viden om, hvad der er på spil, og bør stoppe op, tænke sig om, så godt de kan, trække på hjælp fra kollegaer eller ledere, og efterfølgende reflektere og evaluere. Så alle kommer bedst muligt videre og forhåbentlig klarer en lignende situation bedre næste gang eller forbygger, at den opstår.

Et barn, der ikke har tilstrækkeligt gode erfaringer med, at deres voksne passer på dem og støtter dem med at regulere sig, vil heller ikke umiddelbart lade sig trøste og passes på af de voksne i vuggestuen og børnehaven. Der skal arbejdes på at opbygge en tryg relation og tilknytning. Barnets gode, som dårlige, tilknytningserfaringer får betydning for, hvordan det trives. Både gode og dårlige erfaringer kan skabes i Dagtilbuddet. Vi skal være opmærksomme på at være til rådighed, så meget som muligt for alle børn, der har behov for det, så deres oplevelser med voksne, der passer på dem bliver gode og vedvarende. (**Rikke Yde Thordrup** beskriver i sin bog ***"udviklende øjeblikke"*** praksis i forhold til at skabe en tryg relation og tilknytning)

Det er vigtigt at kende barnets udviklingsniveau på det følelsesmæssige område, for at kunne støtte barnet bedst muligt i sin udvikling. Hvor er nærmeste udviklingszone, hvor skal vi prioritere at sætte ind, så det gavner barnet? Er det på det autonome, limbiske eller præfrontale niveau, at barnet har brug for at blive støttet i sin udvikling?

Nedenfor en illustration af den neuroaffektive (følelsesmæssige) udvikling v. Susan Hart. (fra 0-12 år)



Ligesom der på det motoriske og kognitive udviklingsområde er noget, der bygger ovenpå noget tidligere udviklet, er det også tilfældet på det neuroaffektive område. "Man skal kravle før man kan gå".

Tilknytningsteorien – tilknytningens betydning i et dagtilbud

I den første levetid får barnet erfaringer i samspillet med forældrene/de primære omsorgspersoner, som får betydning for hvordan, hvor trygt eller utrygt, dets tilknytningsmønster bliver. Børn udvikler deres tilknytningsmønster i løbet af det første leveår, men det er stadig muligt at udvikle det hele livet, hvis man får andre erfaringer med tilknytning, fx i en daginstitution. Børn er en stor del af deres dag i institution, så pædagoger og medhjælpere vil også være primære omsorgspersoner for barnet, så vores opmærksomhed på at skabe en tryg relation og tilknytning til børnene er en stor del af fundamentet for vores kerneopgave.

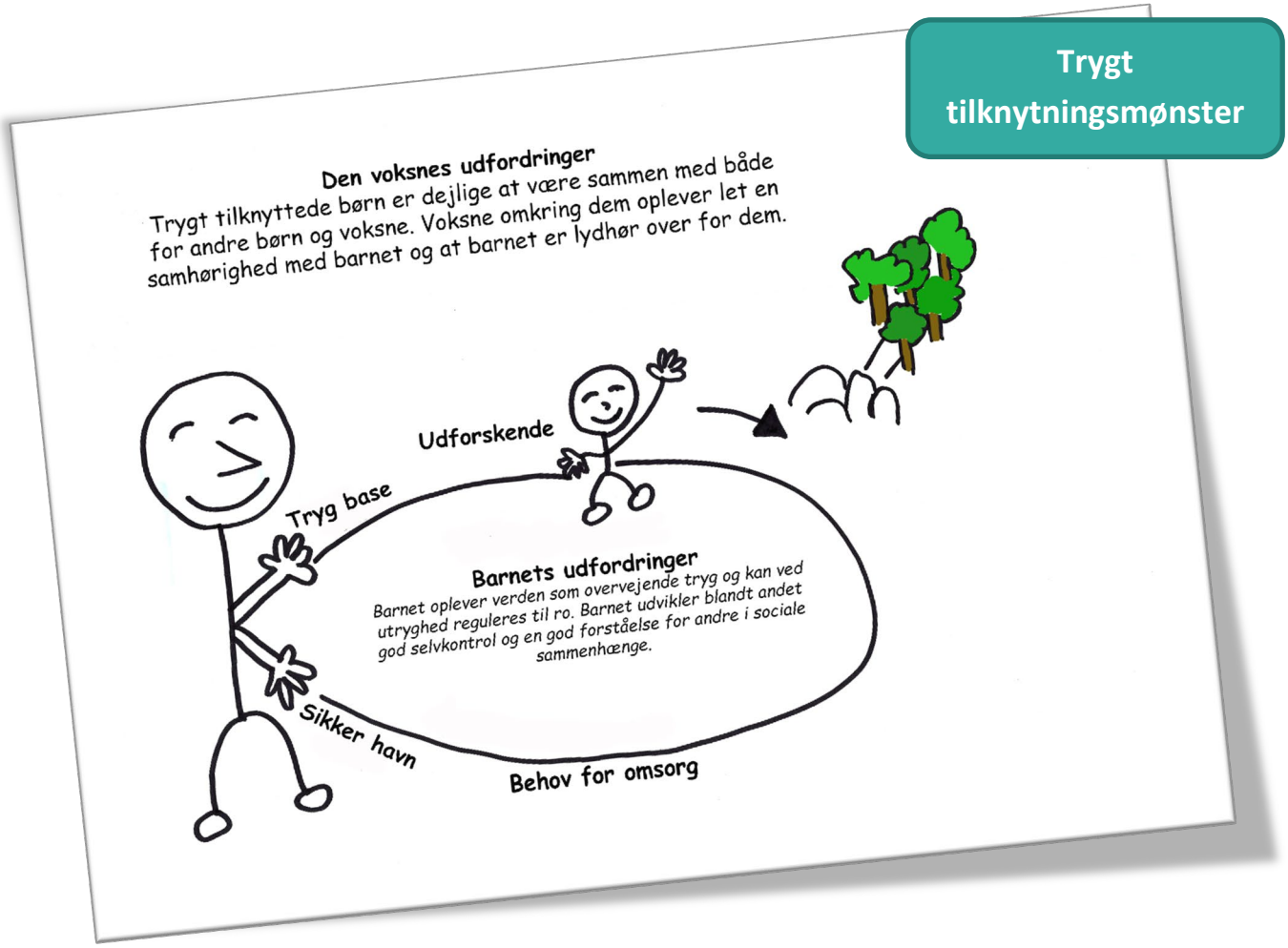
"En institution med høj kvalitet kan udvikle og bevare tryg tilknytning og en daginstitution med lav kvalitet kan gøre en tryg tilknytning utryg. Rikke Yde Thordrup"

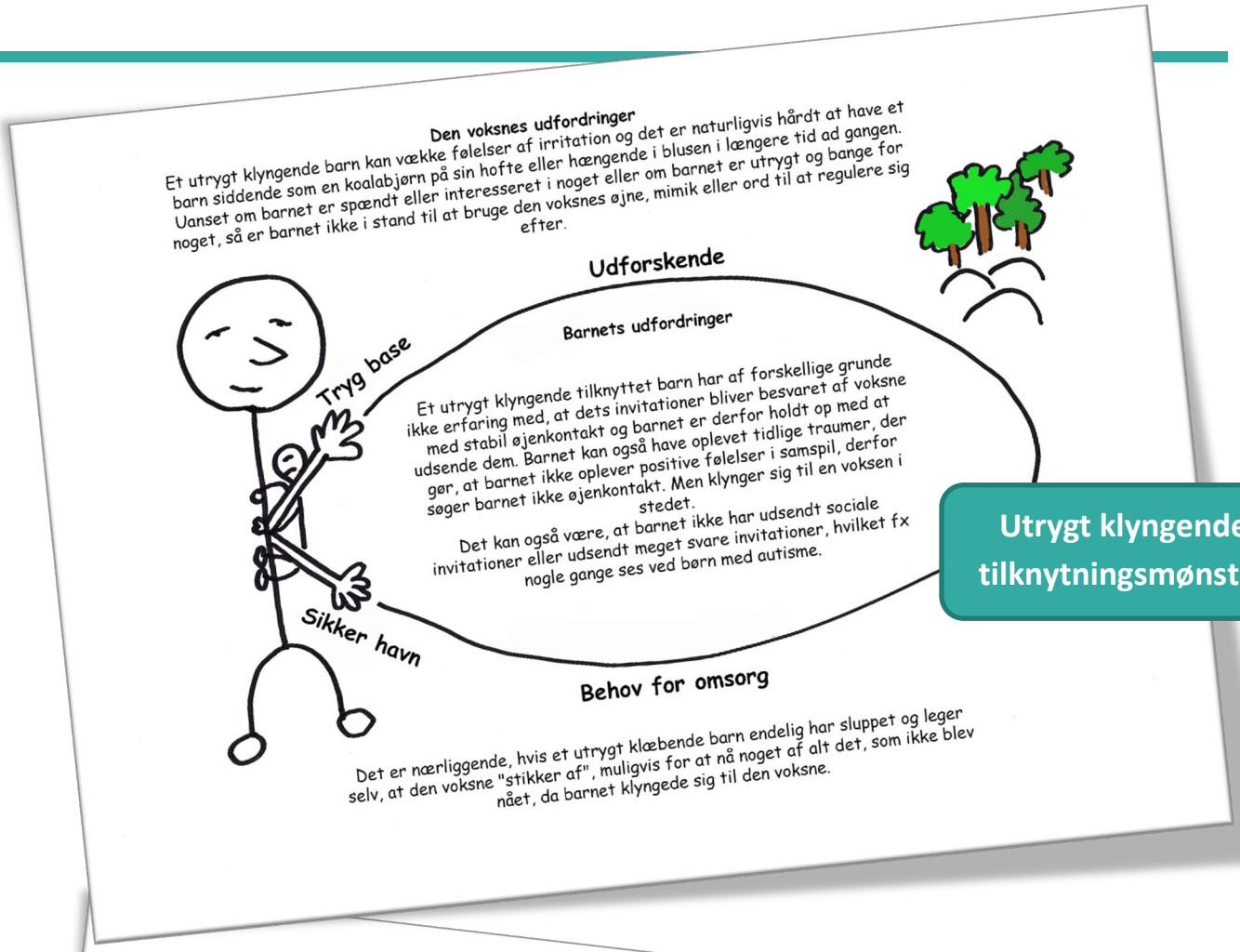
Barnets tilknytningserfaringer får betydning for hvordan det trives, lærer og udvikler sig. Når et barn bliver utrygt, aktiveres *tilknytningsadfærden*, det søger tryghed og sikkerhed hos sine nære omsorgspersoner. Er man derimod tryg, aktiveres *udforskningsadfærden*, man går på opdagelse i verden, er nysgerrig og kan bevæge sig væk fra omsorgspersonerne og den trygge base, indtil man igen har brug for at komme tilbage i "sikker havn" og blive "tanket op". Det er også beskrevet som *tryghedscirklen (Circle of security).* Det gælder for alle mennesker, både de med et trygt og et utrygt tilknytningsmønster. (Tryghedscirklen er beskrevet i bogen "Se barnet indefra – arbejde med tilknytning i daginstitutioner", med mange praksiseksempler), og i Susan Harts bog "De følsomme relationer".

Børn, der oplever forældre/omsorgspersoner, som af forskellige grunde ikke er i stand til at give dem den tryghed, de har brug for og ikke møder deres behov tilstrækkeligt sensitivt, vil ikke have samme muligheder for at opnå den nødvendige tryghed til at kunne bevæge sig ud i verden. Barnet tilpasser sin adfærd efter forældrene/omsorgspersonerne, for at få kontakt og hjælp, for at overleve.

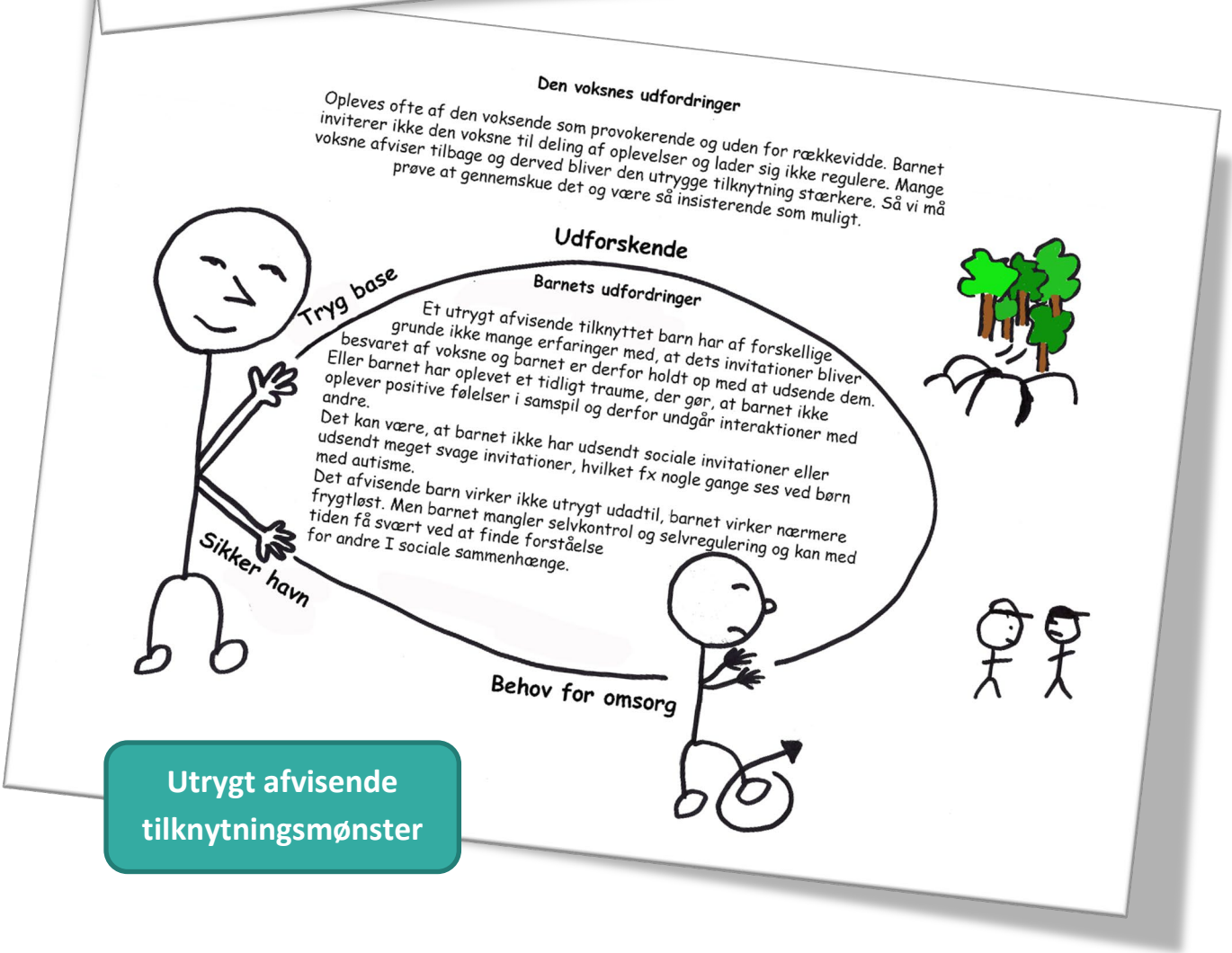
Afhængigt af hvordan forældrene/omsorgspersonerne møder barnets behov, udvikles der i løbet af det første leveår, forskellige mønstre for tilknytning: Trygt tilknytningsmønster, utrygt klyngende tilknytningsmønster, utrygt afvisende tilknytningsmønster, ambivalent tilknytningsmønster og desorganiseret tilknytningsmønster. De erfaringer og mønstre tager barnet med sig, og det betyder at vi som personale i en daginstitution/dagpleje, har en meget vigtig opgave med at opbygge en tryg relation, som kan give barnet nye erfaringer og muligheder. Et vuggestuebarn har et tilknytningsmønster med sig, som det bruger i mødet med alle andre. Når barnet bliver større, vil barnet tilpasse deres tilknytningsmønster efter erfaringerne. Fx Her bliver jeg alligevel ikke hørt, så kan jeg lade være med at søge sikker havn, her er havnen usikker så her bliver jeg i den utrygge stemning og klynger mig og tør ikke at gå ud og udforske verden, for hvad møder mig, når jeg kommer tilbage.

Det er vigtigt, at vi altid prøver at "se bag om barnets adfærd". Hvad prøver barnet at fortælle os? Hvad har det brug for? Fx når det har svært ved at lege, koncentrere og fordybe sig, hurtigt bliver frustreret, har svært ved at udsætte sine behov eller styre sine impulser til at handle her og nu eller er "klæbende" i kontakten til os. Så skaber vi en sikker havn og tryg base, som altid er klar til at ***forstå, dele begejstring, trøste og regulere*** i barnets udforskning og behov for omsorg.

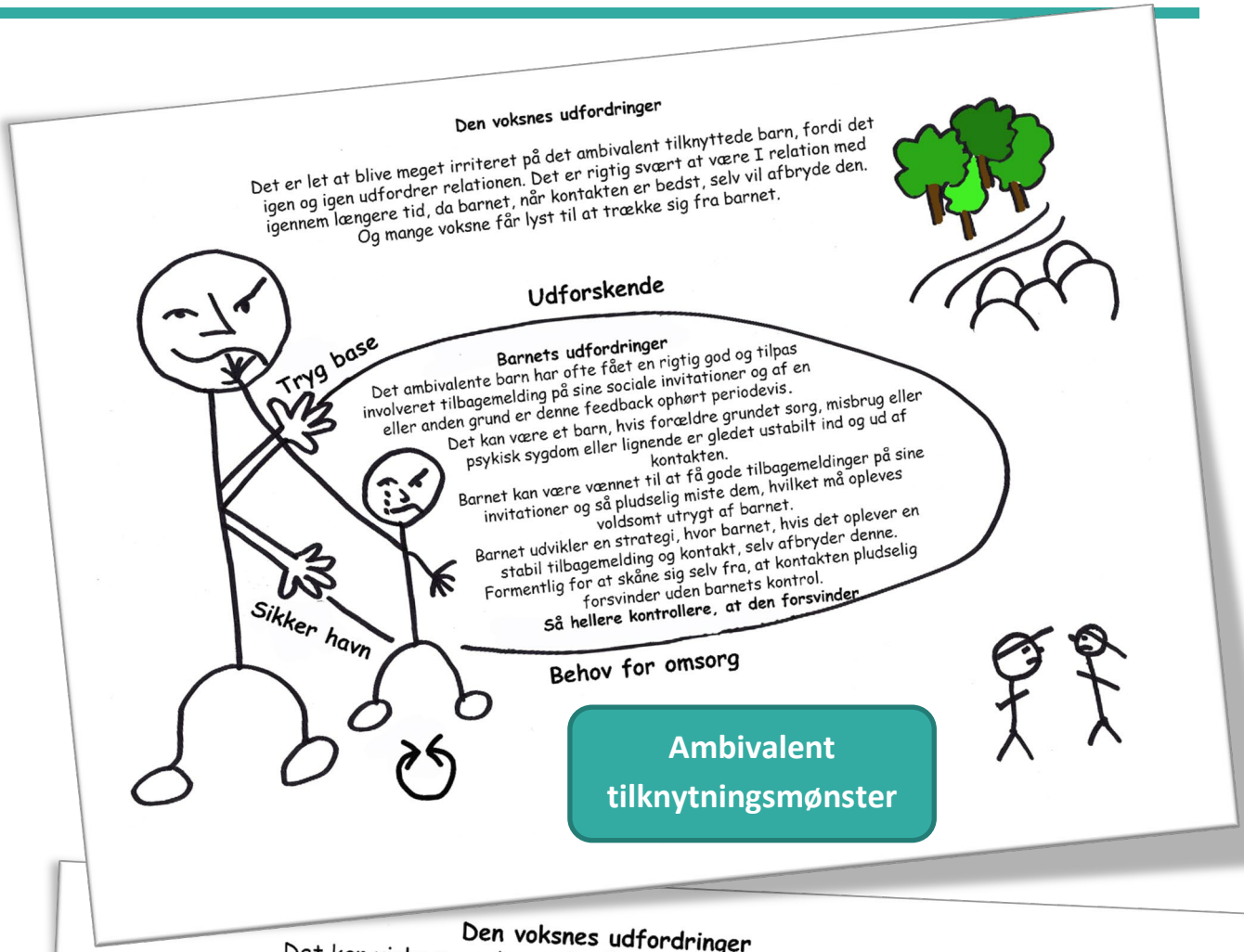


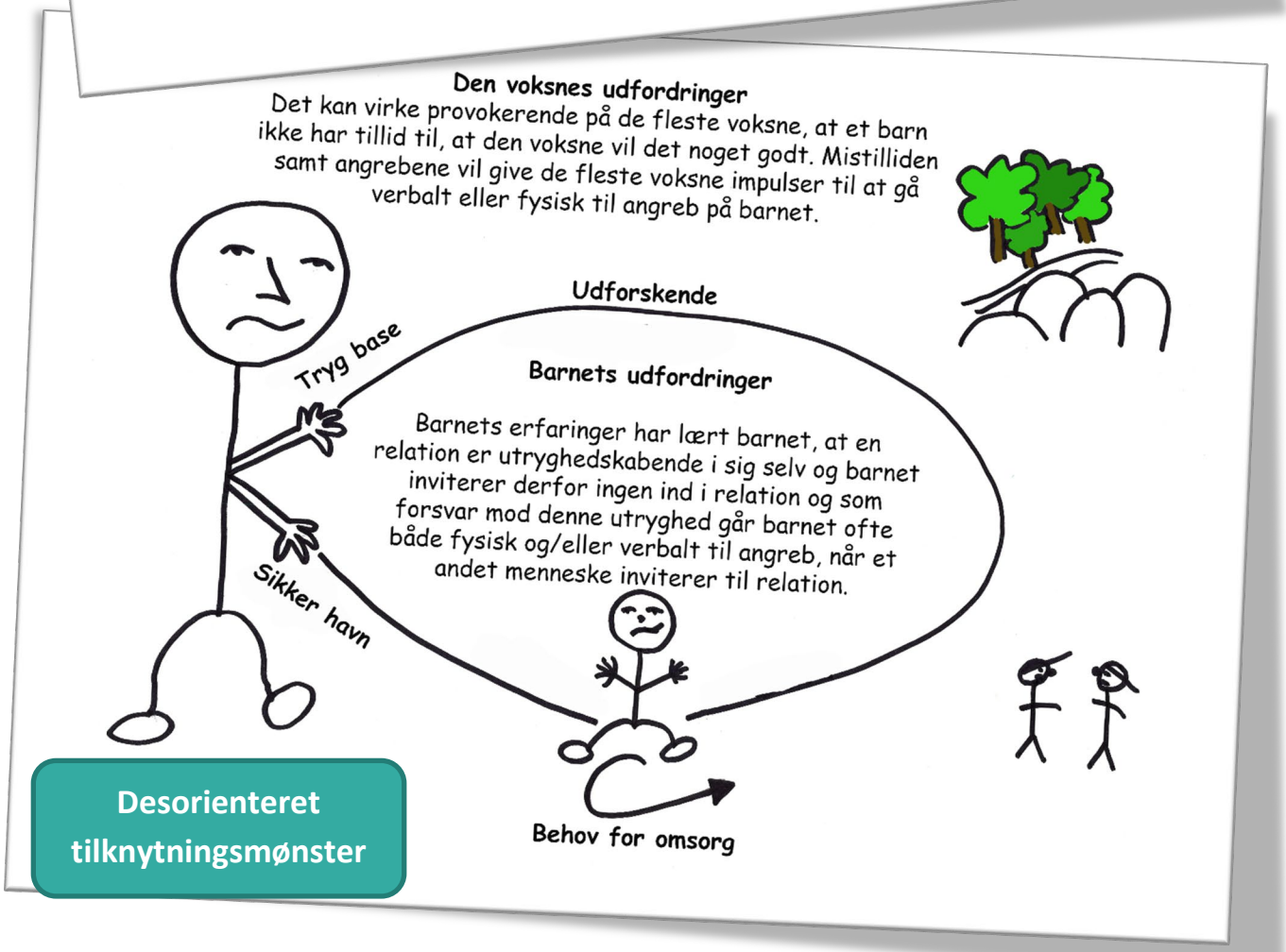


Utrygt klyngende tilknytningsmønster



Utrygt afvisende tilknytningsmønster


Den voksnes udfordringer
Det er let at blive meget irriteret på det ambivalent tilknyttede barn, fordi det igen og igen udfordrer relationen. Det er rigtig svært at være I relation med igennem længere tid, da barnet, når kontakten er bedst, selv vil afbryde den. Og mange voksne får lyst til at trække sig fra barnet.
Udforskende
Tryg base
Barnets udfordringer
Det ambivalente barn har ofte fået en rigtig god og tilpas involveret tilbagemelding på sine sociale invitationer og af en eller anden grund er denne feedback ophørt periodevis. Det kan være et barn, hvis forældre grundet sorg, misbrug eller psykisk sygdom eller lignende er gledet ustabilt ind og ud af kontakten.
Barnet kan være vænnet til at få gode tilbagemeldinger på sine invitationer og så pludselig miste dem, hvilket må opleves voldsomt utrygt af barnet.
Barnet udvikler en strategi, hvor barnet, hvis det oplever en stabil tilbagemelding og kontakt, selv afbryder denne. Formentlig for at skåne sig selv fra, at kontakten pludselig forsvinder uden barnets kontrol.
Så hellere kontrollere, at den forsvinder
Sikker havn
Behov for omsorg
Ambivalent tilknytningsmønster


Den voksnes udfordringer
Det kan virke provokerende på de fleste voksne, at et barn ikke har tillid til, at den voksne vil det noget godt. Mistilliden samt angrebene vil give de fleste voksne impulser til at gå verbalt eller fysisk til angreb på barnet.
Udforskende
Tryg base
Barnets udfordringer
Barnets erfaringer har lært barnet, at en relation er utryghedskabende i sig selv og barnet inviterer derfor ingen ind i relation og som forsvar mod denne utryghed går barnet ofte både fysisk og/eller verbalt til angreb, når et andet menneske inviterer til relation.
Sikker havn
Behov for omsorg
Desorienteret tilknytningsmønster

Mentalisering

Mentalisering er: *At kunne se sig selv indefra og udefra og den anden indefra. At være opmærksom på egne og andres mentale tilstande. At forstå misforståelser. At have sind på sinde"*

Jo bedre man bliver til at kunne mentalisere, jo mere robust bliver man til at møde livets udfordringer – opleve bedre trivsel, udvikling og læring.

Evnen til at mentalisere er ikke færdigudviklet i børnehavealderen, men forudsætningerne for at udvikle evnen er betinget af hvordan samspillet er mellem barnet og omsorgspersonerne. Både forældrene og personalet i institutionen eller dagplejeren.

Børn udvikler evnen til at mentalisere ved at være sammen med voksne, der er i stand til at mentalisere.

Voksnes evne til at mentalisere kan være hæmmet af egne opvækstbetingelser, traumatiserende oplevelser og stress. Det er derfor vigtigt, at vi er opmærksomme på, om et barns trivsel og udvikling kan hænge sammen med deres omsorgspersoners tilstand.

At mentalisere kræver, at vi opmærksomt og tålmodigt prøver at forstå egne og andres tanker og følelser. Det kan også udtrykkes som "At gå over broen" til et andet menneske[6]. Mentalisering rummer empati og indlevelse i sig selv og andre mennesker.

Det kan være svært at komme over broen, men alene det, at vi forsøger og viser, at vi prøver at forstå barnet, spejler dets følelse og støtter det med at regulere sig, vil betyde, at det oplever mentalisering, og efterhånden selv få erfaringer med og øve sig i at mentalisere.

"Man skal feje trappen oppefra". *Det betyder, at i en organisation, hvor ledelsen er god til at mentalisere, bliver medarbejderne også bedre til det og dermed også børnene.*

[6] Per Schultz Jørgensen "Broen - til det andet menneske", 2016

Men hvad gør vi, når vi har mentaliseringssvigt? Kan vi komme op på hesten igen og tilbage til god mentaliseringsevne? Det *kan* og *skal* vi, og det er vigtigt, at vi har tilliden til vores kolleger og leder, så vi kan reflektere sammen og komme til nye løsninger, der mindsker antallet og følelsen af mentaliseringssvigt.
Susan Hart[7] påpeger, at hvor man ofte taler om at "den sociale arv varer i generationer", så giver det måske mere mening at sige at "den psykologiske arv varer i generationer". Og kan vi se bag om forældres og børns adfærd har vi større mulighed for at bryde den arv.

Fra ydre (styring/regulering) til indre regulering. (Makro- og mikroregulering)

Ens evne til at kunne regulere sig selv, er afgørende for trivsel, udvikling og læring.
Det er gennem mange små mikroreguleringer, hvor muligheden for udviklende mødeøjeblikke opstår i samspillet, at barnet (personen) udvikler selvreguleringsevnen. (Bl.a. beskrevet af Susan Hart og Rikke Yde)

Personlighed, følelsesliv og sociale kompetencer udvikles gennem en forudsigelig og tydelig struktur – kaldet makroregulering, som er opdelt i en strukturel og en relationel makroregulering. De er tilsammen forudsætningen for, at der kan skabes mikroregulering, som er afgørende for nervesystemets udvikling af selvreguleringskompetencer.

Den *strukturelle makroregulering* handler om at skabe struktur, rammer, forudsigelighed, fx spise-, døgnrytmer osv., mens *den relationelle makroregulering* handler om de meget mindre makrorytmer, der skabes igennem fx leg.

Strukturel makroregulering

Den voksne har ansvaret for at sørge for:

- Tryg og sikker rammesætning
- Fysisk regulering gennem døgnrytme
- Klare forventninger gennem grænsesætning
- Organisering gennem regler
- Skabe orden, tryghed og ro

[7] Susan Hart "Makroregulering- og mikroregulering" (Neuroaffektiv udviklingspsykologi bnd.1) og "De følsomme relationer"

Relationel makroregulering

Den *strukturelle makroregulering* danner rammen om den *relationelle makroregulering*, som igen er forudsætningen for *mikroreguleringen*.

- Legerutiner med forudsigelige sekvenser af organiseret interaktion, fx turtagning (tit-bøh, trille bold, fangeleg, regellege, rollelege, musik og bevægelseslege, sansemotoriske aktiviteter)

Mikroregulering

Små gentagne næsten usynlige samspil, mikroreguleringsprocesser, hvor forældre/omsorgspersoner og børn synkroniserer sig og skaber "mødeøjeblikke", som stimulerer hjernens følelsesmæssige strukturer og giver oplevelsen af samhørighed.
Det er i kraft af *mikroreguleringen*, at forældrenes ydre regulering, bliver til børns evne til indre regulering/selvregulering.

Millionvis af små afstemninger, giver erfaringer med hvad omsorg er og er forløberen for udvikling af empati. Forældrenes evne til at være følsomme overfor barnets tilstande, regulere barnets arousal, skabe samhørighedsfornemmelse og være på bølgelængde er fundamentet for den følelsesmæssige udvikling[8].

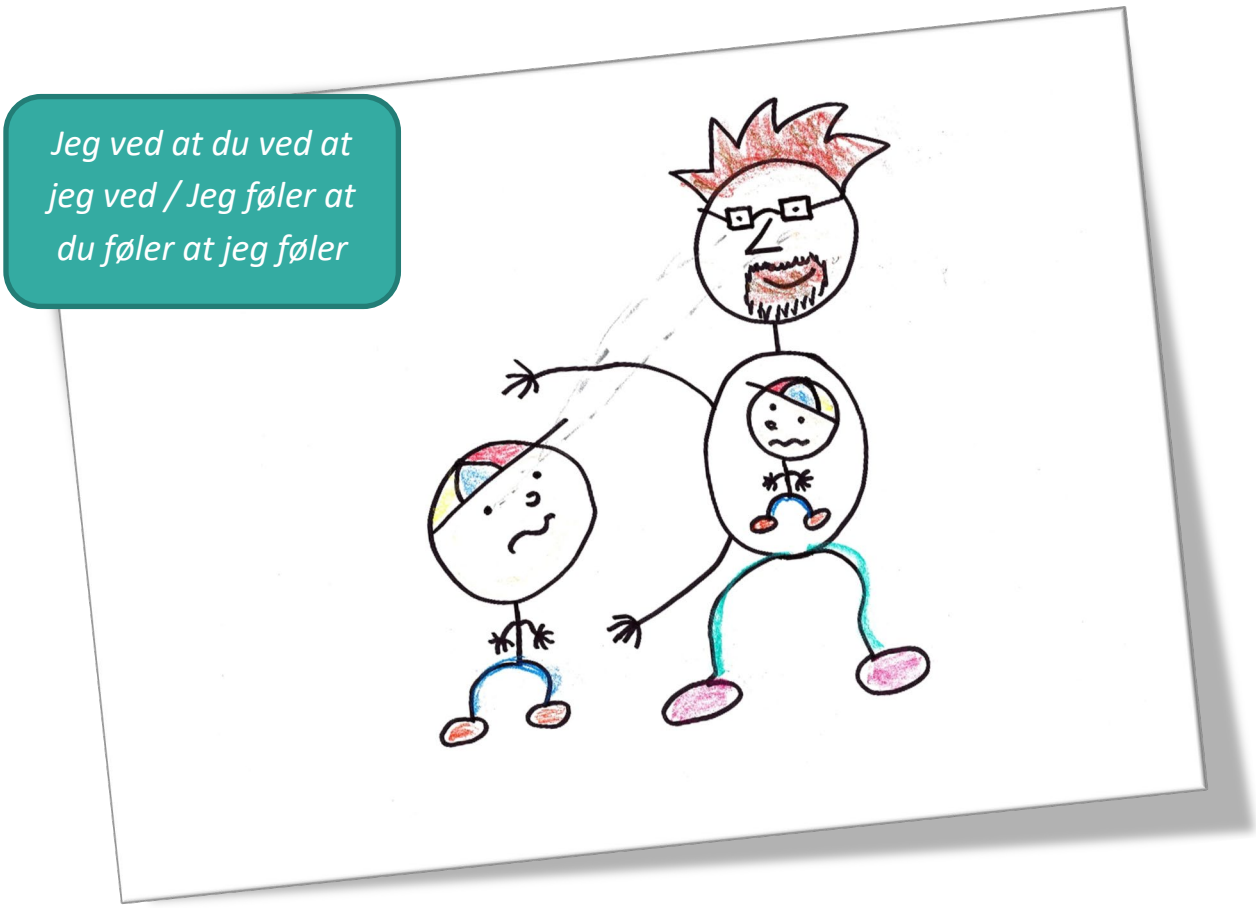
I den pædagogiske praksis i dagtilbuddet er det derfor vigtigt at være opmærksomme på, hvordan vi skaber en *struktur, rammer og samspil, der muliggør mikroreguleringsprocesser og mødeøjeblikke*, som giver nervesystemet næring og stimulering til udvikling.

Struktur, rutiner og regler
Fx opdeling i mindre grupper med mulighed for god kontakt, nærvær og opbygning af trygge relationer og bedre muligheder for at give børnene den udviklingsstøttende respons, de har brug for. Eksempelvis være opmærksom på at "udnytte" mange hverdagssituationer, fx ved puslebordet, have ritualer ved frokost, som fx at indlede og afslutte med et ritual, hvor man klapper og siger en remse sammen.
Mødeøjeblikke
Man kan ikke planlægge mødeøjeblikke! Men man kan have en øget bevidsthed om at "søge" dem, og skabe rammerne for at de lettere kan opstå i løbet af hele dagens forskellige situationer.

[8] Susan Hart "Makroregulering- og mikroregulering" (Neuroaffektiv udviklingspsykologi bnd.1), "De følsomme relationer" og "Leg for sjov og alvor"

Spontant gennem dagen er det også, det vi gør, når vi hilser på børn, deler en følelse med et særligt blik og øjenkontakt, når barnet er glad eller ked af det.

Vi skal være åbne for at modtage invitationer til møde-øjeblikke, dagen igennem, samtidig med at vi skal sender invitationer til at dele hinandens følelse



Det er også en måde at se læringsmiljø på, som fremhævet i den nye Dagtilbudslov skal være til stede dagen igennem, både i rutine- og hverdagssituationer, planlagte aktiviteter og lege. Et læringsmiljø for den følelsesmæssige, personlige og sociale udvikling.

6. Hjernesmart praksis

Anette Prehn er sociolog og forfatter til en række bøger om hjernens spilleregler, "oversætter" hjerneforskning til konkrete metoder og redskaber, som kan anvendes både i familier, på institutioner og arbejdspladser i det private og det offentlige. Anette Prehns brand er "Hjernesmart".

Hjernesmart pædagogik i teori og praksis

Det handler om at bruge viden om hjernens "spilleregler" til at praktisere pædagogik, der er hjernesmart og virksom fremfor at være "hjerneklodset" og uhensigtsmæssig.
Hjernesmarte voksne styrker børns resiliens – evnen til at "komme igen" følelsesmæssigt – og skaber robusthed til at klare udfordringer og modstand.
Hjernesmarte voksne kan agere og har redskaber at trække på uanset ens egen indre tilstand, så unødige konflikter undgås eller ikke eskalerer og forudsætningerne for trivsel, udvikling og læring er til stede, til gavn for både børn og voksne.

I det følgende vil vi beskrive nogle af de vigtigste "pointer", som Anette Prehn har formidlet i hendes "Hjernesmart"-bøger.

"Use it or lose it"

Eller:

"At træde stier i skoven".

De hjerneforbindelser, der bruges ofte, styrkes i vores hjerne og bliver lettere og lettere at aktivere. De stier der ikke bruges så ofte, bliver svækket og gror til lidt efter lidt. De forsvinder ikke helt, men bliver mindre oplagte at bruge.
Dér, hvor vi retter opmærksomheden hen, fx med vores valg af ord og handlinger, skaber og styrker vi hjerneforbindelser.

Hjernesmart sprog

”væk fra”-sprog og ”hen imod”-sprog[9]. Find alternativer til ”du må ikke”, som giver barnet handlemuligheder, konkret og fremadrettet guidning og en forståelse/læring om værdier.

”Væk fra” sprog		”Hen imod” sprog
Man må ikke slå	→	**Stop, …jeg vil gerne hjælpe**
Gå ikke over vejen	→	**Bliv på fortovet**
Du skal ikke være bange, jeg går ikke fra dig	→	**Jeg bliver her og passer på dig**
Dét skal du ikke gøre	→	***Tag* armen ned. *Gå* rundt i lokalet. *Læg* legetøjet lige så stille**
Du behøver ikke råbe så højt	→	***Tal* med *stille* stemme**
Der findes ikke trolde	→	**I *virkeligheden* er der kun *mennesker***
Jeg vil ikke se det mere	→	***Husk* nu hvad vi *aftalte* du skulle gøre i stedet**
Du skal ikke tale sådan (til mig)	→	**Tal *stille* og *roligt* med *søde* ord**
Her skubber vi ikke hinanden	→	**Vi skal *passe på* hinanden, det er vores *vigtigste opgave***
Lad være med at tromme i bordet	→	***Læg* hænderne på bordet**
Du er da ikke genert er du?	→	***Vi* gør det sammen**

[9] ”Hjernesmarte børn”, Annette Prehn.

”Midlertidighedens sprog”

Vi kan via ”midlertidighedens sprog” forstærke, at vi har mulighed for at lære, udvikle, ændre eller blive bedre til noget. Det styrker optimismen og modet til at forsøge igen, og dermed barnets vedholdenhed. Vi er ikke statiske, og tingenes tilstand er ikke sort/hvide. Vi kan sige: ”Det ser svært ud, jeg kan se du øver dig – du skal nok lære det”.
Vi kan forstørre de værdier og personlige egenskaber, vi værdsætter. Fx ved at sige ”jeg kan se, du er ihærdig, du er godt på vej” fremfor at rose et (foreløbigt) resultat, ”det ser da fint ud”.

Amygdala - hjernens alarmklokke og relevansdetektor

Fungerer på/aktiverer det limbiske niveau. Når aktiviteten i amygdala stiger, falder aktiviteten i den præfrontale del. Det kan illustreres med en vippe – når den ene del er ”oppe” og fungerer, er den anden del ”nede” og fungerer ikke. Se illustrationen i afsnittet om ”den treenige hjerne”.
Amygdala aktiverer ”frys, flygt, kæmp” - mekanismen.
Følelser som vrede, ked-af-det-hed, frygt og fastlåst-hed er naturlige og sunde at lære at kende, men fylder de for meget pga. af hyppige ”amygdala-kapringer”, bliver det dén sti, som hjernen vil vælge og det bliver svært at komme tilbage til sit balancepunkt igen.

Amygdala-triggere

- Statustrusler og status-ubalancer
- Diktater og gode råd
- For store opgaver, der ikke matcher kompetenceniveau
- Fremtidståge - usikkerhed over hvad der skal ske og hvad det har af konsekvenser for mig
- Undergravende mikrobeskeder med mimik, gestik, toner.
- Uretfærdighed og social eksklusion
- Noget minder om noget farligt

Amygdala-regulerende aktiviteter

Arbejdshukommelsen er selve forudsætningen for at lære og kan bearbejde en del information på kort tid, men den skal helst være næsten tom for andre ting.

Mange børns arbejdshukommelser er desværre propfulde:– af bekymringer, - af ting de skal gøre, - af idéer de egentlig gerne vil huske, af tankemylder - af det, de har på hjerte, men af den ene eller anden grund ikke kan få "afleveret" lige nu. Arbejdshukommelsen er afgørende for vores evne til at forstå og bearbejde, hvad vi hører, ser og oplever – og huske, hvad vi er i gang med at gøre. Det er også i arbejdshukommelsen, at idéer opstår – når der altså er plads. Problemet er bare, at arbejdshukommelsen let bliver fyldt. Og at det skaber overvældethed, stress og tristhed.

Tømme sin "arbejdshukommelse", med hjælp fra en voksen

- Omfortolke situationen, med hjælp fra en voksen
- Åndedræt, mindfulness, yoga, massage
- Vand/mad, ilt, motion, søvn/hvile og kram (VIMSK)
- Amygdalaflasken (glimmer i en vandflaske, der illustrerer uro/tankemylder, der falder til til ro – og i sig selv er beroligende at se på)
- Amygdalauret/termometeret (der med fem farver illustrerer en graduering af følelserne, så man bliver mere bevidst om både hvornår man er på vej op i det "røde felt", og hvornår man er på vej til det grønne igen)

Det er ikke altid man kan gennemskue, hvad der fylder i barnet og hvad amygdala reagerer på. Det kan være en "lille" ting i vores optik, men noget der opfattes som farligt, en bestemt lugt, lyd… Gælder både for voksne og børn. Vi smitter hinanden, men den voksne har nogle redskaber og ansvaret for at nedregulere og få barnet i balance igen. Børnene skal lære redskaberne at kende, mens de er i "grøn". Læs mere om de forskellige redskaber i "Hjernesmarte børn" og "Hjernesmart pædagogik" og på www.hjernesmart.dk af Anette Prehn.

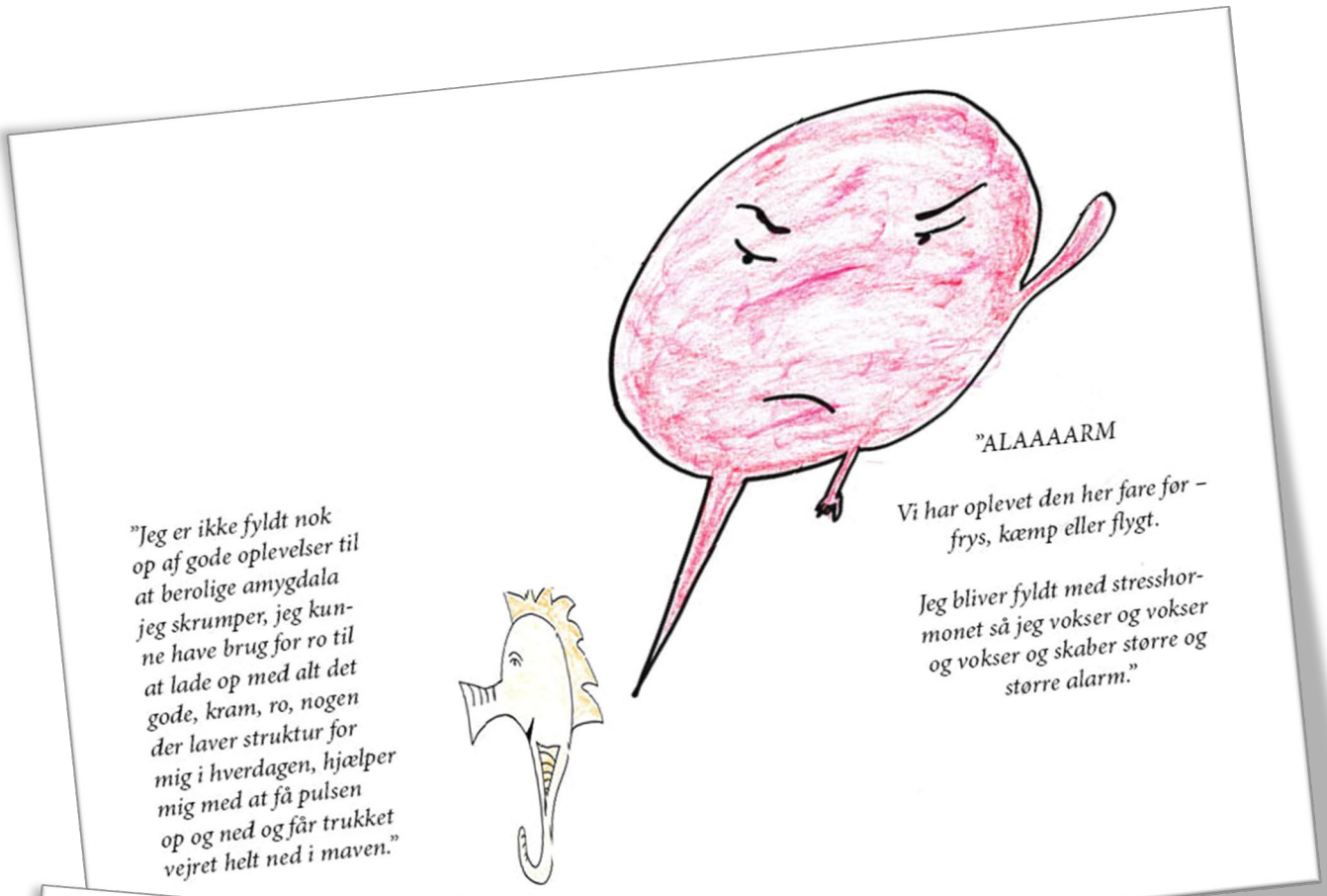
Balance mellem Hippocampus og amygdala – Hjernens beroligende system og alarmsystemet

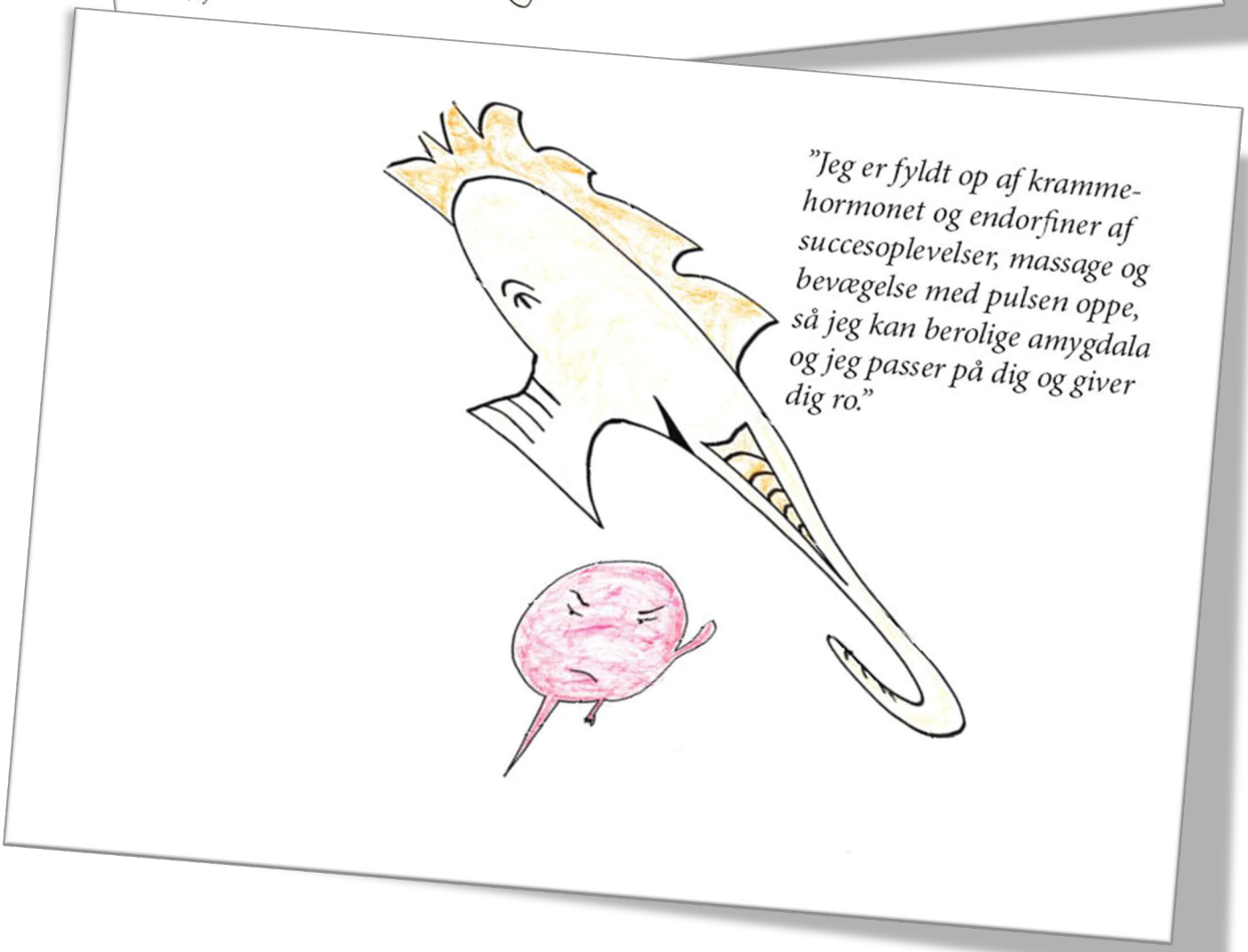
Pernille Thomsen er fysioterapeut, master i sundhedspædagogik og underviser på fysioterapeutuddannelsen. Siden 2013 har hun specialiseret sig i den neurofysiologiske tilgang til mental sundhed. Via en kropslig tilgang til trivsel arbejder hun med motion/bevægelse og berøring for at berolige et uroligt nervesystem og genopbygge den kropslige forudsætning for trivsel.
Charlotte Bjerregaard er psykolog og har taget sin bachelorgrad i London og fik her en lidt anderledes og mere naturvidenskabelig introduktion til psykologien, end man fik i Danmark. Hun har bl.a. arbejdet med uledsagede flygtningebørn. Hendes gennemgående fokus er, hvordan voksne bedst beskytter og støtter børns udvikling.
De har sammen skrevet: "Husk at fodre din søhest".

Den her viden og praksis handler om hjernen hos alle mennesker, der oplever alarm/stress. Forskning har vist, hvilke funktioner hver del i hjernen har og hvilke hormoner/neurotransmittere, hver enkelt del i hjernen har brug for, for at fungere bedst muligt. Samtidig ved man, hvad/hvilke aktiviteter, der udløser produktionen af de forskellige hormoner/neurotransmittere. Forsimplet kan man sige, at kroppen biologisk er designet til at producere de hormoner/neurotransmittere, hjernen har brug for, for at kunne fungere. Samtidig er den designet til at kæmpe eller flygte, når vi er i fare på den ene eller anden måde.

- *"Overdreven og kronisk udsættelse for stresshormoner ændrer strukturer i hippocampus og kan i sidste ende medføre svind.*
- *Højaktivering af amygdala og det sympatiske nervesystem kan hæmme hippocampus' funktion, og ved nedsat hippocampusfunktion kan nervesystemet ikke skabe relevant sammenhæng, hvilket stresser det yderligere.*
- *"Skader i hippocampus medfører hyperfølsomhed overfor ydre stimulering og nervesystemet vil hurtigere kunne indgå i voldsomme følelsesmæssige reaktioner. Ligeledes forstyrres hukommelsesfunktionerne og tid- og stedfornemmelsen."*[10]

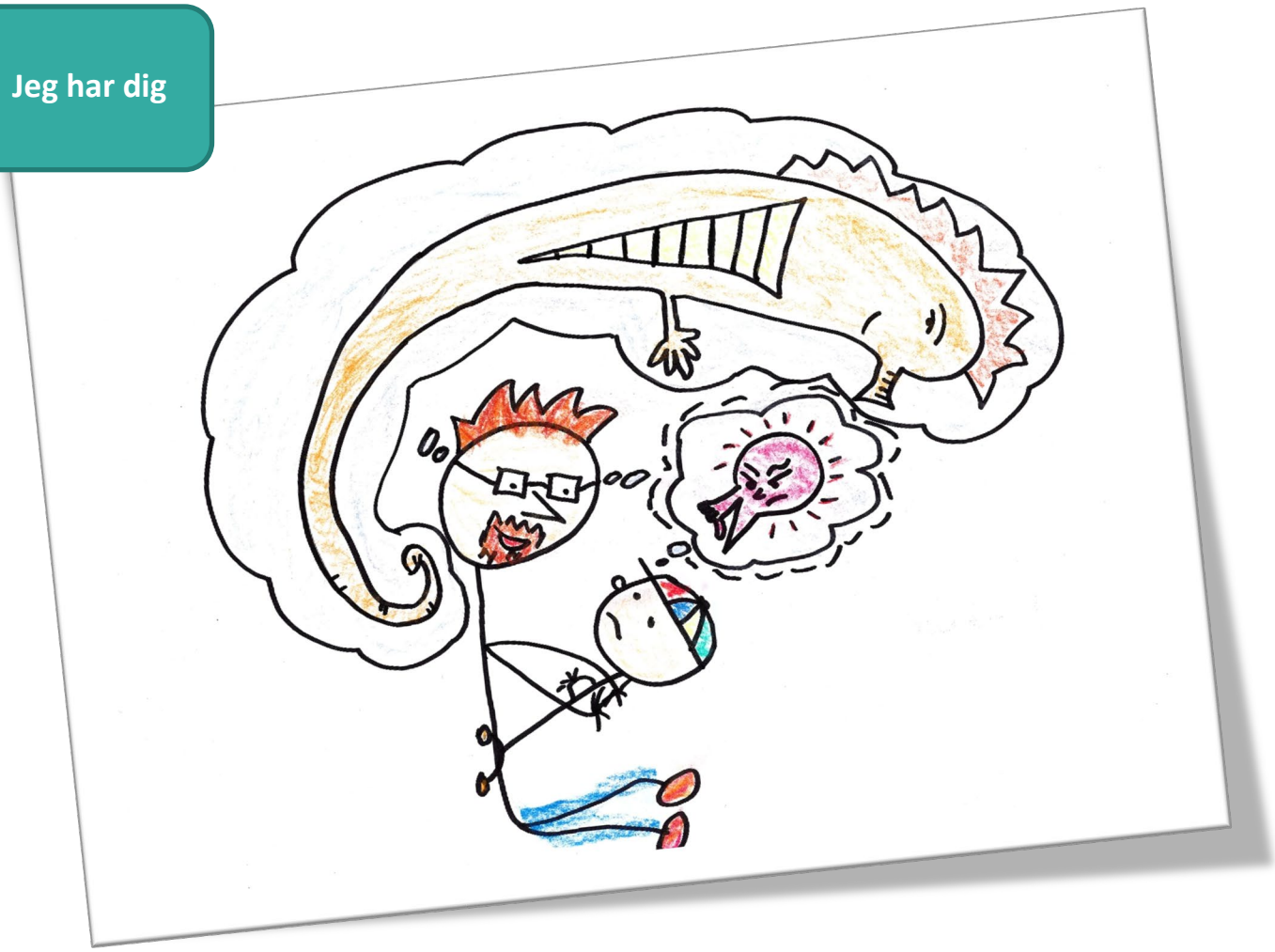
[10] Susan Hart "Den følsomme hjerne".


"ALAAAARM
Vi har oplevet den her fare før – frys, kæmp eller flygt.
Jeg bliver fyldt med stresshormonet så jeg vokser og vokser og vokser og skaber større og større alarm."
"Jeg er ikke fyldt nok op af gode oplevelser til at berolige amygdala jeg skrumper, jeg kunne have brug for ro til at lade op med alt det gode, kram, ro, nogen der laver struktur for mig i hverdagen, hjælper mig med at få pulsen op og ned og får trukket vejret helt ned i maven."


"Jeg er fyldt op af krammehormonet og endorfiner af succesoplevelser, massage og bevægelse med pulsen oppe, så jeg kan berolige amygdala og jeg passer på dig og giver dig ro."

Når man er voksen og erfaren, kan man nogle gange være overrasket over, hvad der skal til, for at børn går i alarm og reagerer på nogle, for en selv, ubetydelige ting. Man kan også opleve selv at reagere på noget, man ikke ville reagere på normalt. Det kan være fordi ens beroligende system, hippocampus, ikke har fået tilstrækkeligt af de hormoner, der er brug for, for at virke beroligende. Det er vigtigt, at man bevarer sin nysgerrighed og har opmærksomhed på: barnet, dets netværk - nær og fjern, for at kunne arbejde frem mod mindre alarm. Men for at hjælpe barnet og dets omgivelser, er der også evidens for, hvilken pædagogisk indsats vi umiddelbart kan gøre brug af, for at styrke det beroligende system i hippocampus og dermed hukommelse og indlæring. Sideløbende undersøger man for risikofaktorer og beskyttelsesfaktorer og arbejder for, at der bliver færre risikofaktorer og flere og mere vedvarende beskyttelsesfaktorer, hvor vi spiller en vigtig rolle som dagtilbud.

Jeg har dig



Symptomer som *kan* skyldes ubalance mellem amygdala og hippocampus

Symptomerne på ubalance mellem amygdala og hippocampus er individuelle og kan nemt tolkes som bevidst drilleri, dårlig opdragelse osv. Det er vigtigt, at vi bevarer vores nysgerrighed og hverken undskylder med dårlig opførsel eller dårlige hjemlige forhold. Men at vi faktisk hjælper barnet med at stimulere og styrke det beroligende system.

Sådan sikrer vi at hippocampus kan regulere de gode hormoner, der er behov for, for at kunne optimere det beroligende system, hukommelse og gode betingelser for læring. (gælder både for børn og voksne)

Symptomerne kan være:

Øget tendens til infektion, øget puls, rysten, øget svedtendens, muskel og ledsmerter, dårlig søvn, mavepine, kvalme, nedsat koncentration, dårlig hukommelse, irritabilitet, dårlige beslutninger, nedsat indlæring, kort lunte/emotionelle udsving, glemsomhed, bekymringer, svært ved at regulere arousal.

- *Skru ned for det der stresser*
- *Ro og hvile, evt. pauser i løbet af dagen*
- *Vejrtrækningsøvelser - også som gearskifte ved aktivitetsskift*
- *Male/lego/strikke/bygge*
- *Let aktivitet, hvor pulsen kommer op*
- *Massage – øger produktion af oxytocin, endorfin og serotonin og nedsætter cortisol(stresshormon) trykket skal være fast og beroligende*
- *Berøring - holde i hånd, kram øger de beroligende hormoner serotonin og oxytocin*
- *Mobilitetsøvelser – yoga, mobility, fysioflow, der arbejdes med fleksibiliteten i kroppen, bindevævet og dermed både immunforsvar og hormoner/transmittere*
- *Gåture*
- *Havearbejde*

Trivslens kemi

***Kortisol**:* et stof vi udskiller, typisk når vi er stressede. Det kan i *svære* tilfælde lamme hjernens frontallapper, så vi ikke kan huske.

Oxytocin: bliver produceret fx, når nogen rører på en rar måde ved os. *Kaldes også krammehormonet, fordi det udskilles, når man krammer.*

Serotonin: Forøger selvværdet og kan modvirke overdrevne bekymringer hos os. *Frigives ved berøring og motion.*

Endorfiner: Vi udskiller stoffet, *Når vi leger, danser og sveder.* Det er kroppens egen positive narko, der kan virke smertedæmpende og højne humøret.

Dopamin: Vi udskiller dopamin, *når vi griner, oplever succes og lykkes med noget.*

Hippocampus og amygdala kan man også over for børnene kalde søhesten og myggen. Pernille Thomsen, som er den ene af de to forfattere og uddannet fysioterapeut siger i et interview der har overskriften ”mindre snak mere krop”:

> *”Når man er urolig, sover dårligt om natten eller har svært ved at koncentrere sig, er myggen blevet alt for stor og søhesten alt for lille. Derfor handler hele øvelsen for børnene og deres familier om at fodre søhesten- altså gøre ting med kroppen og tankerne, der får søhesten til at vokse, så den stressede myg kan blive mindre!”*

6. Low arousal – i pædagogisk praksis

Bo Hejlskov Elvén er psykolog, konsulent og foredragsholder. Han arbejder med praktisk pædagogik og undersøger, hvordan man forebygger og håndterer adfærdsproblemer i institutioner som dagtilbud, skolen, psykiatrien og ældreplejen. Han har sammen med David Edfelt skrevet bogen "Adfærdsproblemer i vuggestuen og børnehaven", som indeholder de nedenstående principper for en low-arousal tilgang ift. problemskabende adfærd.

Low arousals 17 Principper[11]

Herunder finder du en forkortet udgave af Elvén og Edfelts 17 principper for, hvordan vi kan bruge principperne til forebyggelse og håndtering af konflikter, så de ikke eskalerer uhensigtsmæssigt. Børn skal ikke altid være i low arousal, men som medarbejder skal du helst være i low arousal i din håndtering af konflikter, der opstår gennem dagen. De 17 principper giver forklaringer og idéer til refleksion over ens praksis, hvad der ligger til grund for evt. vanskeligheder i pædagogikken, hvordan det vil være hensigtsmæssigt at få efterset og handlet hurtigt ved en uhensigtsmæssig kurs. De minder os om, at ingen lykkes hver gang, men at man har pligt til af hensyn til børnene, kolleger og sig selv at ændre praksis, hvis det i en periode ikke lykkes.

Den voksne skal reflektere over, hvordan han/hun kan hjælpe barnet i den situation, fx med at regulere sig, fastholde opmærksomheden, eller hvad der er brug for. Det gør pædagogen ved at kunne sætte sig ind i (mentalisere) barnet. Undersøg i dagligdagen, hvad der gør barnet uroligt, uopmærksomt osv. Og så evt. ændre i egne forventninger, kravsætning, rutiner og regler i den pædagogiske dagligdag.

Teori og viden om hjernens udvikling, (Susan Hart, Annette Prehn samt begreberne fra Robusthed) kan give personalet viden til at forstå børnene og det udviklingstrin de er på.

1. **Find altid ud af, hvem der har et problem**

   Et barn, der bider, bliver et problem, men barnet løser eget problem. Vi skal reflektere over hvordan vi løser problemet, at et barn bider ved at undersøge barnets problem, ofte ved at se bag handlingen og så arbejde med det, der ligger til grund for bid, i stedet for blot at konstatere: "Jeg vil ikke have, at du bider?"

[11] Principper fra "Adfærdsproblemer i vuggestuen og børnehaven", Bo Hejlskov Elvén og David Edfelt

Børn der larmer eller løber har det sjovt, men de bliver ofte et problem for de voksne – Hvem er det der har problemet? Vær fagligt nysgerrig på at undersøge, hvad der ligger bag handlingen! Hvad kan løsningen være, til gavn for alle?

2. **Børn, der kan opføre sig ordentligt, gør det!!!**

   Når den voksne giver en besked (og det handler om regler, rutiner og noget der er sket mange gange før) forventes det at barnet/børnene gør det. Når det ikke sker, ender det ofte med højlydte irettesættelser verbalt og ind imellem fysisk. Når Den voksnes forventninger ikke bliver indfriet, betyder det ikke, at barnet ikke VIL følge anvisninger, men at det i den situation på trods af regler, rutiner og instruktioner ikke KAN.

3. **Mennesker gør det, der giver mest mening i situationen**

   Det gælder også de voksne, men VI har evnen og et ansvar for at reflektere over egen praksis, så vi kan justere og ændre. Efterfølgende skal den voksne motivere til at hensigtsmæssig adfærd giver mening for børnene.

4. **Den der tager ansvar, kan påvirke**

   Den voksne har og SKAL tage ansvaret for barnets trivsel, læring og udvikling.

   Den enkelte medarbejder har pligt til og SKAL tage ansvar for at arbejde for stuens og husets trivsel, læring og udvikling.

   Engagement i opgaven giver bedre trivsel og dermed læring og udvikling for dig selv, børnene og dine kolleger.

5. **Børn lærer ingenting af at mislykkes**

   Det vi lyser på skinner!

   Når børnene lykkes i en leg, udfordring osv. Er det vigtigt at man ser det og anerkender det. Samtidigt er det vigtigt, at man minimerer irettesættelser, for børn lærer ikke af fejl, men kan begå dem igen og igen uden, at de ser det som et problem, eller har evnen til at gøre det anderledes.

6. **Man skal have selvkontrol for at kunne samarbejde**

   Når man skal gøre som en anden siger, skal man selv have selvkontrol. Det kan være svært at få barnet til at gøre, hvad man gerne vil have det til. Det kræver en tydelig og forudsigelig struktur, og at barnet og den voksne kender dagens rutine. Så er der overskud til at arbejde med barnets medbestemmelse og følelsen af selvkontrol. Sådan at man opfordrer til og hjælper barnet med at reflektere.

7. **Alle gør, hvad de kan for at bevare selvkontrollen**

   Når barnet ikke samarbejder, er det ofte for at bevare selvkontrollen og det har måske oparbejdet uhensigtsmæssige strategier. Hvis man i stedet hjælper barnet til refleksion og blive i det svære vil det efterhånden finde tilbage i følelsen af selvkontrol. Og efterhånden er det svære ikke længere svært.

   Vi kan også hjælpe det med at trække sig tilbage til et trygt sted og finde roen og selvkontrollen kommer tilbage igen. Det vigtigste er at vi er til rådighed for barnet, så det bruger hensigtsmæssige strategier eller tør spørge os om hjælp til at finde selvkontrollen igen, når noget er svært.

8. **Følelser smitter**

Når vi er sammen med glade mennesker, der smiler og ler er det svært at lade være med at smile og le med. Det samme sker, når vi er sammen med mennesker der er vrede og råber og skælder ud. Så er den stemning, der følger med vrede, svær ikke at blive smittet af. Det er de voksne, der har ansvaret for at stemningen bliver reguleret. Børnene har brug for voksne til at støtte dem med affektregulering. Og mere hjælp jo yngre de er og jo mindre vant til at havne i/løse konflikter de er. Vi skal være reflekterede i vores handlinger, da vi har en tendens til at lade vores utilstrækkelighed i endnu en konflikt, dårlige samvittighed over et eller andet, evt. travlhed osv. skinne igennem vores stemmeleje og ordvalg i affektreguleringen.

Vi bestræber os på at være bevidste om at skabe et venligt "Low arousal" miljø med ro og imødekommende voksne. Det kræver ind imellem perioder med megen planlægning og struktur, som de voksne skal være enige om at følge. Den voksne skal reflektere over, hvordan han/hun kan hjælpe barnet i den situation, fx med at regulere sig, fastholde opmærksomheden, eller hvad der er brug for. Det gør pædagogen ved at kunne sætte sig ind i(mentalisere) barnet. Undersøge i dagligdagen, hvad der gør barnet uroligt, uopmærksomt osv. Og så evt. ændre i egne forventninger, kravsætning, rutiner og regler i den pædagogiske dagligdag.

9. **Konflikter består af løsninger, og pædagogiske nederlag kræver en handleplan**

"Konflikter består af løsninger" lyder måske umiddelbart forkert. Men hvis vi tænker over det, opstår konflikter i det øjeblik, hvor man skal finde en løsning for at komme videre i en leg eller med en opgave/problem, man står overfor. Det er nemlig ikke altid at man selv kan komme overens med den løsning, den anden har brugt. Og når vi så kommer som voksne for at løse konflikten sammen med børnene eller barnet opstår der ofte en ny konflikt, for nu kommer vi med endnu en løsning, der er svær at komme overens med. Vi vil som voksne helst komme ud af situationen med at have løst(vundet) konflikten. Det hjælper ikke altid børnene og udløser måske en ny konflikt eller legen stopper. Måske fordi vi har taget det legetøj, der har skabt legen, men også konflikten. I kaossituationer med mange konflikter eller konflikter pga. at nogle børn kommer i høj arousal fordi, de ikke ved, hvad de skal, kommer vi også ofte til at håndtere konflikter uhensigtsmæssigt og konflikterne sidder i børnenes og vores egne kroppe, som spændinger eller uro et stykke tid derefter og måske næste gang, vi er i en lignende situation. Derfor er det vigtigt at lære af vores konflikthåndtering. Nogle konflikter bør forebygges, andre er en vigtig del af det at lære at være et livsdueligt menneske. Men vi skal gøre alt hvad vi kan, for at undgå fysiske og psykiske magtanvendelser.

10. **Vi håndterer, dernæst evaluerer vi, og så forandrer vi**

I pædagogisk arbejde er der store krav til håndtering i nuet, og ofte går vi bagefter og reflekterer over, at den her måde at håndtere det på ikke var den mest hensigtsmæssige og har et ønske om at forandre det. Det er vigtigt at kunne og ville reflektere over egen praksis og forandre den til glæde for barnet og en selv. Forfatterne til de 17 principper lægger dog op til, at vi på forhånd tænker over, hvordan vi håndterer en konflikt med et barn, og når vi skal evaluere, ser på eskaleringen af situationen og vores rolle i det.

At lave en fysisk intervention, når der er fare for at børn skader børn, skal gøres med omtanke. En fastholdelse kan få stressniveauet hos barnet til at stige yderligere, og den må ikke gøre ondt på barnet og vi skal helst heller ikke selv komme til skade. Hvordan kan vi så gøre det, når der skal handles hurtigt? Når barnet er fri af den fysiske konflikt, skal vi have det længere væk. Holder fat om underarmen mellem albuen og håndled. Et greb, der ikke gør ondt og selvom vi ikke holder hårdt fat, kan vi styre barnet væk fra situationen. Det er vigtigt ikke at holde imod, men at bevægelserne følger barnet, samtidig med at vi styrer. At komme væk fra situationen uden fastholdelse sænker allerede arousal en smule og måske kan vi hjælpe barnet til at håndtere situationen og kaos på en bedre måde.

Vi tvangstrøster ikke!!! Det er vigtigt, at det foregår i barnets tempo. Hos nogle børn eskalerer deres skrig, frustration og kropslige stress, hvis vi tager dem op og ind til os. Det, som vi synes er naturligt, er det måske ikke for dem lige med det samme, de skal lige blive klar til at komme op til den vokse og blive smittet af den voksnes ro. Men det er vigtigt at vi bliver ved siden og viser at vi er der for dem, når de er klar. Både vuggestuebørn og børnehavebørn kan have det sådan.

Når vi evaluerer på situationer, skal vi gå alle faser igennem, hvad skete før under og efter? Hvad forventer vi af børnene i situationen? Hvordan formidler vi det til børnene? Hvad er vores rolle her, er vi med til at eskalere eller dæmper vi, evt. hvordan kan vi dæmpe det? Til sidst skal vi se på, om der er rutiner omkring situationen, der skal ændres. Endelig skal vi lægge en plan for hvad vi vil ændre og hvordan vi håndterer det, hvis det sker igen

11. **Pædagogisk arbejde er at stille krav, som børnene ikke stiller sig selv – på en måde, der virker**

    Overskriften udtrykkes bl.a. i Dagtilbudsloven og Den styrkede læreplan. Ofte tænker vi at læring og udvikling skal ske i planlagte forløb og dagens rutiner planlægger vi i mindre grad.

    Men både i dagens rutiner og planlagte læringsforløb stiller vi krav til børnene, som de ikke lige ville gøre selv, da de finder det for svært.

    Når vores krav ikke bliver mødt, skal vi reflektere over måden vi stiller kravene på. Hvordan kan vi stille kravene anderledes, så det giver mening for barnet og så det er indenfor nærmeste udviklingszone?

12. **Medstandere i stedet for modstandere**

    "Pædagogik kan defineres som: Kunsten at få andre til at gøre ting, som de ellers ikke ville have gjort, helt frivilligt. "(Elvén og Edfeldt – s. 140)

    Hvordan gør man det så? Man prøver først at gå i barnets retning, ved at følge hans/hendes retning/optagethed i aktiviteten, og når man så har fået en god samarbejdsrelation, kan man styre det tilbage til det, man havde planlagt.

13. **Det er ikke retfærdigt at behandle alle ens**

    At være retfærdig betyder ikke, at vi skal behandle alle børn ens, men at vi skal behandle dem ud fra deres forskellige forudsætninger – og holde fast i det. Børn har forskellige evner og bør behandles derudfra. Nogle

kan klare mange ting selv, mens andre har brug for mere hjælp. Børnene har individuelle behov og forudsætninger og dem skal vi så vidt muligt møde.

14. **Man bliver leder, når nogen følger**

Hvis vi gerne vil have, at børnene skal samarbejde, bør vi sørge for, at det vi vil have børnene til at gøre, er interessant, meningsfuldt og forståeligt. Sørge for at det fysiske miljø lægger op til ro, fx ved at vælge rolige farver og dæmpe skarpt lys og høje lyde. Være nærværende og få børnene til at opleve tryghed, og at de føler sig set, så vi fortjener vores autoritet. Være medstandere i stedet for modstandere.Vi kan skabe ro ved at satse på: Struktur og forudsigelighed, fx ved at lave lister over, hvad børnene skal lave i løbet af dagen. Begribelige regler, som børnene gerne følger, fordi de forstår dem – eller begribelige situationer, hvor det falder mest naturligt at gøre det rigtige. Selv være rolige og bruge stemmen på en rolig måde. Ikke optrappe konflikter ved at sætte hårdt mod hårdt, men fokusere på samarbejde. Bevare autoriteten ved at tage den for givet og ikke misbruge den. Undlade straf, skæld ud og irettesættelser.

15. **Vi arbejder på et bilværksted**

Dette princip er forfatternes måde at beskrive den pædagogiske hverdag som et værksted med gode paralleleksempler på, hvad vi forventer af mekanikeren og hans ekspertise, når vi overlader vores bil i hans hænder. Ved almindelige eftersyn gennemgår han bilen og tjekker den efter en tjekliste. Det samme gør vi, når vi beskriver barnet i ”hjernen og hjertet” og andre værktøjer. En forskel er dog, at vi også tjekker vores egen praksis. Ligesom vi forventer, at mekanikeren tager ansvar for sin opgave og sørger for at bilen fungerer, og hvis han mangler specialviden, så opsøger han den, så har vi i dagtilbuddet ansvar for at børnene trives og udvikler sig. Mangler vi viden for at kunne varetage opgaven, må vi søge den i form af vores egne faglige vejledere eller eksterne tværfaglige samarbejdsparter , som PPR, Børn og Unge lægen m.fl.

16. **Du skal altid udelukke, at det kan være noget somatisk eller kognitivt.**

Når problemadfærd tager til hos et barn og man kommer til kort med handleplaner for en særlig indsats, skal vi undersøge om det er noget somatisk eller kognitivt, der ligger til grund for adfærden. Det kan også være trivslen hjemme eller i børnehaven, der ligger til grund herfor. I første omgang sikrer vi i samarbejde med forældrene de undersøgelser, der skal til for, at afdække det somatiske og kognitive. Hvis f.eks. et barn har sproglige vanskeligheder, så er det altid godt at få tjekket hørelsen hos en specialist.

17. **Princippet om den bløde tilgang**

Det handler ikke om at fjerne kravet, vi har stillet, men at hjælpe barnet ved at fjerne noget af det tryk, det føler i kravet. Og vi stiller kravet på en anden måde. Trykket kan være, at det ikke giver mening for barnet, at det ikke forstår, hvad man vil have det til, at det ikke føler nok medbestemmelse. Her kommer pædagogisk kreativitet igen ind og skal hjælpe ift, hvordan man giver medbestemmelse uden at give køb på at kravet bliver opfyldt. Vi fjerner ikke kravet, men stiller det på en blødere måde. På den måde vokser barnets følelse af

medbestemmelse og selvbestemmelse og selvkontrollen bevares. Det handler om at være tydelig med målet, men forsigtig med midlet.

Low arousal-metodens generelle strategier til konflikthåndtering

Ro på dig selv:	**Ro på den anden:**
Lad som om du er rolig Hold din egen arousal nede og vis under alle omstændigheder ydre ro.	**Hold afstand** Giv evt. fysisk plads og rum, da fysisk nærhed øger barnets arousal. Hold afstand, gå evt. uden for synsvidde, men bliv inden for hørevidde så barnet ikke bliver forladt med sin høje arousal.
Find din egen ro Hav bestemte tanker eller sætninger, du kan vende tilbage til for at få fat i din indre ro.	**Undgå berøring** Berøring øger generelt arousal og undgås så vidt, Muligt. Nødvendig berøring kan bedst gøres med siden til, på en ikke-konfronterende måde.
Træk vejret dybt Dyb vejrtrækning signalerer ro og giver ro.	
Tænk dig tung Forestil dig tyngde og jordforbindelse for at holde din egen arousal nede.	**Undgå øjenkontakt** Direkte øjenkontakt hæver arousal hos begge parter.

7. Legens betydning

I Den styrkede pædagogiske læreplan understreges legens grundlæggende betydning for trivsel, udvikling, læring og dannelse.

> *"Legen har en værdi i sig selv og skal være en gennemgående del af et dagtilbud. Legen er også grundlæggende for børns sociale og personlige læring og udvikling, og legen fremmer blandt andet fantasi, virkelyst, sprog, nysgerrighed, sociale kompetencer, selvværd og identitet. Nogle gange skal legen støttes, guides og rammesættes, for at alle børn kan være med, og for at legen udvikler sig positivt for alle børn."*

Ny forskning af **Dion Sommer: "Din legepædagogik sætter sig i børns gener. Legen er værdifuld i sig selv, men har børn god mulighed for udviklende lege, bliver de også bedre til at lære. Samtidig påvirker det disse børns gener, så *deres* børn bliver bedre til at lære og at lege, hvilket er afgørende for deres udvikling."**

Dion Sommer har skrevet om den nye dimension af legens betydning i hans seneste bog "Leg – en ny forståelse", som udkom i 2020.
Følgende er en sammenfatning af en artikel i fagbladet Børn&Unge om Dion Sommers forskning og bog:
Leg påvirker børns gener. Har børn gode muligheder for at fordybe sig i lege, forbedrer det deres evner til at tilpasse sig nye situationer, og de bliver bedre til at lære. Samtidig tænder og slukker de for receptorer i deres gener. Dermed har børnenes leg i dag betydning for, hvordan deres børn engang vil være i stand til at lege, lære og klare sig i livet.
Det miljø, som man vokser op i – faktisk helt fra man ligger i livmoderen – har betydning. Børns gener bliver for eksempel påvirket af stresshormoner hos moderen. Selv hos tvillinger, der som udgangspunkt har de samme gener, kan man se, at generne bliver påvirket af, om de vokser op i et berigende og stimulerende miljø eller ikke gør. Vi ved godt i forvejen, at miljøet har betydning, men det er nyt, at man kan arbejde pædagogisk med at påvirke børns gener og altså påvirke deres børns muligheder positivt.

Forklaringen ligger i det, som hedder epigenetik. Det handler om, hvordan ydre forhold som berigende legemiljøer og menneskets aktivitet som for eksempel leg kan skabe biologiske processer, der kan 'tænde' og 'slukke' for gener.
Leg i et berigende miljø tænder for gener, der sætter gang i udbygningen af barnets hjerne. Nogle af de epigenetiske forandringer kan nedarves til kommende generationer, uden at det ændrer den grundlæggende genetiske kode. Epigenetikken sætter ikke den traditionelle genetik ud af spillet, men den har betydning for, hvilke gener der kommer til udtryk, og hvilke der ikke gør.

Derfor kan man bruge legen som hjernearkitekt. Lad børn lege, alene og sammen. Leg med dem, giv dem mange slags legetøj, og de vil udvikle en lærende hjerne. På den måde sætter man en positiv udviklingsspiral i gang. Evolutionen er ikke kun noget, der foregik for flere tusinde år siden. Den foregår også i dag. Evolutionen er en usynlige medspiller, når barnet leger hjemme i familien og i daginstitutionen.

Den nye tværfaglige forståelse af pædagogikkens langsigtede konsekvenser kalder Dion Sommer *intergenerationel pædagogik*, fordi den pædagogik, der foregår lige nu, har betydning for senere generationers gener.

Han argumenterer for, at legen skal opprioriteres i både dagtilbud og skoler – blandt andet fordi legende børn trives bedre og derfor kan lære mere.

»Undersøgelser viser, at der er forskel på børns udvikling, og at det har stor betydning for eksempelvis deres sprog, hvilket miljø de vokser op i. Det er ofte blevet nævnt, at nogle sprogligt er flere år efter kammeraterne, når de begynder i skole. Det har man i Danmark forsøgt at kompensere for gennem forskellige sprogindlæringsprojekter, hvilket jeg er særdeles kritisk over for, blandt andet fordi det kun skaber en overfladisk læring og er en del af en overordnet tendens, hvor legen bliver nedprioriteret,« siger Dion Sommer.

I stedet for at have et skarpt fokus på læring vil det gavne børn, at man pædagogisk arbejder med at lære dem at lege og blive attraktive legekammerater.

»Nogle børn bliver valgt fra, fordi de ikke kan byde ind med så meget i legen. De skal understøttes og hjælpes ind i legene. For når de er med i legene og optaget af dem, har det en positiv betydning for epigenetikken,«

Vi oplever, at mange børn har brug for, at vi støtter dem, for at de kan få positive og udviklende oplevelser og erfaringer med at lege.

Forskning viser, at børn der har sproglige og sociale udfordringer, har sværere ved at indgå i lege og ofte leger alene, eller har svært ved at fordybe sig i en leg.[12]

Det betyder, at det er vigtigt, at vi har fokus på at opbygge en tryg og udviklingsstøttende relation mellem voksen og barn, som den basale forudsætning for at kunne støtte barnet i dets lege og legerelationer til jævnaldrende.

En tryg tilknytning opbygges i måden man er sammen på i alle hverdagens forskellige situationer – og i de lege vi er en del af på forskellige måder. (Se nedenfor om ”Hvordan kan vi støtte børns leg og legegrupper” og links).

Børn lærer at lege ved at voksne lærer dem det, hvorefter de øver deres kompetencer både med jævnaldrende og voksne.

[12] https://www.eva.dk/sites/eva/files/2019-12/SPL_social_udvikling_vidensopsamling.pdf (Afsnit 4: ”Studier om leg” s.29)

Den voksnes deltagelse og rolle/funktion i lege er afstemt efter barnets/gruppens udviklingsniveau og behov.

Det er selvfølgelig forskelligt hvilke erfaringer og kompetencer de enkelte børn har med sig, når de starter i daginstitution. Derfor er det også afgørende, at vi er gode til at se og forstå, hvor det enkelte barns niveau, kompetencer og behov er, så vi kan støtte det bedst muligt.

Eksempler på hvad det betyder for vores pædagogiske praksis:

Hvordan kan vi lære børn at lege, støtte børns leg og legegrupper?

- Sørge for gode rammer. De fysiske rammer, fx minimere afbrydelser og forstyrrelser vha afskærmning, rumopdeling, tydeliggørelse af hvad dette "rum" kan bruges til. Tid til fordybelse og til at en leg kan komme i gang og udvikle sig. Hvem er sammen om hvad? Evt. "beskytte" legegrupper og venskaber. Legetøj – hvad er til rådighed og hvilke lege appellerer det til? (Se nedenstående links for uddybelse)
- Skabe tryghed for alle i gruppen. Være i nærheden eller helt tæt på, være den trygge base, der er tilgængelig efter behov. Hjælpe børnene med at lære hinanden at kende, og binde dem sammen, ved at sætte ord på de forskellige initiativer, de hver især tager (ideer i legen, hjælp til hinanden, følelsesudtryk, forskellige perspektiver). Sikre at alle får plads, bliver set og hørt. Evt. lave turtagning.
- Sikre inklusion af børn i udsatte positioner. Tage udgangspunkt i det udsatte barns behov, niveau, interesser og sikre at barnet får en oplevelse af at mestre – en succesoplevelse. Jo mere "udsat" jo mere voksentilstedeværelse og styring og hjælp til regulering m.m., for at det bliver en positiv og udviklende erfaring.
- Være opmærksom på det relationelle. Hvad sker der i samværet og samspillet? Flytte sin opmærksomhed fra legetøjet/tingene til de involverede børn (og voksen). Giv respons på børnenes forskellige initiativer. Fx italesætte de enkeltes ideer, forstørre nogles udspil, for at sikre, at de bliver hørt/set eller anerkend med nik, smil, øjenkontakt, toner. Det gavner både relationen mellem børnene og relationen og tilknytningen mellem voksen og barn.
- Støtte udviklingen af selvværd og identitet. Ved at "se" og anerkende barnets forskellige initiativer, følge barnet/børnene og giv respons på det de selv gør, er optaget af og viser af følelser.
- Støtte håndtering og regulering af følelser – herunder uenigheder/konflikter. Sæt ord på de følelsesudtryk der vises, afstem med toner, mimik m.m. Spejle deres følelsesudtryk. Man skal kende egne følelser for at kunne genkende dem hos andre og sætte sig i deres sted, være empatiske. Giv tid til at børnene registrerer hvad der

sker i dem og imellem dem, når den voksne sætter ord på og spejler, fremfor at stille for mange og hurtige spørgsmål, som barnet måske ikke kan svare på alligevel.

- Sikre at alle får positive oplevelser og erfaringer med leg med andre. Det kræver forskellig grad af voksendeltagelse og støtte og forskellige typer af leg. (Se henvisninger til links)
- Arbejde med trygheden i gruppen og kendskabet til hinanden i de mange hverdags-/rutinesituationer. Sociale kompetencer som at lytte, vente på tur, komme på banen, se på hinanden, fortælle om sig selv eller oplevelser, inddrage alle i samtalen ved frokosten fx, det kan også have en positiv afsmitning i legegrupper.

https://emu.dk/dagtilbud/
https://dpu.au.dk/fileadmin/edu/Paedagogisk_Indblik/Leg_i_daginstitutioner/Paedagogisk_indblik_Leg_PP_PDF.pdf

Værktøjer til pædagogisk vurdering og planlægning

Her er oplistet de fleste af de skriftlige værktøjer vi bruger i dagtilbuddet. Introduktion til de enkelte er efter behov og når der er behov for at bruge værktøjet, da det bedst giver mening, når man skal bruge det til at beskrive et kendt barn. Det kan både være introduktion og sparring fra en faglig vejleder. Hvordan bruger man resultaterne til at lægge en handleplan for det enkelte barn eller gruppen. Det er altid vigtigt at man sætter sig nøje ind i, hvordan man udfylder og bruger et værktøj og sparrer undervejs eller bagefter med sit team.
Man kan også få hjælp til, hvordan man sammenligner resultater fra flere vurderinger og beskrivelser, til at lave en handleplan ud fra barnets vanskeligheder, men hvor man bruger kompetencer og interesser til motivation for barnet.

Værktøjer/Materialer til vurdering og beskrivelser af børn og samspillet mellem børn og voksne

- Hjernen og hjertet- Materialer til det daglige overblik over barnets kompetencer og vanskeligheder, som kræver en særlig indsats.
  - Dialoghjul – pædagog og forældrelink
  - Sprogvurdering
- Når du har bekymring for et barn, sparrer du altid med dit team og din pædagogiske leder om, hvad du skal sætte i værk:
  - Vejledning af de faglige vejledere, evt. Marte Meo forløb, sprogvejledere eller ergoterapeut
  - Underretning , hvor, hvordan, med hvem
  - Trivselsmøde med PPR– med forberedelsesskema og skema til referat. Som udgangspunkt før henvisning til PPR.
  - PPR henvisning, hvor, hvordan, med hvem

- DPU - https://online.dpf.dk Til yderligere vurdering og beskrivelse af et barn, man er bekymret for. Skal altid udfyldes sammen med en anden. Den er valid til underbyggelse af din bekymring og hjælper dig til at se udviklingstrin og potentiale.

Andre hjælpeværktøjer til vurdering og planlægning af indsats

- Øvebaneskema, mapping, Handleplan+evaluering (FOKUS), Findes som skabeloner på Sharepoint under afdelingens FNK drev for **ALT** om børnene gemmes.
- Trivselsundersøgelse (FOKUS)
- Samtale og Observation (FOKUS)
- Skema til oversigt over dit skriftlige arbejde på de forskellige børn, samt datoer for udførelse og planlægning heraf. findes som skabelon på Sharepoint under afdelingens FNKdrev, hvor **ALT** om børnene gemmes.
- Susan Hart – NeuroAffektivAnalyse(NAA) - følelsesmæssige udviklingsbeskrivelse (Bente)
- Skema PPR trivselsmøde og anmodning om faglig vejledning

Du kan også altid få hjælp af en kollega til at sparre om og henvise dig til hvor de forskellige værktøjer er tilgængelige. Og du kan bede din pædagogiske leder om at arrangere en sparring og introduktion til et bestemt værktøj af pædagogisk vejleder Camilla.

Litteratur

De grønt markerede er vores bud på grundbøgerne, og er skrevet på et *forståeligt sprog med gode praksiseksempler* 😉 I mappen med det her dokument har vi lavet en mappe med inspirerende dokumenter, artikler, slides og litteratur

- *"Hjernesmarte børn"*, Annette Prehn.
- *"Hjernesmart pædagogik"*, Annette Prehn.
- *"Hjernevenner",* Annette Prehn.
- *"De følsomme relationer", Susan Hart.*
- *"Leg - for sjov og alvor", Susan Hart og Susanne Bentsson.*
- *"Neuroaffektiv udviklingspsykologi"*, Susan Hart.
- *"Den følsomme hjerne",* Susan Hart.
- *"Fra interaktion til relation",* Susan Hart.
- *"Inklusion, leg og empati",* Susan Hart.
- *"Se barnet indefra – arbejde med tilknytning i daginstitutioner"*, Ida Brandtzæg, Stig Torsteinson, Guro Øiestad.
- *"Udviklende øjeblikke" og "Samtalekort til Udviklende øjeblikke", Rikke Yde Thordrup.*
- *"Robusthed"*, Børn og Unge, Aarhus Kommune https://www.aarhus.dk/media/22873/robusthed.pdf.
- *"Adfærdsproblemer i vuggestuen og børnehaven",* Bo Hejlskov Elvén og David Edfelt.
- *"Du skal huske at fodre din søhest"*, Pernille Thomsen og Charlotte Bjerregaard.
- *"Børn i gode hænder" Neuroaffektiv udviklingspsykologi i praksis."* Gitte Jørgensen, Charlotte Hagmund-Hansen.
- "Leg - en ny forståelse", Dion Sommer.
- *"Dig, mig og os" – Observation og analyse af kontakt og relationer,* Jytte Birk Sørensen.
- *"Fra diagnose til udviklingsstøttende kontakt"*, Jytte Birk Sørensen.
- www.emu.dk Diverse videoer, fx "Styrket pædagogisk læreplan – kort fortalt", "Samspil og relationer i dagtilbud".
- www.DCUM.dk Diverse videoer, fx "Læringsøjeblikke i hverdagssituationer"
- "Rutinepædagogik i danske daginstitutioner", "Organisering af et godt læringsmiljø", "Vuggestuen som læringsmiljø" (kan findes på youtube).
- www.eva.dk