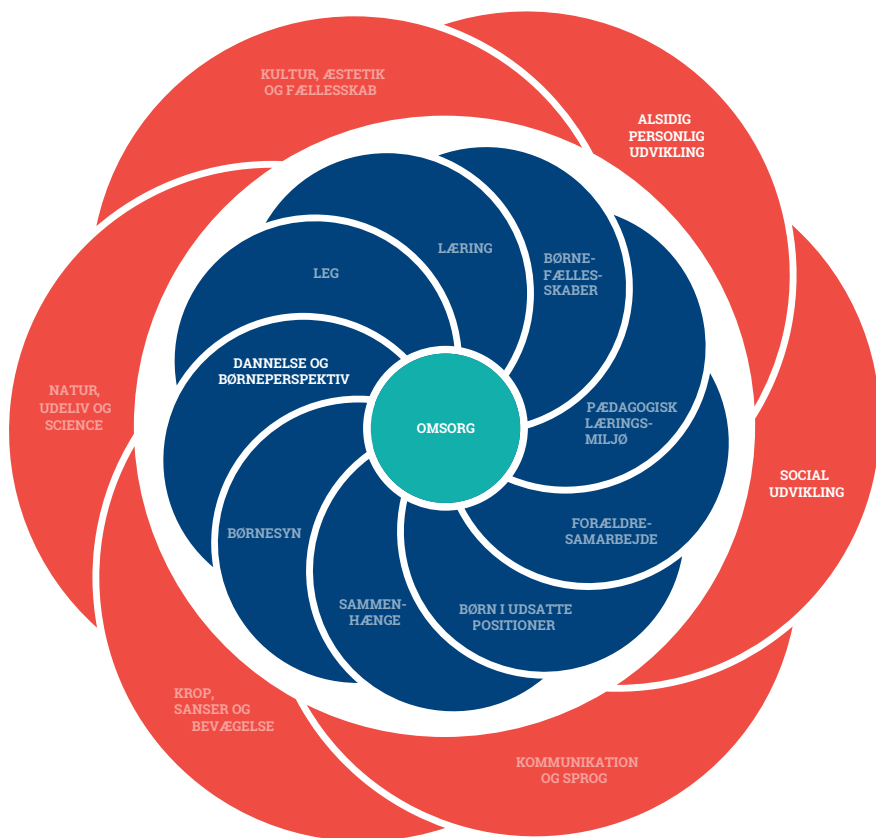


BØRNS
VILKÅR

Gode relationer

— Sådan arbejder I med
mentalisering og kollegial sparring





Dette er et materiale fra Børns Vilkår. Der er hentet inspiration fra Børne- og Undervisningsministeriets Den styrkede pædagogiske læreplans læreplansblomst.

Tryghed er kernen i al pædagogik

Tryghed er det, alle børn først og fremmest har brug for. Det er kernen og det mest centrale i alt pædagogisk arbejde – for uden trygge relationer kan børn hverken trives, lære eller udvikle sig.

Børn skal opleve, at de bliver set, hørt, forstået og mødt af voksne omkring dem, før de tør give sig i kast med at udforske sig selv og verden. Vejen dertil går gennem omsorg. Børns Vilkår ser derfor omsorg som hele fundamentet under den styrkede pædagogiske læreplan og placerer omsorg i midten af læreplansblomsten!

Men hverdagen i vuggestuer og børnehaver indeholder så mange opgaver, at det indimellem kan være svært at være en nærværende og engageret voksen. En, som forsøger at forstå, hvad der ligger bag børns umiddelbare adfærd. En, som har ro nok til at lytte og følge deres behov. Og en, som er åben for at se sig selv med børnenes øjne.

I hæftet her bliver du klogere på, hvad gode relationer egentlig består af, hvorfor de er så vigtige, og hvordan du bliver god til at skabe dem ved hjælp af mentalisering og en åben, nysgerrig dialog med kollegerne.

God fornøjelse!

Det begynder med relationen

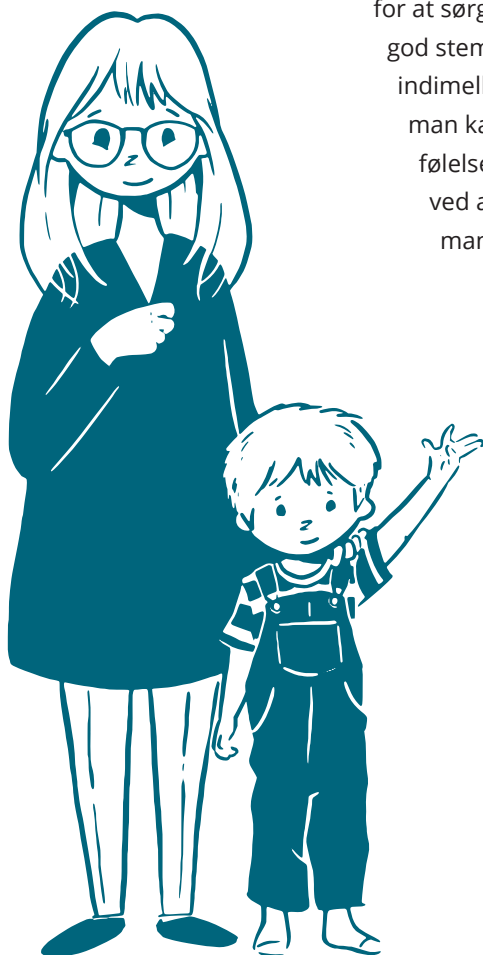
Al god pædagogik bygger på relationer. For børn udvikler sig positivt, når de har et nært, personligt forhold til voksne med overskud til at kunne opfange børns signaler og møde deres behov.

Men det er svært at have en god relation til voksne, som er trætte, travle eller har det skidt med sig selv, med kollegerne eller med det enkelte barn. Den slags fanger børns fintfølelse. Børn mærker, når voksne er kedede af det, pressede, vrede eller frustrerede. Børn mærker, når voksne har konflikter eller ikke kan samarbejde. Og børn mærker, hvis voksne er irriterede på dem eller ligefrem ikke kan lide dem. Dårligt humør og negativ stemning smitter nemlig.

Små børn kan ikke selv regulere deres følelser. Det har de brug for, at voksne hjælper dem med. Når børn møder stabile og omsorgsfulde voksne, som kan læse og forstå deres signaler og møde deres behov, udvikler de en tryk tilknytning. Den er afgørende for, at børn kan udvikle sig og lære. Er voksne derimod stressede, irriterede eller kedede af det, er det svært for

dem at sætte sig i børnenes sted. Så kan voksne komme til at tro, at deres voksenoplevelse af virkeligheden er den eneste rigtige, og det bliver svært at leve sig ind i børns følelser og behov og kunne mærke og lytte til, hvad børnene har behov for.

Alligevel har voksne altid ansvaret for at sørge for gode relationer og god stemning. Også selvom det indimellem kan være svært. Men man kan få styr på sine egne følelser og reaktioner som voksen ved at arbejde bevidst med det, man kalder mentalisering.





“Hvis man har slået sig, og det bløder, hjælper de én med at få plaster på, nogle gange. Det kan jeg faktisk rigtig godt lide ved Anna, hun hjælper altid nogen børn.”

/ Minna, 5 år



At kigge både ind og ud

Mentalisering er en vigtig social kompetence. Det betyder, at man er i stand til at forstå andres handlinger som udtryk for, hvordan de har det indei. For det børn – og voksne – gør, hænger altid sammen med, hvad de samtidig føler, tænker, ønsker sig og har behov for. Man kalder derfor også mentalisering for evnen til at kunne se sig selv udefra og den anden indefra. På samme tid. Og uden at blande sine egne følelser sammen med, hvad man tror den anden tænker og føler.

Mentalisering er altså ikke bare et andet ord for empati. Empati handler om at kunne leve sig ind i andres situation og føle med dem. Mentalisering går et skridt videre. Det handler om at være nysgerrig på, hvad der sker i andre mennesker, når de opfører sig på en bestemt måde og samtidig overveje, hvordan man egentlig selv har det, og hvordan ens egne handlinger påvirker andres adfærd.

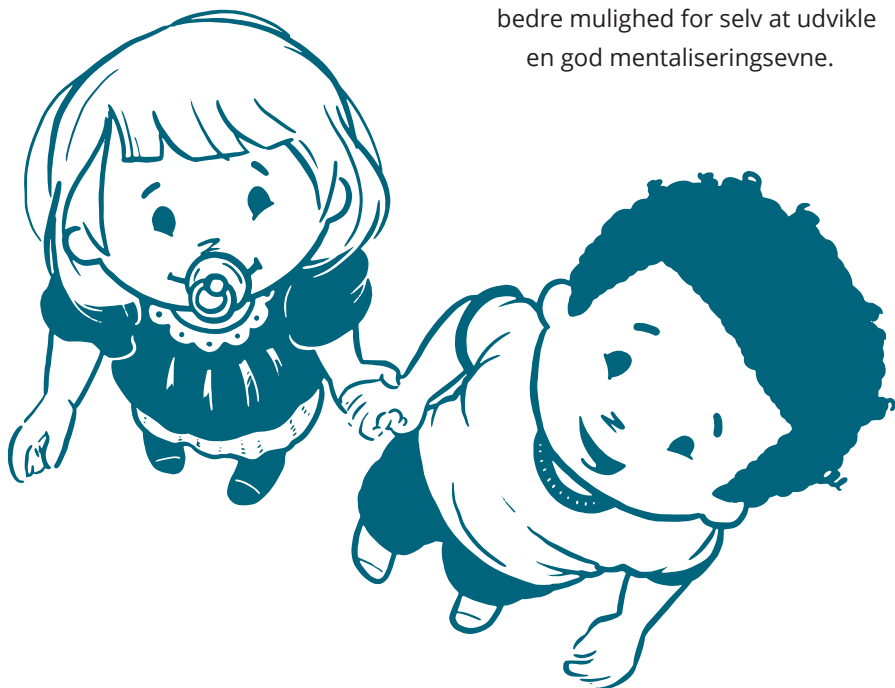
Mentalisering skaber tryghed

Som eksempel kan du forestille dig et barn, der tit 'spiller politibetjent'. Til samling irttesætter barnet måske andre børn, når I taler sammen, og siger: 'Ej altså Lucca, du skal sige din livret, og ikke hvad du spiste i weekenden!'. Umiddelbart ser man som voksen udefra måske et bedrevidende barn, der gerne vil bestemme og belære, og som måske gør andre børn og voksne irriterede. Hvis man derimod mentaliserer barnet og ser det indefra, ser det helt anderledes ud. Det kunne være, at man i stedet fik øje på et barn, der måske har behov for at føle kontrol og tryghed i en situation, hvor kravene opleves som alt for høje og uklare, og hvor barnet er usikkert på sin rolle og plads i fællesskabet.

Når man samtidig mentaliserer den voksne, ser man måske udefra en voksen, som afviser barnet ved at undgå øjenkontakt og ikke giver barnet taletid, og en voksen, som hverken lytter til eller svarer barnet. Set indefra kunne det være, fordi den voksne tænker om barnet, at det fylder på en negativ måde, og at den voksne derfor føler sig presset af, at det er svært at nå at give alle børn opmærksomhed. Så handler den voksnes reaktion på barnet om meget mere end det, barnet gør lige nu og her til samling.

Mentalisering får altså voksne til at reflektere over alt det, der kan være på spil både hos sig selv og et eller flere børn i en bestemt situation. Det giver en ny, nuanceret indsigt og forståelse. Og det skaber overskud til at kunne støtte det enkelte barn i lige præcis det, der er svært for vedkommende.

Man kan blandt andet bruge den store hånd i Børns Vilkaars Omsorgsmodel, hvor en af fingrene hedder 'Spejl mig'. Spejling er, når voksne bruger deres kropssprog, ansigtsudtryk og stemmeføring til at vise, hvordan de tror, at barnet har det. Uden at blande det sammen med, hvordan de selv tænker og føler. Så oplever barnet sig forstået, lærer sig selv at kende og får bedre mulighed for selv at udvikle en god mentaliseringsevne.



I eksemplet med barnet, der umiddelbart virker bedrevidende til samling, kunne den voksne spejle barnet ved at smile og holde øjenkontakt for at vise, at barnet er set og hørt. Derefter kunne den voksne bruge den lille hånd i Omsorgsgrebet og fingeren "støt mig" ved tydeligt at bekræfte, at barnet har forstået aktiviteten rigtigt, og måske 'Ja, det er er nemlig jeres livretter, jeg spørger til.' Og endelig kunne den voksne også bruge fingeren 'Hjælp mig' ved at sige 'Men det er helt okay, at Lucca først fortæller, hvad Lucca fik at spise i går. Det vil jeg også gerne høre.' Så bliver begge børn hjulpet fint igennem situationen.



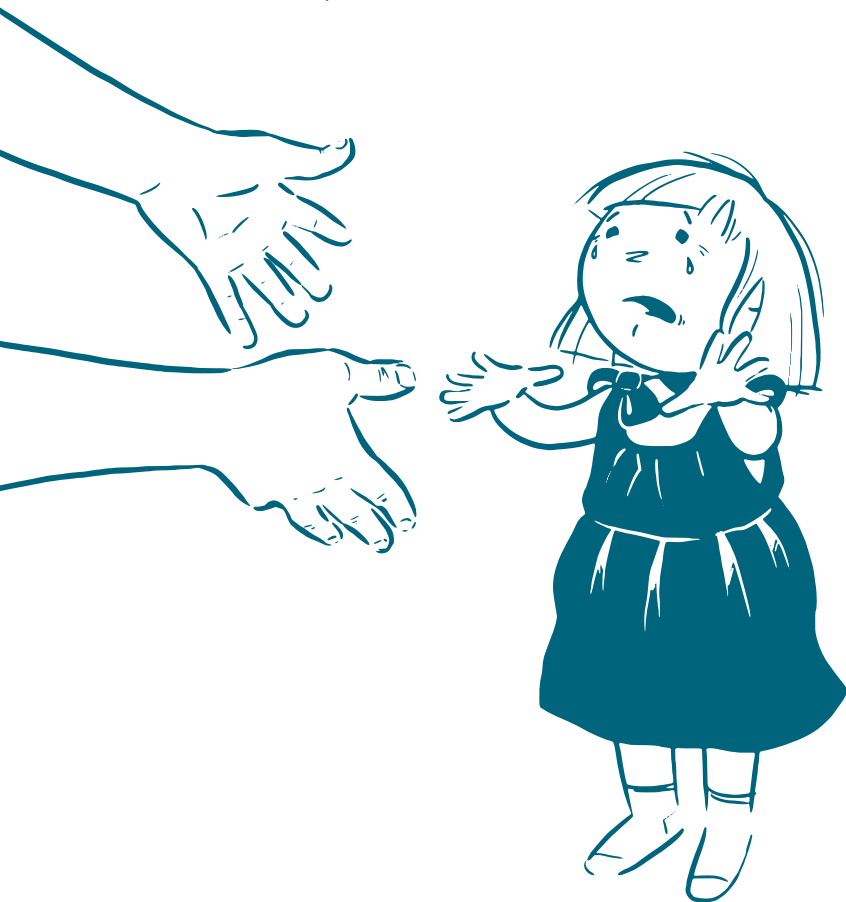


Omsorgsgrebet

'Omsorgsgrebet' er Børns Vilråds model for, hvordan voksne skaber tryghed i dagtilbud. Bliv klogere på omsorgsgrebet i hæftet Tillid, tryghed og tilknytning.

Naturligt, at mentaliseringen svigter

Når evnen til at mentalisere omvendt svigter, bliver man typisk fanget af sine egne følelser, tanker og behov og følger kun sin egen dagsorden. Man glemmer at se sig selv udefra og se barnet indefra ved at sætte sig i barnets sted. Så mister man evnen til at kunne reagere ud fra barnets behov. Man handler i stedet automatisk og typisk lidt primitivt på sine egne behov ved for eksempel at skælde ud.



Alle oplever indimellem, at deres evne til at mentalisere svigter. Man er jo kun et menneske! Når man ikke-mentaliserer handler det typisk om, at man selv er fyldt op af intense følelser som at være vred eller ked af det. Intense følelser gør det altid svært at se verden med andres øjne.

Evnen til at mentalisere kan også forsvinde, når voksnes egne gamle erfaringer bliver trigget. I eksemplet med barnet, der umiddelbart virker som en 'politimand', kunne det være, at den voksne selv tidligere har oplevet at blive mobbet, stå uden for fællesskaber eller blive afvist, da den voksne engang i fortiden kom til at irettesætte andre. Så opstår der følelser af afmagt, vrede og ked-af-det-hed, når den voksne på en måde genoplever en lignende situation med et barn. Selvom det ikke er bevidst, står den voksnes egne følelser og erfaringer i vejen for at se, forstå og møde behovene hos barnet til samlingen. Den voksne gentager et dårligt mønster og kommer til at efterlade barnet utrygt og alene, ligesom den voksne engang blev.



Når man ikke-mentaliserer kommer man også let til at dømme andre kun på deres handlinger. Man ser måske et barn som ballademager, fordi det tager andres cykler på legepladsen. Man synes måske, en kollega er arrogant, hvis hun ikke siger godmorgen. Eller man kalder en mor for doven, fordi hun ofte glemmer at sørge for skiftetøj.

“Hvis man gør noget, der er forkert, så bliver hun megavred og siger ”Ej, det gør du simpelthen ikke!” Så har man det næsten ligesom, når man bliver ked af det.”

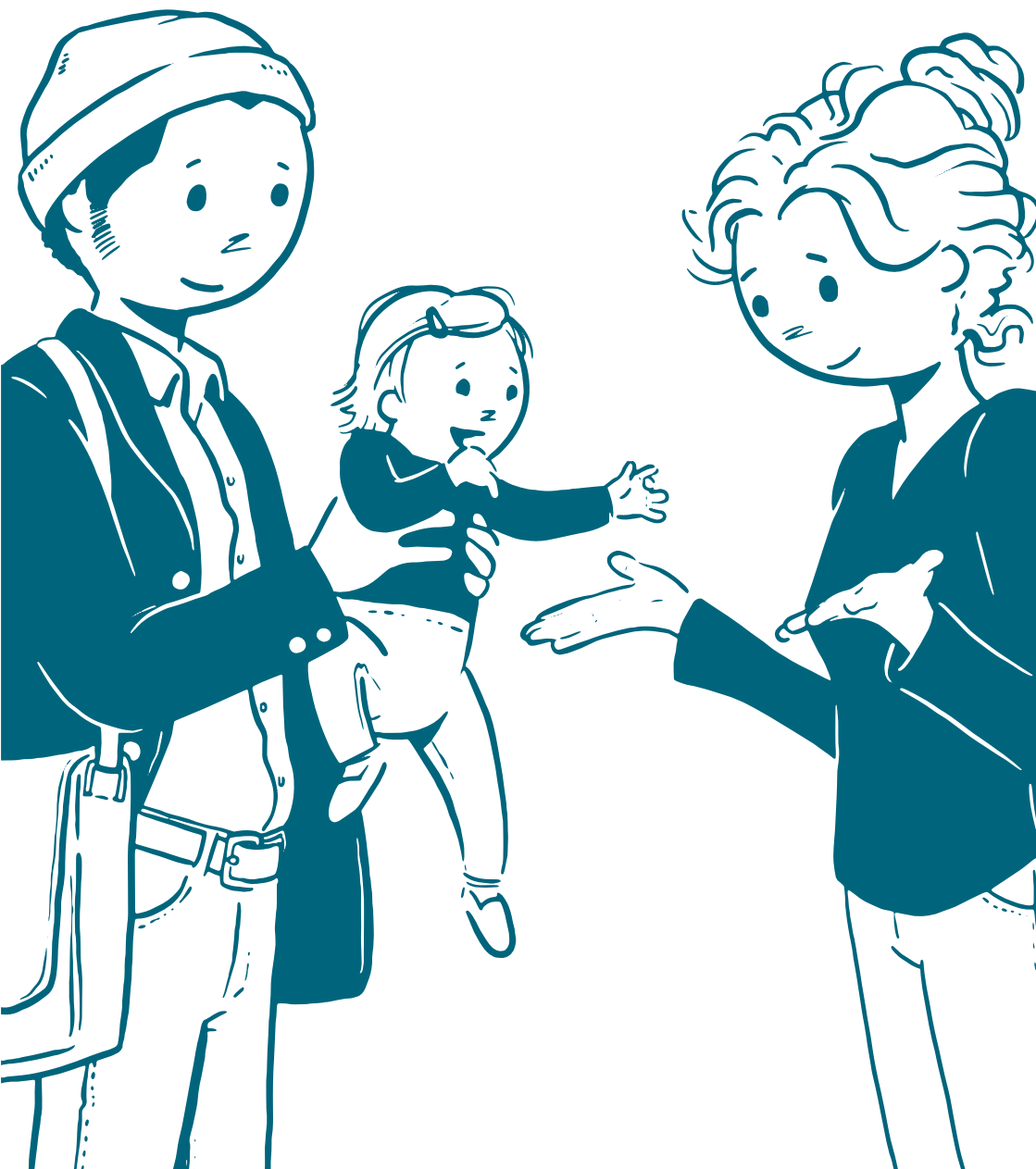
/ Nanna, 5 år

Sådan mentaliserer du andre:

Spørg dig selv, hvilke følelser, behov, ønsker og intentioner, du tror, at der ligger bag den andens handling og adfærd.

Sådan mentaliserer du dig selv:

Forestil dig, at du står uden for dig selv og kigger på dine tanker og følelser. Spørg dig selv, hvorfor du føler, som du gør, og hvad der mon ligger bag din handling.



Giv plads til refleksion

Det kræver mod at turde prøve at se og forstå verden med børns øjne. For man kunne jo opdage, at man selv gør noget, der ikke er godt for deres udvikling! Det er især sårbart at fejle over for andre, så en god kultur på arbejdspladsen er nødvendig for at arbejde med mentalisering.

Det er helt naturligt i arbejdet med mennesker, at man indimellem bliver irriteret eller frustreret på dem, farer for meget op eller trækker sig fra noget, der er svært. Man opdager det måske ikke engang selv. Eller man er så fyldt op af sine egne behov, at man faktisk synes, at ens reaktioner er helt rimelige, når nu de andre opfører sig så tosset!

Nogle kolleger er gode til at sige fra og dele, når noget er svært. Andre holder sig tilbage, fordi de frygter ikke at være dygtige og gode nok. Som kolleger hjælper I hinanden – og dermed børnene – ved at gøre det lovligt og muligt at reflektere over jeres arbejde, egne og andres handlinger. Det kan være at sætte tid af på stuemøder og personalemøder til på skift at tale om situationer, hvor det var svært at rumme et barns følelser, eller hvor en voksen reagerede for voldsomt eller med for lidt omsorg. Og hvor det er okay at spørge en kollega, hvad der egentlig skete i en situation, og hvordan børnene mon oplevede det.



Det er vigtigt, at samtalen mellem kolleger er respektfuld. Ellers tør ingen være sårbare. Det hjælper at aftale fælles spilleregler som for eksempel, at man lader andre tale færdig uden afbrydelser. At man spørger ind til, hvad andre følte eller tænkte i en situation. Eller at man undgår at bortforklare, forklejne eller sige 'pyt', men tager alvorligt, at andre oplevede noget som voldsomt, selvom det ikke var meningen.

Lige så følsomt det kan være at sætte ord på egne og andres uheldige reaktioner, lige så vigtigt er det. Ellers kan negative følelser over for børn, forældre, kolleger eller inde i en selv hobe sig op. Så bliver det endnu sværere at bearbejde, ændre og undgå. Og alle børn har krav på lige meget omsorg og anerkendelse, og voksne har ret til et godt arbejdsmiljø!

5 veje til at mentalisere

1. Vær nysgerrig på børnene

Spørg jer selv og hinanden, hvad et barns adfærd mon handler om. For eksempel 'Hvad tror vi, at barnet prøver at fortælle, når det råber?', 'Hvorfor mon barnet ødelægger andres leg?', 'Hvad kan det handle om, når barnet altid siger nej til at være med i en aktivitet?' eller 'Hvilke følelser er barnet mon fyldt op af, når et eller andet sker?'. I kan også tale om, hvordan I tror, at et barn oplevede en reaktion fra jer som voksne.

2. Spejl børns følelser

Hjælp børn med at forstå, hvordan de føler og har det ved at sætte ord på det, I tror, der er på spil. Brug jeres stemmeleje, mimik og kropssprog til at gøre det ekstra tydeligt for barnet. Undgå lange forklaringer, for det kan børn sjældent rumme. Vis og udtryk, at I ikke selv føler det samme som barnet, så barnet ikke oplever, at det smitter jer med sine følelser. Når I spejler børns følelser, bliver de efterhånden selv bedre til at forstå og regulere deres følelser, så de kan håndtere voldsomme følelsesudbrud.

3. Ryd op, når det går galt

- Stop op, når evnen til at mentalisere forsvinder. Træk vejret, og find ro nok til igen at kunne forstå et barn indefra. Forklar, at det, du gjorde, vist ikke var rart, og sig eventuelt undskyld. Det viser, at du tager ansvar for at reparere den vigtige, trygge relation til barnet. Undersøg så, hvordan barnet oplevede situationen ved at spørge eller gætte, indtil barnet føler sig set og forstået. Husk, at en uheldig reaktion aldrig kun går ud over en person. Andre børn – og voksne – blev måske også påvirkede.

4. Kig på jer selv

- Spørg jer selv og kollegerne, hvilke tanker og følelser der er på spil hos jer voksne, når noget er svært. Enten i en konkret situation eller mere generelt. For eksempel 'Hvornår er det svært at imødekomme et bestemt barns behov?', 'Hvilke børn kommer vi måske til at overse?' eller 'Hvornår bliver vi pressede eller irriterede? Hvad sker der inde i mig? Og hvordan handler jeg så?'. Vær opmærksom på ikke at gøre barnet til problemet eller at give barnet skylden. Så holder I nemlig op med at mentalisere. Bliv i stedet klogere på følelserne, tankerne og behovene bagved barnets reaktion eller handling.

5. Støt hinanden, når det er svært

- Det kan være gavnligt ikke kun at tale med hinanden om det, der er svært. Snak også om situationer, hvor I er gode til at leve jer ind i, hvordan et barn har det. Og hvor I er gode til at forstå jeres egne reaktioner uden at give barnet skylden for dem. Så bliver I klogere på, hvad I gør godt.



UICORGANIC

ØKOLOGISK
APPEL
SIN

Kolofon

Tekst og redigering: Dorte Rudi Andersen, Malene Angelo
og Annette Haugaard

Layout: Lisa Torris

Illustrationer: Mads Ortmann og Lisa Torris

Billeder: Tine Pia Jensen og Colourbox

Udgivelsesår: 2021

Serien Små børns stemmer har som ambition at skabe trygge rammer i vuggestuer og børnehaver, så alle børn oplever at blive set, hørt, forstået og reageret på af voksne. Omdrejningspunktet og den røde tråd i serien er Børns Vilkårs særlige 'Omsorgsgrebet'. Det beskriver, hvordan man som fagperson i praksis viser omsorg gennem sine handlinger og tilgang til børn.

Der er i alt tre hæfter i serien Små børns stemmer med hvert sit tema:

- **Tillid, tryghed og tilknytning**
- **Gode relationer**
- **Solbjørn: et pædagogisk redskab**

I dette hæfte bliver du klogere på, hvorfor det er vigtigt for at skabe gode relationer, hvad mentalisering er, hvordan man gør det i praksis, og hvad der skal til for at skabe et godt arbejdsmiljø med plads til at reflektere over børnenes, kollegernes og sin egen adfærd.

Alle hæfter bygger på teori og forskning forklaret i et enkelt hverdagsprog, der er let at forstå. Hvis du vil gå mere i dybden, kan du læse mere på www.bornsvilkar.dk/dagtilbud

FagTelefonen: Kontakt Fagtelefonen og få råd og vejledning til børnefaglige spørgsmål. Tlf.: 35 55 55 58