

# Det positive alternativ

Hvorfor er det væsentligt for barnets udviklende øjeblikke, at vi som voksne er handleanvisende? Hvordan kan vi bruge vores sprog som styringsredskab, så vi fremmer en konkret adfærd hos barnet?

I denne forældre pjece vil vi dykke ned i handleanvisende sprog og konkretisere simple metoder til at støtte dit barn i dens udvikling. I netværk IBØ4 har vi valgt at arbejde systematisk og fokuseret med handleanvisende sprog, hvor vi lader os inspirere af Annette Prehns 'hjerneprincipper' fra bogen "Hjernesmarte børn" (2015). Anette Prehn er uddannet sociolog og er specialiseret i hjerneforskning bl.a. ift. børn, pædagogik og opdragelse.

## Lommelygten i hjernen



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

## Væk-fra-sprog ←

'Væk-fra-sprog' er ifølge Anette Prehn (2015) sætninger, der retter lommelygten mod det, den voksne faktisk gerne vil væk fra. Men ved at bruge ord om netop det, vi har en intention om at hæmme, skabes faktisk mere fokus omkring det. Hjernen sletter ganske enkelt ord. Hver gang du bruger ord som "ikke", "hold så op med" eller "lad være med" i dine sætninger, retter barnet opmærksomheden mod sætningens konkrete, meningsbærende ord. Derfor opfattes sætningen "Du må ikke slå" af barnet som: "Du må ... slå".

Eksempler på velkendte "væk-fra-sætninger"

- Man må ikke slå! Jeg vil ikke have, at du slår!
- Stop så med at løbe! Ikke løbe!
- Hold op med at drille hinanden!
- Stop med at larme!
- Det er ikke farligt!
- Der er ingen grund til at være utryg.
- Stop så med at sparke hinanden.
- Jeg vil ikke have, at du står på stolen.
- Er du nervøs?
- Du er da ikke genert, er du?
- Det er ikke din tur til at fortælle lige nu.
- Det behøver vi ikke at diskutere mere.
- Du behøver ikke at råbe så højt! Osv...

## Hen-imod-sprog →

Hvis du ønsker, at barnet skal ændre adfærd, skal du bruge 'hen-imod-sprog'. Der skal trampes nye stier i hjernen. Ord som "ikke" og "lad være" overser hjernen. Med 'væk-fra-sprog' bremser barnets sin adfærd her og nu. Men barnet bliver ikke klogere med hensyn til alternativer. 'Hen-imod-sproget' laver sætninger, der enten fremmer en konkret adfærd og ligeledes styrker nogle grundlæggende værdier i barnet. De er handlingsanvisende og værdianvisende.

## Væk-fra-sprog lavet om til hen-imod-sprog ↔

- Man må ikke slå! Jeg vil ikke have, at du slår! → Du skal passe på din ven. I børnehaven passer vi på hinanden. Vi bruger vores ord, og jeg vil gerne hjælpe dig.
- Stop så med at løbe! Ikke løbe! → Du skal gå. Vi går. Her på gangen går vi.
- Stop med at larme! → Vi snakker med små stemmer. Du skal bruge din lille stemme.
- Det er ikke farligt! → Her er trygt og rart.
- Der er ingen grund til at være utryg → Jeg passer på dig. Du kan være helt tryg.
- Stop så med at sparke hinanden → Vi bruger vores ben til at gå / jeg vil gerne have du flytter dine ben herhen, så I begge har plads under bordet ....
- Jeg vil ikke have, at du står på stolen → Nu hjælper jeg dig ned fra stolen. På stolen sidder vi.
- Er du nervøs? → Sid du bare hos mig, indtil du er klar til at være med. Jeg hjælper dig.

- Det behøver vi ikke at diskutere mere → Jeg kan høre du gerne vil tale mere om det, men nu har vi talt færdig omkring det.
- Det er ikke din tur til at fortælle lige nu → Hold din tanke, så hører jeg den om lidt.
- Du behøver ikke at råbe så højt! → Vi taler med små stemmer. Når du taler med din lille stemme, er det meget nemmere at lege, fordi vores ører så kan høre, hvad den anden fortæller.

## Væk-fra-kropssprog



Som en tilføjelse til bogen hjernesmarthe børns 'væk-fra-sprog', vil vi tilføje 'væk-fra-kropssprog'. Børn skelner ikke mellem positiv eller negativ opmærksomhed på samme måde som voksne. Et barn med negativ indlejret adfærdsmønstre vil søge den størst mulige reaktion hos andre voksne og børn. Det er problematisk, fordi vores naturlige reaktion ved negativ kontakt oftest er størst, da vi her har store armbevægelser, tydelig mimik og evt. højere toneleje. Men ved at bruge stor mimik, kropssprog og højt toneleje i disse situationer, hvor en løsning er intentionen, skaber vi faktisk mere fokus omkring dem. Barnets lommelygte i hjernen lyser hen og de hjerneforbindelser, der bruges tit, bliver som veltrådte stier i skoven, de er tydelige og lette at gå ad. Barnet søger derfor den negative opmærksomhed, men i virkeligheden har de brug for positiv opmærksomhed. Vi skal få lommelygten til at lyse i den rette retning.

## Hen-imod-kropssprog

Barnet søger ubevidst derhen, hvor den største reaktion og opmærksomhed opstår i mødet med den voksne og

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

Omvendt skal den voksne skrue op for mimik, kropssprog og toneleje når et barn søger den positive opmærksomhed. Vi styrker hjerneforbindelserne der, hvor lommelygten lyser mest. Hvis barnet møder den største reaktion og opmærksomhed ved den positive kontakt, genskabes stierne i hjernen langsomt og bliver tydeligere og lettere at gå ad.

## Leg med sproget



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

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

Det er derfor 'smidigt' at kunne trække på flere formuleringer. F.eks. hvis et barn løber, og du skal have deres opmærksomhed, kan du starte med "du skal gå".

Hvis barnet så løber videre, kan du sige "Tine har du talt med dine fødder i dag". Barnet stopper og kigger forunderligt op på dig. Du sætter dig på knæ og fanger barnets opmærksomhed. "Dine frække fødder danser bare afsted, kom lad os sige til dem at de gerne må gå indenfor". Når vi leger med sproget, bruger vi det som et pædagogisk værktøj til at fange børns opmærksomhed samtidig med, at vi primært bruger 'hen-imod-sætninger'. Ved at anvende dette værktøj kan vi nå rigtig langt og herved undgå/bremse mange magtkampe og konflikter.

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

## Empati begynder i øjnene



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

## Tag udgangspunkt i følelsen

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

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

i stedet være handleanvisende og først efterfølgende kan du tale med barnet om, hvad man kunne have gjort i stedet for. Man skal altid kunne sige fra overfor børnene, men husk at følge op med en handleanvisende sætning efterfølgende.

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

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

Børn kan sagtens fortælle, hvilke forventninger vi voksne har til dem, men når der opstår et sammenstød eller konflikter med en ven, kan de i denne situation ikke altid handle hensigtsmæssigt. Derfor skal man som voksen ikke "anklage" eller give barnet ansvaret for deres handling, men

