

LIVSBLADET

TEMA: Søvn og trivsel



Nr. 1, 19. årgang, maj 2019



Dansk Præmatur Forening

En for tidlig start på livet

Kroppen som kommunikationsredskab



Af: Hanne Aalling Risager - RessourceDetektiven

"Det var ikke særlig klogt sagt" sagde Grisling til Peter Plys.

*"Det var klogt, da det var inde i mit hoved,
men så skete der noget på vejen ud" svarede Peter Plys*



Magnus mødte jeg, da han kom til en samtale i min praksis sammen med sin mor. Mor havde kontaktet mig, fordi hun oplevede, at Magnus til tider havde en uhensigtsmæssig adfærd, som kom til udtryk ved at han slog, råbte og skreg. Da jeg åbnede fordøren og tog imod Magnus og hans mor, stod der en dreng med store nysgerrige og smilende øjne, åbenlyst spændt på hvad det var, der mødte ham. Han fik sig sat i sofaen ved siden af mor, og jeg startede med at spørge, hvor gammel han var. Han svarede mig, at han var 8 år.

"Jeg kan se, at du har en fodboldbluse på. Er det fordi du interesserer dig for fodbold?" spørger jeg.

"JA! Og jeg spiller også selv!" svarer Magnus stolt.

Så har vi det på plads.

Mor fortæller nu, hvorfor hun og Magnus er hos mig. Det er fordi, Magnus har det med at blive voldsomt vred. Det kommer især til udtryk på fodboldbanen og det kan også komme til udtryk i skoletimerne. Det viser sig ved, at Magnus sparker, slår og siger meget store og grimme ord.

"Magnus. Kan du nikke genkendende til det, mor fortæller?" spørger jeg Magnus.

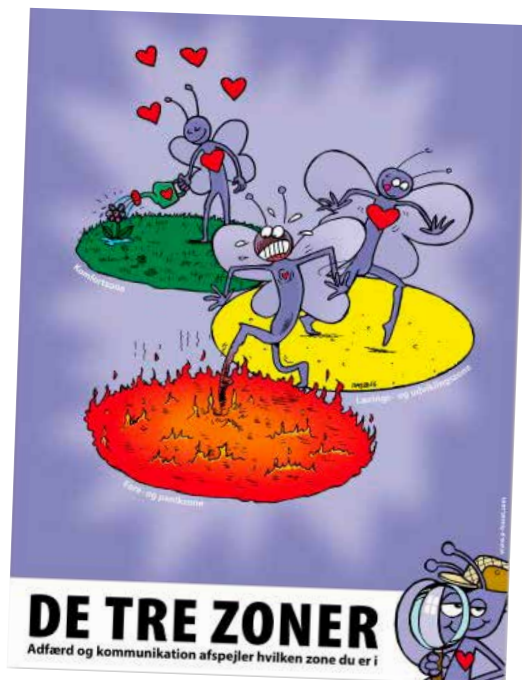
"Ja!" Det kan Magnus godt.

Jeg viser nu Magnus en plakat med tre zoner på – grøn for komfort, gul for læring og udvikling og rød for fare eller panik. Børn har let ved at sætte ord på det svære, når vi arbejder med enkle visuelle redskaber.

"Hvilken zone er du i, når du bliver så voldsom vred?" spørger jeg Magnus.

Han peger med det samme på feltet med den røde zone. Jeg spørger ham, hvordan det føles inde i kroppen, når han er i rød zone.

"Det er ikke rart! Det føles rigtig grimt!" svarer Magnus, og viser med kropssprog og mimik at han virkelig mener det han siger.





Visuelle tegninger skaber indre visuelle og genkendelige billeder hos barnet, derigennem forstår barnet sig selv.

Jeg beder ham nu fortælle, hvornår han mest oplever den røde zone.

"Det er, når jeg spiller fodbold, og de andre råber MISSE, altså når jeg ikke laver mål! Så er det, jeg bliver rigtig gal og faktisk også ked af det. Så er det jeg slår og sparker!"

Magnus' stemmeleje er faldet i styrke.

"Hvordan har du det bagefter, når du har været så vred?"

"Ikke så godt!" svarer Magnus med trist stemme men alligevel med øjenkontakt. Han står ved sin udfordring, og han viser mig, at han har tillid til det, der foregår.

Jeg siger til ham, at det kan jeg da rigtig godt forstå, at han bliver ked af. Det er da også træls med sådan en kommentar, når man nu som Magnus så gerne vil lave mål, og at han faktisk også er rigtig god til det.

Magnus nikker.

Det er rigtig vigtigt for et barn, at det oplever at blive set, hørt og forstået, da det er medvirkende til, at barnet tør arbejde videre med det, der opleves svært. Barnet skal have tillid til hjælperen for derigennem at få tillid til sig selv. Igennem selvtilliden finder barnet troen på sin egen indre kraft og styrke, det som hjælper barnet til modigt at se

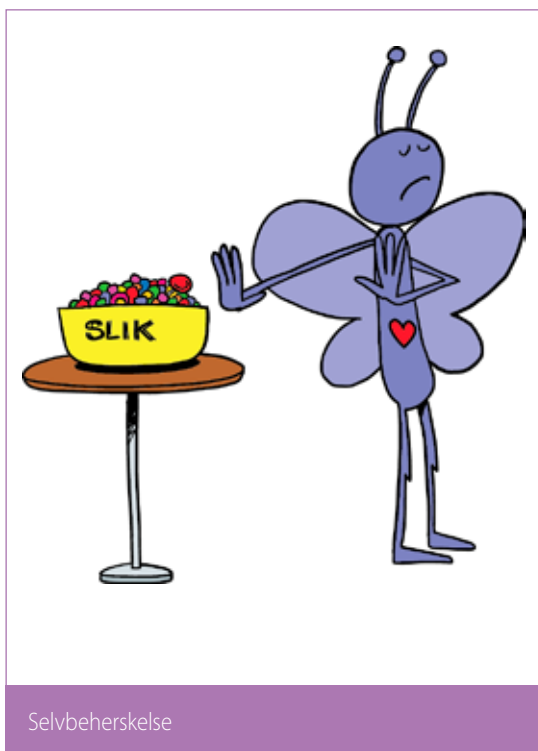
udfordringerne i øjnene og blive i stand til at forandre gennem accept af egen situation.

Jeg spørger nu Magnus: "Hvad har du brug for fra dine kammerater, når du laver en misser?"

"Jeg har brug for, at de siger; KOM IGEN!" svarer han.

Jeg viser Magnus et spil med 24 styrkekort med tegninger, og spørger ham, om han har lyst til at arbejde lidt med dem sammen med mig. Magnus viser helt klart og tydeligt, at det har han. Hans øjne lyser nysgerrigt, glad og interesseret op. Styrkekortene er udarbejdet på baggrund af Martin Seligmans 24 styrker. Jeg har fået dem lavet med enkle tegninger, fordi for børn er det ofte lettere at fortælle ud fra en tegning fremfor et begreb. Det gør det igen nemt for både børn og voksne at snakke om det svære, fordi barnet får lov til at fortælle på egne præmisser og samtidig finde lige netop de styrker, som kan hjælpe os igennem det svære. Visuelle tegninger skaber indre visuelle og genkendelige billeder hos barnet, derigennem forstår barnet sig selv.

Jeg forklarer nu Magnus, at styrkekortene viser alle de styrker, vi har i os, og som hjælper os, når vi, som han er, er udfordret.



Selvbeherskelse

"Er det ikke fantastisk Magnus, at vi har styrker i os, som hjælper os, når vi har brug for det? Sådan nogen styrker har du også!"

"JA?" siger Magnus og retter sig op i sofaen, engageret og motiveret. Han er klar til at arbejde og finde det der virker, så han kan gøre mere af det. Hvis et barn skal forandre en uhensigtsmæssig adfærd, skal vi hjælpe barnet til at finde noget at sætte i stedet for. Det er her styrkekortene hjælper barnet. Det får sat ord på noget stærkt og godt som det i forvejen indeholder. Gennem arbejdet med dem bliver barnet bevidst og kan sætte noget andet i stedet, når barnet igen møder indre udfordringer.

Sammen finder vi styrken Selvbeherskelse, og jeg forklarer Magnus, at det er en styrke der kan hjælpe os, når vi som han, er udfordret, f. eks. når nogen råber **MISSER** i fodbold. Jeg forklarer videre, at det er en styrke man kan trække i, ligesom når man trækker i tømmerne ved en hest, hvor man skal sige **STOP**.

"Styrken kan hjælpe dig, når du kan mærke, at du begynder at komme i rød!"

Magnus nikker, han er med.

Vi får nu en lille snak om, hvordan kroppen hele tiden taler til os, og at det handler om at lytte og forstå, hvad det er kroppen fortæller os.

"Jeg vil foreslå dig, at når din krop fortæller dig, at du nærmer dig orangerød zone, at du lige går uden for fodboldbanen og trækker vejret helt ned i maven 10 gange! Tror du det kan lade sig gøre?"

Magnus nikker ivrigt.

"Hvis det nu er en af dine kammerater, der laver en misser. Hvad tror du, han har brug for fra dig?" Han sidder lige et sekund og svarer så: "Jeg skal bare sige kom igen!"

Jeg giver ham hele tiden min accept af, at det han oplever er ok og normalt. Jeg undlader at løfte pegefingre overfor den uhensigtsmæssige adfærd, fordi Magnus selv godt ved, at det, han gør, ikke er konstruktivt. Når han er i situationerne i rød zone, kan han ikke gøre andet, fordi han ikke har andet at sætte i stedet. Det, han har brug for,

Hanne Aalling Risager

Grundlægger og indehaver af konsulentfirmaet RessourceDetektiven, som er en international virksomhed der beskæftiger sig med trivsel, glæde, engagement, motivation og meningsfuld læring. Hanne har mere end 40 års erfaring i at arbejde med mennesker. Hun coacher og superviserer ledere på forskellige niveauer samt medarbejdere. Hun samtaler med forældre, børn og unge. Hun er forfatter, foredragsholder, underviser og censor. Hanne er uddannet pædagog, og har læst almen pædagogik som overbygning. Forfatter til bøgerne "Fra Fejlfinder til Ressourceteknik – når anerkendelse kommer fra hjertet" samt "Når børn blomstrer – om at mestre livet" RessourceDetektivens styrkekort er et visuelt samtale- og dialogredskab, specielt udviklet til at skabe positiv kommunikation, skabe bedre forståelse for sig selv og hinanden. Derudover giver de indsigt i, hvordan styrkerne hjælper os til at løse opgaver og udfordringer. De tager udgangspunkt i Martins Seligmanns 24 styrker.

Læs mere på www.ressourcedetektiven.dk

er hjælp til at finde det andet, nemlig det der virker for ham. Magnus viser hele tiden, at han er interesseret i det, der foregår, og det fortæller mig, at han er interesseret i at finde noget andet end det, han plejer at gøre, som er så smertefuldt for både ham selv og for hans omgivende relationer.

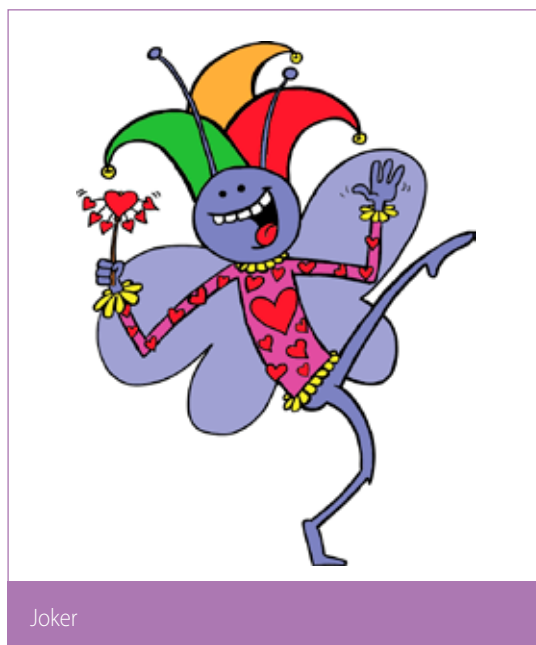
Magnus har nu flere ting, han kan arbejde med, når kroppen afgiver signaler om orangerød zone. Han har fået en visuel tegning af styrken Selvbeherskelse, et billede af hesten og tømmerne, og så har han fået et konkret redskab han kan bruge i form af at gå udenfor banen og lige trække vejret, mens han siger "kom igen" til sig selv.

Når børn som Magnus har udfordringer i form af uhenigtsmæssig adfærd, er min erfaring, at det vigtigste, de har brug for at få at vide, er, at det er helt normalt at blive ked af det, vred og frustreret. Samtidig er det vigtigt, at de får lov til at sætte ord på, hvad der sker inde i kroppen, når frustrationerne raser. I stedet for at irrettesætte og skælde ud har barnet brug for hjælp til at finde en accept af, at det der foregår indeni, faktisk er ok, og at det er helt normalt. Først der kan vi hjælpe barnet til at finde sin egen vej til at ændre den uhenigtsmæssige, særdeles smertefulde og konfliktskabende adfærd.

Vi får ud over styrken Selvbeherskelse også en snak om andre styrker, som Magnus har. Han tager med det samme "Jokeren", som ikke som sådan er en styrke men billedmæssigt mere et udtryk for en side af ens personlighed. Da Magnus tager kortet med Jokeren, smiler mor stort. "Det er da lige dig, Magnus!" siger hun så. Han tager også styrken "Humor og Legesyge", hvilket lyser langt ud af ham. Det er så vigtigt for et udfordret barn at finde det i sig selv der virker, for på den måde at kunne gøre mere af det. Ud over at få afdækket styrkerne, få vi en snak om, hvordan de opleves inde i kroppen. De opleves som en god energi, der gør glad. Min erfaring er, at når vi arbejder med styrkerne og får dem afdækket, er det ikke nok, at de fremstår som begreber og tegninger. De skal kunne mærkes i kroppen, og sættes i en sammenhæng med aktuelle genkendelige situationer, først der får de gennem identifikation en værdi for barnet, som derved kan sætte dem i spil.

Jeg spørger nu Magnus, om jeg må give ham et kort og dermed en styrke?

Magnus kigger på mig. "Ja. Det må du gerne" svarer han. Jeg giver ham kortet Modig. Han kigger igen på mig. Jeg fortæller ham, at når jeg giver ham kortet Modig, er det



Joker

fordi, jeg ved, at det kræver mod at komme at snakke med sådan en som mig. "Du kender mig jo ikke, og du ved jo ikke rigtig, hvad det er du går ind til!"

"Har du tænkt på, at du er modig?" spørger jeg nu Magnus. "Nej!"

"Hvilken zone var du i, da du skulle ind til mig?" spørger jeg Magnus.

"I gull!" svarer han.

"Hvilken Zone er du i nu?"

"I grøn!"

Det er så tydeligt at se, hvordan Magnus hele tiden suger til sig af indsigter. Da Magnus forlader samtalen, har han fået 3 minstyrkekort med sig med billeder af styrken Selvbeherskelse, Modig samt Humor og Legesyge. Dem har han selv valgt.

Magnus kommer efter ca. 4 uger til en opfølgende samtale. Han fortæller glædestrålende, at han ikke længere slår og sparker. "Heller ikke i timerne" supplerer mor glad. Magnus kigger glad på mor.

"Nu bliver jeg lidt nysgerrig" siger jeg til Magnus. "Hvad har du gjort?"

Magnus fortæller nu, at når han spiller fodbold, er han begyndt at gå uden for banen, når der bliver råbt misser, og hvor han kan mærke, at han bliver vred og ked af det. "Så trækker jeg vejret 10 gange helt ned i maven, og siger kom igen!"

"Hvordan føles kroppen, når du trækker vejret helt ned i maven, Magnus?"

"Den bliver helt rolig!"

Vi giver lige hinanden en highfive! Magnus lyser op. Han har selv fundet det, der virker.

Nu trækker Magnus de 3 små styrkekort frem fra sidste gang. Jeg kan se, at de er nussede og krøllede i kanterne. Han fortæller nu, at dem har han liggende i sit penalhus for lige at huske på styrkerne også i timerne. Mor supplerer med at fortælle, at hans klasselærer glad fortæller, at Magnus har ændret adfærd i timerne. Her er han også holdt op med at slå og sparke.

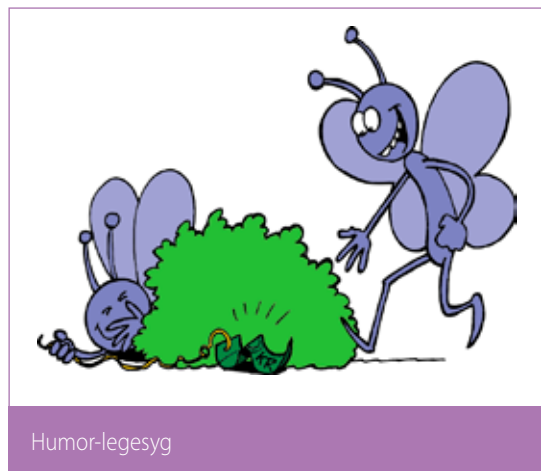
Magnus sidder glad og smiler, mens mor fortæller.

Jeg sørger for at have øjenkontakt med Magnus, mens mor fortæller, og dermed med mine øjne og mimik signalere, at jeg oplever Magnus' glæde over sin succes.

Da vi er ved at være færdige med samtalen, siger Magnus til mig, at der er noget, han har tænkt på.

"Må jeg få et kort med Selvbeherskelse med til min gode ven, Søren? Jeg tror godt, han kan trænge lidt til det kort!" Og selvfølgelig må Magnus det.

Når vi hjælper børnene til at sætte styrkebegreberne på adfærd og følelser, hjælper vi barnet til at skrive indre positive historier om sig selv og hinanden. Styrkerne stimulerer hjælpsomhed, omsorg samt medfølelse, og når vi kobler De tre Zoner på, hvor de selv sætter ord på følelser og adfærd, får de derved en indsigt gennem sig selv til at forstå andre, og til at forstå sig selv i samspil med andre. Især når de får lært at bruge kroppen, som det fantastiske kommunikationsredskab, det rent faktisk er.



Få foreningens pjecer gratis

Pjecer kan bestilles på
www.praematur.dk