

Nest møder dagtilbud

Dansk pædagogiske
Forum april/ maj 2024

Workshop

- et læringsmiljø for alle børn



Forudsætninger for at udvikle Nest



PÆDAGOGISKEMETODER

SAMARBEJDSMODELLER

SYSTEMSTRUKTURER

FUNDAMENT



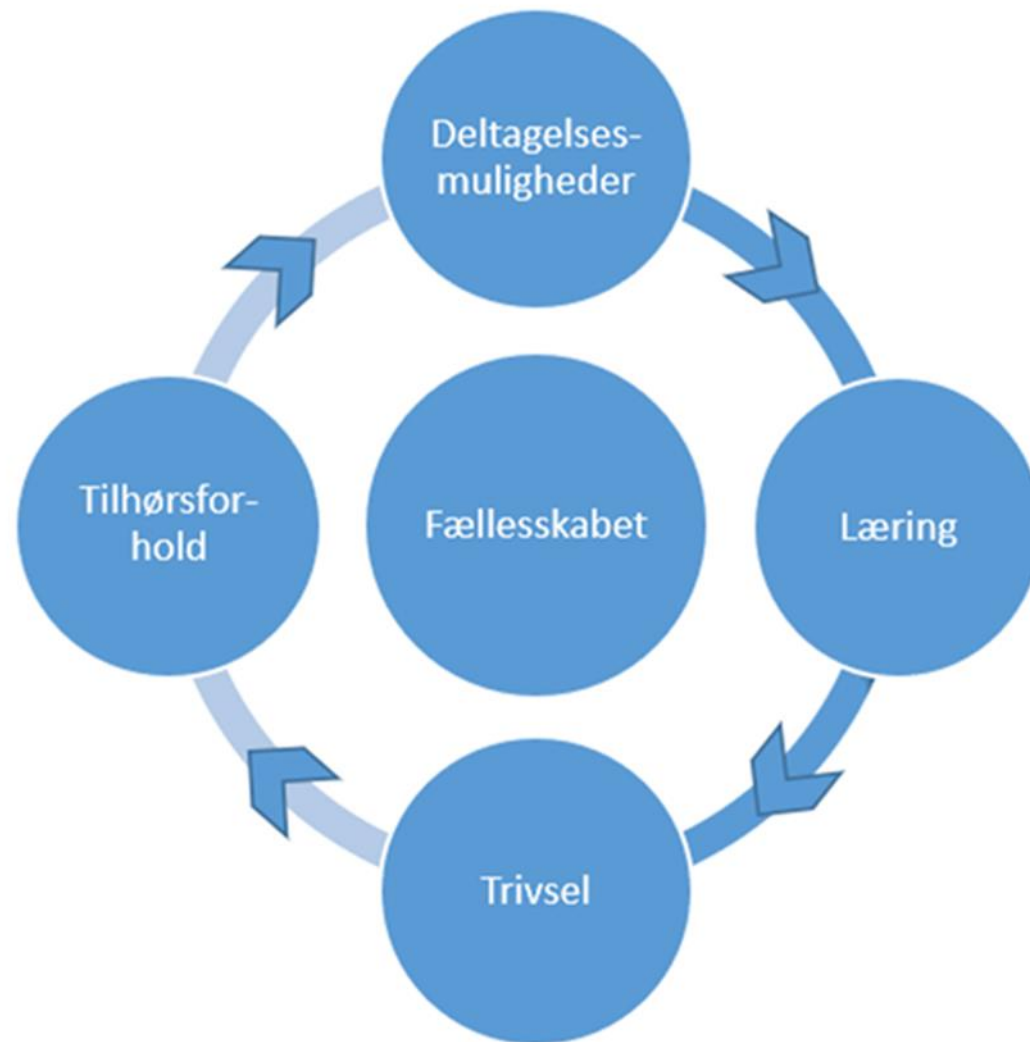
Hvorfor Nest

Vi er så vant til at arbejde med de børn, som falder ud af fællesskabet, men vi arbejder sjældent med det de falder ud af.

Citat: Maja Røn Larsen 2011



Hvorfor Nest





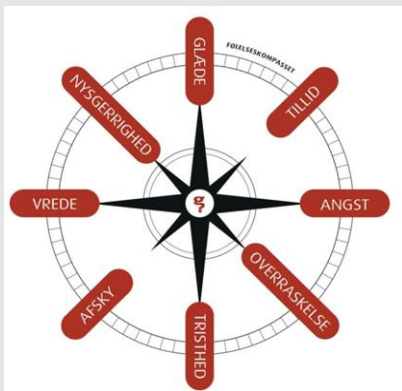
Øvelse:

Når jeg siger et ord, - så skriv alle de ord ned, som i kan komme i tanke om.....



Mentalisering

- dagens tema



Mentalisering er at forstå egen og andres adfærd

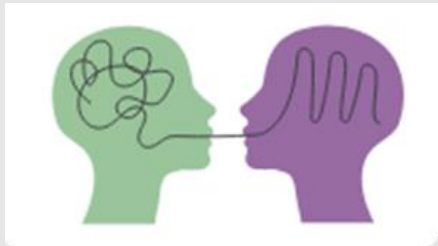
- Det handler om følelser, tanker, behov, mål og grunde

Vi mentaliserer, når vi interagerer med andre

- Automatiseret mentalisering – vi tilpasser ubevidst vores handlinger i relationen
- Kontrolleret mentalisering - når vi overvejer og reflekterer over egne og andres mentale tilstande



Mentalisering



- Evnen til mentalisering er en forudsætning for at have vedvarende meningsfulde relationer og en stabil selvfølelse
- At mentalisere er at se den andens perspektiv samtidigt med, at man holder fast i sig selv
- Gennem mentalisering lærer man egne følelser og tanker at kende og forstå, at de er baggrunden for ens adfærd. Mentalisering hænger tæt sammen med evnen til at regulere følelser



Mentalisering



Barnet:

Mentalisering udvikles i barnets samspil med dets omsorgsgivere

Omsorgssvigtede og traumatiserede børn har ofte en skrøbelig mentaliseringsevne, men mentalisering kan læres

Den voksne:

Mentalisering kan hjælpe den voksne med at forstå både barnets og egne reaktioner, bl.a. når der opstår konflikter eller andre gnidninger.



Mentalisering



Mentalisering er et vigtigt pædagogisk redskab i mødet med udfordrede og udsatte børn og unge.

Det mentaliseringsbaserede arbejde foregår såvel indadtil som udadtil. Det handler nemlig både om, at vi kontinuerligt reflekterer over vores eget mentaliserende samspil med børnene – ligeså vel som det handler om at understøtte mentaliseringsevnen hos barnet



Mentalisering - et eksempel



Et barn irettesætter et andet barn, der ved samling er ved at svare på et spørgsmål.....'Ej altså Sofie, du skal sige din livret, og ikke hvad du spiste i weekenden!"

Umiddelbart ser man måske som voksen udefra et bedrevidende barn, der gerne vil bestemme og belære, og som måske irriterer andre børn og voksne.

Men hvis man mentaliserer barnet og ser det indefra, ser det helt anderledes ud. Så får man måske øje på et barn, der har behov for at føle kontrol og tryghed i en situation, hvor kravene opleves som for høje og uklare, eller hvor barnet er usikkert på sin rolle og plads i fællesskabet.



Udviklings- psykologisk fundament



Barnets adfærd siger noget om, hvilke bagvedliggende tilstande, der præger vores handlinger.

Det samme gælder for den voksnes adfærd.....

Derfor er det ikke det, vi gør, - men det der ligger bag handlingen, der er interessant.



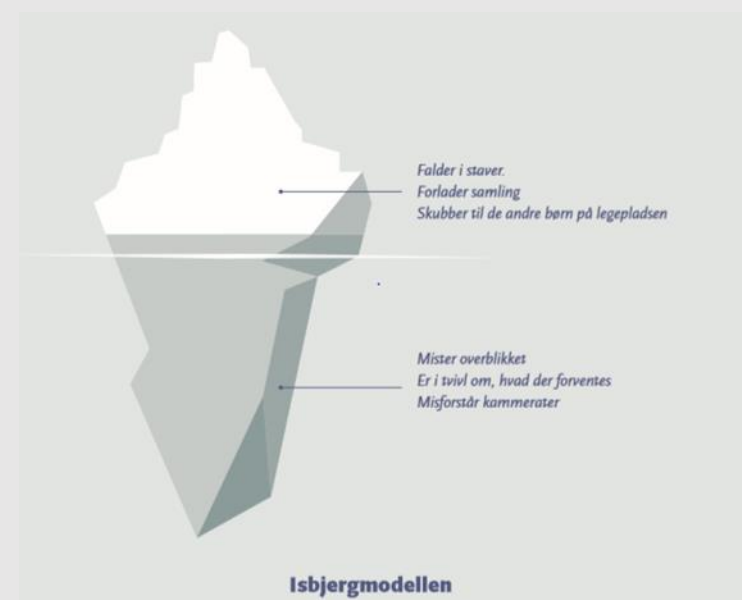
Mentalisering

- udvikling-psykologisk fundament



Er med til:

- At skabe større selvforståelse hos barnet
- At skabe større selverkendelse hos barnet
- Hjælp til selvregulering



Nabosnak



Hvad tænker jeg om det jeg lige har hørt om mentalisering

Hvor opmærksomme er vi på børnenes evne til mentalisering..... og på de voksnes evne til at møde børnene i deres følelser?



Selvregulering



- Hjælp til selvregulering
 - Selftalk
 - Spejling
 - Pauser
 - Skalering
 - Sanser ???
 - Kommunikation



Selvregulering - set fra et voksenperspektiv



Selvregulering er den største superkraft, der findes

Vi er udsat for sansebombardement fra morgen til aften, og det stiller krav til vores evne til at regulere nervesystemet

Symptomer på et overstimuleret nervesystem: angst, uro, søvnløshed, tristhed og smerter



Selvregulering



- **Selvkontrol.** Det er en social færdighed, der hjælper børn med at kontrollere deres adfærd, impulser og følelser.
- **Selvregulering.** Det er også en færdighed, men det handler om at håndtere følelser, adfærd og kropsbevægelser, når man står over for en kompliceret eller svær situation.



Selvregulering



Selvregulering er evnen til at:

- Mærke egne følelser
- Skabe forbindelse til egne følelser
- Udtrykke egne følelser
- Regulere egne følelser



Selvregulering



- Børn bliver grebet af deres følelser
- Børn kan ikke selv finde tilbage til ro – funktionen i hjernen er endnu ikke moden til det.
- Selvregulering, eller evnen til at håndtere sine følelser, er under udvikling hos det lille barn.

Når et barn bliver grebet af sine følelser, skal barnet 'låne' en voksens pandelapper, for at blive beroliget igen. En voksen skal smitte med sin ro, for at barnet kan finde sin ro. Hvis den voksne også er oppe i det røde felt, kan situationen eskalere og ende i konflikt.



Selvregulering

- forskning



- Børn, som har gode selvregulerings- og selvkontrolevner, klarer sig bedre i skolen og har færre problemer med adfærd og trivsel
- Børn med gode selvregulerings- og selvkontrolevner, får længere uddannelser, bedre sociale relationer og er mindre tilbøjelige til at indtage skadelige stoffer
- Evnen til selvregulering og selvkontrol har mindst lige så stor effekt på hvor godt børn klarer sig, som social arv og genetik.

Walter Mischel



Selvregulering



- At kunne vente på tur i forskellige situationer.
- At kunne vise empati for andre
- At kunne hjælpe hinanden
- At kunne give sin ven omsorg og trøst
- At kunne tolerere, at få et afslag/nej i forskellige situationer de møder i dagligdagen.
- At kunne dele
- At kunne regulere og udsætte egne behov
- At kunne omstille sig til nye situationer
- At kunne kontrollere sine følelser i pressede situationer
- At have en fornemmelse for, hvordan man agerer i en given situation
- At kunne tåle krav uden at bryde sammen
- At kunne fordybe sig



Selvregulering



At arbejde med selvregulering er ikke at undertrykke følelser, men at give børnene strategier til at respondere passende og regulere sig smidigt op og ned i arousal.



Selvregulering



Hvad vi tænker om barnet, ordene vi siger til barnet og hvordan vi siger dem, er afgørende for, om vi støtter barnets selvregulering.

Når vi har forståelse og respekt for barnets følelse, kan vi møde barnet omsorgsfuldt og tilbyde vores hjælp. Den voksnes registrering af sin egen følelsesmæssige tilstand og evne til at regulere sig selv, har stor betydning for om det lykkes at regulere barnet. En urolig/presset voksen, har ingen ro at dele ud af.

For at støtte barnets udvikling af selvregulering skal de voksne:

- Kende til hjernens udvikling
- Vide hvordan man styrker børnenes selvregistrering
- Skabe et overskueligt og forudsigeligt miljø
- Lære børn at regulere deres følelser



Udviklings- psykologisk fundament

Kendetegnende for børns hjerne er, at de eksekutive funktioner endnu ikke er færdigudviklet.

De eksekutive funktioner er vores overordnede styringsystem i hjernen:

- Styrer impulser og adfærd
- Hjælper os med at kunne ændre planer
- Hjælper os med at kunne træffe gode beslutninger
- Hjælper os til at kunne huske informationer og fastholde opmærksomhed
- Hjælper os til at handle målrettet og udvise selvkontrol

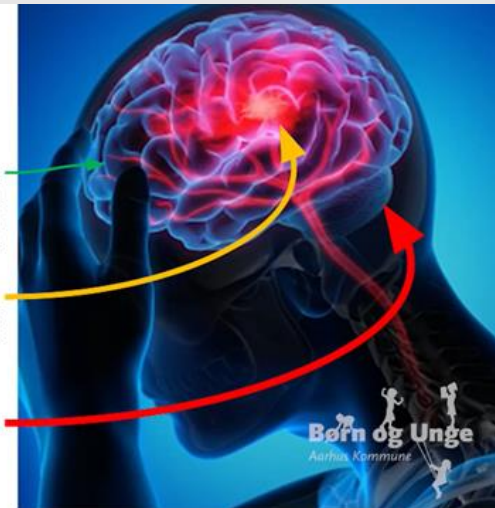


DEN 3-DELTE HJERNE

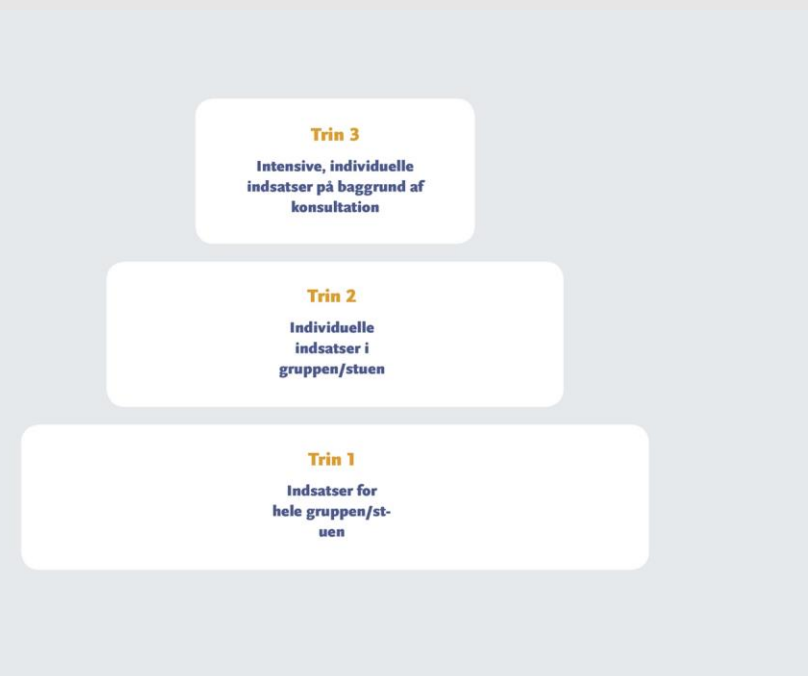
Tænkende hjerne – præfrontal cortex
Bl.a. empati, langsigtet planlægning, overblik
og impuls kontrol. – Først færdigudviklet i
midten af 20'erne

Følelse hjerne – det limbiske system
Her bor amygdala, som er hjernens
alarmdetektor

Krybdyrhjernens. Kæmp-flygt-frys



Børn træder ind i fællesskabet med forskellige forudsætninger. Derfor vil der være forskel på, hvor meget støtte det enkelte barn har brug for, for at kunne deltage i fællesskabet på lige fod med andre. Det er de voksnes ansvar at støtte og at organisere rammerne omkring børnene på en måde, så hvert enkelt barn får mulighed for at deltage i fællesskaber med andre børn.



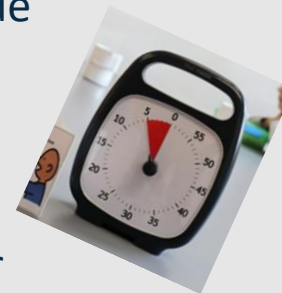
Udviklings- psykologisk fundament



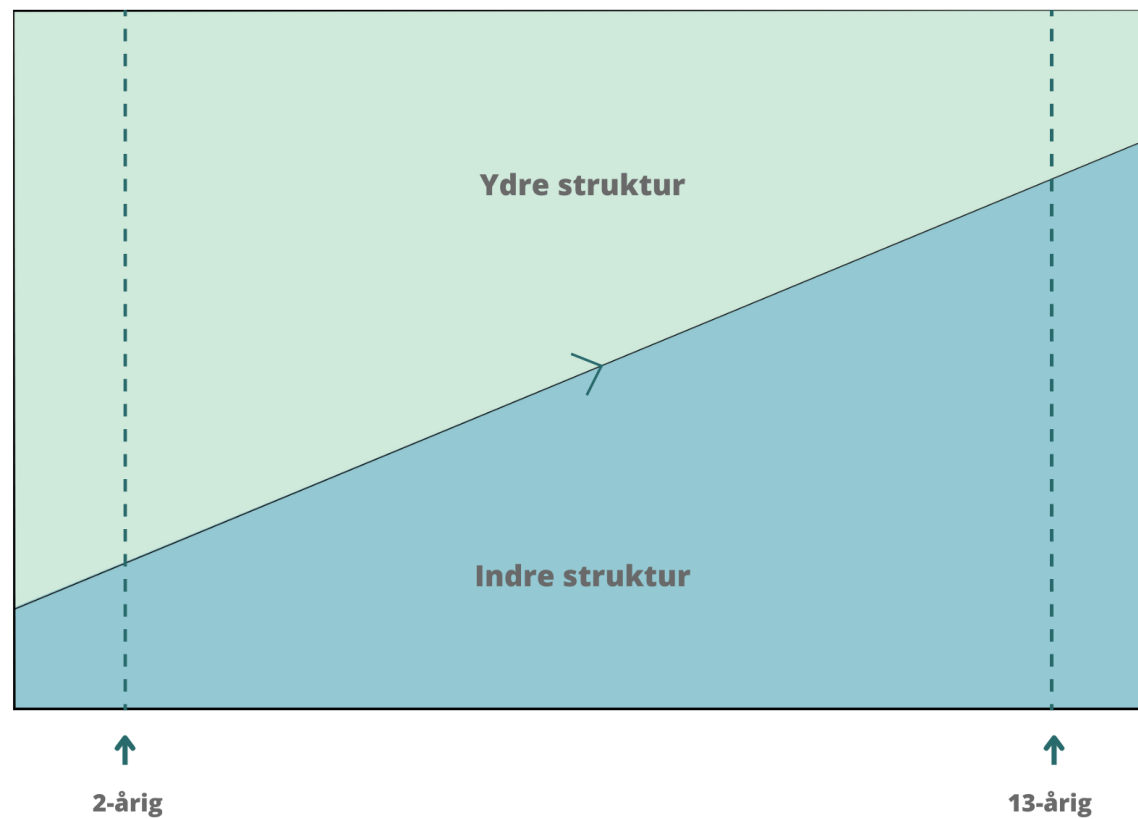
For nogle børn er det svært at blive en del af fællesskabet og de arbejder hårdt på at forstå de sociale spilleregler.

Det pædagogiske personale kan derfor med fordel være opmærksomme på, hvordan man bidrager til en hverdag, hvor børnene har mest mulig energi til at fokusere på de sociale relationer.

Børn med særlige behov vil have gavn af en forudsigelig og overskuelig hverdag, hvor de voksnes kommunikation er tydelig, og hvor det er tydeligt for børnene, hvad der forventes af dem.



Udviklings- psykologisk fundament



Eksekutive funktioner hos børn og unge (Flesicher & From, 2015)



Nest som pædagogisk metode

Pædagogens opgave er, at støtte barnet til at genvinder kontrollen

Ideer:

Anvend Nest metoderne: selvsnak, visuel guidning, skalering, spejling

Tal dæmpet

Vær ikke konfronterende (selvsnak, spejling mm.)

Stå eller sid med siden til barnet - vær i øjenhøjde

Giv barnet mulighed for at trække sig – rolige stunder - pauser

Afled barnet ved at flytte fokus

Personskift - samarbejde

Giv tid





Små børn har store følelser. Nogle gange så store, at de ikke selv evner at regulere dem, når de er ramt i en krise.

Den voksnes opgave

- At rumme barnet uanset reaktionen
- At være nysgerrig på, hvad der er på spil
- Sætte en ydre struktur
- Opmærksom på egen rummelighed
- Spejle barnets følelser
- Positiv voksenstøtte
- Hjælpe barnet videre



Nest i dagtilbud

Karin Lykke

Mail: klyk@aarhus.dk

