

BØRN & UNGE År: 2016 Nr.: 06

GUIDE: Sådan skruer du op og ned for børn

Børn har brug for at kunne omstille sig og finde roen efter en aktivitet i højt tempo. Læs, hvorfor arousalregulering er vigtig, og få gode tips til at regulere gearkassen.

Af: Miriam Lykke Schultz

Mange gange hver dag tysser pædagoger på børn: 'Se så at falde ned', og 'kan vi så få noget ro?!' Og det selvom undersøgelser viser, at skældud ikke er en særlig effektiv måde at skabe ro på.

Derimod kan arousalregulering være et effektivt redskab for pædagogen til at forebygge og dæmpe uro i institutionen. Det mener børnepsykolog Rikke Yde Tordrup, der underviser pædagoger i at arbejde med arousal.

»At skælde uroen ned er i bedste fald en kortsigtet løsning. I værste fald skaber det mere larm, fordi børnenes indre spændingstilstand stiger,« siger hun.

I stedet kan pædagoger med fordel træne børnene i selv at regulere sig fra høj til lav arousal, forklarer børnepsykologen, der mener, det er vigtigt, at børn får deres egne erfaringer og føling med, hvordan de kommer op og ned i gear.

»En veludviklet arousalregulering gør det lettere at skifte mellem forskellige sammenhænge.

For eksempel at kunne 'sætte sig op til' en fritidsaktivitet i højt tempo efter at have sluppet af eller til at modtage indlæring efter en spændende tur på legepladsen.«

Også socialt er det vigtigt at kunne tilpasse sig andres energiniveauer, for i relationer mødes vi bedst på samme arousalniveau, forklarer Rikke Yde Tordrup.

»Hvis et barn bygger med klodser eller laver perleplader i lav arousal, vil barnet blive forstyrret og irriteret, hvis et andet barn kommer flyvende som en tornado i supermandskostume.«

Ufleksible gear. Der findes ikke noget 'rigtigt' spændingsniveau på et generelt plan. Det afhænger af situationen, og derfor er det også vigtigt at kunne veksle mellem forskellige gear, forklarer Rikke Yde Tordrup, og sammenligner med en cykel, der er udrustet med flere gear, fordi situationen afgør, hvilket af dem der er mest hensigtsmæssigt at køre i.

»Hjernens skift mellem forskellige mentale bevidsthedstilstande kan, som cyklens gear, blive ufleksible, hvis ikke de bruges, og det bliver sværere at tilpasse niveauet efter de sansemæssige input, man møder fra omverdenen,« siger hun.

Det kan resultere i to yderligheder:

Det overgearede barn, der generelt har svært ved at falde til ro igen efter at have oplevet en høj indre spændingstilstand. Eller det undergearede barn, som generelt har vanskeligt ved at komme op i tempo.

Hvad er arousalregulering?

Arousalregulering er barnets evne til at regulere indre spændingstilstande og derved skifte arousalniveau.

Et barn kan for eksempel være helt opkørt både fysisk (i højt tempo) og psykisk (i højt gear) og have brug for at skifte til en lavere spændingstilstand. Eller et barn kan være i en lav spændingstilstand i fysisk lavt tempo og psykisk lavt gear og have brug for at skifte til et højere gear fysisk og mentalt.

5 fordele for børn

- Barnet har let ved at omstille sig fra én kontekst til en anden.

- Barnet kan lege mange forskellige lege med mange forskellige børn.
- Barnet har let ved at indlære.
- Barnet er vellidt i børnegruppen.
- Barnet er vellidt af voksne.

5 fordele for pædagoger

- Det er let skifte mellem aktiviteter.
- Det er let at holde børnenes fokus i forskellige kontekster.
- Det er let at give læring fra sig.
- Der råbes mindre (måske slet ikke).
- Der er mindre irritation i relationer mellem dig og børnene.

4 trin til at skrue barnet op i gear

1. Giv barnet en oplevelse af, at 'jeg ved, at du ved, at jeg ved', eller 'jeg føler, at du føler, at jeg føler ...'
2. Sæt ord på det, du ser: 'Jeg kan se, du lige har sluppet helt af, og at kroppen har svært ved at finde energi til det, vi skal nu.'
3. Gå op i egen indre spændingstilstand, og vis også dette til barnet med mimik, stemmeføring og kropsligt højt tempo.
4. Bed barnet rejse sig og strække sig. Op med armene og stå på tæer, ligesom hvis barnet skulle plukke æbler, der hænger for højt oppe – gør det eventuelt selv sammen med barnet, og sæt ord på ved det længste stræk: 'Sådan, nu er kroppen klar til fællesleg i salen'. Læg en stigende tonation igennem sætningen, og læg den noget over den tonation, barnet brugte.

4 trin til at skrue barnet ned i gear

1. Sæt ord på det, du ser: 'Jeg kan se, at det har været en rigtig vild leg, du lige har været i, og at kroppen har rigtig svært ved at finde ro igen.'
2. Giv barnet en oplevelse af, at 'jeg ved, at du ved, at jeg ved', eller 'jeg føler, at du føler, at jeg føler ...'
3. Gå ned i egen indre spændingstilstand, og vis dette til barnet via mimik, stemmeføring og kropsligt lavt tempo.
4. Bed barnet om at spænde kroppen op og puste ud, gør det eventuelt sammen med barnet, og sæt ord på roen ved udåndingen 'rolig nu' eller 'ta' det nu bare helt roligt'. Læg en langsom og dalende tonation igennem sætningen, og læg den under den tonation, barnet brugte.

Tips til at regulere arousal i grupper

En gruppe er helt '**oppe at køre**', og du ønsker at få børnene til at falde til ro. Her kan det anbefales, at der er aftalt et tegn. For eksempel at pædagogen løfter den ene hånd op i luften. Når børnene ser dette, gør de det samme og bliver stille. Konkurrenceelementet ligger i at se hånden først og svare med egen hånd og stilhed.

Står en gruppe i en '**total optur**' og venter på at blive lukket ind til noget spændende eller ønsker at komme ud, kan samme teknik bruges. En hånd løftes, og den, der først løfter egen hånd og er helt stille, får lov til at gå først. Og så videre.

Du har nu nedsat gruppens indre spændingstilstand og kan lukke børnene ind eller ud én ad gangen. Belønnet i forhold til deres evne til arousalregulering.

En gruppe er helt '**nede i gear**', og der opstår småsnakken og manglende koncentration i en situation, hvor du ønsker fokus og højere indre spændingstilstand. Her kan det anbefales, at gruppen har en klapperytme, for eksempel to korte, tre lange, to korte, tre lange, tre lange, tre lange og til sidst et højt klap. Pædagogen begynder at klappe rytmen, og gruppen falder ind. Rytmen klappes i fælleskab, og måske rejser gruppen sig op og ryster benene imens. Herefter sættes rammen igen for den aktivitet, du ønsker, gruppen bliver i, og du har nu øget gruppens indre spændingstilstand.

Hvad du IKKE skal gøre (men hvad de fleste af os ofte kommer til)

Du ønsker at regulere et enkelt barn eller en gruppe børn i høj arousal til ro – du enten råber: 'Se så at falde ned' eller laver en høj lyd, der forskrækker dem efterfulgt af råbet 'kan vi så få noget ro?!!!' Disse pædagogiske tiltag sætter typisk børnenes indre spændingstilstand op og arousalniveauet stiger, med mindre børnene ligefrem lammes af frygt.

Du ønsker at regulere et enkelt barn eller en gruppe børn i lav arousal til en højere indre spændingstilstand. Du råber, imens du klapper i hænderne: 'Se så at komme op i gear, det er jo ikke et aldersmshjem det her'. Eller du laver en høj lyd, der forskrækker børnene efterfulgt af et råb: 'Kan I så se at komme i omdrejninger'.

Disse pædagogiske tiltag virker rent faktisk umiddelbart efter hensigten, hvis det alene handler om at få tempoet op, for eksempel i en håndboldkamp. Børnenes indre spændingstilstand får et løft, da de bliver forskrækkede. Men de lærer ikke selv at regulere sig fra lav til høj arousal, og de lærer ikke noget om deres egen selvforfølelse i reguleringen.

Du kan læse mere om pædagogisk regulering af barnets selvforfølelser, herunder arousalregulering, i bogen "Udviklende øjeblikke – udviklingspsykologi i pædagogisk praksis" af Rikke Yde Tordrup.