

Af Rikke Yde Tordrup

Udviklende øjeblikke er truede

Det er vigtigt for barnets psykologiske udvikling at føle sig set og bekræftet i, at det er okay at være til. Det kalder man udviklende øjeblikke. De er truede og med dem fundamentet for tilknytning og et barns udvikling af gode selvfølelser.

En medarbejder i en vuggestue går tur med fem børn. Fire børn sidder i en stor barnevogn, det femte barn går selv og holder fast i barnevognens stel.

En fejevogn kommer pludselig om hjørnet, og pigen, der går selv, farer sammen. Medarbejderen fanger pigens blik og siger: "Der blev du forskrækket?" Piger nikker og siger: "Fejevogn."

"Ja, nu er den væk igen," siger den voksne, og pigen siger: "Væk."

Pigen ved, at den voksne har set hendes reaktion, og hun ved, at den voksne ved, at hun ved det. I det sekund er der tillid, en bekræftelse af, at pigen bliver set og mødt. Hun oplever, at hendes reaktion på fejevognen er okay. Hun får tillid til, at det er okay at være den, hun er, og at føle det, hun føler. Hun falder til ro og lægger forskrækkelsen bag sig.

Men de andre fire børn, der er med på tur, ses måske ikke i samme grad. Slet ikke de to, der sidder med ryggen til den voksne, de bliver også bliver forskrækkede, stivner i deres køreseler og søger en voksens blik, så de kan blive beroligede.

De børn savner nogen, der får øje på deres reaktion, anerkender deres uro, beroliger dem og skaber de nærværende, intense øjeblikke, som jeg kalder udviklende øjeblikke.

Værdifuld kontakt

Pigen, der fangede den voksnes blik, havde et af de udviklende øjeblikke, der er for-

om omverden er farlig. Barnet sender et blik mod mor eller far for at spørge, om et jordbær er dejligt eller farligt. Forældrene nikker: "Ja, det er dejligt", og barnet får mod på at fortsætte sin udforskning af jordbæret og af verden.

Det er den evne til at skabe tryghed, som barnet internaliserer, når det vokser op. Hvis der ikke er nogen, der hjælper barnet

” Mangel på udviklende øjeblikke kan være et bud på, hvorfor børnepsykiatriske diagnoser som især ADHD og angst eksploderer i disse år.

udsætningen for tilknytning, som er afgørende for vores forhold til os selv, andre og verden omkring os.

Uden tilknytning kan vi mennesker ikke lære at regulere os selv. Det starter, når vi er spæde og udsættes for en masse stimuli. Barnet bliver uroligt, og forældrene synger, vugger og aer det til ro. Senere bruger det lidt ældre barn voksne til at finde ud af,

med at afgøre, om jordbæret er godt at spise, så sidder barnet med sin tvivl og indre uro uden at vide, hvordan det skal reagere.

Konsekvenserne

Børn, der mangler udviklende øjeblikke, får ikke en god selvfølelse. De har ingen fornemmelse af, hvem de er, eller hvilken retning de skal bevæge sig i. De ved ikke,



” Projektet flyttede fokus fra børnene og over på vandraketterne og dokumenteringen. I mine øjne er det en forkert prioritering. Vi skal først have udviklende øjeblikke og tilknytningen, inden vi har ambitioner om læring.

hvad de skal, eller hvad de vil, og det gør det svært at være i verden.

Når barnet mangler de udviklende øjeblikke, lærer det ikke affektregulering, da dets evne til at lære at regulere sine følelser forstyrres. Børnene kommer med mange sociale invitationer til udviklende øjeblikke omkring affektregulering – de græder af sult eller angst, eller de griner af lykke. Men bliver de ikke set, vil de naturligt nok på et tidspunkt holde op med at række ud efter andre.

Konsekvensen er urolige børn med et højt stressniveau.

Det bliver børn, der oplever angst, stress og ensomhed, da de hverken kan bruge andre eller sig selv til at falde til ro. Mangel på udviklende øjeblikke kan være et bud på, hvorfor børnepsykiatriske diagnoser som især ADHD og angst eksploderer i disse år.

Mangel på tid

Desværre er det sådan, at børn kan kigge meget langt efter de udviklende øjeblikke i deres hverdag, først og fremmest fordi de udviklende øjeblikke kræver tid.

Udfordringer skabes bl.a. af lave normeringer i daginstitutioner, læreplaner, digitalisering samt usikkerhed og travlhed i børnefamilierne.

Jeg har været i en vuggestue, hvor børnene skulle nå et delmål i "science". De lavede vandraketter, og der var to voksne til 13 børn. En voksen skulle derefter dokumentere forløbet. Jeg så hele processen, og der var ingen udviklende øjeblikke. Projektet flyttede fokus fra børnene og over på vandraketterne og dokumenteringen.

I mine øjne er det en forkert prioritering. Vi skal først have udviklende øjeblikke og tilknytningen, inden vi har ambitioner om læring.

Løsninger

Der skal være flere medarbejdere i daginstitutionerne, der er uddannede til at skabe udviklende øjeblikke og mindre gruppestørrelser i dagtilbud. Samt to voksne i indskolingsklasserne og mindre gruppestørrelser i skolerne ville være med til at give vores småbørn flere af de gode, udviklende øjeblikke.

En-til-en kontakt er ikke nødvendig for

at skabe de udviklende øjeblikke. En voksen kan godt være sammen med tre børn i en vuggestue og have gode øjeblikke, og i en børnehave kan der være fem børn om en voksen. En dygtig dagplejemor kan få øjenkontakt med og regulere tre-fire børn samtidig med, at hun anretter børnenes frokost. Det er som at se på et helt orkester, der spiller i harmoni.

For voksne er spejling en nem måde at skabe et udviklende øjeblik: Spejling er, når et andet menneske udtrykker, at den anden bliver set og værdsat af nogen. "Du er vist så træt, at du slet ikke kan falde til ro," siger en pædagog måske til et grædende barn. Barnet opdager, at det betyder noget, og at den voksne overvejer, hvad barnet føler og måske ikke selv kan sætte ord på. Når en omsorgsperson spejler barnet, får barnet at vide, at det er helt okay, at barnet har det, som det har det.

Støtte til forældrene

Inden for de rammer, der er i daginstitutioner,



FAKTA

De udviklende øjeblikke, hvor et barn føler sig set og bekræftet i, at det er okay at være til, er vigtige for barnets psykologiske udvikling, men de er truede. Derfor genudgiver Rikke Yde Tordrup sin bog om de udviklende øjeblikke, der er fundamentet for tilknytning og et barns udvikling af gode selvfølelser.

Den nye udgave af *Udviklende øjeblikke* udkom på Akademisk Forlag i maj 2019. Bogen indeholder bl.a. et nyt forord og flere reviderede kapitler. Som noget nyt rummer bogen også samtalekort, som pædagoger og andre fagfolk kan bruge som opslagskort ved forskellige udfordringer. Man kan tage kortene frem ved samtaler med forældrene og bruge dem som basis som en samtale, der hjælper forældrene med at få øje på, hvad de kan gøre.

oner, kan pædagoger og andre fagpersoner også hjælpe børnene ved at støtte forældrene i at skrue ned for ambitionerne, så de får rum til at være mere nærværende. Støt forældrene i at droppe fodbold, gymnastik og andre aktiviteter efter en lang dag i institution.

Børn har heller ikke brug for de stimuli, de får, når forældre vender klappvognen eller bæreselen væk fra sig selv. Vend barnet mod den voksne, så det ikke får så mange indtryk.

Og så skal alle, der er sammen med børn, lægge mobiltelefonerne væk!!!

Også, når der sker noget særligt i et barns liv, man gerne vil dokumentere, for eksempel når barnet går Luciaoptog eller optræder i et skuespil. Her søger barnet nemlig ofte forældrenes blik, fordi de gerne vil både ses og reguleres til ro i disse spændende situationer.

Men i dag kigger børn ofte ud på et hav af mobiltelefoner, og en mobiltelefon kan ikke regulere et barn til ro.

Endelig vil jeg gerne slå fast, at der ikke er noget regelsæt for, hvad der er rigtigt og forkert i børneopdragelse, hvis bare børnene er elskede og får kærlighed og masser af udviklende øjeblikke. Der er ingen regler, der for eksempel dikterer, hvornår et barn selv skal smøre madpakken, eller om det skal have lompepenge eller andre belønninger. Det er et spørgsmål om værdier, og de må gerne være forskellige, det giver bare mangfoldighed. Men det er universelt for ethvert barn, at der skal udviklende øjeblikke til, for at udvikles mentalt sundt. ■

Rikke Yde Tordrup er cand.psych. fra Århus Universitet (2001), autoriseret psykolog og specialist i klinisk børnepsykologi samt fagbogsforfatter og foredragsholder. Ud over sin praksis superviserer Rikke faggrupper, der har børn, unge og voksnes udvikling som målgruppe.

Medforfatter til *I sku' bare ha' set mig* (Akademisk Forlag 2011).

Forfatter til *Udviklende øjeblikke* (Akademisk Forlag 2015) genudgivet Akademisk forlag 2019.

Bidragssyder til *Pædagogiske miljøer og aktiviteter* (Akademisk Forlag 2017).

Forfatter til *Markante forældre* (Dansk Psykologisk Forlag, 2017).