

Et barn skal have ro og tid til nærværende samspil, for at den mentale udvikling får de bedste betingelser. Men et børneliv anno 2022 er ofte hektisk. Marte Meo hjælper med at sætte spot på de udviklende øjeblikkes store betydning.

Udviklende øjeblikke er truede i 2022



Af Rikke Yde Tordrup, psykolog og klinisk specialist i børn og unge, privatpraktiserende psykolog, fagbogsforfatter og foredragsholder. Rikke Yde har fået udgivet "Udviklende Øjeblikke" fra Akademisk Forlag samt serien "Tryk Tilknytning" om de 0 til 2-årige.

En dagplejer går tur med fem børn. Fire af børnene sidder i en stor klapvogn, det femte barn går selv og holder fast i barnevognens stel. En fejevogn kommer pludselig om hjørnet, og pigen, der går selv, farer sammen. Dagplejeren fanger pigens blik og siger: "Der blev du forskrækket?" Pigen nikker og siger: "Fejevogn." Dagplejeren siger roligt: "Ja, nu er den væk igen," og pigen siger: "Væk." Hvorefter hun går frejdigt videre.

Dette samspil mellem pigen og hendes dagplejer tager kun et øjeblik, men i øjeblikket sker der udviklingspsykologisk og tilknytningsteoretisk rigtig meget.

Desværre kan børn i 2022 kigge meget langt efter denne form for udviklende øjeblikke i deres hverdag. Udviklende øjeblikke kræver ro og tid til nærværende samspil, samt stabile primære og sekundære omsorgspersoner, og begge dele er ofte fraværende i en verden med travlhed og mange forskellige voksne i skoler og dagtilbud.

En særlig mental kontakt

Allerede på fosterstadiet udvikler vi et prænatale tilknytningssystem. Det sker gennem vores mors tilknytning til os. Fra fødslen bygger vi videre på dette tilknytningssystem, i samspil med vores primære omsorgspersoner.

I nærværende samspil kan der opstå den særlige mentale kontakt, der får os til at opleve, at vores primære omsorgspersoner føler med os og kan sætte sig i vores sted. Denne kontakt kalder

jeg "udviklende øjeblikke," hvilket er en oversættelse af teoretikeren Daniel N. Sterns "now-moments." I et års-alderen bliver vores samspilserfaringer samlet i vores hukommelsessystemer efter princippet "mange bække små, gør en stor å".

Den "store å" er nu og for altid vores primære tilknytningssystemer. Nye samspilserfaringer kan senere give os nye tillærte sekundære mønstre, men hvis vi er under pres, vil vi ofte gå tilbage og bruge vores primære mønster fra et års-alderen.

Hvis vi udvikler et trygt tilknytningssystem, får vi højt selv-værd og tillid til andre. Derfor inviterer vi både vores forældre og andre omsorgspersoner ind i samspil omkring vores oplevelser i udforskningssystemet og bruger dem til at finde ud af, om omverden er farlig.

Tilknytningssystemet skal sikre vores overlevelse. Når der er fare på færde, ringer vores trusselsystem, og vi skal helst søge en base, som beroliger os. Når basen dæmper trusselsystemet, bliver vores udforskningssystem aktiveret, og vi kan nu lege og lære. Har vi en tryk tilknytning, tør vi bevæge os ud fra vores base og ser os tilbage, når trusselsystemet ringer.

Udviklende øjeblikke kræver ro og tid til nærværende samspil, samt stabile primære og sekundære omsorgspersoner

Det nærværende samspil

Pigen på tur i dagplejen bruger sin dagplejemor til at regulere sig fra uro til ro. Derved bliver hendes trusselsystem dæmpet, og hendes udforskningssystem aktiveret. Pigen kan nu gå nysgerrigt videre på turen.

Det kan lade sig gøre, fordi pigen har en tryk tilknytning. Samtidig bekræfter og videreudvikler samspillet med dagplejeren pigens positive indre arbejdsmodel. Pigen har sandsynligvis oplevet at hendes mor har knyttet sig til hende i graviditeten ved at have mentale forestillinger om fosteret, ved at have rørt kærligt ved maven og måske talt eller sunget for den lille derinde.

Pigen har formentlig også fået udviklende øjeblikke i nærværende samspil efter fødslen og i det første leveår. De udviklende øjeblikke har i 1 års-alderen samlet sig efter princippet "mange bække små, gør en stor å," og hun har nu samlet en indre arbejdsmodel af sig selv som kompetent, og andre som hjælp-somme, når det kommer til at få trøst og beroligelse.

Derfor inviterede pigen straks dagplejeren ind i et samspil, da

hendes trusselsystem gik i gang på grund af fejvognen. Det gjorde hun ved straks at se sig tilbage efter hende i forskrækkelsen. Dagplejeren var også nærværende i samspillet og tog imod invitationen fra pigen til at være hendes trygge base. Dagplejeren svarede på pigens invitation til at regulere hendes trusselsystem og beroligede hende med mimik, kropssprog og ord samt en spejling af pigens følelser.

I spejlingen leverede dagplejeren pigens forskrækkelse tilbage til hende med en ro, så pigen kunne tage imod nedreguleringen. Spejlingen var også markeret, hvilket vil sige at dagplejeren spejlede pigens forskrækkelse og ikke sin egen følelse i situationen.

Pigen vil med tiden blive i stand til at bruge samspil og udviklende øjeblikke som dette, til selv at kunne vurdere fejmaskinens farlighed og regulere sig selv til ro.

Hektiske børneliv har konsekvenser

Hvis børn har meget få udviklende øjeblikke i den tidlige barndom, er de i risiko for at udvikle utrygge tilknytningsstile. De kan få vanskeligt ved at regulere deres følelser, få lavt selvværd og mistillid til verden og få svært ved at vurdere, hvad der er dejligt, og hvad der er farligt. Resultatet kan være, at de træffer dårlige og farlige valg. Konsekvenserne for børnene kan desuden være, at de oplever angst, stress og ensomhed, da de hverken kan bruge andre eller dem selv til at falde til ro i en verden fyldt med stimuli i højt tempo.

Desværre er der mangel på udviklende øjeblikke i børneliv anno 2022. Udfordringerne skabes bl.a. af travlhed, tidlig adskillelse og opbrud i børnefamilierne. De lave normeringer, og udfordringer med skiftende personale i dagtilbud, hvor fokus er på læreplaner og tests fremfor tryghed, gør heller ikke noget godt for den nødvendige ro. Det samme gælder udskiftningen af lærere efter indskoling og mellemtrin, samt digitaliseringen, der fylder mere og mere i børns liv.



Serien Tryg tilknytning i børnefamilien, sundhedsplejen, vuggestuen og dagplejen er udgivet fra Dansk Psykologisk Forlag i 2022. De 4 bøger indeholder gode råd til hvordan de der er sammen med børnene i 0-2 års alderen kan styrke barnets tilknytning.



Tegning af Pernille Mulbach fra Tryg tilknytningsserien fra Dansk Psykologisk Forlag 2022

Manglen på udviklende øjeblikke kan være et af budene på, hvorfor børnepsykiatriske diagnoser eksploderer i disse år. Det er universelt for ethvert barn, at der skal udviklende øjeblikke og tryk tilknytning til, for at udvikles mentalt sundt. Børn, der mangler udviklende øjeblikke, mangler en indre positiv arbejdsmodel af sig selv, andre og verden. Derfor udvikler de ikke tryk tilknytning.

” Desværre er der mangel på udviklende øjeblikke i børneliv anno 2022. Udfordringerne skabes blandt andet af travlhed, tidlig adskillelse og opbrud i børnefamilierne

Fokus på de udviklende øjeblikke

Derfor er det vigtigt, at fagprofessionelle bliver ved med at holde fokus på de udviklende øjeblikkes store betydning. Det er min oplevelse at Marte Meo netop gør dette. Holder fokus, filmer og skaber endnu flere øjeblikke. Tilgangen åbner op for, at man kan se den affektive afstemning i øjeblikket mellem barnets primære omsorgspersoner, og dokumenterer hvor vigtigt denne emotionelle dans er i barnets første tid.

Derfor er det mig en stor ære at være inviteret til at tale om udviklende øjeblikke på Marte Meo Nordisk Kongres 2022. En invitation jeg har taget imod med stor glæde, og som jeg ser frem til.