

Hvad gør man, når barnet slår, sparker og skriger?

Som børnehaveklasseleder har de fleste oplevet at stå i situationer, hvor en elev "kommer ud af sig selv". Det kan være et barn, der pludselig bliver voldsomt ked af det, uden at man har den fjerneste anelse om hvorfor.... eller et barn, som bliver rasende vred, råber ubehagelige ord, smider rundt med tingene og langer ud efter andre.



Af børnefysioterapeuterne
Kit Nygaard Bak www.kitbak.dk
Mette Degn Larsen www.djursfys.dk

Der kan være mange årsager til, at børn reagerer voldsomt.

En vigtig årsag er, **når børn ikke har sproget til at sætte ord på følelser.** Hvis børn ikke kan sige "det vil jeg ikke have" eller "jeg har brug for hjælp til ..." – så handler de i stedet!

Kit og Mette

er begge uddannede fysioterapeut samt psykoterapeut og arbejder bl.a. med børn med psykiatriske diagnoser samt sansemotoriske vanskeligheder.

Kan kontaktes på
mette@djursfys.dk eller
tlf. 20 66 06 68

Et eksempel er, hvis barnet skal udføre en opgave, som det ikke magter, og det ikke har ordene til at sige – "det kan jeg ikke finde ud af..." Barnet vil opleve afmagt i situationen, hvilket kan munde ud i frustration, vrede eller ked-af-det-hed.

For nogle børn gælder det også, at de har oplevelsen af ikke at føle sig hørt, når de faktisk forsøger at sætte ord på, og ligeledes har de en oplevelse af ikke at blive anerkendt i, at det kan føles svært. Dette frustrerer ligeledes barnet.

Der er også børn, der **ikke har evnen til at aflæse andre børns hensigter** og ofte **misfortolker situationer.** Eksempelvis hvis et andet barn uforvarent støder ind i det – så kan det reagere ved at slå!

Derudover er der børn, som er **sarte i deres sanser** og derfor nemt bliver **overvældet af mange sanseindtryk.**

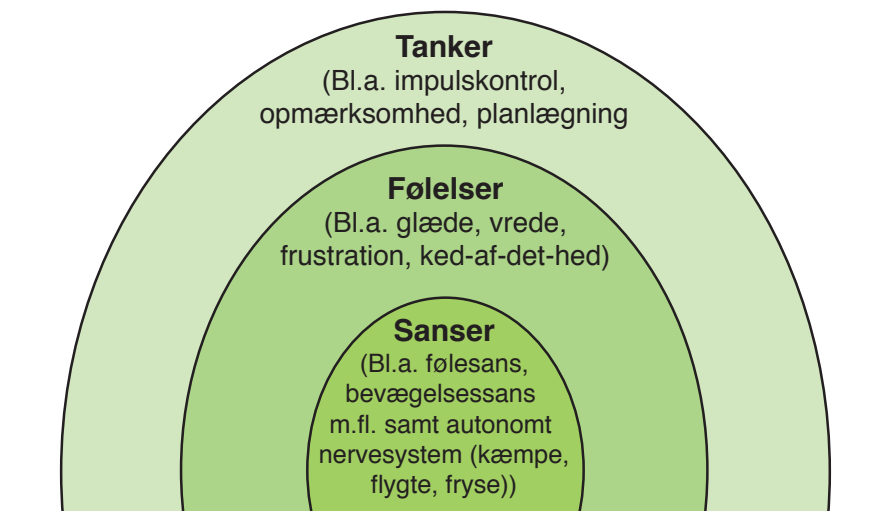
Det kan f.eks. betyde, at følesansen overreagerer, og barnet derfor ikke kan udholde direkte berøring eller at have andre tæt på sig. Det kan også betyde, at barnet overvældes af lyde og slet ikke kan sortere i de mange indtryk, det får. Sådanne børn **udtrættes hurtigt** og bliver nemt **kaotiske** og reagerer derfor ofte voldsomt.

For at vi, som professionelle, kan hjælpe disse børn, er det vigtigt at forstå, hvad der kan være på spil for barnet.

Ifølge psykolog Susan Hart er vores hjerne opdelt i tre områder, der alle er vigtige for, at vi kan indgå i samspil med andre.

Nederst er **DEN SANSENDE HJERNE.** Herfra styres bla. vort åndedræt, hjerteslag, fordøjelse og vore sanser. Her afkoder hjernen lynhurtigt, om der er fare på færde og reagerer automatisk med at angribe, flygte el-





ler fryse. F.eks. afkoder om man skal råbe op og slå fra sig eller løbe væk. Midterst er **DEN FØLENDE HJERNE**, her registreres vore følelser; vrede, ked-af-det-hed, frustration, glæde mv.

Øverst er **DEN TÆNKENDE HJERNE** og herfra styres bla. impulskontrol, opmærksomhed og evne til planlægning og organisering.

Når sanseindtryk og følelser slår den tænkende hjerne fra...

Hjerneforskningen viser, at hvis hjernen – og især den følelsesmæssige del – udsættes for alvorlig stress og svære belastninger (især tidligt i livet), nedsættes vor evne til at håndtere stress og belastninger.

Det betyder i praksis, at når et barn udsættes for stress, som f.eks. skilsmisse, tab eller trussel om tab, mange skift eller følelse af utilstrækkelighed fagligt som socialt, så kan det medføre at barnets ubevidste nervesystem konstant er i alarmberedskab, hvilket sker i den nederste del af hjernen.

Barnet er konstant på vagt overfor mulige farer og overreagerer kraftigt på selv meget små ting, der i andres øjne ikke nødvendigvis ses som trusler. Barnet styres altså af den nederste og mest primitive del af hjernen, og samtidig er den øverste tænkende del af hjernen sat ud af spillet, der hvor overblikket og impulsstyringen ligger. Det betyder risiko for at barnet slår, sparker og skrider, uden at vi kan se meningen i det.

For at hjælpe de børn, skal vi søge at "ramme" barnet på alle tre niveauer i hjernen.

Oftest henvender vi os kun til "den tænkende hjerne" gennem sproget

og glemmer den følende og sansende del!

Og når et barn er meget vred eller ked af det, så skal netop den sansende og følende del af hjernen påvirkes, for at få den tænkende hjerne til igen at fungere!

Hvordan kan vi "ramme" den følende del af hjernen?

I praksis handler det om, at barnet har hårdt brug for at møde en voksen i ro samt mærke, at den voksne vil barnet, også selvom det er ude af kontrol. Som professionel er det altafgørende at opbygge en god relation til de børn, som reagerer voldsomt!



Ved at møde barnet i ro samt være anerkendende, da beroliger vi barnet!

Hvis man som voksen kan møde et ophidset barn på en rolig og forstående måde, så lærer barnet også, at det ikke er farligt at være i en træls situation. Det giver barnet mulighed for udvikling, således at barnet gradvist lærer at holde sig i ro, og samtidig kan barnet være med til at tænke sig om, når situationen skal løses. Hvis et ophidset barn bliver mødt af en ophidset voksen, bekræftes barnets alarmsystem i, at situationen er farlig. Barnet får derved svært ved at tænke sig om og hjælpe til med at løse konflikten.

Anbefalinger

- Husk: Den tænkende hjerne fungerer ikke, når barnet er ophidset!
- Berolige først – snakke senere!
- Mød barnet i ro
- Skab en god relation til barnet/ vær en voksen det tør stole på!
- Spejl barnets følelser respektfuldt – lån gerne barnet dine ord
- Bevægelse – især af hovedet – beroliger sanserne. Aktiviteten skal være styret af den voksne.
- Brug gerne rytme og sang
- Massage og meditation beroliger sanserne
- At sidde på luftpude, have noget at nulre med i hænderne beroliger ligeledes sanserne
- Brug kollegial supervision – så frustrationer over voldsomme børn minimeres

Forslag til litteratur:

Susan Hart: "Den følsomme hjerne"
Helle Jensen: "Nærvær og empati i skolen"

En god og tryk relation til barnet – det at **være en voksen, som barnet kan stole på** – er altså en forudsætning for at berolige barnet, og først derefter kan man justere lidt bl.a. v.h.a. belønning med stjerner og lignende.

Spejl barnet på dets følelser!

Hvis barnet ser vredt ud så sig gerne, «du er godt nok vred» – ser barnet usikkert ud, så sig det!

”Lån” barnet dine ord – sæt dig i barnets sted og fortæl det, hvordan du tror, det opleves!

Gør man dette i respekt for barnets følelser, vil barnet opleve sig set og derved have mulighed for at falde til ro.

Hvordan henvender vi os til den sansende hjerne?

Når vi skal berolige et ophidset og uroligt barn, kan det være hensigtsmæssigt at huske, at bevægelse og berøring i mange tilfælde kan være hjælpsomt.

Bevægelse generelt – og **især bevægelse af hovedet** – beroliger den sansende hjerne. Hovedet skal bevæges fra **side til side, op og ned samt frem og tilbage**. Hjælp derfor gerne barnet til at bevæge sig – f.eks. ved at invitere det til at ”vi går lidt sammen”, sidder på en gynge eller på en gymnastikbold.

Berøring kan på samme måde være meget beroligende for nogle børn – men vær opmærksom på, at **for andre kan det virke helt modsat**. Vurdér hvilke børn det vil berolige, og hvilke det vil øge uroen hos. Hvis man mærker, at barnet ikke bryder sig om berøringen (måske har det dårlige erfaringer med at blive holdt fast) så respekter dette!

Men beroliges barnet af berøring, kan en **hånd** på armen, skulderen eller ryggen være det, der skal til, for at berolige hjernen. Det at have **noget tungt** at sidde med eller have over benene – f.eks. en tung bold eller kornpude – kan også berolige barnet.



Derved beroliger vi barnets nervesystem – via alle tre områder i hjerne – samt hjælper dets hjerne til at modnes.

Det er vist ikke nødvendigt med en længere præsentation

Vi har udgivet fire nye Læs Lydret bøger – og naturligvis er der også gratis opgaver til dem. Ib og to ål, trin 0, Pas på Kanin! Hugo maler og Klub 007 på trin 2.

kr 68,- pr bog



Aktuelle fagbøger

Højtlesning med mening

En lille håndbog med konkrete forslag til at bruge højtlesning som en vej ind i skriftsproget.

kr 68,-



At forstå og arbejde med ADHD

Hvad er ADHD? Hvordan kommer det til udtryk? En praktisk lille håndbog med forslag til strategier, der kan lette hverdagen.

kr 68,-



Specialpædagogik i en digital verden

En grundig fagbog om inklusion i den fysiske og digitale verden, hvor eleverne er aktive i læreprocessen i det tempo og på det niveau, der passer bedst til den enkelte.

kr 338,-



LÆS MERE OM BØGERNE OG HENT GRATIS OPGAVER PÅ WWW.SPF-HERNING.DK

Special-pædagogisk forlag · Birk Centerpark 32 · 7400 Herning · Tlf 97 12 84 33 · forlag@spf-herning.dk
www.spf-herning.dk · www.spfappsandbooks.dk

PRISER EXCL MOMS