

Halloooo?! Er du der? Har du lige tid?

– nærvær og børneliv anno 2014

Vi lever i en tid hvor mennesket mange gange hænger i en klokkestreng. Tiden er blevet en væsentlig faktor, og mange taler om, at de ikke har tid nok. Faktum er, at tiden altid har været den samme. Døgnet har stadig 24 timer. Nogle af os udtrykker, at døgnet "kun" har 24 timer, mens andre oplever at tiden føles langsom.



Af Stig Seberg.

Nogle har så travlt, at de aldrig har tid til sig selv. Vi har så travlt, at vi ikke har tid til at være sammen med vores egne børn og i stedet vælger at "spise dem af" med underholdningsskærme så som TV, iPads, mo-

biltelefoner osv. Spilleplatformene har aldrig været mere populære, og ungerne har svært ved at undvære deres daglige "drug". Og når mor og far alligevel ikke har tid, bliver samværet med "skærmen" min nærmeste ven og daglige plejeforældre.

Det at være børnefamilie kræver sin m/k. Mor og far har travlt, og alt skal passes ind i tidsskemaet. Institutionens åbne- og lukketid, arbejdstid, fritid, egentid, fællestid, vennetid, familietid, min tid/din tid, skoletid, lektietid, legetid, sengetid. Hverdagen deles op i tidslommer, og der er sat minutter af til den enkelte, selv når man er hos lægen. Hvor er vi på vej hen? Stopper tidstyraniet nogen sinde? Ja – måske? Hvis vi tager styringen tilbage. Uanset hvad vi gør, så går tiden, så måske er det tid til at stoppe lidt op? At være i stedet for at gøre? Måske er det tid til at stoppe op og sætte fokus på, hvordan vi bruger vores tid, samt undersøge hvordan vi kunne bruge tiden anderledes? De allermindste børn lærer det hurtigt, og vi bliver bedre og bedre til at fratage børnene deres egentid, hvor de kan være i nu'et – opslugte af deres leg eller anden aktivitet.

Børnene opdrages ud fra devisen, at vi ikke har tid nok. Midt i legen er det spisetid. Midt i maden er det tid til

at rydde op osv. Set med børneøjne tror jeg, at der er mange, som vil sige, at en dag består af afbrydelser, lige der hvor det bliver spændende/sjovt. Lige der hvor man rent faktisk evner at være fuldt tilstede – optaget med alle sanserne rettede mod det, man laver.

Så hvad er det for en gruppe som børnehaveklasselederen har med at gøre? Hvad er det for nogle børn, man ser i dagens institution? Ja, det er vel børn, som det altid har været. Børn med forskellige baggrunde, med mere eller mindre ressourcestærke forældre, fra forskellige kulturer og med forskellige værdier, som gør sig gældende. Børn af forældre som har mere eller mindre høje forventninger til, hvordan livet skal udfolde sig for deres barn. Kort sagt: forskellighed. Så læreren skal tackle holdninger fra forældrene, fra skolesystemet, fra sig selv og ikke mindst – holdninger fra det enkelte barn. Jeg kan godt forstå, hvorfor enkelte børn bliver "tabt" i dette komplekse virvar af forventninger og holdninger. Jeg kan godt forstå, hvorfor enkelte lærere oplever et stort pres på deres skuldre. Og hvem bliver taberen i det store spil? I mine øjne er det barnet. Barnet, som drukner i det store hav, hvis ikke der bliver gjort noget anderledes. Den moderne klasselærer skal facilitere de forskellige holdninger samtidig med at tage vare på sig selv, så man ikke selv drukner. Og man skal manøvrere sig igennem farvandet af krav og ønsker fra alle sider med et eneste

Stig Seberg

var en af workshopholderne på SKOLESTART 2014. Han hjælper virksomheder med at skabe langtidsholdbare medarbejdere. Igennem de sidste 10 år som selvstændig har han udgivet materiale, som giver ro til børn og voksne, afholdt workshops og foredrag, samt forløb der sætter fokus på at tage vare på sig selv, så man bedre kan tage vare på andre. Læs mere om hans mission m.v. på hjemmesiderne www.evolvia.dk samt www.historienom.dk. Hør bla. interview med børnehaveklasselærere.



formål – at få et godt, sundt og vel-fungerende barn ud i den anden ende. Man skal kunne læse det enkelte barns muligheder for at "vokse i sin egen bedste retning".

Dette kræver nærvær imellem barn og lærer samt fravær af alle andre forstyrrelser herunder forældrenes ambitioner/ønsker/holdninger, ledelsens og egne ambitioner for undervisningsniveau osv. Mange forstyrrende elementer kæmper om ens opmærksomhed, og det kræver sin m/k at stå midt i det hele. En af mulighederne for at tackle nærværet er træning i mindfulness. At træne bevidstheden i at holde alle forstyrrende elementer ude, så der bliver fuld fokus på nærværet imellem lærer og barn. Med træningen kan man oparbejde sit fokus og derved blive bedre til at læse, hvad barnet reelt har behov for, samtidig med at man tager vare på sig selv.

Hvad er mindfulness?

Mindfulness kan defineres som værende evnen til at være nærværende, det vil sige evnen til at være 'til stede' i det, man gør, ligegyldigt om det er spise en ostemad, løbe tur i skoven, have en god stund med kæresteren og så videre.

Forestil dig, at du ligger i sengen sammen med din dejlige kæreste. Men det eneste, du kan tænke på, er, at chefen har været en nar på arbejdet hele ugen, og at du endnu ikke har købt ind til madpakken i morgen til endnu en kamp på arbejdspladsen... her er du i virkeligheden ikke sammen med din kæreste i sengen men med din chef.

At være mindful betyder, at man er til stede, fuldt optaget af det man foretager sig i øjeblikket uden at lade sig forstyrre af de indtryk, som kommer i form af tanker, følelser eller sansindtryk. At man er til stede med fuld opmærksomhed uden at distractioner tager fokus væk fra det, man er optaget af.

Kunsten i mindfulness er at finde ud af, hvornår du er nærværende, men også hvornår du er fraværende. Hvis du er fraværende i alt, hvad du gør i livet, lever du ikke. Så er det ikke



Drenge slapper af til Historien om. Foto: Pia Jessen.

længere dig, der styrer flyet – det er autopiloten. Har du oplevet, at du nogen gange kan lade dig forstyrre af fortiden eller endda fremtiden? At du i løbet af et projekt fokuserer på alt det, du ikke nåede i går og pruster af frustration over det, du bare ved, du ikke kan nå i morgen?

Det at være nærværende er noget, der kan trænes. Du kan træne dig selv i at være til stede i det, du gør, det du tænker, og derfor hvad du udstråler.

At være nærværende er at registrere, hvad du er i gang med lige nu. Det er ikke nødvendigvis, fordi du skal gøre ting langsomt, roligt eller stille. Det kan lige så godt foregå i høj fart. Mange har fået den opfattelse, at mindfulness er at sidde og meditere på en øde ø, og at det kun bliver mere langhåret derfra. Men mindfulness handler i virkeligheden om noget så simpelt som at være til stede i nuet; registrere hvad der sker og reagere på det i stedet for at frygte det, der måske sker i morgen eller være frustreret over, hvad der skete i går.

Hvorfor er mindfulness blevet så populært?

Hvis man søger på mindfulness på nettet, er der et væld af artikler, som fortæller om de positive og gavn-

lige effekter, man får ud af at træne mindfulness. Mindfulness er blevet udnævnt til at være blodtrykssænkende, smertelindrende og reducerer samtidig antallet af fejl samt øger søvnkvaliteten. Effekten underbygges med dokumentation

Nogle gange kan jeg få det indtryk, at mindfulness er blevet det nye "life drug"; den nye succes-pille eller sundhedsmantra. "Tag et kursus i mindfulness og få succes – bliv mere effektiv på jobbet og i din fritid!"

Mange føler, at de hele tiden dunkes i hovedet med, at de skal være mere og mere effektive på arbejdet, samt at kombinationen arbejde og fritid er sværere og sværere at overkomme. Mindfulness fremstilles som en nærmest paradisiagtig tilstand; "Hvis jeg er mindful, så må jeg jo være lykkelig."

Spørgsmålet er så bare, hvorfor det præsenteres som sådan et vidundermiddel? Er det mon fordi vi jager perfektionismen, produktiviteten, overskuddet, lykken og det at være anerkendt og elsket? Hvis vi træner et middel, der gør os stærkere til at overholde deadlines og tidsstyrte systemer, er vi så i virkeligheden i gang med at fastholde os selv i det tidsstyrte paradigme og en 0-fejlskultur, som vi alligevel ikke kan holde til i længden? Fastholder vi os



Piger slapper af til Historien om. Foto: Pia Jessen.

selv i stramt mønster, som kan skade os på sigt? Træning i mindfulness handler om at fokusere på at være til stede i nu'et – at være nærværende. Vi skal passe på med at lade et slutmål styre træningen. "Hvis bare jeg træner, så får jeg..." Kæden hopper af, når vi har defineret de store mål med træningen. Måske bliver vi mere effektive – måske bliver vi mere ineffektive for en stund. Men er det så overhovedet en god idé at begynde? Ja – start med at træne nærværet i små doser og registrér, hvordan din hverdag ændres. Og hvordan du kan være mere tilstedeværende i det, du foretager dig.

Hvad kendetegner børns hverdag i dag?

I min optik er børn de allerbedste til at være nærværende – man kan sige, at vi er født til at være nærværende. Nærværet hjælper os til at undgå farer samt få opfyldt vores behov. Når det så er sagt, kan det være svært at generalisere på, hvordan børns hverdag er i dag. Vi kan vist alle sammen blive enige om, at der introduceres mere og mere it til barnets hverdag. Underholdning serveres i form af spil, musik, tegneprogrammer og alskens aktiviteter på iPad, computer og telefon. Der er en tendens til, at den elektroniske verden bliver

en meget stor del af barnets hverdag. Derudover ligger det da også lige til højrebent at spørge, hvor er vi henne, hvis der er så meget larm og så mange forstyrrelser, at barnet kun kan prøve at finde ro og fordybe sig, hvis de får et par hovedtelefoner på og får serveret underholdning, der skal stimulere alle deres sanser? Hjernen stresses af alle de indtryk, der stormer ind over barnet konstant. Der skal ske noget hele tiden. Og selvfølgelig har børn en masse krudt, de gerne vil brænde af. Forældrene er trætte efter lange, tidsstyrte arbejdsdage, og det er svært at finde på noget, der er mere tiltalende end iPad'en. En anden faktor, der kan påvirke barnets evne til at være nærværende, er, at deres hverdag også er meget tidsstyret. Det er en gammel kending, at børn har brug for faste rutiner, faste rammer, sovetid, spisetid, hente- og bringetid, legetid osv. Men mange børn kommer så til at hænge i tidslommer, der nærmest er tættere tidsstyret end de voksnes tid. Tidslommerne opdrager børnene til at gå ud af nærværet. Hvis barnet sidder og lige er fordybet i et eller andet, så rives det ud af det, for nu er klokken altså blevet for mange, og "vi skal nå hjem til aftensmad kl. 18". En stor konsekvens ved dette er, at de mister koncentrationsevnen. De

kunne måske snarere have brug for selv at mærke efter, hvornår de har lyst til de forskellige ting – der skal også være plads til at larme, at flippe ud, at slå kolbøtter osv. uden at alting er "forbudt".

Hvorfor kan børn have gavn af mindfulness?

Som nævnt er børn faktisk eksperter, når det kommer til at være nærværende, så det er langt fra sikkert, at de kan få noget som helst gavn af et mindfulness kursus. Udgangspunktet er selvfølgelig, om de overhovedet har brug for at træne det at være nærværende. Nogen vil måske sige, at jo hurtigere vi sætter ind, desto bedre kan vi træne de "rigtige vaner". Der vil jeg dog snarere råde til det modsatte: nemlig at jo yngre de er, desto mindre skal man gribe ind. Det kan være sundere for barnet, at det selv opdager, hvornår det er nærværende – og hvornår det er fraværende. Men når det så er sagt, tror jeg på, at alle børn har gavn af, at man med sin medmenneskelighed er en rollemodel for nærvær. Børn er kendt for at suge alt til sig og vil derfor automatisk blive mere nærværende, hvis de voksne, der befinder sig i barnets omgivelser, er nærværende. Det er kun, hvis man som forælder, pædagog el. lign. registrerer, at barnet er usædvanligt fraværende, at det kan være gavnligt at træne barnets evne til at være nærværende. Hvis man som rollemodel registrerer, at man ikke selv er nærværende, er det klart, at barnet spejler sig i det. På denne måde vil det være en slags 'symptombehandling' at sende barnet i træning, hvis også barnets omgivelser kunne have brug for mindfulness træning. For at lave en grov sammenligning, kan man sammenligne det hunden, der har bidt et menneske og derfor skal aflives. En hund vil af natur ikke angribe, medmindre den opfanger aggressiv eller truende adfærd. Denne metafor er ikke en sammenligning mellem aggressivitet og adfærd hos børn og hunde men en sammenligning af symptombehandling. At aflive hunden, når den i virkeligheden blot reagerer på den stemning eller den adfærd, den mærker omkring

sig, er blot en symptombehandling i stedet for at tage sig af det virkelige problem: Den, der udstråler den negative påvirkning/fraværet.

Hvordan bliver man som børnehaveklasseleder klædt på til at arbejde med mindfulness i børnehaveklassen?

Først kan du overveje, hvor du selv er nærværende eller fraværende. Du skal kunne tage vare på dig selv, før du kan tage vare på andre. Overvej hvor og med hvem du fyldes med energi – og hvor og med hvem du drænes for energi. Du skal klædes på til selv at blive bevidst om, hvordan du selv er nærværende og fraværende. Hvornår din bevidsthed strejfer væk fra nu'et – fra det du beskæftiger dig med lige nu.

Du kan træne i at være mere nærværende ved at "facilitere nuet". Prøv at sætte rammerne for hvordan du og børnene skal bruge den næste tid sammen – og vær til stede i de rammer. Lad så børnene "fylde rammen ud". Hvis I for eksempel skal skabe et roligt miljø, hvor børnene skal have en pause uden at blive bombarderet med indtryk, kan du fortælle børnene, at nu går I ind i det her rum, hvor I kan sætte jer godt til rette og slappe lidt af – de må gerne strække sig, grine, rulle lidt rundt osv. – det er ikke noget med, at de skal sidde pænt og stille. Sæt en af mine rolige historier på – de varer ml. 8 og 22 min. Du kan også selv sætte dig til at fortælle en historie. Eller starte en leg hvor børnene selv fortæller historier – for eksempel kan du finde nogle små ting, – hvert barn kan få to eller tre ting, som kan skabe rammerne for den historie, de skal fortælle. Det behøver ikke være noget bestemt, de skal fortælle om, og historien kan sagtens være dramatisk og handle om frygtindgydende monstre, og der kan sagtens ske en hel masse i historien. Det vigtigste er, at historien skaber nærvær hos dem, der lytter. Og endnu vigtigere er det, at du er til stede sammen med børnene og lytter med/koncentrerer dig om historien og om at være en del af "afslapningen/hyggen/fortællingen".

I kan eventuelt afklare på medarbejderniveau, hvad I ønsker at opnå ved at klæde en børnehaveklasseleder på til at arbejde med mindfulness i klassen. Afklar også om I ønsker at træne i mindfulness alene eller sammen med andre børnehaveklasseledere.

Hvordan kan man helt praktisk gribe det an i børnehaveklassen?

Undersøg fire hv-spørgsmål:

- Hvorfor ønsker vi mindfulness i børnehaveklassen?
- Hvad vil vi opnå?
- Hvem skal træne mindfulness?
- Hvordan vil vi gøre det? I hvilket omfang?

Samt holde fokuspunkter omkring hvad vi har opnået?

I børnehaveklassen er det oplagt at lege med sanserne og eksperimentere med nærvær og fravær. I kan f.eks. prøve en øvelse i klassen, hvor I spiser en rosin på 5 min. Stil børnene spørgsmål, der skaber nærvær og får dem i kontakt med deres sanser: Hvordan ser rosinen ud? Hvordan lugter rosinen? Hvordan lyder rosinen? Hvordan føles rosinen?

Det behøver ikke være en rosin selvfølgelig; og det kan også være en øvelse, hvor børnene nævner deres yndlingsret og så prøver at besvare de samme sansespørgsmål som med rosinen. Det vigtigste er, at børnene oplever, at man ikke behøver at tidsstyre de ting, vi gør. Det er en øvelse i at have (overdreven) fokus på en lille ting, som vi normalt ikke giver ret meget opmærksomhed.

Lad børnene mærke deres egen vejtrækning. Lytte, mærke, registrere, hvor og hvordan luften kommer ind og ud. Om den er kold eller varm ved næsetippen. Lad børnene "komme til" og lad dem fordybe sig. Engang var jeg forbi i en børnehaveklasse, hvor jeg startede med at tage en sko af. Hvordan lugtede den mon? Hvordan så den ud nedenunder, inden i osv. Brug det som er lige omkring jer til at studere det lidt nærmere. Børnene fortalte bla. om deres yndlingsretter på helt nye måder. Pludselig var der et barn, som kom

i tanke om sin gamle bedstemor og hendes frikadeller, og vi kunne tale om vores tanker og følelser. Temaet "Fortæl en historie" var åbent for alle, og jeg skulle blot facilitere trygheden/åbenhed, mens jeg selv kunne slappe lidt af...

Det er naturligvis heller ikke sådan, at ingenting må være tidsstyret. Børnene er i skole et antal timer om dagen, og den ramme er ikke en, vi nødvendigvis skal gøre os fri af. Det, der er målet med disse eksempler på øvelser, er, at man kan "stoppe legen", når energien er væk – ikke når tiden er gået. I øvelserne inddrages alle børnene men ikke ved at tvinge dem til at være med. Skab åbenhed, tryghed og tillid – og interesse og motivation, så de får lyst til at være med – ikke ved at beordre dem til at deltage. Som børnehaveklasselærer kan du selv træne i at skabe trygge rammer, at udstråle tryghed og tillid. Du kan rammesætte, hvilke opgaver I laver i klassen, og samtidig være åben for, at børnene selv fylder rammen ud. Det er vigtigt at være opmærksom på, at I nu skal være i et rum, hvor der er fokus på 'at være' fremfor 'at gøre'. Vi har en tendens til at fokusere på udvikling, læreplaner, læseplaner, og om børnene nu 'performer' godt nok. Det dræner børnenes evne til at være i nu'et, hvis der kun fokuseres på, at de klarer sig dårligt, og at de skal 'paces' mere for at blive bedre. Eksperimentér i klassen med at fremme motivation frem for tvang. ■

