

Bag symptomerne og ind til barnet

I Danmark er det udbredt praksis at kategorisere børn i kasser, at dæmpe deres symptomer og at kompensere for det, de har svært ved, via særlige foranstaltninger. Det ønsker forfatteren til en ny bog "Bag symptomerne og ind til barnet" at gøre op med, og hun giver helt konkrete og velafprøvede anvisninger på en udviklingsorienteret og følelsesafstemmede tilgang til børnene.



Af: Jonna Jepsen

Kenny var 8 år og gik i specialklasse. Han havde det uhyre svært der hjemme, og skolen var et fristed for ham. Men også der var der mange udfordringer. Hvordan skulle han få de voksne til at forstå, hvordan han havde det? Lærerne var generelt gode til at give ham den opmærksomhed og indlevelse, han havde brug for, men alligevel forstod de ham ikke alle sammen helt.

En dag i matematiktimen havde han meget svært ved at sidde stille og koncentrere sig om sine opgaver; han havde brug for en pause. Han bad den ene af lærerne om hjælp, men læreren sagde meget bestemt til ham, at han skulle fortsætte. Han prøvede en gang mere, men der var ikke noget at gøre. Han kiggede over på den anden lærer i klassen. Han kunne se på hende, at hun forstod ham, men at hun ikke følte, hun kunne gå imod sin kollegas pædagogik, selv om hun ikke var enig i den. Han vendte sig langsomt om, skrev nogle få bogstaver, og vendte sig så igen, mens han holdt et stykke papir op mod den forstående lærer. På papiret stod: SOS!

Sådan indleder jeg min bog "Bag symptomerne og ind til barnet – en guide til viden og muligheder, der går bag om nedsat trivsel og bogstavdiagnoser". Anekdoten er autentisk og stammer fra en almindelig skoledag på Lindevangskolen, Frederiksberg.

Netop Lindevangskolen har været skueplads for et interventionsprojekt, som jeg tog initiativ til og gennemførte sammen med en projektgruppe i 2011.

Baggrunden for initiativet er, at jeg i mit mangeårige arbejde med for tidligt fødte børn og unge grundlæggende har interesseret mig for, hvad der lå bag børnenes udfordringer og mistrivsel for at nå ind til børnene og støtte og hjælpe dem bedst muligt. Denne grundpille har været udgangspunktet, da jeg for ca. 6 år siden gradvist begyndte at udvide mit virke til at omfatte ikke alene for tidligt fødte, men alle børn og unge, der ikke trives.

Uanset om et barn er født før, til eller efter termin, vil det være de samme mekanismer, der gør sig gældende i forhold til at forstå, rumme og støtte barnet. For eksempel kan et barn have megen uro i kroppen, have svært ved at koncentrere sig og have problemer i samspil med andre børn.

Når jeg skal indkredse årsagerne, kigger jeg på fostertilstand, fødsel, efterfødselsforløb, relationer i hverdagen, anvendt pædagogik, rammer i pasningstilbud, helbred, hospitalsindlæggelser, traumatiske oplevelser, fysiske miljøpåvirkninger, kost/spisning og søvnmønster.

Her i dette brede felt finder jeg årsager og forklaringer. Barnet med kropslig uro, koncentrationsbesvær og samspilproblemer vil have været forstyrret i sin sansemotoriske og neurologiske udvikling. Det kan være på grund af for tidlig fødsel, men det kan også skyldes andre forhold. Børn, der grundlæggende ikke mødes i deres behov af voksne omsorgsgivere, vil være i konstant stress. Når barnet producerer for mange stresshormoner, påvirkes hjernen og nervesystemet negativt, og det kan forårsage problemer med at integrere sansindtryk til en meningsfuld helhed. Det vil igen medføre kropslig uro, svækket koncentration, problemer med at styre sine impulser og et udtalt behov for forudsigelighed, også i leg med andre børn.

Voksne kommer nemt til at gå på tværs af børnenes behov. Behandling på hospitalet, et dødsfald i den nærmeste familie eller forældrenes skilsmisse kan være traumatiserende, og det er til at forstå. Men hvad der ofte er lidt vanskeligere at forstå, er baggrunden for børnenes adfærds- og

reaktionsmønstre i hverdagen. Hvad viser de, og hvad har de grundlæggende brug for?

Det er dette omfattende emne, som bogen "Bag symptomerne og ind til barnet" behandler.

Fra for tidligt fødte børn til alle børn

I slutningen af 2008 startede jeg Rafael Centeret sammen med Anne Marie Klysner Møller. Anne Marie og jeg startede også Dansk Præmatur Forening i sin tid (2000) og har samarbejdet og netværket siden.

Idéen til et præmatur center havde faktisk været født ved opstart af Dansk Præmatur Forening, men det var ikke muligt at starte to store projekter op samtidigt.

Ved mine kurser og foredrag blev jeg oftere og oftere spurgt, hvor man som forældre eller fagperson kunne gå hen, når man havde brug for hjælp til at støtte et barn, og i 2008 skulle det så være. Vi brugte timer, dage, uger og måneder på at udvikle konceptet. Jeg startede med at tage på en studietur til Manchester for at besøge to børnecentre. Det viste sig dog, at ingen af dem havde den brede tværfaglighed, som vi ville praktisere, og der var ikke meget andet at lære, end at det måtte vi så skabe.

Vi valgte navnet Rafael Centeret, fordi ærkeenglen Rafael i mytologien læger og helbreder alle fysiske og psykiske sår. Han står for omsorg, medfølelse, trøst, kundskab og viden. Det kunne ikke dække vores intentioner bedre. Og allerede på det tidspunkt var vi klar over, at vores arbejde med de for tidligt fødte ville komme til at sprede sig ud på børn med mange andre historier end en præmatur fødsel.

I det daglige arbejde skabtes grundlaget for bogen

Vi udviklede hele tiden vores koncept i Rafael Centeret, og hændelser og omstændigheder hjalp os med at finde vejen. Efterhånden fik vi udarbejdet en lang række informationsfiler, som vi kunne sende til forældrene efter en udredende samtale. Vi havde filer om psyke og følelsesliv, sansemotorik/-integration, kost/spisning, søvn, pædagogisk vejledning, hukommelsestræning, hudlidelser, ernæring efter udskrivelsen, blærefunktion, anbringelse, immunforsvar, hjemmeundervisning, sprogudvikling og meget mere.

Det var disse informationsfiler, som jeg besluttede at sammenskrive til en bog, fordi jeg syntes, der var samlet så mange gode informationer i dem, og at flere skulle have glæde af dem.

Udviklingsorienteret tilgang afprøvet i projekt

I denne artikels indledning har jeg nævnt det interventionsprojekt, som blev gennemført på Lindevangskolen i 2011. Projektet har givet indsigt, viden og erfaringer, som har været værdifulde i forbindelse med bogens tilblivelse, og det er også beskrevet i bogen.

Idéen til projektet fødtes, da jeg i efteråret 2010 medvirkede i radioprogrammet "Den Sociale Udfordring" på P1. Det samme gjorde speciallærer Kristian Thorup, som kort efter blev interviewet til 'Folkeskolen'. Artiklen hed "Vi skal holde op med at tale om ADHD-børn"*.

Jeg ringede til Kristian for at drøfte vores fælles synspunkter, som grundlæggende handlede om at se bag om børnenes symptomer og at arbejde med deres udviklingsmuligheder. Vi så begge, at praksis i det danske behandlings- og uddannelsessystem var at dæmpe symptomerne og iværksætte kompenserende tiltag. Det er det stadig i stor udstrækning.

Kristian havde børnene i sine 2 specialklasser på Lindevangskolen, og jeg havde metoderne. Vi fik skolen og forældrene med på idéen og opnåede fondsstøtte. Anne Marie og jeg udviklede projektskemaer, tidsplan osv., og vi gennemførte projektet i 2011.

Overordnet bestod indsatsen i projektet af:

- Forældresamtaler v/projektleder og specialkonsulent Jonna Jepsen
- Sansemotorisk test/træningsvejledning v/motorikvejleder og afspændingspædagog Lene Knudsen
- Synsmotorisk test/træningsvejledning ved optometrist Pia Schackinger Christensen
- Følelsesforløsende kreative processer i et drømmetema v/psykoterapeut, MPF, og integreret legeterapeut Birte Glud
- Læreres, SFO-pædagogers og forældres sansestimulering af børnene samt øgede indsats for at se bag om børnenes symptomer og støtte dem derudfra

Vi opnåede meget overbevisende resultater og blev faktisk selv lidt overvældede over, hvor meget det kunne lade sig gøre at ændre i positiv retning på bare fire måneder. F.eks. var der et barn, der ved projektets start havde svær epilepsi og var stærkt medicineret. Efter projektperioden blev hun medicinfri og fik fjernet diagnosen.

Man kan læse alle detaljer om projektet det på www.rafaelcenteret.dk under "Jeg hader ADHD".

"Jeg hader ADHD – børn i en diagnosetid" er titlen på en dokumentarfilm, som blev lavet over projektet. Ved et af de indledende møder inden projektstart stødte vi ind i den norske filminstruktør Erlend E. Mo, som længe havde været på udkig efter en ny tilgang til specialklassebørnene, som han kunne lave en film ud fra. Og sådan blev det.

Filmen er udkommet på DVD og sælges i sampak med bogen.

Nyt håb og bedre trivsel

Det er en ubeskrivelig glæde at opleve forældre, som får nyt håb, og som bliver bestyrket i deres intuition i forhold til deres barns mange gode kompetencer og udviklingsmuligheder.

Og det er en mindst lige så stor glæde at opleve børn og unge, som slipper fysiske og psykiske spændinger og begynder at trives bedre og udfolde sig med alle de potentialer, de har.

Jeg er taknemmelig for at have fået lov til at samarbejde med alle de børn og forældre, jeg har mødt i regi af Rafael Centeret og i interventionsprojektet. Uden dem var bogen ikke blevet til.

* www.folkeskolen.dk/60606/speciallaerer-vi-skal-holde-op-med-at-tale-om-adhd-boern



Opbygning af selvværd og selvtillid

Selvværd fører til selvtillid, fordi selvværdet har en afsmittende effekt på selvtilliden. *Men det forholder sig ikke omvendt.* Selvtillid fører *ikke* til selvværd. Præstationer giver ikke følelsen af at være noget særligt, men bare at kunne noget særligt.

Dog øger det selvværdet at føle, at der er brug for én - at man kan gøre en positiv forskel. Det kan bare være ved at bidrage til hjemmets daglige gøremål, men også i større målestok ved at finde sit kald.

Selvtillid

Handler om tillid til sine evner

Handler om at gøre

Handler om noget, vi kan

Handler om tillid til sine færdigheder

Selvværd

Handler om oplevelsen af at have værdi

Handler om at være

Handler om noget, vi er

Handler om at værdsætte sine personlige egenskaber

Kilde: Svarre, Dan: *Glade børn med højt selvværd - en forældreguide*. Politikens Forlag 2010.

Psykolog Dan Svarre har i sin bog "Glade børn med højt selvværd" på bedste vis beskrevet størrelserne selvværd og selvtillid, og bogen er en væsentlig kilde til kapitlet her:

De fleste har en fornemmelse af, hvornår der er tale om en manglende selvtillid, og hvornår det drejer sig om manglende eller skadet selvværd, men begreberne selvværd og selvtillid bliver også ofte blandet sammen.

Symptomer på manglende eller skadet selvværd/mindreværd:

- "Jeg er ikke værdifuld i mig selv".
- "Jeg værdsætter ikke mig selv".
- "Jeg er ikke rigtig, som jeg er. Jeg er forkert".
- "Intet ved mig er, som det skal være".
- "Jeg er ikke værd at elske".
- "Jeg er ikke ligeværdig med andre mennesker".
- "Andre har ikke lyst til at være sammen med mig".
- "Jeg er nem at erstatte. Ingen vil savne mig, hvis jeg mangler".

Symptomer på manglende selvtillid:

- "Jeg har ikke tillid til det, jeg kan".
- "Jeg er ikke dygtig. Jeg kan ikke finde ud af det, jeg skal kunne".
- "Andre har ikke brug for mig for det, jeg kan eller gør; for det er ikke særlig godt eller bemærkelsesværdigt".
- "Jeg kan ikke måle mig med andre. Jeg kan hverken leve op til andres eller mine egne krav til mig".
- "Selv om jeg gør mig umage, er det ikke godt nok. Jeg fortjener ikke respekt og anerkendelse for det, jeg gør".

Det er klart, at det gælder om at tilstræbe omvendte udsagn og selvopfattelser. Altså: *"Jeg er værdifuld i mig selv"*, *"Jeg har tillid til det, jeg kan"* osv.

Opbygning af selvværd

Dan Svarre opererer med selvværdets 3 grundpiller: Fællesskab, nærvær og autencitet.

Fællesskabsfølelse, tilknytning, samhørighed, nærvær og autencitet er altafgørende for et barns selvværd.

For at barnet overhovedet føler, at det har en værdi, må det føle sig som en betydningsfuld og accepteret del af en helhed og dermed føle sig ligeværdigt.

I begrebet autencitet ligger der det at forholde sig ærligt og autentisk til sine følelser. Derved oplever barnet, at man som voksen tager sine egne følelsesmæssige tilstande alvorligt og forholder sig ærligt til dem. Det er at vise barnet, at man respekterer sig selv og har en positiv opfattelse af sin egen værdi.

Når man på den måde giver udtryk for et stærkt selvværd, lærer barnet på samme vis at forholde sig ærligt til sine følelsesmæssige tilstande og derigennem opbygge sit selvværd.

Inden for de 3 grundpiller ligger underbegreber som forståelse, åbenhed, nysgerrighed, interesse, iagttagelsesevne, indfølelse, empati, skelneevne, accept og rummelighed. Når man som voksen har disse begreber godt integreret i sin personlighed, har man en stærk selvfølelse, som automatisk vil gives videre til barnet, fordi børn altid udvikles og formes ud fra deres nære relationer.

Ud over alle disse meget væsentlige forhold i relationen mellem barn og nære voksne kan der også være behov for et terapeutisk forløb. Det gør sig især gældende, hvis barnet har været udsat for traumatiske oplevelser i fostertilstanden, ved fødslen, i efterfødselsforløbet eller senere.

Det er min sikre praktiske erfaring, at traumatiserede børns selvværd ikke kan styrkes af relationerne alene, men skal have en hjælpende hånd fra terapien. Velegnede terapeutiske metoder til børn er spædbarnsterapi, historiefortælling, sandplay, integreret legeterapi, og kunstterapi (se kapitlerne herom på side

137,154 og 167). Også musikterapi er værd at nævne, men denne terapiform har endnu ikke så stor udbredelse på børneområdet.

Dybdegående psykoterapi kan være en god hjælp til øgning af selvværdet hos et ungt menneske, men det er ikke altid, den unge er klar til at åbne sig helt i terapien. Man bør også være opmærksom på, at terapi kan være destruktiv, hvis livet i forvejen er faldet fra hinanden. I stedet kan man støtte et ungt menneske i en sådan situation ved at møde det med rummelighed, empati, nærvær samt hjælp til at finde hans/hendes kald; et sted i samfundet, hvor der er brug for denne person. Man kan hjælpe med at opstille mål og delmål og derved finde vejen, og man kan støtte personen i at leve efter sine egne idealer og værdier - at være tro mod sig selv. Især fordi lavt selvværd giver en forøget risiko for angst, misbrug og social isolation, er det vigtigt at støtte unge mennesker med lavt selvværd som beskrevet ovenfor. Det kan både være via job, uddannelse og frivilligt arbejde.

Konkrete råd til opbygning af selvværd:

- Når du accepterer barnet fuldstændig som den person, det er, lærer barnet at acceptere sig selv. Det giver et solidt grundlag for et bæredygtigt selvværd og en uafhængighed af ydre accept.
- Det er vigtigt at være bevidst om, at der er forskel på anerkendelse og ros. Ros styrker selvtilliden og giver en følelse af at kunne noget og mestre bestemte områder. Men det gør også barnet afhængigt af rosen og lærer det, at dets værdi afhænger af dets præstationer. Anerkendelse derimod styrker selvværdet og giver en følelse af at være afholdt og værdifuld. Når barnet fx viser en tegning frem, kan man i stedet for at sige "Naaaj, hvor er den flot", sige "Ja, jeg kan se, du har tegnet en giraf. Er det en, du har set et sted? Måske i zoologisk have?". Siger barnet fx: "Se mig!", når det farer ned ad rutsjebanen, kan man i stedet for at sige "Hvor er du dygtig!", sige "Det ser sjovt ud! Må jeg også prøve". På den måde involverer man sig i barnets verden og åbner en dialog; åbner for nærvær og kontakt. Og så føler barnet sig virkelig set.
- Brug tid på nærvær/at lytte med empati og forståelse.
- Anerkend barnet for dets specielle kvalitet, talent, evne. Anerkend for det gode, han eller hun gør. Kontinuerlig opmuntring og positiv feedback gør underværker.
- Vær autentisk. Stå ved egne følelser og tal med barnet om dem. Er du ked af det så udtryk, at du har kontrol over det, og at det ikke har noget med barnet at gøre. Så vil barnet opleve, at du tager både ham og dig selv alvorligt, og det vil ikke blive urolig over situationen.
- Børn med lavt selvværd har behov for at føle sig trygge og sikre, før de tør kaste sig ud i noget nyt, hvor der jo altid er en potentiel risiko for et neder-

lag. Men at turde kaste sig ud i noget nyt er samtidig den eneste mulighed for at få succes-oplevelser. Og det er vigtigt i de situationer at forvente succes og tro på den.

- For at udvikle en følelse af selvværd skal barnet ikke opdrages, men inddrages. Inddrages i fællesskabet, som det higer så voldsomt efter: Når det inddrages i hverdagen og dens gøremål, oplever det, at det indtager en vigtig og betydningsfuld plads i fællesskabet.

Opbygning af selvtillid

Barnet udvikler sig og trives bedst ved, at betydningsfulde voksne omkring det er meget opmærksomme på at styrke dets følelse af selvværd som beskrevet ovenfor. Men det har naturligvis også en betydning, at barnet har god selvtillid. Barnet styrkes, når det ikke alene føler sig værdifuld som menneske, men også føler, at det har en værdi, som er knyttet til dets handlinger og kompetencer. Når barnet kan identificere sig med at være noget, fx en der kan spille håndbold, svømme, tegne, spille musik, bygge tekniske modeller eller spille skak, vil det få styrket sin positive selvopfattelse.

At være god behøver ikke at være ensbetydende med at være lige så god eller bedre end andre. Det kan være løbende at blive bedre til noget med fokus på sin egen personlige fremgang.

Det er en balance at støtte barnet i at opbygge en god selvtillid uden at have for meget opmærksomhed på præstationer og derved give barnet en oplevelse af, at det kun er noget værd i kraft af sine præstationer. At hjælpe barnet til en god selvverdsfølelse som beskrevet i afsnittet ovenfor er det væsentligste. Barnet kan udvikle en god selvtillid på baggrund af et godt selvværd, men det lader sig ikke gøre omvendt. Selvværd etableres ikke på baggrund af en god selvtillid.

Konkrete råd til styrkelse af selvtillid:

- Find barnets kvaliteter, skjulte talenter og evner. Definer dets specielle evner inden for sport, musik, viden, organisation, humor, redskabshåndtering, sanselighed, dans eller lignende.
- Hvis barnet får mulighed for at udfolde sig på de områder, hvor han eller hun er stærk og har interesse, øges også den logisk/matematiske intelligens og indlæringen. Der dannes nye synaptiske forbindelser (kontaktflader) i hjernen.
- Vækstmuligheder ligger især i styrkeområder.
- Fokus på personlige egenskaber og mestring frem for mangler.
- Giv mulighed for succesoplevelser, så barnet føler sig sikker og tør vove nyt. Erfaringer med tilstrækkeligt mange succeser giver mod på at kaste sig ud i nye udfordringer og vove at modtage ny viden og læring.
- Det er vigtigt at afbalancere kravene til barnet. Stiller man for store krav, vil det stresses og trykkes selvtilliden.