

”Ikke bide”

Denne tekst er fra Anette Prehns online-kursus ”Gør væk fra til *hen imod*”: www.henimodtak.dk
Modul 3 handler om hen imod-alternativer til yngre børn. Modulet hjælper konkret i situationer, hvor vi voksne får lyst til at udbryde: ”ikke skubbe”, ”ikke bide” og ”stop så med at larme”. Online-kurset har til formål at støtte dig i at opbygge kompetencer og bidrage til at udvikle dit barns karakter via kommunikation, som stille og roligt former dine børn i hensigtsmæssige retninger.

Betragt dette som inspiration – snarere end som en facitliste. Vi er forskellige som mennesker, og både situationer og (familie)dynamikker varierer. Det enkelte menneske går tilmed igennem forskellige faser i livet; dét, der viste sig at virke på et tidspunkt, kan miste brodden på et andet tidspunkt. Det er helt normalt. Jeg vil mene, at det vigtigste ved dokumentet her er de idéer, det vækker i dig (snarere end mine konkrete refleksioner og forslag). Byg gerne mange broer til din egen hverdag og brug din energi på at *vælge til* med henblik på videreudvikling, afprøvning, tilpasning osv. (i stedet for at bruge kræfter på at *vælge fra*). Dermed stimulerer du din aktive, eksperimenterende, skabende og lærende hjerne.

Hen imod-alternativer til ”Ikke bide!”

”Alt hvad du håber at kunne trække på i krigstid, skal indarbejdes grundigt i fredstid.” Sådan siger jeg i mine foredrag. Når først et menneske er kapret af sin amygdala, er det en postgang for sent: Der trækker vi på de ”stier i hjernen”, som allerede er trampet brede, dybe og tydelige (jf. minibogen ”Stjerne i hjernen”).

Når små børn bider, skal vi bevare blikket på læring i fredstid: Det er her, erkendelser skal gøres, og nye stier trænes op og vedligeholdes (jf. kursusgang 1 og plakaten ”Stiernes verden”). Når et barn bider, er det med andre ord en påmindelse til os om, at det behøver hjælp *i fredstid* til at få nye erkendelser og indlære et bredere repertoire.

Vi kan udforske med de små, hvad vi bruger munden til (som er socialt hensigtsmæssigt):

- Spise/drikke
- Tale
- Tale sammen med en anden
- Synge/nynne
- Grine
- Spørge (f.eks. ”skal vi lege?” eller ”hvordan gør man det?”)
- Fortælle (røver)historier
- Rime
- Råbe højt (når det er nødvendigt)
- Osv.

Tal det, der er socialt hensigtsmæssigt op igen og igen. Vi kan også trække på litteratur eller opfinde historier (med bamser el.lign. i hovedrollerne), som bøvler med lignende tematikker: At man kommer til at gøre noget, når man bliver bange, vred eller ked af det, som er mindre godt.

Generelt vil jeg anbefale, at alle voksne omkring børn er bekendt med amygdala, hjernens alarmklokke, og hvad der kan få den til at se rødt eller gå i sort. Og at de voksne kan genkende amygdalaaktivitet hos sig selv og andre: hvornår den er på vej, hvordan den kan beroliges etc. Denne viden og evne vil gøre, at en række situationer kan håndteres, når amygdala er i gul i stedet for at eskalere til rødt eller sort og dermed f.eks. bid. Læs Hjernesmart pædagogik og Hjernesmarte børn for at lære dette.

Når et barn alligevel kommer til at bide, kan du rette opmærksomheden på hensigtsmæssig adfærd med en anden sans (f.eks. "æ!") eller på alderssvarende vis engagere barnets refleksion: "Hey du. Husk, hvad vi bruger vores mund til!" eller "Vil du be' om noget?" eller "Hvad vil du sige til mig?" Det er også relevant at sige "av!!" (dvs. give umiddelbar feedback). Eller at kunne sige: "Brug sproget" eller "Hun hedder Alma" (hvis et barn har brugt bid til at få en andens opmærksomhed) Du kan også lade dig inspirere af den længere liste vedr. "Ikke slå!" i Hjernesmarte Børn og Hjernesmart pædagogik. Denne rummer udtryk som: "Pas godt på Anders, han skal holde i mange år." Pyt med om barnet lige nu 100% forstår samtlige ord, du bruger. Det mærker din intention, tydelighed og indre ro.

Medmindre det er dig, der er blevet bidt, vil der ofte være et andet barn, der skal trøstes, hvilket også kan give læring for "det bidende barn". Vi ved fra forskning, at børn, der er uvant ved at udvise empati, kigger alle mulige andre steder hen end øjnene, når de bliver bedt om at aflæse følelser hos et andet barn. Ved igen og igen at dele med barnet, der netop har bidt, hvor du kigger hen for at aflæse følelserne hos et andet, vænner du barnet til, at "øjnene er sjælens spejl". Jeg skriver mere om de såkaldte mikrobekeder, og hvordan man lærer små og store børn at kende og reagere på dem i Hjernesmart pædagogik og Hjernesmarte børn.

Vær opmærksom på, at det potentielt er en statusruende situation – gør dig umage for at være tydelig men venlig og for at oppebære status for parterne i videst muligt omfang.

Som jeg nævner oven for, er der intet facit. Og det, der virker irt. et barn, går helt forbi et andet. Prøv dig frem **med hen imod-logikken som bærende princip**. Hjernens er konstant formbar igennem livet. Den formes bl.a. efter princippet selvdirigeret neuroplasticitet. Dr. Jeffrey Schwartz fra UCLA formulerer det sådan her: "Hvor end vi retter vores hjernes opmærksomhed hen, er det dér, vi skaber og styrker hjerneforbindelser." Hjernens hæfter sig først og fremmest ved det, der er **konkret og billedskabende**. Når vi siger "Ikke skubbe", "ikke bide" eller ikke "larme" er det eneste, vi lyser op: "skubbe, bide, larme". God vind med hen imod-rejsen!

Bedste hilsner,



Anette Prehn