



## Selvregulering – udvikling gennem leg Neuroaffektiv udviklingsforståelse, 4-5 år

## Indholdsfortegnelse

Hvordan du kan bruge dette hæfte

Teori om selvregulering og leg

- Legen
- Reguleringsniveauer

Pædagogens analytiske blik på egen praksis

Sansemæssig udvikling

- "Hvor og hvordan mærkes det?"
- Hvordan ser vi, at barnet har brug for at øve sig
- Principper for lege, der udvikler sansemæssig regulering og forslag

Følelsesmæssig udvikling

- "Vi har gang i noget sammen, som vækker følelser"
- Hvordan ser vi, at barnet har brug for at øve sig
- Principper for lege, der udvikler samspil og følelsesmæssig regulering og forslag

Tankemæssig udvikling

- "Hvordan hænger det sammen, og hvad vil så være smart at gøre?"
- Hvordan ser vi, at barnet har brug for at øve sig
- Principper for lege, der udvikler tankemæssig regulering og forslag

Hvis du vil vide mere

## Hvordan kan du bruge dette hæfte

Kender du det? Hver gang vi skal på tur, så er der altid nogle børn, der slås i garderoben, de græder, og det tager så lang tid, inden de er klar til at komme videre.

*Hvordan lærer jeg børnene, at "bare fordi vi står tæt på hinanden, og jeg bliver ked af, at de andre skubber til mig, så klarer jeg det, og jeg kommer videre uden at slå"?*

"Hvordan hjælper jeg barnet med at styre sig og klare noget svært?" er et af de spørgsmål, som vi som rådgivere i PPR oftest hører i åbne rådgivninger eller konsultationer i børnehaverne eller i møderne om børn, der er indstillet til PPR. Vi har samlet noget af den faglige viden, inspiration til systematik i arbejdet og forslag til lege, som vi har erfaringer med, giver mening for pædagogerne, når de skal lykkes med at hjælpe børnene med at udvikle færdigheden "styre sig". Vi har sat fokus på, hvordan børnene gennem bevidst valgte lege, kan få erfaringer med forskellige elementer i færdigheden at "styre sig".

Bogen beskriver et ramme-koncept for strukturerede forløb i børnehaven med fokus på selvregulering og leg for 4-5-årige. Ramme-konceptet består af 3 elementer

1. Faglig viden om selvregulering og inspiration til det analytiske blik på praksis
2. En tjekliste til pædagogernes systematiske overvejelser inden opstart af et forløb
3. Konkrete forslag til lege, der kan udvikle selvregulering

I dette materiale sætter vi primært fokus på den voksenstyrede, strukturerede og guidende leg i børnegrupper og på, hvordan den strukturerede leg kan give barnet oplevelser af nærvær og fokus, en go' følelse af at være sammen om noget og forventninger om positiv spænding.

Selvregulering har stor betydning for, hvordan man mestrer udfordringer i livet. Meget tyder på, at barnets evne til at regulere og styre sig selv i alderen 4-5 år kan forudsige, hvor godt de kommer til at klare sig i skolen, uddannelsessystemet og i voksenlivet. Det er derfor vigtigt, at vi ved noget om, hvordan vi kan tilrettelægge "tidlige indsatser".

Materialet kan anvendes i samarbejde med PPR.

## Teori om selvregulering og leg

Selvregulering handler om at kunne lade være med at gøre ting, som man ved, man ikke må. Det kræver, at man kan holde styr på fornemmelser, følelser og tanker samt hæmme eller aktivere umiddelbare responser under hensyn til krav og muligheder i situationen og forestillingen om andres tanker og følelser.

Uregulerede responser på frustration kan hænge sammen med sanseindtryk og følelser, som barnet endnu ikke har lært at skabe mening og sammenhæng i.

Selvregulering hjælper os til at nå vores mål og til at tilpasse os socialt. Selvregulering hjælper os til at klare hverdagens knubs, udfordringer og blå mærker, når det er hårdt, svært, kedeligt. Selvregulering hjælper os til at kunne gøre noget, der bare skal gøres fordi "sådan er det" uden at give op, investere hele følelsesregistret OG at kunne være tålmodig, vente, tåle at tabe, kunne berolige sig selv, modstå fristelser og sige nej til sig selv. Selvreguleringen i alderen 4-5 år har betydning for, hvordan man klarer sig videre i livet.

I børnehavealderen er "vinduet for selvregulering" særligt åbent. I 4-5 års alderen opdager barnet, at "det usynlige inden i mig og indeni andre" betyder noget. Barnet oplever frustration og konflikt med sig selv, når der er noget, det ikke kan. Barnet er så småt i gang med at "lære at lære" dvs. kunne se sig selv udefra og bruge strategier bevidst. Barnet opdager sin egen handleevne (aktør-perspektivet). Når barnet ikke har udviklet færdigheder i selvregulering, så kommer de i følelsernes magt og afmagt.

Hvilke konkrete færdigheder består selv-regulering af

- Stoppe og hæmme
- Vente og vise tålmodighed
- Være rolig
- Håndtere frustration og komme videre

Selvregulering udvikles i samspil med andre mennesker og inde i ens egne følelser og tanker, og evnen justeres og forfines gennem hele livet. De samspil som barnet indgår i i de tidlige år danner indre skabeloner for strategier for senere samspil og forventninger til egne muligheder for at regulere og justere sig. Selvregulering er en dobbelt evne, der kræver at man kan fornemme og reflektere over sine egne indre processer (tankelæse sig selv) for at justere fornemmelser, følelser og tanker OG fornemme hvad andre føler og tænker for at justere sin adfærd i forhold til det. Små børn på 3-4 år er ikke gode til at tænke sig om, da de ikke har udviklet kognitive færdigheder til at erkende, at der foregår noget usynligt i eget og andres hoved, som har betydning.

Fra første øjeblik indgår barnet i imitationsprocesser med de primære voksne, og afstemningsprocesserne bidrager til at synkronisere forbindelser mellem nerverne og netværk i hjernen. Samspil med andre er forudsætningen for følelsesmæssig udvikling og fundamentet for social kompetence. Legen er det sprog, hvor igennem barnet erfarer og udvikler sig. Legen har en synkroniserende og balancerende funktion i nervesystemet. Leg handler om humor, glæde, lethed, engagement, gensidighed, sjov og ballade, dvs. om at få gang i de dopaminære kredsløb.

## Dopaminære kredsløb

Dopamin er et signalstof, som nerverne bruger til at kommunikere med. Dopamin er vigtigt for at lagre glædesfyldte oplevelser i hukommelsen, og det sikrer, at vi får lyst til at opsøge, det glædesfyldte igen.

Mange ting lærer barnet spontant ved "overhøring" og ved at deltage i dagligdagens praksisser. Når det ikke sker af sig selv, så skal vi strukturere og rammesætte, så barnet får mulighed for at få erfaringer. Vi kan ikke gå ind i glædesfyldt samvær, hvis vi ikke har en oplevelse af tryghed, sikkerhed og en kropsliggjort fornemmelse af struktur.

Når barnet endnu ikke har udviklet handlekompetencer eller øvet sig nok i forhold til selv-regulering (svarende til vores for-forståelser af, hvad barnet bør og skal kunne på det alderstrin), så smitter det af på vores narrativer om barnet. Vi kan tænke, at barnet gør noget for at genere eller prøve os af, at de piver, er beregnende, opfører sig som politimænd eller bare vil have opmærksomhed.

Når vi siger "Han vil bare have opmærksomhed", så vil barnet måske fortælle os "hjælp mig med at regulere min opmærksomhed, så jeg kan få styr på 1) det, der mærkes (mærke mig selv), 2) at jeg har en sikker base i relationen dig & mig og hvad jeg kan føle og 3) det, jeg kan tænke, sige og gøre". Barnet inviterer os til at hjælpe det til at lære om sig selv og sin opmærksomhed. Den pædagogiske opgave er at hitte ud af, hvad barnet endnu ikke har fået erfaringer med, øvet og lært.

## Legen

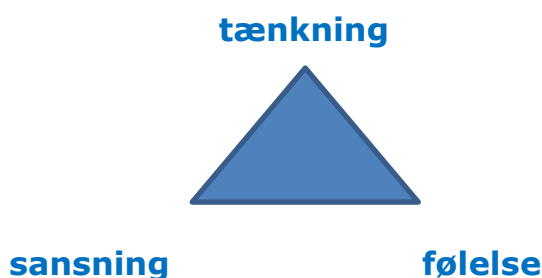
Legen er børnehavebarnets vigtigste beskæftigelse. Gennem legen lærer barnet sig selv, andre og verden at kende. Legen har afgørende betydning for udvikling af følelseslivet, social læring og selvregulering, da barnet gennem legen skaber mentalt beredskab og skabeloner for læring resten af livet. Legen beskrives ofte som en spontan, glædesfyldt aktivitet, men de dopaminære kredsløb kan også aktiveres og udvikles gennem rammesat, struktureret aktivitet.

Legeudviklingen følger den kognitive udvikling i to trin

1. Sammen med voksne. Den voksne afventer barnets initiativ – følger barnets initiativ – forstyrrer barnets initiativ. Fokus er på at få erfaringer med at etablere og blive i kontakt, fælles opmærksomhed og fælles glæde.
2. Sammen med jævnaldrende. Fokus er på kommunikation. Følelser vækkes, man handler på følelser og erfarer andres følelser. Jævnaldrende bliver interessante, når barnet ved, hvordan det kan formidle sin interesse og sine ønsker. Barnet kan øve sig i at være i ét humør og skifte humør ved hjælp af andre mennesker.

## Reguleringsniveauer

Vi kan tale om 3 forskellige reguleringsniveauer knyttet til hjernens struktur. Selvregulering kan beskrives som et samspil mellem at kunne regulere sansning, følelser og tænkning for at skabe mening og sammenhæng i oplevelserne, så man kan træffe kloge, velovervejede valg. De kan ikke ses uafhængigt af hinanden, og vi trækker oftest på elementer fra alle 3 reguleringsniveauer, når vi skal klare noget svært. Den helt tidlige sanssemæssige regulering kan ikke ses uafhængig af barnets følelsesmæssige kontakt med omsorgsgiver, og vi kan dårligt forestille os relationen mellem det spæde barn og den voksne uden ord eller fortolkninger.



## **Pædagogens analytiske blik på egen praksis**

Det analytiske blik handler om at gøre lidt mere end det, vi gør til daglig. Det analytiske blik på egen praksis handler blandt andet om at kunne spørge sig selv "når jeg gør sådan, hvilke færdigheder får barnet mulighed for at øve sig i og lære?", og "når barnet har brug for at øve og lære denne færdighed, hvilke aktiviteter kan jeg så rammesætte?".

Det analytiske blik handler i denne sammenhæng om bevidst og overvejet brug af den faglige viden om selvregulering.

Det analytiske blik på de 3 selv-reguleringsområder handler om "Hvordan kan jeg se, hvad det enkelte barn trænger til at udvikle og lære?" og "Hvilke lege kan bidrage til, at barnet kan få erfaringer med og lære at være opmærksom på sansninger, følelser hos "mig og den anden" og at tænke over, hvad der sker og hvad, der vil være smart at gøre?"

### **De 9 H'er kan fungere som tjekliste. Det skal være synligt for både dig og børnene, hvad svarene er**

- Hvad skal jeg lave? (indholdet)
- Hvorfor skal jeg lave det? (mening)
- Hvordan skal jeg lave det? (metode)
- Hvor skal jeg lave det? (placering)
- Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt)
- Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont)
- Hvem skal jeg lave det med? (relationer)
- Hvor meget skal jeg lave? (mængden)
- Hvad skal jeg så? (næste)

## Sansemæssig udvikling

### ”Hvor og hvordan mærkes det?”

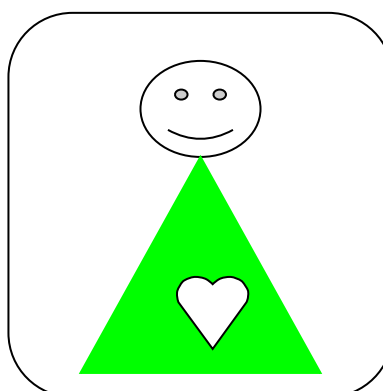
Barnet skal have erfaringer med at mærke og regulere kropslige sansninger og stabilisere det, der mærkes i kroppen, så det ikke farer op eller lukker af ved det mindste sanseindtryk. Barnet skal erfare, at det kan være opmærksomt, koble sig på og tune ind på og være fokuseret på samspillet eller aktiviteten.

Følelser og vurderinger er forankret i kropslige sansninger, så det har stor betydning at kunne sanse sig selv og sine omgivelser klart. Når man er i stand til at sanse sig selv, så kan man udvikle evnen til at sanse andre og vide, at andre oplever sanseindtryk anderledes end man selv gør.

At kunne "mærke sig selv" udvikles i samspil med voksne, der gennem omsorg og faste rytmer kan hjælpe med at skabe og fastholde opmærksomhed, fokus, en afspændt, vågen og behagelig ro og en fornemmelse af indre rytme. Barnet skal have erfaringer med at kunne regulere sig mellem aktivering og beroligelse.

### Sprog for sansninger

Spændt	- afspændt
Varmt	- koldt
Behageligt	- ubehageligt
Hurtigt	- langsomt
Let	- tungt
Blødt	- hårdt



## Hvordan ser vi, at barnet har brug for at øve sig

- Barnet bliver uroligt, farer op ved den mindste forandring, og det kan reagere ved at bide, sparke, spytte, slå, råbe, græde eller stivne
- Barnet mangler færdigheder i arousalregulering, og de kan gå fra at være i lavspænding til højspænding på et splitsekund. Der er ingen mellemstationer
- Barnet afledes nemt af sanseindtryk og kropslige fornemmelser fx hvad det mærker, ser, hører, lugter, smager
- Barnet reagerer med motorisk uro i situationer, som det forbinder med usikkerhed, utryghed eller ubehag
- Barnet overvældes let af ydre krav
- Barnet bryder sammen ved det mindste eller udvikler "facadesmil"
- Barnet er kun optaget af dét, der er i den umiddelbare nærhed. Ude af øje - ude af sind
- Barnet er afhængig af hjælp fra den voksne eller de ydre strukturer
- Barnet har svært ved at sidde tæt på andre

## Principper for lege der udvikler sansemæssig regulering

### Eksempel på lege der stimulerer sanserne:

Dette er overvejelser man kan gøre sig i forhold til en aktivitet – hvordan man kan op og nedjustere kravene.

#### Køretur på tæppe

I skal bruge:

Et tæppe eller kraftigt stof (fx dynebetræk) og et glat gulv

Et barn sidder på tæppet og et andet barn trækker ham en tur rundt i lokalet, så han får en køretur. Hvis det er et stort lokale, kan barnet få en køretur ned til den anden ende, hvorefter børnene bytter plads.

Man kan ændre udfordringen i aktiviteten ved at

- Barnet, der trækker skiftevis går, løber, skifter retning under køreturen
- Barnet der får køreturen, ændrer udgangsstilling: fx at sidde i hug, stå på alle fire, stå på knæene, stå
- 2-3 børn sidder på tæppet og trækkes af to kammerater

Hvad gør legen godt for

- Stimulerer muskelledsansen (styrke og kropsfornemmelse)
- Stimulerer vestibulærsansen, når der skiftes retning eller der veksles i tempo og balance
- Giver opmærksomhed for de andre børn, der sidder med på tæppet - hvordan kan vi alle være her?
- Stiller krav til opmærksomhed mellem barnet, der trækker og barnet, der trækkes

#### Rulle træstammer

Alle børn ligger på ryggen, tæt ved siden af hinanden. Barnet, der ligger yderst i den ene ende ruller over alle de andre (den voksne hjælper til at styre retning og bevægelse hvis nødvendigt) og lægger sig i rækken. Fortsæt indtil alle har rullet en tur og rul evt. tilbage igen

Variation

Alle børn ligger på ryggen tæt ved siden af hinanden

Et barn ligger vinkelret på ryggen ovenpå de andre. Når børnene, der ligger nederst, ruller i samme retning - og på samme tid - får det barnet, der ligger ovenpå til at bevæge sig. Skift så alle børn prøver at ligge øverst.

Hvad gør legen godt for

- God feedback fra muskel-led-sansen, når et andet barn ruller over en
- Giver opmærksomhed for de andre børn: "Nu ruller jeg over Emilie"
- Lære at tage hensyn "jeg skal passe på at rulle forsigtigt, så jeg ikke rammer Noah med knæet"
- Vente på tur

## **Forslag til lege der udvikler sansemæssig regulering**

### **Lege der bringer arousal op**

Barnets vågenhed forøges, for at øge barnets parathed for sanseindtryk

- Kongens efterfølger
- Rød gul grøn stop
- Fangelege

### **Taktile lege**

Følesansen hjælper os til at registrere berøring, tryk, smerte og temperatur

- Massage – brug forskellige genstande med forskellige overflader – massagebolde, pensler, noget hårdt, skind, fjer osv.
- Tryk på hænder, arme, skuldre
- Tegne på ryggen – gæt hvad der tegnes
- "Sandwich", hvor barnet rulles helt ind i rulle madrasser og trykkes godt udefra
- Stable hænder
- Bare tæer i sand
- Tegne i barberskum

### **Vestibulære lege**

Den vestibulære sans hjælper os bl.a. til at holde balance og registrere bevægelser

- Blive trukket i tæpper på glat gulv
- Gynge højt og hurtigt, lavt og langsomt
- Drej som en snurretop med åbne og lukkede øjne
- Balancebaner med varieret underlag og højdeforskel
- Dans - stå stille når musikken stopper

### **Proprioceptive lege**

Den proprioceptive sans hjælper os til at udvikle kropsbevidstheden

- Hoppelege – hoppe på forskellige måder -
- Hinkerude
- Hoppe ned fra gyngen eller fra noget højt
- Trampolin
- Jorden er giftig
- Pudekamp
- Køre trillebør
- At orme sig frem på underarmene

### **Lege der bringer arousal ned**

Arousal ned bidrager til ro i stressede nervesystemer

- Lig på gulvet – sluk lyset og lyt til beroligende musik
- Fortæl en fantasirejse
- Læs en historie
- Blid massage

## Følelsesmæssig udvikling

### "Vi har gang i noget sammen, som vækker følelser"

Barnet skal have erfaringer med at indgå i socialt samspil, udvikle og styrke relationer, da følelsesmæssig udvikling er knyttet til det sociale liv. Følelsesmæssig regulering udvikles i samspil og i afstemningsprocesser, og den kan ikke fungere uafhængig af kropslige sansninger.

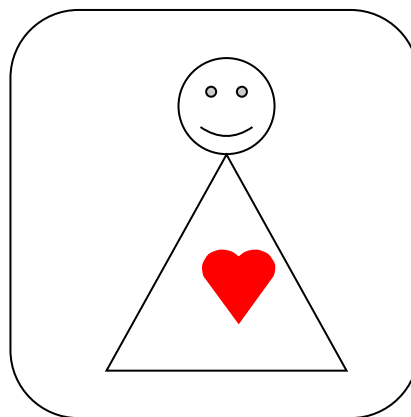
Barnet skal lære at etablere kontakt, få fælles opmærksomhed, indgå i "ping pong", fornemme egne og andres følelser, afgrænse sig selv fra den anden, at afstemme sig i samspil, at skabe oplevelser af samhørighed, fællesskab og tilhørsforhold. Erfaringerne fra samspil danner et indre landkort for forventninger om, hvad der kan ske i kontakt.

Barnet skal lære, at der er noget usynligt inden i mig og inden i andre, og at det usynlige har betydning for det, vi får lyst til at gøre. Barnet skal lære, at vi har forskellige perspektiver, vi kan ikke se det samme, men vi kan dele det, vi ser med hinanden. Vi kan vise, hvordan vi har det i ansigtet og kroppen, og at vi kan aflæse, hvordan andre har det. Der er altid en grund til, at vi føler, som vi gør, da følelser er signaler til os selv og andre om, hvordan vi har det og om, hvad vi har behov for. Følelser er indre pejlemærker og tilskyndelser til at handle – enten for at få noget ubehageligt til at holde op eller for at få noget behageligt til at blive ved.

Barnet skal mærke forbindelsen mellem "mavefornemmelsen" og sit eget ansigtsudtryk. Det sker gennem imitation og forudsigelighed i kontakten og ved at den voksne afstemmer sit eget ansigtsudtryk, så barnet kan se "jeg føler med dig – ikke som dig". Barnet får erfaringer med at fornemme sine egne og andres følelser, så det kan lære at skifte mellem fokus på egne og den andens følelser. Hvordan ses, høres og mærkes det "herfra og derfra"?

### Sprog for følelser

Nysgerrighed  
Glæde  
Omsorg og ømhed  
Tristhed  
Vrede og irritation  
Ængstelse og bange  
Afsky  
Overraskelse  
Misundelse  
Skam og skyld



## Hvordan ser vi, at barnet har brug for at øve sig

- Barnet har svært ved at etablere kontakt og fælles opmærksomhed
- Barnet har svært ved at genkende følelser i ansigtsudtryk og kropssprog
- Barnet mangler ord for grundfølelserne (glæde, tristhed, ængstelse, vrede, afsky)
- Barnet beskriver følelser uden nuancer, sort-hvid, fastlåst eller kaotisk
- Barnet reagerer ude af proportion og det bliver utrøstelig
- Barnet viser manglende impuls kontrol og har svært ved at udsætte sine behov
- Barnet har svært ved at forstå perspektivtagning, og det har svært ved at se sin egen og andres andel i det, der sker
- Barnet blander egne sindsstemninger med andres
- Barnet har svært ved at vente på sin tur, skiftes, give plads til andre børns ideer og det har en forventning om, at alt handler om mig
- Barnet har svært ved at mærke og udtrykke sine egne behov, og det har svært ved at bede om relevant hjælp til at regulere følelser "hjælp mig ... og så ... det duede heller ikke", "kom - og gå så din vej" (ambivalens)
- Barnet har svært ved at skabe mening i social information, forudsige andres adfærd, afkode og navigere efter uskrevne sociale spilleregler fx giver andre skylden eller oplever at andre giver ham skylden, søger retfærdighed og bliver "den lille politimand"
- Barnet kan have svært ved at forstå, at fælles beskeder også gælder ham, og det har svært ved at forstå at være en del af et fællesskab

## Principper for lege der udvikler samspil og følelsesmæssig regulering

Lege skal handler om at "få gang i noget sammen", om kontakt, fælles opmærksomhed, samspil, "ping pong" mellem dig og mig, samhørighed, fællesskaber, om sjov og grin og om at fornemme sit eget og andres følelsesmæssige engagement i samspillet. Legene skal handle om at skiftes, vente og udsætte. Barnet skal gennem legene få erfaringer med at genkende sammenhængen imellem egne følelser og egen krops reaktioner. Det skal få erfaringer med at aflæse sindsstemninger og følelser hos sig selv og andre, udveksle og afstemme sig ved hjælp af gestus, blikkontakt, ansigtsudtryk. Barnet skal gennem legene få erfaringer med, at der findes grunde til følelser, at følelser fortæller om behov for få det behagelige til at blive ved, eller om at få det ubehagelige til at stoppe. Barnet skal lære, at der findes ord for følelser, og ord kan fortælle andre om, hvordan man har det og om, hvad man har behov for.

Barnet skal lege med at opbygge spænding, forventning og overraskelse gennem lege, hvor man er sammen om noget fælles tredje

Taktil rygmassage, hvor barnet skal lytte til en lille historie, og hvor de skal registrere og afpasse tryk efter det barn, der modtager massage

Lave ansigter til hinanden

Lege med grundfølelser – bevægelse, ansigtsudtryk og lyde skal vise følelsen

Tegne humør og koble humør på de situationer, der kan fremkalde det

Grader af følelser (ikke kun årsager)

Giv barnet oplevelser med at være i en "gruppeverden". Giv barnet oplevelser af at være flere, at være fælles, at være leder eller den, der følger

Giv barnet oplevelser med udholdenhed og mestring over tid

Giv barnet oplevelser med at overvinde sig selv og holde ud, vinde og tabe, tage ansvar for små opgaver

Konkurrence, tabe og vinde, først og sidst

Lege der giver viden om "hjernens alarm"

Spejle hinanden. Stå overfor hinanden. Én laver noget og den anden skal agere spejlbillede

Leg med følelser via dyr. Tegninger/billeder af forskellige dyr - koble følelser på: Fjøllet og legesyg som en abe, farlig som en løve, blid som et lam, forsigtig som et rådyr, glad og sprudlende som en kænguru, langsom og rolig som en panda. Én trækker et af kortene – siger hvad der er på kortet og alle 'leger' at være dyret. Når man har leget den mange gange, så kan barnet trække et nyt kort og 'dramatisere' dyret – de andre børn skal så gætte hvilket dyr det er.

Snak om "at være oppe i gear". Vi kan have så meget fart på, at hjertet hamrer afsted, så det næsten ikke kan falde til ro. Høj puls, adrenalinet pumper rundt i kroppen, det giver varme i kinderne, sved på panden og stemmen bliver højere.

Snak om, at når vi er "nede i gear", så er der ro inde i kroppen. Vi trækker vejret stille og roligt, vi har en afslappet følelse i kroppen, og vi taler stille og roligt.

Spille med musikinstrumenter. Spille forskellige melodier eller rytmer. Aftale signaler - brug tegn (armbevægelser) eller billeder: Stoptegn, tegn for højt og vildt, tegn for stille samt for alle blæseinstrumenter, slaginstrumenter osv. Én er dirigent. Denne rolle kan gå på skift.

Terningespil, regellege, boldspil. Tale om at vinde og tabe. Hvordan føles det at vinde og tabe? Tale om, hvordan man kan håndtere denne følelse. Lav evt. et lille rollespil, hvor de voksne agerer som børn som den, der vinder eller taber. Dramatiser forskellige reaktionsmønstre. Slut af med den gode rollemodel.

## Tankemæssig udvikling

### ”Hvordan hænger det sammen, og hvad vil så være smart at gøre?”

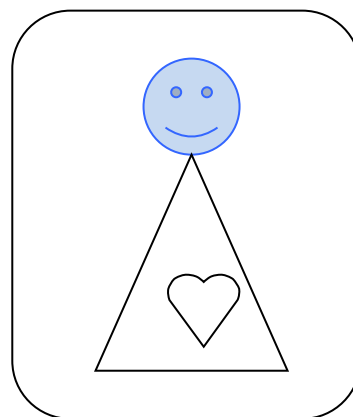
Barnet skal have erfaringer med, at dét, der sanses, føles og tænkes skal have et sprog. Sproget er et redskab til at forstå sig selv og andre. Når sansninger og følelser forbindes med forståelse og mening, så kan de deles med andre. Sproget bruges til at få orden på tanker og til at ”tænke sig om”.

Sproget hjælper også til at regulere sansninger og følelser, berolige sig selv, hæmme impulser med viljen, planlægge, strukturere, overveje handlemuligheder og træffe valg. At kunne vente, udsætte behov og være tålmodig udvikles gennem at blive bevidst opmærksom på sig selv og på de andre – at kunne se sig selv udefra og den anden indefra. Barnet skal udvikle indre modeller og strategier for, hvordan det kan regulere sig selv og samspil, tænke over hvad man føler og tænker + hvad andre føler og tænker. Sproget bruges til at få ideer (forstille sig noget), fastholde information på "den indre scene", huske hvad man ved i forvejen, planlægge og udføre målrettet aktivitet med hæmning af irrelevante impulser og hensyntagen til egne behov og situationens krav. Sproget bruges til at vurdere undervejs og foretage ændringer (vælge noget andet). Sproget bruges også til at løse konflikter med andre ved at tænke over det og snakke sammen.

En meningsfuld, sammenhængende fortælling om sig selv kan fungere som ankerpunkt, når barnet skal navigere i verden. Det har betydning, hvad barnet fortæller om sig selv, sin viden og sine færdigheder og hvad barnet fortæller om sine ønsker, håb, drømme – det "fede" og det vigtige.

### Sprog for tanker

Tale  
Spørge  
Overveje  
Vurdere  
Mene noget om  
Diskutere  
Skændes  
Bringe før – nu – fremtid sammen  
Forstå og skabe sammenhænge og mening  
Overbevise  
Forklare  
Forestille sig og fantasere  
Berolige sig selv gennem selvtale



## Hvordan ser vi, at barnet har brug for at øve sig

- Barnet indgår ikke i gensidig leg, og det bidrager ikke med ideer til en fælles leg
- Barnet har svært ved at skifte perspektiv, løse konflikter og håndtere uvished og uforudsigelighed
- Barnet har svært ved at fortælle sammenhængende om egne oplevelser
- Barnet "hænger fast" i én forståelse eller det kan ikke skifte spor
- Barnet viser manglende forståelse for sociale normer og regler
- Barnet skifter pludseligt og uden sammenhæng med dét, der sker, mellem positive og negative vurderinger af sig selv, andre og situationer
- Barnet kan ikke knytte ord og sammenhæng til sine følelser. Barnet tager hele turen gennem følelsesregistret, inden det kan finde ro
- Barnet mangler forståelse for og færdigheder i mentalisering, og det kan ikke se sig selv udefra og andre indefra
- Barnet viser manglende evne til selvrefleksion - den selvsnak og indre dialog, der kan bidrage til fornemmelse af sig selv
- Barnet beskytter sig mod at mærke, hvad "noget" gør ved andre mennesker ved at "lukke af" for at mærke noget i sig selv
- Barnet kan ikke "få fat i sig selv", når der er pres på, og det bliver fanget i frustration

## Principper for lege der udvikler tankemæssig regulering

Lege skal handle om at få udviklet sprog, ordforråd og begreber for tid og forhold), viden om og sprog for mentale tilstande (tanker, følelser, ønsker, behov, grunde), gensidighed og sammenhængende fortællinger om sig selv (identitet).

Lege med regler og roller. Regler bruges til at regulere adfærd og ydre regler udvikler egenkontrol og indre regler. Tydelige regler er vigtige

Lege der stiller krav til, at barnet skal holde sammen på flere elementer.

Lege der stiller krav til, at barnet skal gøre noget OG undlade at gøre noget andet

Lege der indeholder overraskelser, ændringer og små forstyrrelser. Overraskelsen skal komme, når barnet er i flow (nu kører det for mig) og ikke mens barnet er ved at forstå legens grundstruktur, da det kan give frustration

Dokumentation af barnets viden og færdigheder (jeg kan). Den voksne kan bidrage til barnets oplevelser af, at være en person, der ved og kan noget, fordi noget er betydningsfuldt, ved at være et særligt vidne, der tager del i barnets liv, lader sig påvirke og bevæge

Anerkendelse af at klare ting "hvordan gjorde du?". Stolthed ved at mestre og erfaringer med at dele stolthed med andre

Narrativ dokumentation. Begivenhederne placeres i sammenhæng (hvem, hvad, hvor, hvornår) og knyttes til mening & betydning (følelser, motiver, mentale tilstande). Lave tegneserier af begivenheder

Barnet skal "bade" i dialoger og i fortællinger, hvor det selv er den aktive fortæller

Lege der udfordrer fantasi, sprog billeder, forestillingsevne fx eventyr og drama.

Dialogisk læsning, der træner forestillingsevnen "hvad handler det om?" "hvad tror I nu der vil ske?" og "hvad tror du det gør ved den anden?"

Dialog, snak om perspektiver, forestillinger og løsninger "hvis ... så" og "hvad ellers ...". Lege hvor barnet skal snyde og lyve bevidst, da det udfordrer evnen til at holde sammen på flere fortællinger og perspektiver på én gang

Planlægge og forstå at ting foregår i rækkefølge og tager tid

Lege der giver viden om "hjernens boss" – de styrende funktioner

Skuespil om konflikter mellem mennesker. Overvej "hvorfor skete det?", "hvad nu hvis?", "hvad vil du gøre nu?". Vi kan træne forestillingsevnen ved at ændre fortællingen, stille forslag og afprøve dem

Sanglege og skuespil om eventyr med konflikt, hvor vi kan snakke om "hov, hvorfor det?". Som-om lege træner fleksibilitet

Oplæsning af og dramatisering af historier, der bygger op til noget spændende

Lege hvor barnet skal sortere efter bestemt instruktion eller "find ..." (bestemt kategori eller egenskab)

Rollelege med fokus på grundfølelserne – og sammenhænge "man har en følelse, fordi der er sket noget"

Bygge- og konstruktionslege med andre børn træner AH, planlægning og samarbejdsevne (tag billeder af proces og produkt)

Gættelege, "gæt hvad jeg tænker på" og "Tampen brænder"

## Hvis du vil vide mere

Vi har fundet inspiration i erfaringerne fra projekt "Fart på sproget" til, hvordan man kan arbejde målrettet med et afgrænset udviklingsområde. Vi har også fundet inspiration til struktur og de konkrete lege i projekter med fokus på selvregulering fx NUSSA-børnegrupper. Teoretisk er vi inspirerede af teorier om sanseintegration, kommunikation, sproget-før-sproget, selvregulering, neuro-affektiv og neuro-sekventiel udviklingspsykologi.

Du er velkommen til at kontakte os for at få referencer

tale-hørekonsulent Pia Margrethe Møller [pmmoe@aabenraa.dk](mailto:pmmoe@aabenraa.dk)  
tale-hørekonsulent Tina Dreyer [tkd@aabenraa.dk](mailto:tkd@aabenraa.dk)  
psykolog Charlotte Hesselberg [che@aabenraa.dk](mailto:che@aabenraa.dk)  
fysioterapeut Gitte Nørregaard [gnh@aabenraa.dk](mailto:gnh@aabenraa.dk)  
psykolog Dorthe Beck Frederiksen [dbf@aabenraa.dk](mailto:dbf@aabenraa.dk)

PPR Aabenraa, november 2016

Redigeret af Dorthe januar 2025

