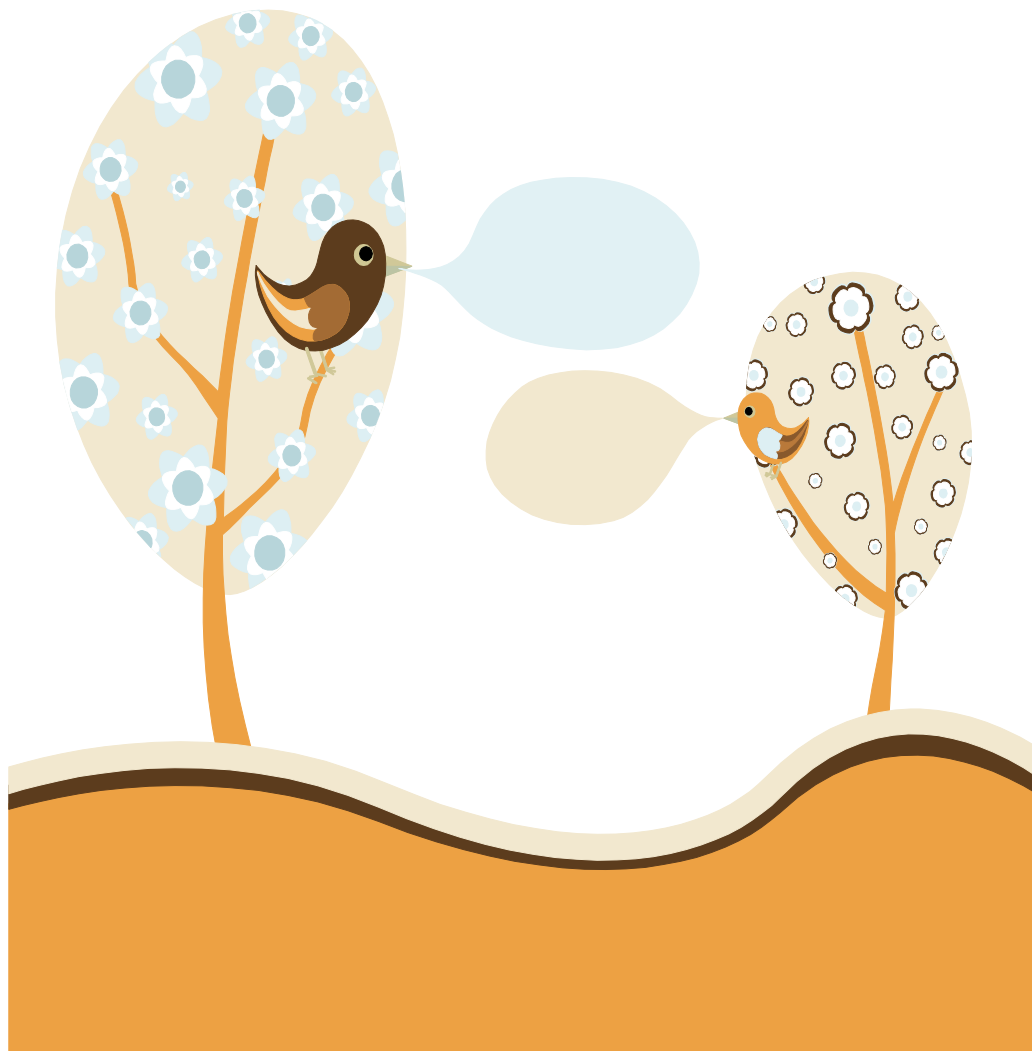




# Børns invitationer til måder at være sammen på

Inspiration fra teorier om udviklingsstøttende samspil

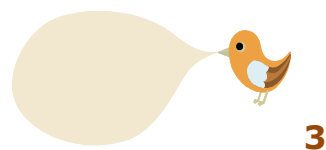


## Indholdsfortegnelse:

Mine intentioner med hæftet og indledende bemærkninger om udviklingsforståelsen	5
Selvudvikling som social proces	7
Regulering og tilknytning	8
Måder at møde børn på, der støtter udvikling af selvfølelser	11
Den udviklingsstøttende dialog	12
Samspilstemaer – ICDP programmet	15
Relateringsdomæner – Daniel Sterns model for udvikling	17
Samværets domæne	18
Samspilletets domæne	19
■ Børns invitationer til udviklingsstøtte på områderne for samvær og samspil	21
■ Udviklingsstøtte på områderne for samvær og samspil	23
Gensidig forståelse og relationsdannelsens domæne	25
■ Børns invitationer til udviklingsstøtte på området for samtale	27
■ Udviklingsstøtte på området for gensidig forståelse	27



Samtalens domæne	29
■ Børns invitationer til udviklingsstøtte på området for samtale	31
■ Udviklingsstøtte på området for samtale	31
Sammenhængens domæne	32
■ Udvikling af selvbiografisk hukommelse	34
■ Udviklingsstøtte på sammenhængens domæne	35
Om grænser og struktur	37
Om skamfølelsen	39
Om mentalisering	40
Referencer	42



## Mine intentioner med hæftet og indledende bemærkninger om udviklingsforståelsen

Udvikling sker i sociale samspil, hvor barnet får flere og flere muligheder for at indgå i "måder at være sammen med". Socialt samspil bidrager til udvikling af fornemmelse af sig selv som en person i verden.

*"Alle kan bage en kage. At skabe relationer er som at bage en kage. Jo bedre ingredienserne er, jo bedre bliver kagen", Phina Klein*

Nogle gange sker der noget i samspillet med barnet, som vækker undren, forvirrer eller irriterer den voksne, så vi får svært ved at finde mening i det, barnet har gang i. Det er min erfaring som psykolog i PPR, at vi kan finde god inspiration i teorierne om de naturlige udviklingsstøttende dialoger med de helt små børn, når vi skal forstå, hvilke oplevelser de større børn inviterer til, når de indgår i, protesterer mod eller trækker sig fra samspil.

Mine intentioner er at beskrive det naturlige, udviklingsstøttende samspil og det lille 0-4 årige barns udvikling, og hvordan det kan give os idéer til, hvordan vi kan møde det lidt større barns invitationer til samspil og til oplevelser, der kan bidrage til udvikling. Udvikling sker ikke i fast, afgrænsede faser, der afløser hinanden, og udviklingen slutter ikke i barndommen. Derfor kan det være meningsfuldt at være nysgerrig på, "hvilken måde er vi sammen på her?", "hvor gammel er man, når det er særligt meningsfuldt at invitere på den måde?" og "hvilke oplevelser har barnet brug for, så det kan udvikle stabile fornemmelser af sig selv i samspillet?"

Vi kan ikke tvinge noget til at ske, men vi kan være nysgerrige, se efter barnets invitationer. Vi kan selv invitere og insistere, når vi får øje på noget, der trænger til at blive udviklet. Vi skal være med børnene og kunne lade dem være. Vi kan indgå i nysgerrige dialoger med hinanden om det, vi ser.



Jeg har udvalgt det, som jeg tænker kan bidrage til optimisme i mødet med børn, der ikke lige gør det, vi synes de bør ud fra deres alder. Ideerne om de udviklingsstøttende dialoger og teorier om selvudvikling, som processer, hvor barnet indgår i forskellige "måder at være sammen på", giver mig en optimistisk guide til at møde barnet der, hvor det er, og ikke der, hvor vi mener, det burde være. Daniel Stern taler om relateringsdomæner eller områder for samspil, hvor barnet kan opleve noget nyt om sig selv, den sociale og den fysiske verden.

Relaterings- eller samspilsdomæner er en måde at beskrive, hvordan forskellige oplevelser af én selv danner grundlag for nye muligheder for måder at relatere sig til og interagere med omgivelserne. Vi kommunikerer på alle relateringsdomæner, ofte som en del af tavs viden, hvor vi automatisk retter os ind efter det, der giver den bedste fornemmelse af samklang med barnet. Viden om relateringsdomæner kan støtte os i at skærpe blikket for, hvad barnet har gang i, og hvad barnet inviterer til. Det kan inspirere os til at sætte noget i gang på den "rette kanal" til det enkelte barn i den konkrete situation og at møde barnet i den nærmeste udviklingszone. At møde barnet i nærmeste udviklingszone handler om at give en passende udfordring (så barnet skal strække sig) og en passende støtte (så barnet kan opleve at mestre). Det handler billedlig talt om, at "én dråbe mere, så flyder bægeret over" – og mulighederne for, at udviklingen sættes i stå for en stund.

Udviklingen kan beskrives som sløjfer, hvor barnet hele tiden gør sig nye erfaringer med at sanse og fornemme sig selv, med at blive følelsesmæssigt afstemt og reguleret, med at mentalisere og med at kunne udtrykke sig sprogligt og reflektere ved hjælp af sproget over sig selv og andre.

Denne udvikling fortsætter hele livet.

Hæftet kan læses som en sammenhængende fortælling, men mit håb er, at læseren kan slå op og læse om lige det, der kan give inspiration til mødet med det konkrete barn.



## Dorthe Beck Frederiksen, psykolog

# Selvudvikling som en social proces

*Vi bliver en person for andre, før vi bliver en person for os selv*

Udvikling af identitet og selv-fornemmelser forankres i:

- Oplevelser af og erfaringer med sig selv som et menneske, der kan sanse, føle, handle og tænke i forhold til den fysiske, den sociale og den indre, mentale verden
- Selv-fornemmelser knytter an til erindringer om handlinger forbundet med følelser

Selvforannelmelser kan beskrives som måder at organisere erfaringer af samspil med andre på (jeg, du, vi) og er et resultat af hjernens udvikling og barnets faktiske erfaringer. Selvforannelmelser kan beskrives som en oplevelse af sig selv som en person

- med fysisk sammenhæng, kontinuitet og afgrænsning,
- med intentioner og hensigter (der er forskellige fra andres),
- der kan planlægge og handle,
- der kan mærke følelser og tænke sig om og
- som kan forsøge at formulere oplevelser i ord og kommunikere

En meningsfuld, sammenhængende fortælling om én selv kan fungere som et ankerpunkt (at være nær ved sig selv), som kan muliggøre det personlige møde med andre mennesker (at være nær den anden).

Barnet udvikler sine muligheder for at forstå sig selv, andre og verden samt at indgå i samspil i takt med, at hjernen udvikler sig. Hjerne har brug for stimuli og for oplevelser af mange forskellige slags for at udvikle sig, så barnet kan udvikle sine muligheder for at forstå sig selv, være sammen med andre og håndtere sit liv.



## Regulering og tilknytning

Vi kan tale om 3 forskellige reguleringsniveauer i barnets udvikling (knyttet til hjernens udvikling). De kan ikke ses uafhængigt af hinanden, og vi trækker oftest på elementer fra alle 3 reguleringsniveauer i mødet med barnet. Den helt tidlige sansemæssige 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.

- **Sansemæssig regulering** (fra fødslen): Oplevelse af eksistens og afgrænsning er knyttet til kropslige fornemmelser af at bruge kroppen til at undersøge verden og af at modtage fysisk omsorg, trøst og beroligelse. Fornemmelser af sammenhæng og helheder af sansning. Regulering af fornemmelser af behag og ubehag, af kropslig forankring og afgrænsning, arousal- og affektregulering, oplevelse af resonans og af ro i nervesystemet. Basal opmærksomhedsstyring og oplevelser af nærvær.
- **Følelsesmæssig regulering** (fra 3 måneder): Oplevelser af udvikling inden for kontaktfeltet (de relationelle aspekter). Regulering af den legende kontakt og affektiv afstemning. Følelser kan beskrives som en termostat i kroppen, der afspejler spændingen (den kropslige sansning). Den følelsesmæssige regulering bidrager til, at der gives mening til det, barnet oplever, da oplevelserne får en følelsesmæssig "markering" i kroppen.
- **Tankemæssig regulering** (fra 15 måneder): Regulering med ord og refleksion, der kan bidrage til at skabe forståelse for adfærd, handlinger og følelser. Regulering af evnen til at reflektere over egne følelser, den andens følelser og det, der sker mellem os. Udvikling af eksekutive funktioner (evnen til at få idéer, planlægge, udføre og vurdere). Regulering involverer evne til at holde opmærksomheden fast på følelserne, samtidig med at man forholder sig til og vurderer situationen og regulerer handlinger (udholde og så monitorere).



Tilknytning er et andet vigtigt begreb. Tilknytning kan beskrives som en tilbøjelighed til at knytte følelsesmæssige bånd til særlige individer. Tilknytning er et medfødt system af adfærdsmønstre, der bidrager til at sikre overlevelse og psykisk udvikling. Tilknytningsadfærden bidrager til at kunne regulere nærhed-distance til omsorgspersonerne og bidrager til at barnet får hjælp til at regulere og stabilisere sansninger, affekter og følelser (dæmpe uro, ubehag og angst)

En tilknytningsfigur er, ifølge Bowlby, et menneske, der for barnet opleves som større, klogere, venlig og rar.

Tilknytningsadfærden udvikles og organiseres på baggrund af barnets tidlige oplevelser med at få hjælp til reguleringen, som bidrager til udvikling af tillid til, at der er hjælp at hente. Tilknytningen i den tidlige barndom bliver model for, hvordan barnet senere kan indgå i støttende og omsorgsgivende relationer. Hvis omsorgspersonen møder barnet med varme, nærhed, omsorg og forståelse, så bidrager det til, at barnet oplever omsorgspersonen som en sikker base, hvorfra barnet kan udforske verden. Tilknytningsadfærden aktiveres, når barnet oplever sig ked af det, usikker, utryg eller mærker smerte.

**Tryk tilknytning:** Omsorgspersonen "ser", hvad barnet har brug for, og spejler det tilbage på en måde, der giver mening for barnet. Barnet oplever omsorgspersonen som en sikker base. Samspejlet opleves som sensitivt og koordineret. Barnet vil søge trøst, omsorg og nærhed hos den voksne, da barnet har tillid til, at den voksne kan give tryghed. Når barnet oplever sig tryk igen, så vil det fortsætte sin udforskning af verden.

**Ængstelig, ambivalent tilknytning:** Barnet får erfaringer med at omsorgspersonen nogle gange er tilgængelig og opmærksom og andre gange ikke. Omsorgspersonen bliver uforudsigelig for barnet, og barnet mangler derfor stabile oplevelser med, at omsorgspersonen kan bidrage til beroligelse. Barnet udvikler en usikker fornemmelse af sig selv i det uforudsigelige og forvirrende. Barnet vil være usikkert på, om det kan forvente at få trøst og omsorg hos den voksne – "er du med mig, eller ikke?".



Barnet kan blive usikkert over for nye situationer, og det bremser sin nysgerrighed og undersøgende adfærd. Barnet underregulerer sine affekter, så de på en måde "bliver større" end umiddelbart meningsfuldt i situationen.

**Ængstelig, undvigende tilknytning:** Omsorgspersonen er ikke sensitiv over for barnet og afviser barnets behov. Omsorgspersonen skifter måske mellem at være kontrollerende og afvisende. Barnet giver op og søger ikke omsorgspersonen. Barnet orienterer sig efter "angsten for afvisning" og vil undgå følelsesmæssig involvering, og det vil måske udvikle en tendens til selv at afvise – på forhånd. Barnet kan udvikle ligegyldighed og mistillid: "Det skal du ikke bestemme". Barnet kan overregulere affekter, så de på en måde "bliver mindre" end umiddelbart meningsfuldt i situationen.

**Desorganiseret tilknytning:** Omsorgspersonen dækker ikke barnets behov i et konsistent mønster, og det virker helt uforudsigeligt for barnet, hvad den voksne vil gøre. Barnet oplever verden kaotisk og usammenhængende og oplever på skift omsorgspersonen som en, der vækker frygt, og som en, der tilbyder beroligelse. Barnet udvikler ingen strategier til selv at kunne reducere angst og utryghed, og det vil fremstå kaotisk, uroligt og "ude af trit" med det umiddelbart meningsfulde i situationen.



## Måder at møde børn på, der støtter udvikling af selv-fornemmelser

Det handler om at "få oplevelser med" - om noget, der kan sætte følelser i gang og bidrage til en kropslig forankring af denne måde at være sammen på. Selv-støttende pædagogik er ikke træning og oplæring i specifikke færdigheder. Målet er at hjælpe barnet til at blive klogere på sig selv og verden. Hav derfor altid barnets sind på sinde.

Principper, der er på spil på samme tid:

- Struktur: tryghed, organisering og regulering
- Omsorg: affektregulering, sikker base, selvværd
- Engagement: samhørighed, affektiv afstemning, øge positiv affekt
- Udfordring: udforskning, kompetence, mestring og selvsikkerhed

Kontaktformer, der kan bidrage til struktur, omsorg, engagement og udfordring:

- Øjenkontakt og ansigt-til-ansigt kontakt. Intense møde-øjeblikke, brug af mimik og grimasser
- Kropssprog og lyde, der kan forstærke og bekræfte barnet følelsesmæssigt (affektiv afstemning)
- Klare signaler om start og afslutning på kontakt
- At ramme barnets stemning både non-verbalt og verbalt
- Formidle "man-regler", der kan give barnet oplevelse af at være del i et socialt, gensidigt forpligtende fællesskab
- Berøringer, der kan vise barnet, at "jeg er med dig"
- Opregulering til lige før "breaking point" og nedreguleringer til ro
- Vække nysgerrighed – få noget "op at køre" med barnet
- Fælles opmærksomhed og fælles oplevelser
- Dialogkontakt – "vi skiftes og venter på hinanden"
- Lege- og drillekontakt – "vi har det sjovt sammen"
- Blik for nærmeste udviklingszone – balance mellem det kendte og det lille skub



## Den udviklingsstøttende dialog

*Jeg klarer det selv, men ikke alene*

Modellen om den udviklingsstøttende dialog er inspireret af principperne i Marte Meo-interaktionsanalysen, hvor fokus er på, hvad barnet har gang i, og hvordan barnet og den voksne "svare" på hinandens initiativer. Fokus er på at give den voksne "gaver" forstået som en mulighed for at få øje på de gaver, som barnet giver den voksne, når barnet inviterer til samspil eller svarer på noget, den voksne inviterer til. Analysen sætter fokus på de små, bitte mikro-ting i samspillet – det, der er i risiko for at blive overset og glemt. I det følgende vil jeg beskrive elementerne i den udviklingsstøttende dialog på forskellig vis.

Dialog betyder her, at omsorgspersonen opfatter barnet som én, der er i stand til at sende signaler, som omsorgspersonen kan forstå. Affektiv afstemning betyder, at omsorgspersonen matcher barnets følelsesmæssige tilstand. Om omsorgspersonen kan "være på bølgelængde" med barnet afhænger af dennes evne til at forestille sig og forstå, hvordan barnet har det (omsorgsgivers evne til mentalisering). Barnet lærer at bruge sig selv i dialogen, give udtryk for sig selv. Det bidrager til, at det kan få en forståelse af, hvem det er (ved at spejle sig i den måde, den anden tilskriver mening til barnets initiativer). Spejlingen kan være kontingent, hvor den voksne gengiver barnets følelser med sit eget ansigtsudtryk, sin stemme og sine ord. Spejlingen kan også være markeret, hvor barnets følelser gengives i en lidt anden udgave – overdrevent eller mildere - hvilket bidrager til at markere forskellen "mig og den anden".

Den udviklingsstøttende dialog har forskellige elementer:

- Følgeskab: Den voksne afstemmer sig med barnet
- Relevans: Den voksne stimulerer barnets nysgerrighed ved at fremhæve følelsesmæssige responser og relevant information
- Agenthed: Den voksne giver barnet tid og plads til at organisere sig
- Sam-regulering: Rytme og turtagning
- Hierarki: Den voksne har ansvaret og skal give barnet støtte



Den udviklingsstøttende dialog kan kort beskrives som: Den voksne kigger efter barnets initiativer, tilføjer dem mening og giver så plads til sine egne initiativer.

1. Den voksne *følger* med sin opmærksomhed barnets opmærksomhedsfokus
2. Den voksne *signalerer*, at han eller hun ser barnets fokus
3. Den voksne *venter* på barnets reaktion på sin aktivitet
4. Den voksne *sætter ord på* det, der sker
5. Den voksne *sætter ord på* det, der kan og skal ske
6. Den voksne *anerkender* ønskværdig adfærd
7. Den voksne *præsenterer* barnet for andre personer (triangulering)
8. Den voksne *respekterer* barnets signaler på afslutningen af dialogen

Dialogelementerne beskrevet som invitationer:

1. *Jeg ser dig, og jeg ved, at du ser mig*

Den voksne søger information om, hvor barnet har sin opmærksomhed, og hvordan barnet inviterer til kontakt. Har barnet opmærksomhed på sig selv, på andre, på ting eller på det, der sker?

2. *Jeg siger, at jeg ser og hører dig*

Den voksne bekræfter det, barnet har gang i med ansigtsudtryk (øjne, mimik), ord eller lyde, så barnet kan fornemme, at den voksne er "med" og følger barnet følelsesmæssigt. Den voksne sætter ord på barnets indre mentale processer og tilstande.

3. *Nu er det din tur, og bagefter er det min*

Den voksne bekræfter relationen, så barnet kan mærke: "Når du reagerer på mig, så bliver jeg betydningsfuld for dig. Den, der oplever mig som betydningsfuld, bliver også betydningsfuld for mig".



Den voksne afventer barnets reaktion på sin egen handling (turtagning). Når der er plads til begges initiativer og ønsker, kan barnet lære at koncentrere sig og vente.

#### *4. Jeg siger det, jeg ser dig gøre*

Den voksne benævner, hvad barnet siger og gør, hvilket giver barnet mulighed for at opleve forudsigelighed og sammenhæng mellem begivenheder og over tid. Når den voksne beskriver barnets adfærd og mulige indstillinger, så får barnet udvidet sin opmærksomhed.

#### *5. Nu vil jeg lede dig*

Den voksne tager ansvar for at passe på barnet ved at vejlede og give tydelige beskeder. Det opleves trygt, da barnet ikke altid ved, hvad der er smart at gøre. Den voksne skal give barnet tid til at få fat i, hvad den voksne vil med barnet.

#### *6. Nu lykkedes det for dig!*

Den voksne giver positive meldinger og viser stolthed og glæde, når barnet er "på rette vej". Barnet har brug for opmuntring undervejs og ikke kun, når det har nået målet. Den voksne viser tydeligt "nej", når barnet gør noget, der vækker mishag. Det kan fungere som barnets egne "ja" og "nej" orienteringspunkter.

#### *7. Jeg skal vise dig noget!*

Den voksne udvider barnets verden ved at gøre opmærksom på noget, som barnet ikke har opdaget (ting, personer, fænomener)

#### *8. Vi begynder nu, og så leger vi lidt, før vi slutter*

Den voksne viser tydeligt, hvornår noget begynder og hvornår det slutter. Det er godt med en lille pause, inden noget nyt begynder. Den voksne har ansvaret for at bekræfte og håndtere barnets stop- og pause-signaler. Barnet får på den måde en oplevelse af at være med til at styre.



## Samspilstemaer – IDCP programmet

Teorirammen for IDCP-programmet er, at al udvikling sker i relationer, hvor den voksne tager ansvar. Anerkendelsen er psykologisk ilt, glæde er relationelle vitaminer, og følelser smitter. Børn lever op til vores forventninger – både de positive og de negative. Børn udvikler sig ikke i et negativt defineret felt.

Den følelsesmæssige dialog

*Smil, se, lyt og anerkend*

- Vis positive følelser – vis, at du er glad for barnet
- Juster dig i forhold til barnet og følg dets udspil og initiativ
- Tal med barnet om de ting, det er optaget af, og prøv at igangsætte en "følelsesmæssig samtale"
- Vis anerkendelse og giv ros for det, barnet kan

Den meningsskabende dialog

*Fang, fasthold og forbind*

- Hjælp barnet med at fokusere dets opmærksomhed, således at I får en fælles oplevelse af ting i omgivelserne
- Giv mening til barnets oplevelser af omverdenen ved at beskrive jeres fælles oplevelser og ved at vise følelser og entusiasme
- Uddyb og giv forklaring, når du oplever noget sammen med barnet



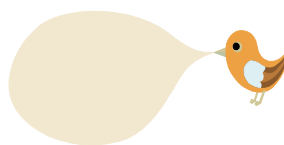
## Den guidende / vejledende dialog

### *Vejled og opdrag*

- Hjælp barnet med at kontrollere sig selv ved at sætte grænser på en positiv måde – ved at vejlede det, vise positive alternativer og ved at planlægge sammen

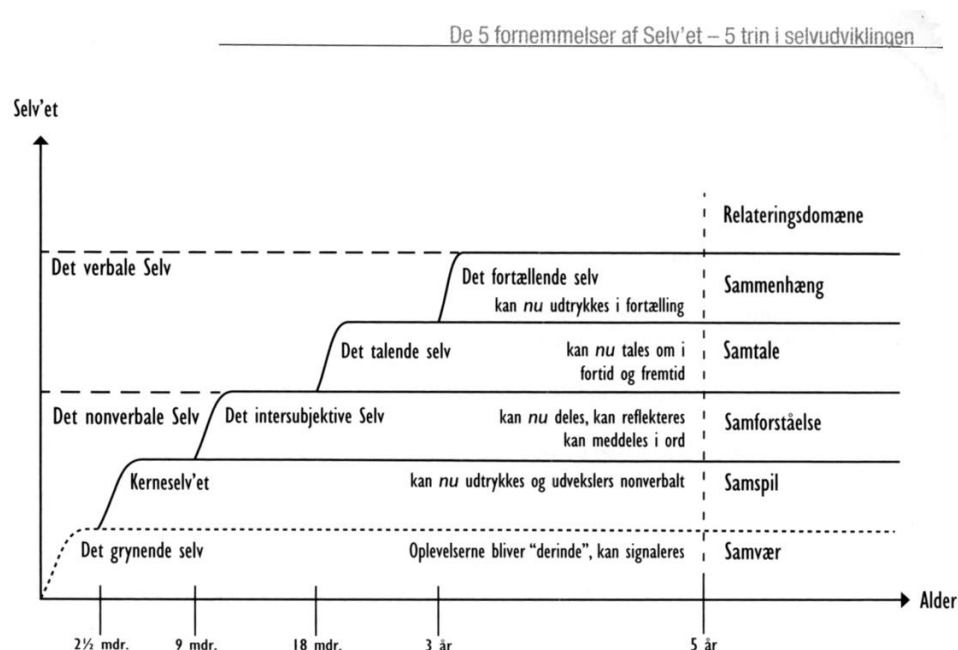
*Vejledningen skal gives "stilladserende", dvs. planlægning trin for trin fra "kan med hjælp" til "kan selv". Hjælpen skal trækkes tilbage, når barnet oplever at mestre.*

*Grænsesætning skal gives i en atmosfære af venlighed og gensidig respekt.*



# Relateringsdomæner og udvikling af selvforfømmelser

Daniel Stern beskriver udviklingen af selvforfømmelser



Udviklingen sker ikke som fast afgrænsede faser, der afløser hinanden. Udviklingen kan i stedet beskrives som forfømmelser og muligheder for "måder at være sammen med andre på". Disse "måder at være sammen på" er på en eller anden vis til stede fra fødslen, og de bygger ovenpå hinanden i udviklingsforløbet. Udviklingen afsluttes ikke i barndommen, da mennesker hele livet igennem inviterer til og inviteres til forskellige måder at være sammen på. Derfor kan det være meningsfuldt at være nysgerrig på, "hvilken måde er vi sammen på her?" og "hvor gammel er man, når det kan være meningsfuldt at invitere på denne måde?" uanset barnets biologiske alder.

Modellen kan hjælpe os til at møde barnet der, hvor det er, og ikke der, hvor vi mener, det burde være.



## Samværets domæne

*Gensidigt regulerende samvær – "mig med dig"*

Børn inviterer til samvær fra fødslen. Stern kalder barnets selvforfølelse for "det gryende selv".

Hvilke erfaringer kan barnet få på dette udviklingsdomæne:

- Oplevelser af umiddelbar væren totalt til stede i andres nærvær
- Fysisk kontakt, rytmer og regelmæssighed
- Jeg kan mærke min krop
- Oplevelser af at der er orden i kaos
- Erfaringer med at nogen giver omsorg og tager sig af mig
- Det føles dejligt at være i verden (glædesfyldt interaktion)
- Nogle gange er det ubehageligt, men det bliver godt igen

Kendetegn ved samvær med andre børn på dette udviklingsdomæne:

- Vi er side om side – børns samvær
- Jeg vækker andres interesse ved at bevæge mig
- Det åbne, observerende og storøjede blik

Barnets invitationer til den voksne på dette udviklingsdomæne:

- Du skal vække min interesse og turde være sammen med mig
- Vis at du er glad for at være sammen med mig, smil og hold om mig
- Find, følg eller væk min lyst og nysgerrighed. Se hvor jeg kigger, peger eller bevæger mig hen
- Giv min verden struktur og rytme – igen og igen
- Hjælp mig med med at regulere arousal, aktivitet og opmærksomhed



## Samspillets domæne

### *Samspil og spejling – "mig og dig"*

Barnet inviterer til samspil fra 2-3 måneders alderen. Stern kalder barnet selvforneelse for "kerne-selv".

Hvilke erfaringer kan barnet få på dette udviklingsdomæne:

- Jeg lærer, at hændelser hænger sammen (kontinuitet)
- Jeg lærer, at der er trøst at få
- Jeg begynder at danne indre forestillingsbilleder
- Der findes et andet menneske – et "du" (med dine tanker, følelser, behov, intentioner)
- Vi kan have kontakt - "vi"
- Jeg lærer at se mig selv i dit blik – vi har øjenkontakt
- Jeg kan fastholde blikket og smile (så du kan få en god fornemmelse af at være sammen med mig)
- Vi kan skifte turtagning i samspillet
- Jeg kan fornemme min egen vilje og fornemme, at det er mig, der handler
- Jeg kan være nysgerrig og udforske
- Jeg kan begynde at forstå, at genstande stadig er der, uden at jeg kigger

Kendetegn ved samvær med andre børn på dette udviklingsdomæne:

- Jeg imiterer og efterligner andre børn (emotionel smitte)
- Jeg øver mig på at skiftes til at tage initiativ
- Jeg glæder mig over, at vi kan gøre det samme



Barnets invitationer til den voksne på dette udviklingsdomæne:

- Vis mig vejen med et smil
- Vær sammen med mig i legende samvær
- Inviter mig til fælles interesse
- Væk min nysgerrighed
- Hjælp mig med affektregulering
- Hjælp mig med at opleve "mig"
- Regulér sikkerhed, tilknytning, arousal, lyst/ulyst

Når barnet er 3 måneder gammelt, så kan det tune ind på udtryk for følelser (som afspejlet i den andens ansigt) og udtrykke følelser (som noget der er knyttet til forestillinger). Barnet gør andet og mere end bare at imitere ansigtsudtryk.



## Barnets invitationer til udviklingsstøtte på områderne for samvær og samspil

Hvis barnet oplever sin verden som truende, usammenhængende og farlig, så vil det bruge al sin energi på at beskytte sig. Det lille barn har begrænsede erfaringer med at mestre ubehag. Ubeknag vil automatisk igangsætte tilknytningsadfærden (det sociale engageringsystem), hvor barnet med sin mimik vil søge og rette sig mod en voksen eller en anden tilknytningsperson, som kan hjælpe barnet med at få orden på oplevelserne og komme i ro.

Hvis barnet ikke er blevet mødt af en "god nok voksen", så kan de "lukke ned" for tilknytningsreaktionen, og i stedet bliver "fare-respons-systemet", forsvarssystemet, aktiveret. Barnet kan ikke mentalisere eller regulere egne følelser og handlinger, når det skal bruge energi på at navigere i forhold til den oplevede fare.

- Tilknytningsadfærden (det barnet gør for at søge sikkerhed og omsorg) igangsættes ikke eller går i stå, og barnet mister kontrollen
- Barnet har svært ved at regulere sig selv dvs. berolige sig eller aktivere sig selv – både når det "kører op", og når det "falder til ro"
- Barnet virker kaotisk, uforudsigeligt og usammenhængende ved skift / overgange.
  
- Kamp
  - Lav frustrationstærskel, impulsivitet, aggression, kontaktløst raseri, manglende fleksibilitet, overgearet, fjolleri, hyperaktivitet, protester, destruktiv eller selvdestruktiv adfærd, "det er de andre, der er noget galt med" og "jeg er den stærkeste".
  
- Flugt
  - Viger blikkontakt, ser tingene sort-hvid, ser ikke sin egen andel, trækker sig, gemmer sig, gør sig usynlig, lukker af og beroliger sig "i sin egen verden".



- Frys
  - Tomhed, udtryksløshed og gennemsigtighed i blikket, trækker sig ved at falde i søvn, viser tegn på at være uberørt, passivitet, stivnen eller handlingslammelse.
  
- Manglende sansning af egen krop
  - Fornemmer ikke kulde/varme, sult/tørst, smerte
  
- Ikke sanse sig selv eller andre følelsesmæssigt
- Ikke fornemmelse af egne behov
  - Overtilpasning
  
- Har svært ved at fastholde opmærksomhed
  - Bliver flagrende
  - Mister evne til at indgå i afstemt socialt samspil
  - Afledes



## Udviklingsstøtte på områderne for samvær og samspil

Først og fremmest har barnet brug for oplevelser af sikkerhed, da det er en forudsætning for, at det kan rette sig nysgerrigt ud i verden.

- Vær nærværende og brug din intuition, viden og erfaring til at fornemme, hvad barnet har brug for, fx en beroligende hånd, et opmuntrende smil eller et advarende blik
- Giv barnet oplevelser i samspil med en voksen, der kan give sikkerhed, tryghed, fornemmelse af rytme og ro, så det kan regulere sit nervesystem og aktivere sin tilknytning (det sociale engageringsystem)
- Giv barnet oplevelser af at opdage det forudsigelige i hverdagen. Den voksne kan følge, guide i overgange, og give tid til omstilling, så rytmer bliver integrerede
  - Giv pauser og vend tilbage, når barnet igen er i ro
  - Forbered barnet
  - Gør dagsrytmerne tydelige (visualiser)
- Giv barnet oplevelser med sin krop, afgrænsning af kroppen, huden, kropsfornemmelser, kropsligt "breaking point", med at mærke egne behov, følelser og handlinger
  - Berøringer, mærke sig og forskellige overflader og materialer, udtrykke sig med kroppen, gyngende, rutsje, blive væk og fundet igen (borte tit-tit)
- Giv barnet oplevelser med "hele cirkler", fra begyndelse til slutning, rytmer og regelmæssighed
- Giv barnet oplevelser med kontakt, dig-og-mig, udtrykke sig, kommunikere, blive mødt i samvær og samspil
  - Affektiv afstemning og symmetrisk synkronisering af følelsesmæssige udtryk ved at matche barnets følelse med



rytme i stemmen, mimik, berøring og kropssprog. "Sproget før sproget"

- Giv barnet tryghed ved at være én, der forstår, hvad barnet har brug for, næsten inden det selv har opdaget det. At se og forstå
  - Lege "borte tit tit" – lad barnet vige, hold dig i nærheden, vent og inviter igen
  - Giv barnet oplevelser af efterligning for at skabe kontakt og med smitte. Abe-efter-lege, bevægelser og lyde
  - Giv barnet oplevelser af at være opmærksomme på hinanden og skiftes (kongens efterfølger, følge andres initiativer, lade andre bestemme, selv styre, lade den voksne være rollemodel)
- Giv barnet oplevelser med interessante ting, fælles opmærksomhed, dig-og-mig med noget
- Give barnet oplevelser af at kunne selv. Det styrker selvfølelsen, at få oplevelser af at kunne påvirke og, at få ting til at ske
  - Vær tålmodig, måske kan barnet ikke så godt i dag, som det kunne i går. Nogle dage har barnet brug for en hjælpende hånd, så det ikke oplever sig hjælpeløs
- Giv barnet tid til at være tilskuer for en stund og suge til sig
- Giv barnet mulighed for en tid til "storøjet kiggen"
- Giv barnet oplevelser med kontinuitet, fortid, nutid, fremtid, hukommelse
- Starte på projekter, som kan gøres færdige i morgen, tidsbegreber, rækkefølger og sange med forløb



## Gensidig forståelse og relationsdannelse domæne

*"Dig og mig imellem – til og fra hinanden – vi to"*

Barnet inviterer til gensidig forståelse fra 7-9 måneders alderen. Stern kalder barnets selvforfølelse for "intersubjektiv selv".

Hvilke erfaringer kan barnet få på dette udviklingsdomæne:

- Jeg har min egen vilje
- Og andre har deres vilje
- Jeg kan opdage, at der er mentale tilstande bag fysiske begivenheder
- Jeg begynder at forstå, at andre har et andet perspektiv end mig
- Vi kan dele hinandens følelser
- Jeg kan blive forstået. Følelser af gensidig forståelse
- Jeg kan aflæse mine intentioner og følelser i den andens blik
- Jeg kan aflæse din sindsstemning og regulere mig efter den
- Jeg kan sortere indtryk og skabe mening
- Jeg kan begynde at følge dit blik, og jeg kan pege og se, at du ser
- Jeg kan invitere til fælles opmærksomhed (noget udenfor mig) – "se her"
- Jeg kan forestille mig dig, når du ikke er sammen med mig



Kendetegn ved samvær med andre børn på dette udviklingsdomæne:

- Vi er sammen om sjov og er bedste venner – børns samforståelse
- Vi peger og inviterer til fælles opmærksomhed.

Barnets invitationer til den voksne på dette udviklingsdomæne:

- Bekræft mig – se glimt af lyst og interesse. Vis mig, hvad jeg vil, og hvem jeg er (og kan blive til)
- Følg mine interesser og initiativer. Følg mit blik, min pege og mine bevægelser – hvad er jeg opmærksom på
- Inviter mig til fælles opmærksomhed og fælles problemløsning. Følg mig og tilføj det, du også synes, jeg kan lægge mærke til
- Giv mig kontakt, opmuntring og vejledning
- Du skal være mit trafiklys. Hvornår kan jeg gå? Skal jeg stoppe? Når jeg kigger på dig, så kan jeg finde ud af, hvad jeg skal føle lige nu. Kigger du tillidsfuldt, med opmuntring, med ængstelse eller advarer du mig?
- Hjælp mig med affektiv afstemning (følelsesmæssig samhørighed)
- Hjælp mig med at genetablere kontakten til dig, når jeg oplever skam

Intersubjektivitet opstår i de "nuværende øjeblikke", hvor to mennesker etablerer en mental kontakt. I det øjeblik kan det blive muligt for os at "aflæse" hinandens intentioner og tanker og føle, hvad den anden føler (mentalisering).



## Barnets invitationer til udviklingsstøtte på området for gensidig forståelse

- Barnet bliver fanget i følelsesmæssige tilstande, det ikke selv kan regulere sig ud af
- Barnet viser manglende impulskontrol og får svært ved at udsætte behov
- Barnet bryder sammen ved det mindste eller udvikler "facadesmil"
- Barnet får svært ved at forudsige andres adfærd
- Barnet blander egne sindsstemninger med andres
- Barnet udvikler ikke skam (flovhed og stolthed)
- Barnet kan opleve sig fanget i raseri eller underkastelse

## Udviklingsstøtte på området for gensidig forståelse

- Anstreng dig for at forstå, hvad barnet vil, og hvad det mener
- Etabler kontakten til barnet ved at give ro og tryghed
- Giv barnet oplevelser med gensidig tilknytning til og samforståelse med nære voksne og gensidigt samspil
- Vær opmærksom på, hvordan du med dit åndedræt, kropssprog, mimik, blik og stemmes intonation kan bekræfte og matche barnet eller bidrage til en ændring i barnets sansemæssige tilstand
- Giv barnet oplevelser med at se sig selv "udefra"
  - Bekræfte barnet ved at tune sig ind på, hvordan barnet har det, og giv det tilbage, som den voksne tror. Ved at sætte ord på, kan man hjælpe barnet med at blive tydelig for sig selv og for andre
  - Bekræft barnets følelser – alle slags følelser er respons på noget og fortæller noget om, hvad der lige nu er vigtigt for barnet. Barnet skal lære alle følelser at kende for at kunne genkende og håndtere dem
  - Lave ansigter (brug evt. spejlet), tegne sig selv



- Giv barnet oplevelser med at meddele sig til andre og dele oplevelser med andre
- Giv barnet oplevelser med at mærke og forstå andre
- Giv barnet oplevelser med at være sammen med andre (børn) i en vekselvis leg, erfaringer med sit sociale "breaking point"
  
- Giv barnet oplevelser med at mestre
  - Støtte til optimal frustration, lad barnet prøve selv (også når du får lyst til at hjælpe)
  - Giv opmuntring, smil!



## Samtalens domæne

*Samtale, betydningsfællesskab og modspil - "Mig og dig og forventninger, krav og modspil"*

Barnet inviterer til samtale fra 15-18 måneders alderen. Stern kalder barnet selvforneemmelse for "verbalt selv"

Hvilke erfaringer kan barnet få på dette udviklingsdomæne:

- Jeg erfarer, at der er ord, man kan nyde, ord der betyder noget, og ord, der knytter os sammen
- Jeg kan erfare, at jeg kan høre dit svar, fordi du hørte mig
- Jeg erfarer, at min selvoplevelse knytter sig til sproglig mening
- Jeg kan tale højt med mig selv (eller stille, indeni) og fortælle små historier for at få fornemmelse af mig og for at kunne berolige mig
- Jeg kan skabe og omskabe virkeligheden med sproget. Jeg har en lille idé om, at noget er fantasi, og noget andet en fælles virkelighed
- Jeg har lyst til at udforske verden
- Jeg kan indgå i sproglige dialoger
- Jeg prøver at benytte symboler, at noget står for noget andet
- Jeg inviterer andre til at "se mig"
- Jeg vil gerne selv kunne og øver mig i at kunne tåle krav og grænser
- Jeg kan vise empati, opmuntre og trøste
- Jeg kan begynde at mentalisere og have en forståelse for andres intentioner og perspektiv (fra 18 måneder)
- Jeg kan begynde at sætte mig i andres sted
- Jeg kan begynde at internalisere skammen og regulere mig (hæmme og udsætte på baggrund af forestillinger om dig)



Kendetegn ved samvær med andre børn på dette udviklingsdomæne:

- Jeg kan sige "Ved du hvad?" Vi kan indgå i små samtaler og fortællinger om det, vi gør sammen
- Vi øver os i, at sprog kan styre og regulere legen

Barnets invitationer til den voksne på dette udviklingsdomæne:

- Hjælp mig med at give (indre) indtryk et (ydre) udtryk for at skabe mening
- Inviter mig ind i skabende aktivitet
- Hjælp mig ved at sætte ord på det, du ser, jeg gør, og som vi gør
- Vær sammen med mig om at skabe mening og sammenhæng
- Hjælp mig med at forstå, hvad andre har gang i, og hvordan mine handlinger påvirker dem
- Det er ikke rart at skamme sig, men det hjælper mig til at regulere min nysgerrighed – også når du ikke er sammen med mig



## Børns invitationer til udviklingsstøtte på området for samtale

- Barnet viser manglende evne til selvrefleksion - den selvsnak og indre dialog, der kan bidrage til fornemmelse af sig selv
- Barnet mangler forståelse for og færdigheder i mentalisering. Barnet indgår ikke i gensidig leg, og andre ses som objekter
- Barnet har svært ved at skifte perspektiv, løse konflikter og håndtere uvished og uforudsigelighed
- Barnet viser manglende forståelse for sociale normer
- Barnet skifter pludseligt mellem positive og negative vurderinger af sig selv, andre og situationer
- Barnet kan ikke knytte ord til sin affekt (følelser). Barnet skal hele vejen omkring "bunden" for at kunne regulere sig gennem frustrationer
- Barnet kan ikke "få fat i sig selv", når der er pres på

## Udviklingsstøtte på området for samtale

- Hjælp barnet med at få oplevelser med at udtrykke sig verbalt
- Giv barnet oplevelser med symboler i det hele taget i lege, humor og godmodigt dril
  - "Nu kommer jeg og tager dig"
- Giv barnet oplevelser med selvstændighed og med at få fornemmelse af sig selv mestre "på egen hånd"
  - Støtte "jeg kan selv" og "jeg vil selv"
  - Gør opgaven overskuelig, trin for trin, så barnet får succes
- Giv barnet oplevelser med at kunne regulere egen adfærd - styre sig, følge aftaler, holde ved og holde ud
  - Oplevelser, der kan give barnet fornemmelse af farligt/ikke farligt, må/ikke må (normer)
  - Oplevelser, der kan give barnet erfaringer med andres perspektiv
- Giv barnet oplevelser med at mestre. Giv barnet oplevelser med at blive stolt af sig selv og dele stolthed



## Sammenhængens domæne

*Sammenhæng og socialisering – "dig og mig, mine og vores fortællinger*

Barnet inviterer til fortællinger om sammenhæng fra 3 års alderen. Stern kalder barnets selvforfølelse for "narrativt selv".

- Jeg kan forstå den narrative struktur og opfatte hændelseskæder som sekventielle forløb med begyndelse, forløb og afslutning
- Jeg kan organisere begivenheder, oplevelser og erfaringer som perler på en snor af tid (fortid – nutid – fremtid)
- Jeg kan se sammenhæng i begivenheder, og jeg kan gengive det i leg eller ved at fortælle
- Jeg kan fortælle for at skabe mening (også i kaos)
- Jeg kan begynde at forudsige og planlægge begivenheder
- Jeg kan begynde (så småt) at reflektere over mig selv og det, der sker
- Jeg kan begynde at medtænke andres mentale tilstande
- Jeg kan få fornemmelse af et "mig selv" (som en strømmende selvforfølelse)
- Jeg kan finde ud af, at det, jeg oplever (fantaserer mig til eller ønsker) ikke altid er det samme som det, andre ser, der sker, eller kan ske
- Jeg lærer, at der findes ord for følelser
- Jeg kan begynde at forpligte mig og tage ansvar
- Jeg kan begynde at se mig selv udefra og vurdere mig selv
- Jeg kan være mere fleksibel i mine kontakter til andre
- Jeg kan begynde at berolige mig selv med ord
- Jeg begynder at forstå det med at lyve og tage fejl



## Narrativer

- En måde at strukturere erfaringer på (sammenhæng)
- En måde at forstå ens erfaringer på (mening)
- En måde at udvælge blandt ens erfaringer på
- En måde at give sig til kende
- En måde at overbevise på
- En måde at (bort)forklare sig på
- En måde at placere erfaringer i en større sammenhæng.
- En måde at forbinde mennesker

## Hvad kan barnet fortælle om

- Det, barnet selv har oplevet
- Det, der skal ske
- Fantasi
- Det, barnet har været vidne til (set andre gøre)
- Det, barnet har hørt andre fortælle om



## Udvikling af selvbiografisk hukommelse:

Hukommelse for begivenheder i livet (tid & sted), som er forbundet med følelser, mål og personlig mening

På basis af viden og færdigheder med

- Sprog (ordforråd, begreber)
- Tidsbegreber (fortidige og fremtidige begivenheder)
- Opfattelse af mentale tilstande (intentionalitet)
- Kognitiv udvikling
- Social interaktion, leg og samtaler
- Hukommelsessnak

En meningsfuld, sammenhængende fortælling om sig selv kan fungere som ankerpunkt, når barnet skal navigere i verden. Fortællingen om sig selv – at være nær ved sig selv – kan muliggøre det personlige møde – samtidig være nær ved den anden.

Hukommelsessnak

- Den voksne giver et sprogligt stillads, som organiserer oplevelserne ved at tale om begivenheden mens og bagefter og ved at invitere barnet ind i samtalen
- Begivenhederne placeres i sammenhæng (hvem, hvad, hvor, hvornår) og knyttes til mening & betydning (følelser, motiver, mentale tilstande)
- Fortællingen bliver synlig og tykkere, når der kommer flere perspektiver på



## Udviklingsstøtte på sammenhængens område:

- Hjælp barnet med at sætte ord på indre, mentale processer (tanker, følelser, ønsker, behov, grunde). Hjælp barnet til at forstå, at andre ikke kan læse dets mentale tilstande
- Giv barnet oplevelser med at bruge sine indre billeder, fantasi, forestillinger (kreativt), drama, eventyr
- Giv barnet støtte til at fortælle og dokumentere fortællinger. Giv barnet oplevelser af, hvad og hvor meget de skal fortælle, for at andre kan forstå
- Giv barnet oplevelser med sprogløst, sprogbilleder og avanceret humor og drilleri (pas på med ironi, da det kan opleves forvirrende og nedgørende)
- Giv barnet oplevelser med at tænke i hypoteser - "hvad nu hvis?"
- 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
- Hjælp barnet med at give oplevelser mening og sammenhæng  
Hjælp barnet med at forstå, hvordan ting kan hænge sammen
- Giv barnet mulighed for at bearbejde sine overlevelsestrategier
- Husk, at løgnehistorier og overdrivelser kan være barnets (bedste) strategi til at mestre og få mening i kaos
- Støt barnet i at øve sig i at fortælle om sine behov og ønsker til bamser eller usynlige venner

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.



## Om grænser og struktur

Forudsætningen for udvikling er, at barnet kan være rettet mod kontakt og samspil. Hvis barnet har "meldt sig ud" eller skal bruge al sin energi på at beskytte sig mod stress og oplevede trusler, så kan det ikke udvikle sig. Det kan stille krav til den voksnes selvregulering ikke at lade sig smitte og reagere, når barnet "kører sig op", men bevare roen og agere. Den voksne kan bidrage til, at barnets stresstærskel (og ens egen) ikke overskrides ved at tilbyde:

- Struktur, rammesætning
- Rytmer
- Forudsigelighed
- Forberedelse
- Følelsesmæssig afstemning, "jeg føler **med** dig, men ikke **som** dig" (en markeret spejling)

Grænser og struktur er dog ikke i sig selv udviklingsstøttende, da det ikke giver mulighed for, at barnet udvikler indre strukturer og mulighed for at kunne regulere sig selv. Ydre struktur kan være godt, hvis den voksne samtidig sikrer at være sammen med barnet om oplevelser, der sætter følelsesmæssige aftryk. Struktur må ikke blive en stiv og én gang for alle fastsat størrelse, men i stedet et fleksibelt stillads omkring det, der er muligt lige nu, og hvor den voksne hele tiden kan afstemme sig smidigt efter mulighederne i situationen, barnets invitationer og parathed. Barnet lærer kun gennem positive, bekræftende følelser og ved tydelige markeringer af "nej, stop, det var ikke godt". Barnet skal mærke sig, mærke sin krop, mærke sine følelser, mærke sit samspil med andre, mærke sine handlinger, mærke at det er mig, der handler, og mig, der handles overfor.

Rammer og struktur kan give ro til kontakten, men rammer kan også skabe protest, så barnet bruger al sin energi på det (hvis den voksne ikke forstår protesten). Fokus skal være på, om struktur og rammer hjælper barnet til at blive klogere på sig selv og verden. Struktur og rammer skal bidrage til, at barnet kan få mulighed for både at opleve sig som deltager



og bidrager i det sociale samspil, og til at barnet kan opleve et lærings- og udviklingsudbytte af situationen.

Forklaringer og formaninger, der retter sig mod barnets "bedre jeg" duer ikke, hvis barnet ikke har udviklet noget "bedre jeg" (evne til selvrefleksion). Barnet skal opleve, at den voksne anstrenger sig for at sætte sig i barnets sted og se verden fra det perspektiv. Et barn der er "ude af sig selv" har ikke kontakt til tænkehjernen. Der bliver lukket ned for nerveforbindelserne til frontallapperne, hvis barnet oplever skæld ud og bebrejdelser, som det ikke kan høre og forstå som andet end "noget, der gør ondt på mig".

Hjernes forskellige måder at bearbejde indtryk

### **At køre på den lille klinge / overlevelse**

- Nervesystemet kører på lille klinge, når noget opleves utrygt og "måske farligt"
- Handler ud fra fornemmelser
- Informationer bearbejdes ud fra princippet om "quick and dirty", "hurtig og impulsiv"
- Kamp – flugt – frys
- Enten – eller

### **At køre på den store klinge / mestring**

- Nervesystemet kører på store klinge, når noget opleves trygt og "ufarligt"
- Handler ud fra eftertanke og i roligt tempo
- Informationer bearbejdes ud fra princippet om "langsomt og præcist"
- Meningsskabelse ud fra erfaring, logik, sprog, forestilling og afstemt, nuanceret og relevant handling
- Flexibilitet

Hvis barnet "kører på den lille klinge", så skal den voksne op at "køre på den store klinge".



## Om skamfølelsen

Det er nødvendigt, at barnet lærer at skamme sig, da skamfølelsen kan minde barnet om, at her fik det ikke lige tænkt sig om, dvs. tænkt på andres perspektiv. Skammen minder om, at andre havde deres intentioner, som var anderledes end barnets umiddelbare lyst og impulser. Skamfølelsen hjælper barnet med at regulere sig selv, når den voksne ikke er i nærheden. Hvis barnet kun kan handle ud fra en umiddelbar fornemmelse af, hvad der er godt for det selv, så vil det blive helt uudholdeligt for andre at være sammen med. Skamfølelsen bidrager til, at barnet kan agere i den sociale verden og tjener derfor socialiseringen.

Når barnet er 12 måneder gammelt, så begynder socialiseringen. Det 14 måneder gamle barn skal kunne stoppe, hæmme impulser hvert 9. minut, når den voksne siger STOP og NEJ. Det aktiverer skam-systemet, som er væsentligt for selv-regulering og mentalisering. Barnet på 12-14 måneder kan ikke stoppe sig selv på forhånd, da dets behov er styret af nysgerrighed og søgen ud i verden.

Hvis barnet får "nej" oftere, så vil det ikke kunne høre efter, eller det vil opleve sin selvfølelse truet. Barnet vil søge at finde måder at beskytte sig, hvis følelsen af værdiløshed bliver for overvældende, og verden bliver et kaos af følelser af panik og angst. For barnet kan det opleves som at blive kidnappet af noget truende, og barnet er slet ikke i stand til at "tænke klart". Barnet kan kigge væk, lade blikket flakke, holde sig for ørene, rable remser eller le den voksne ind i ansigtet. Barnet kan slet ikke håndtere den truende skamfølelse. Den voksne kan i den situation ikke tvinge en indbyrdes forståelse frem. Den voksne skal sikre, at barnet får mange oplevelser af at lykkes og af at føle stolthed. Barnet har brug for mange oplevelser af at blive forstået og bekræftet, så selvfølelsen kan blive stærk (nok til at mestre skam).

Nogle børn tager kampen op for ikke at "tabe ansigt" (og underkaste sig den voksnes overmagt) og tager magten selv. Den voksne kan tilbyde humor for at redde barnets selvfølelse – humor mildner, forsoner og afleder.



## Om mentalisering

*At have sind på sinde*

Mentalisering er en udviklingsbaseret færdighed som gør det muligt at opfatte, at andres handlinger er begrundet i intentioner, ønsker og tanker (mentale tilstande). Mentalisering handler om en samtidig opmærksomhed på, hvad man selv, og hvad andre tænker og føler. Det kan beskrives som en færdighed i at kunne se sig selv "udefra" og afstemme sig efter sin fornemmelse af den anden "indefra".

Mentalisering gør det muligt at opleve sin egen og andre menneskers adfærd som meningsfuld og forudsigelig, da vi handler af grunde knyttet til antagelser, viden, tanker, følelser, håb, ønsker, behov osv.

Mentalisering udvikles i samspil med andre. Kvaliteten af mentaliseringsfærdigheden afhænger af kvaliteten af tilknytningen og af de oplevelser, barnet har haft med at blive mødt som et menneske, der handler på baggrund af mentale tilstande. Mentalisering afhænger af omsorgsgivers evne til at spejle barnets tilstand og følelse korrekt. Så kan barnet få en oplevelse af, at omsorgsgiver "ser" barnet og kan "oversætte" det til noget, der er forbundet med intentioner og andre indre tilstande. En veludviklet evne til at mentalisere er en forudsætning for senere udvikling af evnen til at regulere opmærksomhed og følelser (selvkontrol). Regulering involverer evne til at holde opmærksomheden fast på følelserne samtidig med at man forholder sig til situationen og vurderer den mest hensigtsmæssige reaktion.

Fra 3-4 års alderen kan barnet for alvor opfatte andres oplevelser som noget, der er forskelligt fra deres egne oplevelser. Nogle taler om 4 års fødselsdagen som mentaliseringens "graduation day".

Det kan være svært for barnet – og for den voksne – at mentalisere, når følelserne "er på højkant", når vi oplever frygt, vrede eller på anden vis oplever os truet. De styrende, kontrollerende og hæmmende områder i



hjernen er ikke stabilt udviklede, og barnet oversvømmes af affekt og emotion, hvis det skal mestre alene.

Mentalisering:

- At have sind på sinde
- At være opmærksom på egne og andres mentale tilstande (intentioner, følelser, mål, grunde, tanker)
- At se sig selv udefra og andre indefra
- Forbundet med forståelse af, at adfærd er forbundet med intentionelle mentale tilstande
- En mentaliserende indstilling – fokus på barnets mentale tilstande frem for primært på synlig adfærd

Når vi mentaliserer, så stiller vi os lidt ved siden af os selv og forsøger at se på vores tanker og følelser udefra. Så forstår vi, at det, vi gør, hænger sammen med den måde, vi ser virkeligheden på. Det er ét perspektiv ud af mange. Når vi mentaliserer om andre mennesker, så stiller vi os i deres sko og forestiller os deres tanker, følelser og intentioner. Mentalisering hjælper os med at tænke, at "det kan være sådan, men det kan også være på andre måder".

Vores adfærd er betinget af vores tolkning og evne til at forstå andres adfærd som meningsfuld.

Udviklingsforløbet frem til det 4. år kan beskrives som 3 former for præ-mentaliseringer.

- Teleologisk modus: Barnet forstår virkeligheden ud fra, hvordan den fysisk står frem for barnet. Barnet kender kun til sit eget perspektiv på verden. Der er kun én tolkning. En fysisk tilstand opleves for barnet som signal til handling. Hvis noget skal forstås, så skal det vise sig i handling.
- Psykisk ækvivalens. Barnet tænker ud fra en oplevelse af, at "det jeg føler er rigtigt", "sådan er det". Den indre og ydre verden er identisk.
- Forestillet (pretend mode): ... men kan også være anderledes. Det indre og ydre er forskelligt.



## Referencer:

Barsøe, Lise: Vilde og stille børn – veje ud af fastlåste adfærdsmønstre, Dafolo, 2011

Brodin, Marianne & Hylander, Ingrid: At blive sig selv. Daniel Sterns teori i børnehavens praksis. Hans Reitzels forlag, 1998/2000

Eide, Gunnar og Rohde, Rolf: Samtaler med børn, unge og familier, Akademisk Forlag, 2011

Gjems, Lis: Hvad lærer børn når de fortæller? Børns læreprocesser gennem narrativ praksis, Dafolo, 2009

Gullestrup, Lise: At blive et med sig selv – om udviklingen af det 0-5 årige barns SELV. Frydenlund, 2005

Hagelquist, Janne Østergaard: Mentalisering i mødet med udsatte børn, Hans Reitzels Forlag, 2012

Hart, Susan: Den følsomme hjerne, Hans Reitzels Forlag, 2009

ICDP-programmets otte samspilstemaer, "huskeark" fra professionshøjskolen University College Nordjylland (brugt i undervisningen af pædagoger i Haderslev Kommune)

Jørgensen, Gitte: Neuroaffektiv udviklingspsykologi. Fra teori til praksis, noter fra oplæg 09.03.11

Jørgensen, Gitte: At gå ad neuroaffektive broer mens de bygges, PPF, 2, 2011, 87-102

Daniel Stern: Spædbarnets interpersonelle verden, Psykologisk bogklub, 2001

Per Wallroth: Mentaliseringsbogen, Hans Reitzels Forlag, 2011

Haldor Øvreeide: At tale med børn, Hans Heitzels forlag, 2011



## Børns invitationer til måder at være sammen på

Nogle gange sker der noget i samspillet med børn, som vækker undren, forvirring eller irriterer, og vi får svært ved at finde mening i det, barnet har gang i. Det kan være meningsfuldt at være nysgerrige på: "Hvilken måde er vi sammen på her?", "Hvor gammel er man, når det er særligt meningsfuldt at invitere på den måde?" og "Hvilke oplevelser har barnet brug for, så det kan udvikle stabile fornemmelser af sig selv i samspillet?"

Jeg tager udgangspunkt i det udviklingsstøttende samspil og i det lille 0-4 årige barns udvikling, og hvordan det kan give inspiration til, hvordan vi kan møde det større barns invitationer til samspil og oplevelser, der kan bidrage til udvikling.

Vi kan ikke tvinge noget til at ske, men vi kan være nysgerrige, og se efter barnets invitationer. Vi kan selv invitere og insistere, når vi får øje på noget, der trænger til at blive udviklet. Vi kan være sammen med børnene og nogle gange lade dem være. Vi kan indgå i nysgerrige dialoger med hinanden.

Målgruppen er alle professionelle, som ønsker inspiration til, hvordan vi kan bidrage til de 3-12 årige børns udvikling.

November 2013

## Dorthe Beck Frederiksen, psykolog

Pædagogisk Psykologisk Rådgivning  
Aabenraa Kommune  
[dbf@aabenraa.dk](mailto:dbf@aabenraa.dk)

