

ØVELSE:**RARRT**

Selvafgrænsning

Øvelser, der har fokus på at styrke evnen til selvafgrænsning, skal anvendes med en høj grad af nænsomhed og på et ressourcefokuseret (og frivilligt) grundlag. Det er vanskeligt og kan være smertefuldt at opdage, at man reagerer uhensigtsmæssigt i en samspilssituation, fordi man selv har ubearbejdede følelsesmæssige mønstre, der for eksempel betyder, at man ubevidst forbinder en samspilssituation med egne tidligere samspilserfaringer. I et miljø, der har fokus på at opdage fejl, vil en øget viden om egne reaktioner være ubrugelig og kan medføre mere skade end gavn. Derimod kan en øget selvindsigt medføre store udviklingskridt i et positivt, varmt og ressourceorienteret miljø.

Denne øvelse er en sorteringsøvelse: Hvilke følelser, reaktioner og holdninger er dine, og hvilke er barnets? Det kan være meget vanskeligt at adskille og sortere i disse, da vi så ofte kommer til at sammenblende dem. Øvelsen skal udføres sammen med en kollega:

- I den næste uges tid skal I lægge mærke til situationer, hvor I opdager, at der er noget på spil mellem kollegaen og barnet. Hold særligt øje med følgende situationer, der indikerer, at iagttagelsen rammer noget vigtigt:
 1. Situationer, hvor den voksne synes at være meget følelsesmæssigt engageret.
 2. Situationer, hvor den samme samspildynamik ofte gentager sig.
 3. Situationer, der synes at være følelsesmæssigt intensive for barnet.
- Identificer disse situationer og undersøg dem sammen med din kollega med udgangspunkt i følgende spørgsmål: ”Hvad tænker du om disse situationer?” ”Var der noget på spil for dig?” ”Jeg oplevede situationen på denne måde – var det også din oplevelse?” ”Er der andre betydningsfulde situationer i dit arbejde, der relaterer sig til dette konkrete samspil?” ”Hvad kunne du forestille dig, der kunne være på spil?”

Ovenstående øvelse kan også udføres som en selviagttagelsesøvelse:

- Læg mærke til samspilssituationer, hvor du registrerer, at en eller flere af de tre ovenstående faktorer er i spil. Undersøg og reflekter over disse situationer. Hvad kunne du forestille dig, der kunne være på spil?