

# KOMPENDIUM TIL PÆDAGOGISKE MEDARBEJDERE

## Tidlig indsats gennem voksen-barn-samspil

Dette kompendium giver en samlet og praksisnær viden om tidlig indsats gennem voksen-barn-samspillet.

Kompendiet bygger på teori fra to fagbøger:

- *Det ved vi om betydningen af voksen-barn-kommunikation* (Hansen, 2015)
- *Håndtere, evaluere og forandre med low arousal og afstemt pædagogik* (Elvén et al., 2018)

De to fagbøger supplerer hinanden ved både at give en teoretisk forståelse af, hvordan tilknytning skabes gennem kommunikation og relationer, og ved at tilbyde konkrete handlemåder til at møde børns følelsesmæssige reaktioner.

### Tilknytning og voksen-barn-samspil: Tryghed som fundament for udvikling

Det er i mødet mellem barnet og den voksne, at barnet i dagtilbuddet gør sine første og mest afgørende erfaringer: Kan jeg føle mig tryk? Kan jeg stole på, at voksne hjælper mig, når jeg har brug for det? I samspillet med den voksne begynder barnet at lære at forstå sine følelser, udvikle sit sprog, finde mod til at træde ind i fællesskaber og udforske verden. Erfaringer, der rækker langt ud over øjeblikket, og som danner grundstenene for barnets fremtidige relationer, læring og livsmuligheder.

Når barnet mødes i sine følelser gennem følelsesmæssig afstemning, lærer det, at følelser kan rummes, forstås og deles. Det oplever, at det er trygt at række ud, og at voksne vil hjælpe det med at forstå svære følelser. Det kan fx ske, når et barn har slået sig på legepladsen og søger trøst hos en voksen. Den voksne sætter ord på barnets følelse: "Av, det gjorde ondt. Du blev forskrækket" og viser samtidig gennem sit ansigtsudtryk, at barnets smerte og tristhed bliver spejlet. I dette øjeblik får barnet en afgørende erfaring: Det står ikke alene med sin følelse.

En central nøgle i arbejdet med de yngste børn er netop den voksnes bevidste brug af mimik som spejl. Som Ole Henrik Hansen (2015) peger på, har den voksnes ansigtsudtryk afgørende betydning for barnets tidlige tilknytning. Når barnet ser sine følelser genkendt og spejlet i den voksnes mimik, får det en kropslig og følelsesmæssig bekræftelse af, at dets indre oplevelser giver mening og kan rummes i relationen. Den voksnes ansigt bliver på den måde et spejl, hvor barnet kan se sig selv og begynde at forstå, hvad det føler.

I samspillet mellem mimik og ord ligger kernen i spejling. Gennem den voksnes tydelige og afstemte respons lærer barnet gradvist at genkende og sætte ord på sine følelser, og samtidig at følelser ikke er farlige, men kan bæres og deles sammen med andre. Her ligger grundstenen til barnets følelsesmæssige udvikling og sociale forståelse.

Dette udgør selve essensen af et kvalificeret voksen-barn-samspil i den tidlige indsats: Et samspil, hvor barnets oplevelser bliver spejlet, og hvor den voksne hjælper barnet med at sætte ord på, hvad det føler, så barnet på sigt udvikler et sprog for egne følelser.

Når vi arbejder med små børn, er relationen mellem barnet og den voksne det vigtigste pædagogiske redskab, vi har. Små børns udvikling er afhængig af tilknytning: Den følelsesmæssige relation, der forbinder barnet med de voksne i dagtilbuddet. Tilknytningen bygger på en biologisk trang til at høre til, blive set og at modtage omsorg. Denne trang næres gennem de mange små mikrosituationer, hvor barnet oplever, at den voksne er følelsesmæssigt nærværende, opmærksom og indlevende.

Barnet orienterer sig mod den voksnes mimik, gestik, toneleje og tempo for at aflæse situationen. Et roligt tonefald, langsomme bevægelser og et blødt ansigtsudtryk signalerer tryghed. Når den voksne følger barnets blik, reagerer afstemt på barnets udtryk og viser, at barnets oplevelse bliver taget alvorligt og får tid,

udvikler barnet en grundlæggende tillid til den voksne. Den voksne bliver et trygt udgangspunkt for barnets udforskning, læring og deltagelse i fællesskabet.

Tilknytningsteorien understreger, at når barnet føler sig trygt, tør det udforske dagtilbuddet, indgå i relationer og eksperimentere med nye handlinger. Den usynlige tråd mellem barnet og den voksne gør barnet modigt: Barnet kan bevæge sig væk, fordi det ved, at det kan vende trygt tilbage.

Mary Ainsworth (1978) identificerer fire samspilskvaliteter, der kendetegner voksne, som skaber tryk tilknytning:

1. Lydhørhed – at opfange barnets signaler og reagere passende.
2. Accept – at møde barnet uden at vurdere eller fordømme.
3. Samarbejde – at følge barnets initiativer og tilpasse sig barnets tempo.
4. Psykisk tilgængelighed – at være følelsesmæssigt nærværende og engageret.

Disse fire samspilskvaliteter skal udøves konsistent over tid. Det er ikke enkeltstående situationer, men summen af de mange gentagne erfaringer, der skaber et stabilt fundament for barnets tilknytning og følelsesmæssige tryghed.

### Praksiseksempler på de fire samspilskvaliteter:

#### **LYDHØRHED**

Et barn fortæller om en løve i Zoologisk Have. Den voksne gentager og uddyber: ”Du så en løve, der var stor.”

#### **ACCEPT**

Et barn græder, da mor går. Den voksne siger roligt: ”Jeg kan godt se, du savner mor. Jeg passer på dig, mens hun er væk.”

#### **SAMARBEJDE**

Et barn protesterer mod at sidde på en stol. Den voksne siger: ”Jeg kan se, du ikke vil sidde på stolen. Vi kan sidde sammen.”

#### **PSYKISK TILGÆNGELIGHED**

Den voksne deltager engageret i udklædningslegen, følger børnenes idéer og viser tydelig glæde og opmærksomhed.

### Affektiv afstemning

Affektiv afstemning er en central del af relationsarbejdet i dagtilbud. Det er den proces, hvor den voksne møder barnets følelse roligt og forstående. Afstemning betyder, at den voksne går ind i barnets følelsesmæssige oplevelse uden at blive overvældet og uden at overtage barnets følelser.

Små børn har endnu ikke udviklet en moden evne til selvregulering af egne følelser. De ”låner” derfor den voksnes nervesystem. Når den voksne spejler barnets følelser og sætter ord på dem, hjælper det barnet med at forstå, hvad det mærker, og med at finde ro, eksempelvis:

Et barn vælter sin kop og begynder at græde. Den voksne sætter sig roligt ned i barnets højde og siger: "Du blev forskrækket, da koppen væltede." Barnet mærker, at den voksne forstår reaktionen og bevarer roen i både stemme og kropssprog. Det hjælper barnet med at falde til ro.

Affektiv afstemning rummer således særligt fire elementer: nærvær, tid, ro og spejling.

### **Affektsmitte og low arousal: Den voksnes ro som pædagogisk redskab**

Små børn er særligt modtagelige for affektsmitte, hvor følelser smitter mellem mennesker. Barnet aflæser den voksnes kropssprog, stemmeføring, tempo, energi og muskelspænding og reagerer på det.

Low arousal handler om at skabe ro i barnet, når det er ked af det, vredt, frustreret eller lignende. Det kan fx indebære, at den voksne:

- bevarer roen og sænker tempoet
- undgår krav og diskussioner og i stedet italesætter barnets følelser
- taler langsomt og dæmpet
- sænker kroppen og undgår intens øjenkontakt.

### **Praksiseksempler**

#### **EKSEMPEL 1 – PERLEPLADEN GÅR I STYKKER**

Et barn sidder og laver en perleplade, da en bold kommer flyvende og vælter perlepladen på gulvet. Barnet stirrer et øjeblik – og så bryder følelsen igennem. Barnet skriger: "Nej!", "Stop!", "Hvorfor!", "Den er ødelagt!", slår ud med armene og kaster kroppen bagud i affekt.

Den voksnes krop reagerer straks: Lyden er skarp, barnets frustration intens, og situationen virker akut. Et naturligt instinkt er at tale hurtigt, rette barnet eller forsøge at fikse situationen. I stedet tager den voksne en rolig indånding, sænker skuldrene og går langsomt hen til barnet. Den voksne sætter sig i nærheden og siger med lav og rolig stemme: "Du blev ked af det, da perlepladen gik i stykker. Jeg er her for dig."

Barnet råber videre, men den voksne forbliver rolig og spejler barnets følelse gennem mimik. Den voksne undgår direkte øjenkontakt, som kan virke konfronterende i situationen, og lader sin ro være den regulerende støtte.

Barnets råb bliver gradvist mindre kraftige. Vejtrækningen falder i tempo. Intensiteten falder. Først når barnet er markant mere roligt, siger den voksne: "Det var svært. Du havde brugt så lang tid på den."

Dette er affektsmitte i praksis. Her følger et par flere eksempler fra pædagogisk praksis:

#### **EKSEMPEL 2 – FLYVERDRAGTEN**

Et barn ligger på gulvet i garderoben og græder, fordi det ikke vil have flyverdragt på. Den voksne sætter sig roligt ned og siger: "Jeg kan se, du ikke vil have den på lige nu. Jeg er her for dig." Ansigtstudtrykket tilpasses og spejler barnets følelse.

### **EKSEMPEL 3 – KONFLIKTEN OM SKOVLEN**

Et barn råber vredt, fordi et andet barn har skovlen, som barnet også vil have. Den voksne sætter sig tæt på og siger stille: “Jeg kan se, du blev vred, fordi du gerne ville have den skovl.” Ansigtstudtrykket tilpasses og spejler barnets følelse.

### **Anerkendende relationer – Berit Bae og det relationelle ansvar**

Berit Bae (2014) minder os om, at måden vi møder børn på, også påvirkes af vores egne følelser som voksne. Hvis vi ikke er bevidste om det, kan vi komme til at handle på autopilot ud fra vores egne følelser i stedet for at møde barnet i det, barnet udtrykker lige nu. Bae beskriver, hvordan voksne kan komme til at dominere relationen ved at kontrollere eller vurdere barnet. Når det sker, kan barnet føle sig misforstået og overset, og barnet bliver dermed ikke mødt i sine følelser. Her er et par eksempler:

#### **EKSEMPEL 1**

Et barn slår et andet barn. Den voksne siger: “Nej, du er ikke en god ven, når du slår.”

Barnet mødes ikke i sin følelse, og behovet for hjælp bliver overset. Hvis den voksne i stedet siger: “Jeg tror, du blev ked af det. Jeg er her for at hjælpe dig”, åbnes der et fælles rum for forståelse.

#### **EKSEMPEL 2**

Et barn siger: “Jeg gider ikke lege med lortebiler.” Den voksne svarer: “Det var da ikke pænt sagt. Sådan taler vi ikke.” Barnets udsagn bliver vurderet, før det bliver forstået. Hvis den voksne i stedet siger: “Jeg tror, der er noget, du hellere vil lave. Jeg vil gerne hjælpe dig”, bliver barnets følelser undersøgt i stedet for dømt.

Anerkendelse handler om at forstå barnet indefra. Når den voksne møder barnet med oprigtig forståelse, hjælper det barnet med at forstå sig selv, og det styrker samtidig relationen, fordi barnet erfarer, at de voksne vil hjælpe.

Børnesynet bygger på, at børn ikke ønsker at drille, være irriterende eller genere andre. Når børn alligevel udviser uhensigtsmæssig adfærd, kan det være den bedste strategi, de har til rådighed i situationen. Derfor må de voksne støtte barnet i at udvikle nye strategier og i at finde ord for det, barnet føler. Det lærer børn gennem spejling og gennem samarbejdet med den voksne.

Anerkendelse bliver tydelig, når vi viser barnet, at dets oplevelse har værdi – også når barnet siger nej, bliver ked af det eller reagerer med vrede.

#### **EKSEMPEL 3**

Et barn vil ikke rydde op. Den voksne siger roligt: “Du har ikke lyst til at rydde op. Jeg vil gerne gøre det sammen med dig.”

#### **EKSEMPEL 4**

Et barn skubber et andet barn i garderoben. Den voksne siger: "Jeg så, du skubbede. Jeg tror, du blev vred, fordi du ventede længe."

Selvom vi ikke altid ved præcis, hvorfor barnet reagerer, viser vi med vores gæet, at vi prøver at forstå og vil samarbejde med barnet.

#### **Stress, perception og affektsmitte**

Karin Roelofs (2016) viser, at pres og stress påvirker den måde, vi opfatter og forstår børn på. Når vi er stressede, bliver vores opmærksomhed skærpet over for negative signaler, samtidig med at vi får sværere ved at se barnets intention og den bagvedliggende årsag til handlingen. Stress gør vores nervesystem mere følsomt og sårbart, og derfor kan affektsmitte opstå hurtigere og kraftigere. Når vi selv er pressede, bliver vi langt lettere smittet af børns følelser og reaktioner.

Derfor er det afgørende, at vi som voksne kender vores egne tegn på stress og er opmærksomme på, hvornår vi begynder at nærme os dem. Det er nemlig helt centralt for barnet at møde voksne, som kan stå stabilt både i barnets følelser og i et fagligt kvalificeret voksen-barn-samspil uden at blive vrede, irriterede eller irettesættende – også når barnet er i affekt eller udviser adfærd, der kan være svær at håndtere.

Affektsmitte indebærer, at den voksnes følelsesmæssige tilstand påvirker barnet direkte. En rolig og reguleret voksen smitter barnet med tryghed, mens en urolig eller stresset voksen kan forstærke barnets uro. Når voksne formår at regulere sig selv og bevare overblikket, fungerer de som følelsesmæssige ankre. Det hjælper barnet med at nedregulere sine egne følelser, finde tilbage til balance og gradvist udvikle bedre strategier for selvregulering.

#### **Begrebsliste på baggrund af kompendium**

Disse otte begreber er udvalgt fra kompendiet og rammesætter centrale områder i samspillet mellem voksne og børn:

##### **TILKNYTNING**

Barnets oplevelse af følelsesmæssig tilknytning i relationen til den voksne – den grundlæggende fornemmelse af: "Jeg kan regne med dig, og du hjælper mig, når jeg har brug for det."

I praksis: Den voksne sætter ord på barnets følelser, og barnet kan vende tilbage til den voksne for trøst, ro og regulering.

##### **LYDHØRHED**

Den voksnes evne til at opfange, forstå og reagere passende på barnets signaler.

I praksis: Den voksne aflæser barnets mimik, kropssprog og tonefald og svarer afstemt: "Du blev forskrækket, da koppen væltede." Barnet føler sig set og lyttet til.

##### **ACCEPT**

At møde barnet uden at dømme, skælde ud eller korrigere følelsen. Accept handler om at rumme barnets oplevelse, som den er for barnet.

I praksis: Den voksne siger: "Jeg kan se, du bliver vred. Jeg er her for dig," i stedet for: "Sådan må du ikke tale." Barnet oplever, at dets følelse er accepteret.

### **SAMARBEJDE**

At følge barnets initiativer og gøre ting sammen med barnet.

I praksis: Den voksne siger: "Vi tager skoen på sammen," i stedet for: "Du skal tage skoen på nu." Barnet oplever, at det ikke står alene med opgaven, når det har brug for hjælp.

### **PSYKISK TILGÆNGELIGHED**

At være følelsesmæssigt nærværende, ikke kun fysisk til stede.

I praksis: Den voksne får øjenkontakt og viser: "Jeg er her, og jeg ser dig". Barnet mærker den voksnes opmærksomhed og engagement.

### **SPEJLING, AFFEKTIV AFSTEMNING**

At spejle barnets følelser gennem mimik, stemme, tempo og ord – afstemt med barnets følelsesmæssige tilstand.

I praksis: Den voksne sætter ord på barnets følelser og viser dem gennem sit udtryk: "Du blev ked af det, fordi du savner far," sagt med roligt og tilpasset ansigtsudtryk, der spejler barnets følelse. Barnet mærker, at følelsen bliver delt.

### **AFFEKTSMITTE**

At følelser smitter: Barnets uro kan forstærkes af den voksnes uro, og barnets ro kan styrkes af den voksnes ro.

I praksis: Den voksne sænker stemme, tempo og krop, så barnet kan "låne" roen og gradvist falde til ro.