

En faglig tilgang til arbejdet med elever som mister deres selvkontrol

Om at arbejde med Low Arousal tilgangen før, under og efter en konflikt

På center Tinderhøj udspringer vores pædagogiske grundsyn fra neuropsykologisk viden og en praktisk-pædagogisk dimension kombineret med en anerkendende tilgang. Vi vægter tryghed, forudsigelighed og arbejde med at styrke børnenes selvværd højt, blandt andet gennem hjælp til mestringsstrategier. Vi arbejder ud fra tilgangen Low Arousal. Vi arbejder ud fra en grundsætning, som er formuleret af neuropsykolog Bo Hejlskov Elvén. Sætningen lyder: **håndtering – evaluering – forandring**. Dette betyder i praksis, at når der opstår en konflikt, eller vi af andre grunde ikke lykkes med vores undervisning eller andre aktiviteter, skal vi som første skridt **håndtere** situationen. Når vi har håndteret situationen ud fra de retningslinjer, som vores dette dokument foreskriver, er vi klar til at gå videre til **evalueringen** af situationen. Se nederst i dette dokument, hvordan vi griber evaluering af konflikter an. Når vores evaluering er overstået, er næste skridt at lave **forandring**, så risikoen for, at lignende konflikter opstår i fremtiden, er så lille som mulig.

Børn som går på center Tinderhøj

På center Tinderhøj ser vi primært på barnet/ den unge og deres behov. Vi ved også, at vores børn og unge i centeret er lige så forskellige fra hinanden som alle andre børn. Alle børn har behov for at blive mødt på det udviklingstrin, de er på – dette betyder, at for at vi skal behandle alle ens, er vi nødt til at behandle børnene forskelligt.

Menneskesyn

Menneskesynet er formuleret af den amerikanske psykolog Ross Greene og lyder: **"Børn, der kan opføre sig ordentligt, gør det"**. Tænkningen bag dette udsagn er, at børn som har det svært i livet og kommer i konflikter med forældre, lærere, pædagoger og klassekammerater, ikke gør det, fordi de vil genere eller være onde ved andre. Nej, de gør det, fordi der er noget i situationen, de ikke kan magte. Vi mener ikke, at det giver mening, at børn skulle vælge en hverdag, hvor de og deres omgivelser ofte oplever konflikter og nederlag.

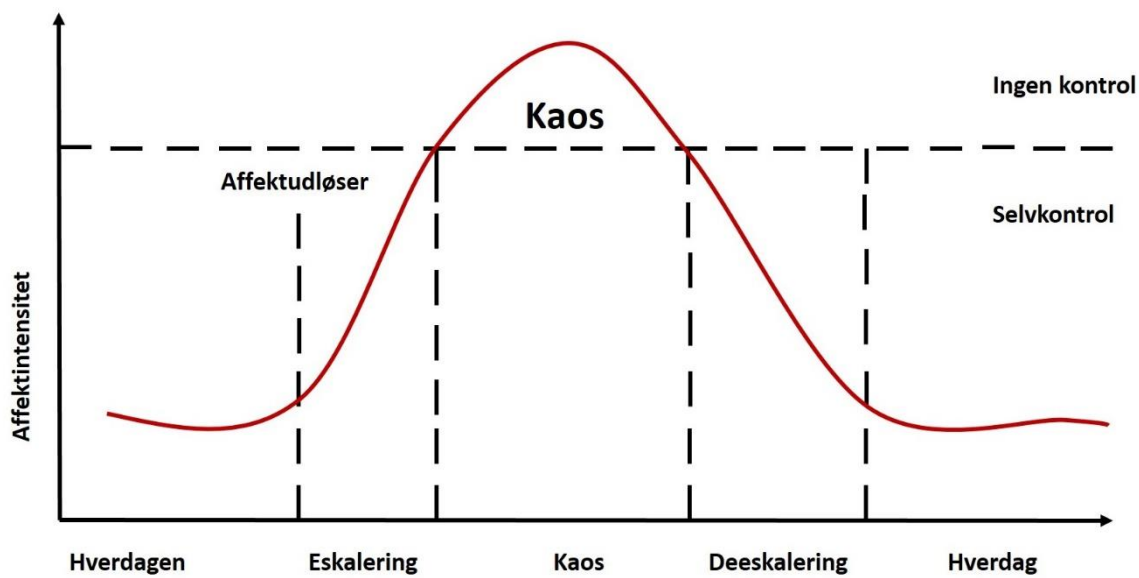
Ansvarsprincippet

Ansvarsprincippet bygger på den simple tænkning, at **"den der tager ansvar kan påvirke"**.

Grundlaget for denne tænkning er, at vi som professionelle altid skal se på os selv og vores egen rolle i forbindelse med de udfordringer, vi møder, når vi interagerer med eleverne. Det betyder i praksis, at vi aldrig kan lægge skylden på barnet, hvis en lektion eller aktivitet ikke har fungeret, eller der er opstået en konflikt. I stedet for at lægge skylden på barnet, skal vi i stedet se på, hvad vi selv kan gøre anderledes, så den næste lektion/ aktivitet kommer til at fungere bedre.

Vi mener at, for at kunne arbejde bedst muligt med børnene/ de unge, bør man altid stræbe efter at have en stærk relation til dem, som har sit fundament i tillid og respekt. Ansvar for denne relation ligger alene hos den professionelle.

Kontrolprincippet



Kontrolprincippet går ud på, at vi i vores arbejde skal stræbe mod, at børnene/ de unge hele tiden har kontrol over sig selv. Vi skal altså ikke tage kontrollen ved at holde dem fast eller flytte på dem, hvis de ikke lige gør, hvad vi beder dem om. Enhver fastholdelse er et pædagogisk nederlag, og vi skal gøre alt, hvad vi kan for ikke at nå derhen.

Figuren ovenfor viser, hvordan en konflikt udvikler sig. X-aksen viser affektintensiteten, altså om eleven er helt rolig, (nederst på aksens) eller eleven har mistet kontrollen over sig selv og f.eks. kaster med møbler. Y-aksen indikerer tid. Det er vores mål at skabe et miljø, hvor børnene/ de unge ikke mister kontrollen over sig selv. Vi har nemlig ikke hørt om børn/ unge, der lærer at læse, mens de kaster med stolene. For at holde børnenes/ de unges affektniveau lavt, er der forskellige metoder, som det giver mening at bruge. Det uddyber vi i afsnittet om eskaleringsfasen.

Low Arousal tilgangen er ikke en religion, og tilgangen tillader brug af alle metoder – så længe de opfylder to kriterier:

1. Metoden skal være effektiv (den skal virke).
2. Metoden må ikke slide på relationen mellem barnet/ den unge og den voksne (børnene/ de unge må ikke være sure på os eller ked af det, efter vi har brugt metoden).

Som den ovenstående model viser, er en klassisk konflikt delt op i forskellige faser. For at kunne arbejde effektivt med konflikter er vi nødt til at bruge forskellige metoder i de forskellige faser af konflikten.

Hverdagsfasen

Hverdagsfasen er kendetegnet ved, at der endnu ikke er opstået nogen konflikt. I hverdagsfasen er det vigtigt, at vi har fokus på, hvordan vi stiller krav til børnene/ de unge på en måde, så kravet ikke bliver en affektudløser. Børn/ unge, som ofte kommer i konflikt, er gerne sårbare over for stejle krav, og vi er derfor optaget af at stille kravene på en måde, så det bliver let for eleverne at sige "ja" til vores krav.

Vi ved, at rigiditet smitter. Når mennesker mødes med infleksibilitet, reagerer de ofte med endnu mere infleksibilitet. Vi har altså en bevidsthed om, at jo mere infleksibelt barnet/ den unge er, jo mere fleksible skal vi som professionelle være. Når et barn/ ung afviser at deltage i en aktivitet, er vi optaget af at finde ud af, hvad vi skal ændre for at få barnet/ den unge til at sige "ja". Vi arbejder efter sætningen: "Alle pædagogisk nederlag bør afføde en handleplan".

Følgende er et udpluk af metoder som vi bruger i hverdagsfasen.

- **Struktur.** De børn og unge, som går på center Tinderhøj, har ofte et stort behov for struktur. Det tilbyder vi dem derfor på forskellig vis. For nogle børn/ unge er det nok at fortælle, hvad dagens program er. Andre har brug for visuelstøtte med f.eks. piktogrammer, og nogle har brug for den struktur, det giver at have en tæt voksenkontakt.
- **At færdiggøre aktiviteter.** Sidder et barn/ ung f.eks. og spiller på sin mobiltelefon, når frikvarteret er ved at slutte, er det bedre at lade barnet/ den unge spille banen færdig og derefter begynde undervisningen – i stedet for alternativet at sige "nu slukker du" og ultimativt tage telefonen fra dem. Det er meget lettere for børnene/ de unge at aflevere deres telefon, når de har følelsen af at have afsluttet en bane. At "bygge et færdigt" ind i en aktivitet begrænser sig ikke kun til telefonspil og iPads, men også andre aktiviteter som f.eks. fodbold: "Nu spiller vi til næste mål, og så slutter kampen. "Når du har spist den sidste mad i din madpakke, skal vi ud til frikvarter".
- **Valg.** En anden metode, som virker godt, er at give eleverne valg. De elever, vi arbejder med på center Tinderhøj, er ofte ikke den type børn/ unge, der bare siger "ja" til de aktiviteter, vi præsenterer dem for. De har brug for at føle, at de har indflydelse på det, de laver. Derfor er det meget nemmere at få dem til at lave en side i matematikbogen, hvis de f.eks. selv må bestemme, om de skal lave side 7 eller 8.
- **Påmindelser uden pres.** Når vi har stillet et krav til et barn/ ung, træder vi væk og giver barnet/ den unge tid til at opfylde vores krav. Hvis barnet/ den unge efter et stykke tid ikke har handlet på kravet, kommer vi tilbage og støtter barnet/ den unge i at leve op til kravet.

Eskaleringsfasen

I eskaleringsfasen skal vi have fat i vores tredje princip. Princippet om affektsmitte.

Princippet om affektsmitte

Det kan være svært at bevare fatningen og holde på sig selv, hvis man oplever at stå i en situation, hvor børnene/ de unge ikke opfører sig, som man gerne vil have det. Derfor er det vigtigt, at man som professionel på center Tinderhøj er opmærksom på sit eget affektniveau og ikke er i sine følelsers vold. Kan vi holde vores affektniveau lavt har vi mulighed for at smitte børnene/ de unge med ro frem for uro og stress. Den mest effektive måde at påvirke andres adfærd på er ved at vi har styr på vores egen. Vi er som organisation og medarbejdere opmærksomme på, at alle konflikter udspiller sig i en relation, og at det er os som professionelle, der har mulighederne og ansvaret for at nedtrappe konflikter.

Følgende er et udpluk af metoder som vi bruger i eskaleringsfasen:

- **Vær forsigtig med brugen af øjenkontakt.** For mennesker med udviklingsforstyrrelser (i særdeleshed autisme) kan det være meget intimiderende at have øjenkontakt. Det er derfor ekstra vigtigt, at vi ikke bruger vores øjne til at dominere barnet/ den unge med. Kig i stedet på skulderen eller ved siden af et barn/ ung, som er ved at miste sin selvkontrol.
- **Hold afstand.** Hvis en konflikt er ved at eskalere er det på alle måder en god idé at holde afstand. Det mindsker affektsmitte – begge veje, og vi risikerer ikke at blive slået, hvis barnet / den unge mister sin sidste rest af selvkontrol.
- **Gør os små.** Vi voksne kan være større end børnene/ den unge, så det er vigtigt, at vi ikke står og tårner os op over for dem. Det er en meget intimiderende følelse for et barn. Derfor sætter vi os ned, læner os op ad en væg eller vender siden til.
- **Trigger kortlægning.** Medarbejderne har arbejdet med at kortlægge deres triggere og har fokus på at udvikle strategier, som forhindrer, at de kommer til at gå med op i affekt.

Kaosfasen

Når et barn/ ung mister sin selvkontrol, gælder det om at skabe en ramme, så barnet/ den unge hurtigst muligt kan genvinde kontrollen. Det er svært at komme med bud på konkrete metoder i disse situationer – så her har vi mere fokus på retningslinjer:

Ufarlig kaosadfærd: Hvis barnet/ den unge har mistet sin selvkontrol og tager en kæp og begynder at slå løs på et træ, så er situationen ufarlig og vi behøver ikke at gribe ind. Hvis vi griber ind, er der oven i købet risiko for, at situationen bliver farlig.

Farlig kaosadfærd: Hvis eleven tager fat i en kæp og vil slå på en andet barn/ ung eller en voksen, er vi naturligvis nødt til at gribe ind. Hvis vi er nødt til at gribe ind, er vi altid opmærksomme på at overholde vores retningslinjer for fysiske konflikter.

Retningslinjer for fysiske konflikter:

- Hold ikke fast i mere end 10 sekunder af gangen – barnet/ den unge bliver rolig af at blive sluppet – ikke af at blive holdt fast.
- Man skal på alle måder forsøge ikke at påføre barnet/ den unge smerte.
- Læg aldrig et barn/ ung ned – liggende fastholdelser er livsfarlige.
- Hvis der er andre børn/ unge tilstede, skal disse tages væk fra situationen.
- Stil ikke krav til barnet/ den unge, så længe det ikke har sin selvkontrol (slap af, sæt dig ned).
- Fremstå så rolig som mulig og hæv ikke stemmen.

Deeskaleringsfasen

Når barnet/ den unge har genvundet sin selvkontrol er vi ude af kaosfasen og i deeskaleringsfasen. I denne fase skal vi huske på, at selv om barnet/ den unge nu har genvundet sin selvkontrol, ligger han/hun stadig på et højt affektniveau og har stadig meget adrenalin i kroppen. Så vi skal passe på ikke at komme til at presse barnet/ den unge op i kaos igen ved at tale om konflikten – det er endnu for tidligt.

Metoder i deeskaleringsfasen:

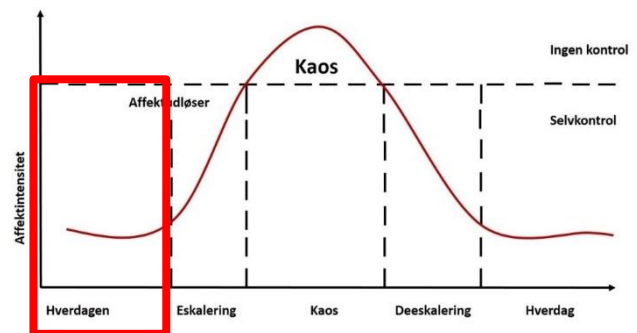
- Hold om barnet/ den unge, hvis det ønsker det.
- Trøst barnet/ den unge.
- Giv barnet/ den unge tid.
- Gå evt. en tur – jo mere barnet/ den unge bevæger sig, jo hurtigere bliver adrenalinen forbrændt.
- Brug **ikke** skyld og skam, hvis barnet/ den unge er klar til at snakke om konflikten.

Evalueringsfasen

Når konflikten er overstået evaluerer vi konflikten, så risikoen for en lignende konflikt i morgen er så lille som mulig. Vi evaluerer alle faserne i den overståede konflikt. Denne evalueringsmodel er udviklet af Bo Hejlskov Elvén.

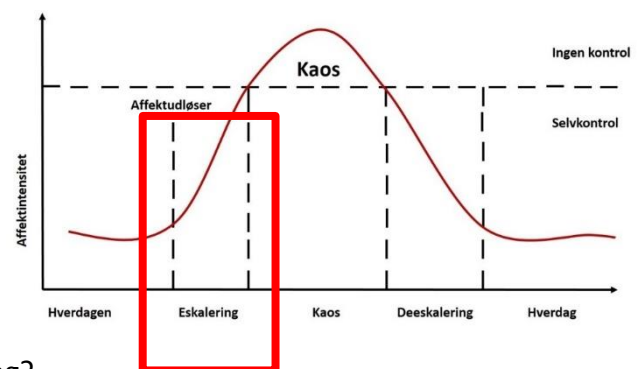
Evaluering af hverdagsfasen

- Hvad skete der inden konflikten?
- Havde barnet/ den unge evnerne til at leve op til vores krav?
- Kunne barnet/ den unge have levet op til kravet med den rigtige støtte eller stærkere strukturer?
- Var vores egen adfærd affektudløseren?
- Har vi opdaget en ny trigger, der skal på vores triggerskema?



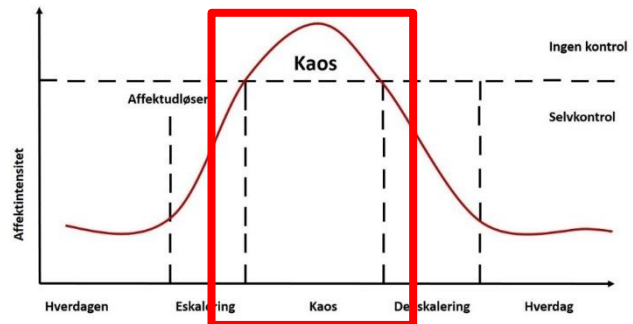
Evaluering af eskaleringsfasen

- Hvilke strategier brugte barnet/ den unge?
- Var de gode?
- Gav vi ham/ hende muligheder for selv at falde til ro?
- Kom vi til at eskalere konflikten ved at bruge opdragende strategier?
- Stillede vi nye krav?
- Hævede vi vores krav til ham/ hende?
- Brugte vi deeskaleringsmetoder?
- Hvordan brugte vi vores stemme og kropssprog?
- Brugte vi afledninger?



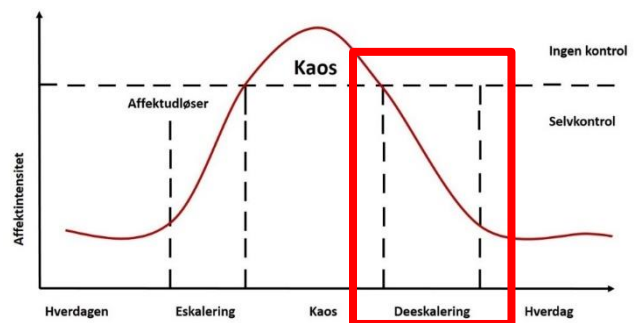
Evaluering af kaosfasen

- Var situationen farlig?
- Hvis ja:
 - Håndterede vi situationen uden at eskalere den yderligere?
- Hvis nej:
 - Kunne vi modstå at gribe ind?
 - Var vores egen adfærd med til at forlænge eller forkorte den periode, hvor barnet/ den unge ikke havde sin selvkontrol?



Evaluering af deeskaleringsfasen

- Glemte vi, at barnet/ den unge for kort siden havde mistet sin selvkontrol?
- Kom vi til at sige noget, som igen fik barnet/ den unge til at miste selvkontrollen?
- Kom vi til at stille krav, som barnet/ den unge ikke kunne leve op til?
- Kom vi til at bruge skyld og skam i snakken med barnet/ den unge?

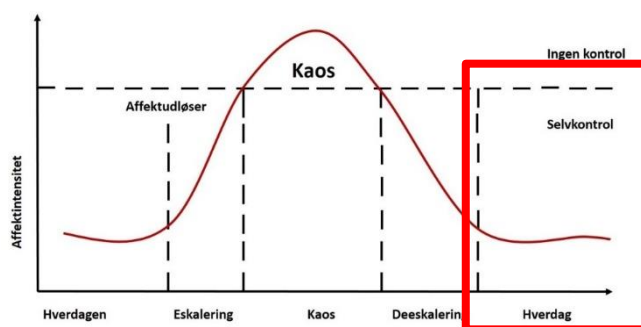


Forandring

Den sidste del af evalueringen er her, hvor vi sørger for, at der bliver gennemført en forandring, og at vi får handlet på den nye viden, som evalueringen har givet os.

Evaluer hvilke strukturer og rutiner, der skal ændres for at undgå lignende konflikter igen.

- Har vi en handleplan klar, hvis det alligevel skulle gå galt en anden gang?



Ny forskning viser, at et meget effektivt redskab i arbejdet med børn som ofte mister deres selvkontrol er, at man arbejder med en krisehandleplan, som indeholder 5 led. Se nedenstående. Denne handleplansmodel er udarbejdet af Petra Björne.

1. Sørg for at give barnet/ unge plads og mulighed for at bruge sine egne mestringsstrategier i forsøget på at bringe affektniveauet ned. Er det ikke nok, så gå til næste led.
2. Hav konkrete afledninger klar, som har virket på barnet/ den unge før. Tal f.eks. med barnet/ den unge om noget, som han/ hun interesserer sig for. Er det ikke nok, så gå til næste led.
3. Hav affektive afledninger klar, som har virket på barnet/ den unge før. Her gælder det om, at vi skal kommunikere på affektivt niveau og ikke verbalt. F.eks. smile, have glimt i øjet eller et personaleskift. Er det ikke nok, så gå til næste led.
4. Hav en perceptuel afledning klar, som har virket på barnet/ den unge før. Dette kan f.eks. være, at man tilbyder eleven noget at spise eller drikke eller på anden måde kommunikerer på perceptuelt niveau. Er det ikke nok, så gå til næste led.
5. Få andre børn ud af lokalet. Grib kun ind, hvis situationen bliver farlig.