

## **Ensomhed og frustrationshåndteringskompetence.**

Hvordan vi skal forstå og håndtere de udfordringer vi står med i skolen i dag.

*Af Jacob Stenholt januar 2020*

### **Vores største udfordring i skolen i dag.**

De største udfordringer vi møder i skolen i dag, giver sig udtryk i elever, som:

- Slår kammerater og voksne, enten fysisk eller med ord
- Ikke gør det, de voksne beder dem om.
- Ikke kommer i skole.

Alle tre fremtrædelsesformer, er i min optik udtryk for én og samme problemstilling, nemlig børn og unge, som ikke oplever, at de er en del af de fællesskaber, vi har skabt i skolen. Disse reaktioner, skyldes så godt som altid den frustration som opstår, når eleven oplever, at han/hun ikke kan det, som de tror, der skal til, for at være med i fællesskabet. De bliver frustrerede over deres oplevelse af manglende deltagelsesmuligheder og reagerer fysisk, verbalt eller ved at vende os ryggen.

Vi kan arbejde med årsagshypoteser som dårlig opdragelse, nedsat arbejdshukommelse, angst, mobning, ADHD, autisme, særligt følsomhed, kravafvisende (PDA), skærmafængighed ol. Jeg vil ikke benægte, at der er elementer af disse diagnoser hos de børn som udfordrer skolen, men min erfaring er, at disse diagnoser sjældent er årsagen og derfor har vi svært ved at få succes med at behandle eleverne ud fra disse diagnoser i almenskolen. Dertil kommer, at en direkte indsats ift. elevernes oplevelse af deltagelse i skolens produktionsfællesskab er langt mere effektivt og langt hen ad vejen kan kompensere for andre problemstillinger og eventuelle diagnoser. Ud over at det er mere effektivt, er det også langt billigere end at udskille enkelte elever, og hele elevgruppen lærer, at fællesskabet er vigtigt at værne om, med alles deltagelse. Det sidste og vigtigste argument for denne interventionsform er, at en indsats rettet mod kollektivet er langt mindre traumatiserende for det enkelte barn. Traumer, som jeg har oplevet kan betyde behandling langt op i voksenalderen.

### **Vi er født afhængige af hinanden.**

Den centrale hypotese i denne tilgang er en forståelse af mennesket som et supersocialt dyr, der er dybt afhængigt af andre mennesker. Dette gælder alle mennesker, uanset hvor meget de ønsker at være selvstændige og uafhængige af andre. Vi er, og vil altid være, nødt til at forholde os til og interagere med andre.

Denne grundlæggende forståelse af mennesket som et supersocialt væsen gennemsyrrer tænkningen i denne tekst. Vi kan kun forstå et andet menneske og dets handlinger, hvis vi interessere os for dets historie, intentioner og måde at opleve verden på. Det er kun muligt at forstå og dermed hjælpe et andet menneske, hvis vi ser det som et helt menneske i en sammenhæng med andre og ikke reducere det til dets psyke eller processer i hjernen.

### **Den største trussel er udelukkelse fra fællesskabet.**

Som sociale væsner, er det farligste vi kan blive udsat for, at blive udstødt af flokken. At blive udelukket af sin flok, er den absolut største trussel vi kan udsættes for. Den sociale død kan opleves som værre end døden, og i yderste konsekvens kan døden virke mere attraktiv end den ekstremt smertefulde udstødelse. Det er ikke altid muligt at vurdere, hvor socialt truet et barn kan

opleve sin situation og omvendt er der også situationer, hvor vi oplever et barn socialt marginaliseret, men som selv oplever at være fint integreret i klassens fællesskab eller har rigeligt i fællesskaber udenfor skolen. Den sidste kategori er som regel ret uproblematisk, da disse børn og unge sjældent er truede og sjældent giver problemer i skolen. Undtagelsen er de elever, som vælger fællesskaber, der ikke er forenelige med det omgivende samfunds værdier, som fx bander og misbrugsfællesskaber. Sværere er det med den gruppe, som på overfladen formår at se ud som om de indgår i fællesskaber, men som i realiteten ikke oplever at være del af noget fællesskab. I de mest bekymrende sammenhænge oplever disse børn og unge end ikke, at de er en del af deres egen families fællesskab. Som voksne, kan vi have svært ved at forstå, hvor smertefuldt det er for et barn eller ung, ikke at føle sig som en del af nogen flok overhovedet og ofte hører jeg forældre benægte, at deres barn kan have det på den måde. Ikke desto mindre er det meget let at få information om elevens oplevelse af at høre til et fællesskab, hvis vi tillader os at spørge barnet og den unge. De kan fortælle om, hvordan de voksne omkring dem konstant retter på dem og på den måde fortæller dem, at de ikke er gode nok.

Når jeg taler med voksne om, hvordan barnet oplever sin egen isolation, så sker det ikke sjældent, at jeg bliver mødt med, at eleven selv skubber kammerater og måske også voksne væk. Ligeledes oplever jeg ofte mistro fra forældre, hvis jeg fortæller dem, at deres barn ikke oplever at være en del af fællesskabet derhjemme. De siger, at de elsker deres barn og vil gøre alt for ham eller hende, og det er jeg sikker på er sandt. Det fratager imidlertid ikke deres barn oplevelsen af ensomhed og følelsen af at være forkert i sin egen familie.

Dertil kommer, at mange oplevelser af afvisning og irettesættelser ikke just øger tilliden til, at en udstrakt hånd i ny og næ, vitterligt er et tegn på medlemskab af fællesskabet. Mange af de børn og unge, som jeg møder, kan fortælle om en række af hændelser, hvor de er blevet afvist og flere af de unge kan også fortælle, hvordan de altid er på vagt overfor kammerater så vel som voksne, fordi de så mange gange har oplevet at have troet på et venskab og så alligevel er blevet afvist. Derfor tænker jeg også, at mange af de børn og unge, som føler sig afviste, selv har en afvisende adfærd, fordi de er så bange for at blive skuffet igen. Også af deres nærmeste familie.

### **Oplevelsen af, at skulle præstere det umulige, for at være med i gruppen.**

I klasseværelset oplever mange elever, at de, for at være en del af produktionsfællesskabet, er nødt til at præstere ud over deres evner. Så godt som alle de elever, som reagerer voldsomt i klassesammenhæng, oplever gang på gang, at de umuligt kan honorere de krav, som de møder i skolen. Det er både krav, som lærerne stiller og krav, som de oplever, at kammeratskabsgruppen stiller, for at de kan "være med". En central del af det, at være med i et fællesskab, er også at opleve, at fællesskabet ikke kan fungere uden den enkelte person. Elever som gang på gang oplever, at de ikke har deltagelsesmuligheder, eller at de er en hæmsko for fællesskabes præstation og/eller konstant oplever, at det, der foregår i klassen, går hen over hovedet på dem, kommer hurtigt til at føle sig udenfor. Mobning i skolen handler om præcis det samme: om ikke at kunne være en del af en gruppe, fordi kammeraterne ikke vurderer, at man er god nok.

Det kræver en nærmest overmenneskelig evne at håndtere den frustration det er, hele tiden at opleve, ikke at slå til. Og desværre er den grumme sandhed, at mange af de elever, som oplever, at de ikke slår til i undervisningen, ikke bare har det rigtig svært i skolen, men også kommer til at

lide under det resten af livet. Derudover vil jeg påstå, at de ofte også klarer sig ringere end de reelt har evner til, fordi de har mistet troen på egne evner og dermed giver op på forhånd.

### **Du betyder noget for fællesskabet.**

Der er et meget misvisende engelsk udtryk, som viser problemet i vores forståelse af fællesskabet og dets betydning for den enkelte: "there's no I in team" (der er ikke noget "jeg" eller individ i en gruppe). Hvis et fællesskab er sammensat af vilkårlige brikker, så kan brikkerne altid blive udskiftet og det er netop det, som er så skadeligt, for de børn og unge, som hele tiden oplever, at netop de kan undværes. En gruppe består netop af individer og især de mest udsatte medlemmer af gruppen, har brug for at vide, at de er vigtige og uundværlige for fællesskabet. For langt de fleste børn og unge, er det ikke det store problem i hverdagen, fordi de ved, at de er vigtige og uundværlige i andre fællesskaber. For de børn og unge, som oplever at kunne undværes i de fleste og/eller vigtigste sammenhænge, er det en hel anden sag. For de børn og unge er frustrationen og frygten så stor, at de er helt ude af stand til at styre deres reaktioner og de vil både slå, råbe, give de voksne fingeren og i sidste ende helt undgå at komme i skolen.

### **Børn og unges fællesskaber er ofte vigtigere end fællesskabet med voksne.**

Vi voksne overser desværre ofte hvilke fællesskaber, der betyder mest for børn og unge i skolen. Kammeratskabsgruppen er meget vigtigere for en elev, end relationen til de voksne. Ud over, at det er klassekammeraterne, de er absolut mest sammen med på en dag (for de fleste mindre børn, er det hovedparten af deres vågne timer i hverdagen!), så er det også kammeraterne, som udfordrer hinanden mest. Der er hele tiden noget på spil for dem alle sammen, både i arbejdsfællesskaberne i klasseværelset og legefællesskaberne på legepladsen. De skal konstant relatere sig til hinanden og er tvunget til hele tiden at afstemme sig med de andre, finde deres plads i hierarkiet og forhandle om reglerne for samspelet. Selv i den mindste makkeropgave i matematik, er alt dette i spil: Hvem er bedst? Er jeg sammen med en kammerat, som jeg kan lide? Vil min makker hellere være sammen med en anden? Er det altid mig, som skal hjælpe min kammerat, eller er det mig som altid får hjælp? Får jeg også lov til at komme med mine forslag, eller er det den anden, som bestemmer?

Vi voksne i skolen er selvfølgelig vigtige, men på en helt anden måde. Vi kan sætte rammen for fællesskaberne, men vi skal dele dele sol og vind lige mellem alle børn, vi bliver løbende skiftet ud i løbet af dagen og sidst, men ikke mindst, så er vi forhåbentlig noget bedre til at afstemme os ift. børnene, end de er til at afstemme sig ift. hinanden, så derfor "slår" de sig ikke så meget på os, som de gør på hinanden.

### **Det neurologiske versus konstruktivismen.**

Alt dette kan også forklares neurologisk, om end det kun er en del af forklaringen, da vores reaktioner aldrig kan reduceres til processer i hjernen. Vi kan forholde os til de fremtrædelsesformer, som disse mulige hjerneprocesser har hos os mennesker, men det kan være nyttigt at huske på, at en vigtig del af alt det vi ser hos barnet, som voldsomme reaktioner, også skyldes en overbelastning af nervesystemet. Vi kan dog være sikre på, at vi ikke altid oplever og opfatter verden omkring os på samme måde, ikke bare fordi vi har forskellige hjerner, men fordi vores erfaringer med tidligere hændelser og andre mennesker spiller en afgørende rolle i vores måde at opfatte verden på.

Vi ser og oplever, at vi mennesker har svært ved at være i forskellige situationer, men ved at bruge den mere neurologiske forklaring om, hvorfor disse situationer er svære at være i, er det nogle gange lidt lettere at forstå børns mangeartede reaktioner og måder at møde frustrationer på. Jeg ved ikke hvorfor og hvordan et barn oplever en trussel mod dets eksistens, men ikke desto mindre er det min erfaring, ud fra samtaler med børnene, at det netop er det, som de oplever i de situationer, hvor de reagerer mest voldsomt ift. deres omgivelser. En anden måde at tale om at opleve frustrationen over ikke at kunne være en del af fællesskabet, er at tale om et overbelastet nervesystem, hvor vi kun kan sænke stressniveauet ved at vise personen, at de ikke er alene.

## **2. del: Hvordan hjælper vi børn med at håndtere frustrationer i fællesskabet?**

### **Hvordan ser et frustreret barn ud?**

Vi voksne er desværre tit meget sikre på, at vi ret præcist kan aflæse børns følelser. Det er imidlertid sådan, at samme følelse kan have mange udtryksformer. Det er ikke altid til at vide, om et vredt barn reelt er ked af det, eller om et barn der slår, i virkeligheden er bange. På samme måde med smil og grin; Det behøver ikke at betyde, at barnet synes, at det er sjovt, selvom det griner.

Det kan til tider være svært at navigere i andres følelser og reaktionsformer, specielt hvis vi går ud fra, at der er et én-til-én forhold mellem den reaktion vi ser hos barnet, og den følelse som barnet har. Omvendt kan vi relativt sikkert tolke voldsom og socialt uacceptabel adfærd som udtryk for at barnet føler sig presset. Børn som slår, sparker, råber, kaster med ting og/eller løber væk fra de voksne er så godt som altid max pressede følelsesmæssige og er helt ude af sig selv. Så godt som altid handler det om, at de oplever, at de ikke kan håndtere en given social situation.

Det er u hensigtsmæssigt at kaste læsebogen gennem klassen, skubbe sidekammeraten ned ad stolen og kalde sin lærer sprogets værste gloser, men ikke desto mindre oplever et barn, som reagerer sådan, at hele verden er imod dem og at de aldrig kommer til at mestre opgaven. Vi voksne er nødt til at huske på, at et barn som reagerer så voldsom, ikke selv kan se, at det har noget andet valg. Og da de føler sig trængt op i en krog, er det i den givne situation håbløst at fortælle dem, hvad de burde gøre.

Samtidig skal vi voksne også huske på, at børn kan MÆRKE om vi oprigtigt holder af dem og vil dem det godt. Det er ikke muligt at korrigere et barn, som er frustreret, hvis du selv er irriteret på barnet eller hvis I ikke har en bare nogen lunde god relation.

### **Frustrer børn, når alt ånder ro.**

Børn (og voksne for den sags skyld!) lærer bedst, når de er rolige og i trygge omgivelser. Eller rettere: det er væsentligt lettere at styre, hvad det er, der bliver lært, når vi har et vist mål af kontrol over situationen. Vi lærer hele tiden, men i pressede og ukontrollable situationer, er det meget tilfældigt, hvad vi lærer. Det er selvfølgelig muligt at lære at køre bil, ved blot at sætte sig bag rattet og forsøge sig frem, men chancen for, at du blot lærer, at det er håbløst at køre bil, er ret stor. Specielt hvis du vælger at forsøge dig med din første bilkørsel i indre by i myldertiden. Det er på mange måder det samme, som er på spil, når vi tror, at vi skal lære børn at håndtere deres konflikter, finde en voksen og sætte de rette ord på deres følelser, når de er absolut mest oprevet. Derfor er det vigtigt, at vi lærer børn at håndtere frustrationer og konflikter, når de følelsesmæssigt er i ro og det er trygt og sikkert at fejle. Vi er således nødt til at udfordre børn og unge ift. frustrationer og konflikter, når alt ånder ro. Det kan lyde paradoksalt, at vi med overlæg

skal ødelægge den gode stemning, men det er ikke desto mindre en meget vigtig pointe ift. at lære børn at håndtere frustrationer. Hvis vi skal lære børn og unge at håndtere egne frustrationer, er vi nødt til at skabe kontrollerede konflikter, præcis på de tidspunkter, hvor der er mindst, som kan frustrere. Som analogien med kørsel, så skal vi skabe "køretekniske anlæg" for arbejdet med følelserne, ved fx at udsætte barnet for noget, vi ved, det bliver frustreret over, at skulle gøre (læse lektier, rydde op, eller pakke tøj sammen i stedet for at spille), ved at gøre det sammen med barnet søndag formiddag, eller et afsides sted på skolen i en time, hvor der er god tid og ro omkring jer.

### **Følelsernes køretekniske anlæg:**

Når en elev er top frustrerede og meget vrede er han/hun som sagt ikke i stand til at forholde sig til noget af alt det, som vi voksne siger til dem. Deres "hjerne" koger af frustration og de kan intet høre, af alle de voksnes kloge og fornuftige råd og formaninger. I bedste fald siger barnet bare "ja, ja" til at de har forstået, men de har intet andet lært, end at voksne ikke forstår noget som helst, aldrig gider lytte og kun kommer med ubrugelige råd.

Når jeg taler med voksne om, at de også har svært ved at høre efter, hvis de selv er stressede, så har jeg oplevet en lidt større lydhørhed overfor barnets reaktion og manglende evne til at lære i de pressede situationer. Det vanskelige er nu at designe trygge situationer, hvor de voksne sammen med barnet kan udfordre deres frustrationshåndtering på en måde, så de kan lære. Jeg undlader som regel at fortælle, at det ofte i lige så høj grad handler om at designe situationer, som heller ikke udfordrer de voksnes evner til frustrationshåndtering. I stedet plejer jeg at sige, at det også skal være situationer, som de voksne kan holde ud at være i, uden at blive for irriteret på børnene eller som de selv finder svære. Det nytter ikke noget at bruge et meget kompliceret spil eller bage en af kagerne fra "Den store Bagedyst". Ludo med de mest simple regler eller skrælning af tre gulerødder kan til tider være rigeligt frustrerende at håndtere - også for voksne...

Omvendt skal der hele tiden være et vist mål af frustration i opgaven og det en hårfin balance, at udfordre et andet menneskes følelser passende, så de både bliver lidt frustrerede og stadig føler, at de er i trygge rammer.

I undervisningssammenhæng er det ikke et nyt og uprøvet projekt eller en kompliceret leg, som skal være rammen for at træne socialt samspil og frustrationshåndteringskompetencer. Hvis fokus er på at lære at håndtere frustrationer, så reducer den øvrige kompleksitet i opgaven, både for dig selv og eleverne.

### **Regulering kræver rytme og kontakt.**

Når vi skal regulere børn, så vel som voksne, og det skal vi, for ingen kan regulere sig selv, når de er ude af os selv, så er der to parametre, som vi skal have i fokus: Rytme og kontakt.

Rytme handler om en helt grundlæggende menneskelig egenskab, som jeg tidligere har nævnt, nemlig ønsket om at høre til en gruppe. Helt banalt, så handler det om at synkronisere os ift. den person, som er ude af sig selv. Jeg plejer selv at forsøge at ramme en tone, et tempo og et åndedræt, som ligger lige under barnets. Langsomt trækker jeg vejret roligere og roligere og taler lavere og lavere, mindre og mindre hektisk og med mindre og mindre voldsomme ord. Jeg har endnu ikke oplevet, at barnet ikke følger med *ift både vejtrækning, stemmeføring, tempo og verbalisering.*

*OBS: det er ikke muligt at afstemme sig med et ophidset barn, hvis du selv er ophidset, så derfor skal du lade en anden tage over, hvis du selv er ude af dig selv. Desværre er det bedste tegn på, at du er ude af dig selv, at du selv synes, at du har fuldstændig styr på en situation, der er helt ude af kontrol!*

Kontakt handler både om berøring og at tale **med** barnet -ikke **til** barnet(!), men det handler også om relation eller erfaringer med kontakt mellem to personer.

En god relation kan bære meget mere end en svag eller problematisk relation.

Med berøring mener jeg ikke fastholdelse eller aen, men en passende berøring, som er i synk med situationen og barnet. Alt for forsigtige og blide strøg virker alt for intime, ubehagelige og provokerende på en person, som er ude af sig selv. En fast hånd på skulderen eller overarmen er meget lettere at mærke og forholde sig til, når man er ophidset og vred. Og gør det altid med mulighed for øjenkontakt. Ligeledes er det vigtigt at huske på, at fysisk kontakt opleves som meget intimiderende, specielt når du er ophidset. Derfor er der også stor forskel på, hvor tæt du kan komme på et barn, som er oprevet. Hvis I har en god kontakt, er det måske ok med berøring, mens det ikke vil være ok ift et barn, du kun har en perifer relation til.

Hvis barnet slår ud efter dig eller skubber, så handler det igen om rytme: gå med bevægelsen - ikke mod dem!

### **Vi har alle ret til pause fra kontakt og mentalisering!**

At gå i skole og være sammen med andre mennesker stiller store krav til et hvert menneskes evne til at indleve sig i og forholde sig til andres følelser. Det er voldsomt energikrævende og derfor er det nogle gange nødvendigt at holde en pause fra kontakten og andre menneskers følelser. Vi er nødt til at give plads til, at nogle børn og unge også har brug for at trække sig fra fællesskabet og være lidt for sig selv. Det er ikke altid ensbetydende med, at de ikke vil fællesskabet eller føler sig udelukket, men kan derimod handle om, at de har brug for en pause fra det sociale hurlumhej. Hvis et barn ellers trives og har det godt og normalt deltager i fællesskabets aktiviteter, så er det også ok, at de nogle gange vælger at være lidt med sig selv og deres egne tanker. Jeg oplever en gang imellem, at voksne kan blive meget bekymrede, når børn vælger deres eget selskab for en stund. Det behøver ikke at være et problem, men tværtimod en nødvendig følelsesmæssig pause, for igen at kunne indgå i det sociale liv. Men spørg altid, hvis du er i tvivl om, hvad det handler om. Jeg har endnu ikke oplevet, at børn og unge ikke selv ved og kan svare på, hvad årsagen er, når de går for sig selv.

### **Når et barn går ind i sig selv, så skal du skabe kontakt.**

Hvis du til gengæld oplever, at barnet trækker sig og går ind i sig selv midt i fællesskabet, så er der som regel grund til bekymring og så er det vores opgave som voksne, at skabe kontakt til barnet. Derefter skal vi skabe fællesskaber for eleven, hvor de reelt har deltagelsesmuligheder. Der er ikke nogen formel for, hvordan et sådant fællesskab ser ud, men der er to vigtige nøgleelementer:

1. Barnet skal have forudsætningerne for at kunne deltage
2. Aktiviteten skal give mening for alle i fællesskabet

Og fordi vi er sociale væsner, så er det som regel tilstrækkelig mening for de fleste børn og unge, at deres deltagelse er vigtig og betydningsfuld for de andre i gruppen eller i det mindste for den voksne.

### **Ingen har brug for at få formuleret, hvordan de har det.**

Det er vigtigt, at sætte ord på følelser, men det er ikke alle tidspunkter, at det er hensigtsmæssigt at fortælle børn så vel som voksne, hvad de føler. Det er som tidligere nævnt umuligt at lære noget fornuftigt, når vi er meget ophidsede og alt for frustrerede. Derfor er det som en rød klud for de fleste, når vi begynder at sætte ord på følelser midt i en konflikt, uanset hvor korrekte de er: at fortælle en vred person, at vi godt kan se, at han er vred, kan virke som benzin på et bål. Vent med at sætte ord på følelserne, til I er i stand til at tale roligt om følelser og reaktioner. Omvendt er det vigtigt, du viser, at du forstår barnet, også selvom du ikke synes, at dets reaktion står mål med frustrationen ved fx at sige: *"Jeg kan godt forstå, at du er vred over, at du ikke fik bolden"* og så stoppe der. Vi voksne kommer næsten altid med helt igennem unødvendig belærende fortsættelse som: *"men du må ikke slå!"*. Jeg plejer at have mest succes med at gå med frustrationen og afstemme mig med barnet, ved at give det ret i alle de ukvemsord og ønsker om død og ødelæggelse for de personer, som barnet er i konflikt med. Dette samtidig med, at jeg får barnet væk fra situationen, enten ved at fjerne de andre børn eller ved at få barnet udenfor. Dette kan virke meget provokerende for andre voksne at se og høre på, fordi de mener, at barnet bør få at vide, at deres opførsel ikke er acceptabel og at det ikke bør være resten af gruppen, som skal "straffes".

Det er først når konflikten er under kontrol og barnet er mere roligt, at det er muligt at tale om situationen og sætte ord på følelserne. Jeg plejer også at tale med barnet om hvordan det eller de andre børn eller voksne opfattede situationen, eventuelt ved hjælp af tegninger. Dette er noget af det vanskeligste, både for børn og voksne. Jeg oplever dagligt, hvor svært det er for børn så vel som voksne, at forestille sig, hvordan verden ser ud fra en anden persons perspektiv. Det er næsten ikke til at forstå, at andre kan se og forstå en klart defineret, helt entydig og konkrete situationer på en anden måde, end "sådan som det var", men der er ingen samspilssituationer i hverdagen, som er entydige og kun kan opfattes på én måde!

### **At beskrive andres perspektiv i 1. person ental.**

En udfordrende, men også meget effektiv tilgang til at åbne et andet menneskes øjne for andre perspektiver og forståelser er ved at tale om det i 1. person (jeg, mig, min og mine). Det er rigtig svært at få børn så vel som voksne til selv at formulere, hvordan en konkret situation, som de selv har været aktør i, kan have taget sig ud i en anden persons øjne. Derfor tilbyder jeg en mulig beskrivelse af den anden persons perspektiv. For at sikre mig, at det bliver muligt at leve sig ind i det andet og nye perspektiv, forsøger jeg at beskrive konteksten så detaljeret som muligt og forsøger at beskrive alle "mine" (dvs opponens) bevæggrundene ud fra dennes øjne. Jeg plejer at spørge, om nogen vil høre, hvordan det kunne se ud fra den andens perspektiv, og jeg understreger, at det selvfølgelig kun er gætværk. Jeg får næsten altid lov, om end det tit er et skeptisk "ja".

I min beskrivelse, forsøger jeg at fortælle den andens historie som om det var min. Jeg siger, hvad "jeg" har oplevet op til episoden og hvad "jeg" tænker og føler i situationen og hvad "jeg" ser den anden gøre.

### **Vi opdager først vores grænser, når de bliver overtrådt.**

Vi vil så gerne have, at børn respekterer andre børns grænser og i særdeleshed de voksnes grænser og dette er også vigtigt, når vi skal indgå i fællesskaber. Der ville ikke opstå konflikter,

hvis vi alle respekterede hinandens grænser, men det er hverken muligt eller ønskværdigt. Udfordringen er at vi alle har forskellige grænser og at vores grænser ændrer sig med tiden og i forskellige sammenhænge. Dertil kommer, at vi ofte først opdager, hvor vores grænser går, når de bliver overtrådt. Fx kan min gode venner godt sige til mig, at jeg er et kæmpe fjols, når vi er sammen, mens jeg vil opleve det som noget anderledes grænseoverskridende, hvis fx en kollega kalder mig det samme under et møde, uanset hvor berettiget det end er.

Når vi i dag er så optaget af ikke at overtræde hinandens grænser, både ift. krænkelser og i små hverdagsaktiviteter, så er det vigtigt hele tiden at huske på, at vi umuligt kan kende alle andre menneskers grænser og at vi oftest ikke selv kender vores egne grænser, før de bliver udfordret eller overtrådt. Når vi fx ser to drenge lege en, i vores øjne, lidt for vild leg, så har vi voksne nogle gange en trang til at gribe lidt for hurtigt ind, så det ikke bliver for vildt og farligt. Problemet er imidlertid, at vores voksegrænse for, hvornår noget er for vildt, oftest bliver overskredet længe før drengene selv oplever, at de overhovedet har nærmet sig grænsen for vildhed, konflikt og dermed frustration. Min påstand er, at drengene selv er nødt til at finde ud af, hvor deres grænse er, ift hvor vild en leg må blive. Vi skal være sammen med dem og hjælpe dem med at håndtere deres frustrationer, når konflikten opstår og deres grænser bliver overskredet, men de er nødt til selv at opleve, hvor deres grænser er. Det gælder selvfølgelig ikke i alle livets forhold. De skal ikke selv opleve hvor farlig trafikken er, men især i sociale sammenhænge er det vigtigt at de lærer deres og andres grænser på egen krop.

Specielt på legepladsen er der meget at lære for skolebørn og grænser bliver hele tiden overskredet. Min pointe er, at vi skal lade børnene overskride og overtræde deres og andres grænser, men at vi skal hjælpe dem med at håndtere og forstå deres grænser fremadrettet. Overskridelse af egne og andres grænser er blot en anden måde at tale om håndtering af konflikter og frustrationer.

Når vi ser børn i aktiviteter, som vi som voksne ud kan forudsige vil ende i en konflikt, er det vigtigt, at vi er til stede, men forholder os afventende og først intervenserer, lige i det øjeblik, det bliver for meget for det ene af børnene. Ellers får de ikke erfaring med, hvor deres egen og kammeraternes grænser går.

Når det er sagt, så er det også vigtigt at sige, at vi voksne selvfølgelig også har helt legitime grænser for, hvad der er for meget og at vi også har ret til at opretholde dem. Det handler om, at vi alle lærer at forholde os til hinandens grænser, også de voksnes, hvis de vel at mærke er en del af den sociale interaktion.

Hvad jeg derimod har det svært med er, når vi som tilskuere påberåber os retten til at vurdere, hvornår en grænse er ved at blive overskredet. Det skaber ingen læring og udvikling for nogen, at vi konstant skal gå og vogte på, at alle overholder og respekterer alles grænser.

### **Ro og enighed er ikke et ideal.**

Det er vigtigt at huske på, at vi intet lærer uden udfordringer og konflikter. Det er derfor nødvendigt, at vi minder hinanden om, at det er ok, at begå fejl og udfordre den sociale konsensus. Det er både uundgåeligt og nødvendigt, at vi slår os på hinanden. Vi kan og skal ikke ville det samme, og livet sammen med andre mennesker er til tider svært og udfordrende. Det vigtige er ikke, hvorvidt vi kommer til at begå fejl eller bliver uvenner. Det vigtige er, om vi er i stand til at lære af vores konflikter og at vi er i stand til at fortsætte som gruppe. Idealet er ikke et fællesskab, uden konflikter og eller et liv uden frustrationer, men derimod et fællesskab, som er i



stand til kontinuerligt at konstituere sig selv efter konflikterne, og at individerne i fællesskabet kan vende tilbage til fællesskabet efter de frustrerende oplevelser.

### **Fortæl eleven, hvad han/hun skal, uden hensynsflokler**

Alle børn og unge er "ikke"-døve, især når de er pressede (fx: Du må ikke slå!). Det betyder, at de ikke hører ordet "ikke" i vores beskeder. Derfor er det meget lettere for barnet at forstå, hvis du fortæller barnet hvad det skal gøre, i stedet for at fortælle det, hvad det har gjort forkert og "ikke" skal. På samme måde med ordre indpakket i spørgsmål (fx: Vil du komme med mig nu!/?). Det er for svært at forstå, når man er dybt frustreret.

### **Skyld, skam og frygt skal doseres med forsigtighed**

Skyld, skam og frygt for udelukkelse er uløseligt forbundet med det, at være i et fællesskab og det er vigtige sociale redskaber til at opretholde en gruppe. Fordi skyld, skam og truslen om udelukkelse er så stærke redskaber, skal de også bruges med omtanke. Det er uhyre effektivt at regulere en gruppes medlemmer med skam ift deres opførsel og vi skal også lære børn og unge at føle sig skyldige, når de har gjort noget forkert overfor andre. Omvendt så gælder det med skyld, skam og trusler, at de meget let kan overdrives.

Mange børn fortæller, at de voksne bliver lige "sure" uanset hvor stor en forseelse de har gjort sig skyldig i. Det gør, at de bliver immune overfor "skæld ud" og derfor ikke til at føle (eller vise) skam. Derfor er det vigtigt, at vi tænker os godt om, når vi bruger skyld, skam og trusler om udelukkelse fra fællesskabet. Det er nødvendigt at skamme elever ud, og true med udelukkelse af fællesskabet, hvis de gang på gang udfordrer fællesskabet, men det er vigtigt at huske på, hvor stærkt et redskab, det er.

### **Frustrationshåndteringskompetenceundervisning i fællesskabet.**

Vi skal altid starte med at intervenere i kollektivet, før vi begynder at arbejde med individet. Når vi oplever elever, som slår sig på skolen og som skolen slår sig på, så er det første redskab vi skal finde frem, at arbejde med fællesskabet. Vi kan ikke løse de problemer vi står med i dag, ved kun at forholde os til den elev, som udfordrer fællesskabet ved enten at slå, sparke, ikke høre efter de voksne, eller ikke kommer i skole. Det første vi skal undersøge og forholde os til, er denne elevs oplevelse af deltagelsesmuligheder i fællesskabet. Dernæst skal vi arbejde med hvordan vi er sammen i kammeratskabsgruppen, klassen og på legepladsen.

Vi er både nødt til at sikre, at de mest truede elever, som ofte også er de mest truende, oplever at de er vigtig del af fællesskabet. Dernæst er vi nødt til at udfordre og lære alle i gruppen, hvordan de og vi sammen kan håndtere konflikter og hinandens frustrationer.

Vi skal prioritere social læring langt højere i de små klasser så vel som i overgange til nye fællesskaber. Hver gang en gruppe ændrer kontekst eller medlemmer, så skal den konstituere sig igen. Det er vi nødt til meget mere aktivt at gå ind i og arbejde med. Selvom det kan lyde som en ekstra udgift, så er det en meget lille investering ift. den pris det koster (både menneskeligt og økonomisk) at sende en enkelt elev i specialtilbud, fordi de ikke længere kan være en del af skolens og klassens fællesskab. Alle de elever, som vi ekskluderer fra skolen i dag, kan fortælle, at de ikke oplever sig som en del af skolens fællesskab.