

## **Hvordan vi kan se og reagere på børns forskellige frustrationsniveauer**

Af Jacob Stenholt

Marts 2020

### **Hvordan vi kan lære børn og unge at være på besøg i hinandens sind.**

Denne artikel er et bud på, hvordan vi kan bruge Bruce Perrys teorier i mødet med de elever, som udfordre os i almenundervisningen. Tankerne og fremgangsmåden er en modificeret udgave af psykolog Jesper Bricks måde at arbejde på med professionelle voksne omkring børn på specialinstitutioner. Denne artikel er tænkt som en inspiration til, hvordan rådgivere så vel som lærere, pædagoger og forældre kan arbejde med forståelsen af de elever, som udfordrer os i vores hverdag i skolen.

### **Fem følelsesmæssige reaktioner på omgivelserne:**

Første skridt til at forstå og arbejde med et barns frustrationer er at vi voksne identificere barnets måder at reagere op omverdenen. Dernæst er vi nødt til at forstå vores egen rolle og indvirkning i barnets måder at reagere på og finde ud af, hvad der virker frustrationsoptrappende og hvad der kan være hjælpsomt for barnet ift at sænke dets frustrationsniveau.

I det følgende vil jeg introducere et skema, som kan bruges til at forstå og identificere frustrationsniveauerne hos et barn, som vi har svært ved at regulere følelsesmæssigt. Det er ikke absolutte og skarpt afgrænsede følelseskategorier, men et forsøg på at operationalisere et kontinuum.

De fem frustrationsniveauer eller sindstilstande er konstruktioner og det kan være vanskeligt at adskille dem skarpt fra hinanden. Ikke desto mindre er det vigtigt, at vi har en fælles forståelse af barnets reaktioner og forstår, hvorfor det reagerer, som det gør.

### **Barnets tidsfornemmelse:**

Beskrivelsen af barnets tidsforståelse er et udtryk for, hvad barnet kan forholde sig til, i de forskellige frustrationsniveauer. Det rolige barn kan uden problemer forholde sig til drømme om fremtiden og tanker om fortiden, mens et frygtsomt barn i en presset situation kun kan forholde sig til, hvad der sker og er sket det sidste øjeblik. Det opmærksomme barn kan forholde sig til afleveringer om en uge, så vel om til, hvad er skete sidste weekend, mens det alarmerede barn kun kan forholde sig til hvor hurtigt det kan komme ud af den pågældende situation og fx komme hjem eller ud til frikvarter. Det paniske barn har derimod helt mistet tidsfornemmelsen og oplever at alverdens fortidige, nutidige og fremtidige ulykker styrter ned over det samtidigt.

Disse tidsangivelser er taget med, for at lette identifikationen så vel som forståelsen af barnets måde at reagere på.

<b>Barnets sindstilstand</b>	<b>rolig</b>	<b>opmærksom</b>	<b>alarmeret</b>	<b>frygtsom</b>	<b>panisk</b>
<b>Barnets tidsforståelse</b>	<i>uendelig</i>	<i>Uger/dage</i>	<i>Timer/ minutter</i>	<i>Minutter/ sekunder</i>	<i>Tabt tidsfornemmelse</i>
<b>Barnets udtryk (hvordan ser barnet ud)</b>					
<b>Hvilke situationer bringer barnet i denne tilstand?</b>					
<b>Hvordan reagere du?</b>					
<b>Hvad får barnet op i arousal?</b>					
<b>Hvad får barnet ned?</b>					

Skemaet er tænkt som en måde at skabe en fælles forståelse af et barns reaktioner og hvordan vi hjælper barnet i pressede situationer. Det er ikke en fuldstændig beskrivelse eller en universalnøgle til forståelsen af et barn, men et forholdsvis simpelt redskab til at få et overblik over, hvordan vi hver i sær kan hjælpe barnet og undgå at optrappe en i forvejen tilspidset situation.

Tanken er, at de mennesker, som i hverdagen er sammen med barnet, forsøger at udfylde dette skema sammen. Det er ikke sådan, at alle felter er lige vigtige eller at der for alle børn er signifikant forskel på, hvordan det ser ud, når det er fx afslappet og opmærksom. Ideen er mere, at det at arbejde med skemaet, skærper vores opmærksomhed på, hvordan vi kan aflæse og forstå et konkret barn og hvilken indflydelse vi selv har på barnets frustrationsniveau.

#### *Rolig:*

Denne sindstilstand er vigtig at kunne være i nogle gange, men det er som udgangspunkt ikke den tilstand et barn skal være i, når det er i skole eller sammen med andre. En rolig og afslappet sindstilstand er den tilstand, hvor vi kobler fra og netop IKKE længere er opmærksomme på vores omgivelser eller os selv for den sags skyld. Det er fx ikke muligt at cykle i denne tilstand, eller i det hele taget foretage sig ret meget andet end at sidde eller ligge.

#### *Opmærksom:*

Når vi er opmærksomme, er vi tilstrækkelig agtpågivende til at lægge mærke til, hvad der sker omkring os. Dette er idealtilstanden for læring. Her er vi ikke bange for, hvad der skal ske, men netop opmærksomme på, hvad der sker. Det er den tilstand vi oftest er i, når vi bevæger os i

trafikken: vi ser og registrerer det, vi skal se, men det er ikke sikkert, vi bag efter kan huske, hvad vi så.

#### *Alarmeret:*

Dette er en tilstand, hvor vores opmærksomhed er skruet helt op. Vi er på vagt og har tændt for alle sanserne. Det er den tilstand, hvor vi på mange måder er mest modtagelig for at lære nyt, men det er ikke en tilstand vi kan være i, i længere tid af gangen. Det er også den tilstand vi er i, når vi ser en spændende film, hører en gyserhistorie eller leger en lidt farlig eller uhyggelig leg. I trafikken er det den tilstand mange af os har, når vi kører i tæt trafik i myldretiden, specielt hvis vi ikke er vant til det eller kører en ny rute.

#### *Frygtsom:*

Når vi er frygtsomme, så er det ikke længere muligt at lære noget. Vi er alt for optaget af, hvad der sker og især, hvad vi frygter, der vil ske, til overhovedet at være nærværende. I denne tilstand kan vi stadig opfatte verden omkring os, men vores tolkning af, hvad vi oplever er farvede af negative forventninger. Det kan enten skyldes erfaringer med lignende situationer eller beskrivelser af andres voldsomme oplevelser. Når vi er i denne følelsesmæssige tilstand i trafikken, ser vi for os, hvordan vi ligger under hjulene på den store lastbil, vi kan se længere nede af vejen og sænker farten unødigt.

#### *Panisk:*

Når vi går i panik, er det ikke længere muligt at forholde sig til omgivelserne eller hvad der sker omkring os. Panik er oplevelsen af, at vores eksistens er i overhængende fare. Når vi går i panik, er det ikke længere muligt at høre eller se, hvad der sker omkring os på en rationel måde. Vi kommer ikke kun i denne tilstand, når vi er udsat for jordskælv eller terrorangreb. Det at blive afvist af sine venner og opleve, at man er helt alene, eller opleve at man ikke kan løse en opgave til en eksamen kan give samme følelsesmæssige oplevelse af panik, som hvis vi reelt så døden i øjnene.

Vi udtrykker disse fem følelsesmæssige tilstande på forskellig vis, alt efter, hvem vi er, hvor vi er, hvem vi er sammen med og hvilken situation vi er i. Men når det er sagt, så er der alligevel nogle træk, vi kan være opmærksomme på hos os selv, så vel som hos hinanden.

#### *Et eksempel:*

En elev i 7. klasse ligger henslængt over bordet helt apatisk med jakke, hue og vanter på i timen. Umiddelbart virker det som om, eleven er rolig og egentlig har behov for at komme op i arousal, men ved samtaler med eleven, kommer det frem, at han er meget frygtsom over at være i klassen.

Når læreren beder ham tage tøjet af og deltage i undervisningen, går han fra frygtsom til panik, mens han først falder en smule ned, når der er frikvarter og han kan forlade klassen.

Ofte oplever vi ikke selv, hvordan vi som voksne er med til at fastholde eller optrappe en elevs frustrations-niveau. Vi kan endog have svært ved at se, hvor presset eleven er eller forstå, hvad det kan være, der udløser denne voldsomme reaktion. Det er det, som arbejdet med dette skema, skal gøre os lidt klogere på.

### **Det er altid meget lettere forstå hvordan vi regulerer følelser, når vi forholder os til noget specifikt.**

For at kunne arbejde med dette skema, er det lettest at tage udgangspunkt i en konkret episode eller oplevelse med eleven. Det behøver ikke at være en speciel svær eller udfordrende situation. En helt almindelig hverdagsituation, som er helt dugfrisk, er et godt udgangspunkt til at begynde at udfylde skemaet. Fx kunne det være sidste gang du var sammen med barnet.

Hvad lavede I? (Staveord)

Hvor var I? (i klassen)

Hvordan oplevede du barnets sindstilstand? (opmærksom)

Hvordan kan du se det på barnet? (sidder med ret ryk, rynker brynene en smule og svinger med benene)

Hvad gjorde du? (sad og læste ord op)

Hvad skete der omkring jer? (alle sad og skrev)

Oplevede du et skift hos barnet og hvornår? (ja, da det ringede til frikvarter)

Hvad tænker du var årsagen til skiftet? (de diskuterede, hvem der måtte være med til at sjippe)

Selv en så banal hverdagsobservation indeholder en masse brugbar og vigtig information og er et godt udgangspunkt for tale om, hvad der får barnet op og ned i frustrationsniveau. Det er måske ikke alle, der har oplevelser af barnet i alle sindstilstande og derfor har svært ved at se bevægelserne. Derfor er det godt at benytte skemaet over tid og sammen med de forskellige voksne, som er om eleven. Det vi kan udlede af ovenstående interview er, at eleven er *opmærksom*, når hun er i en kendt undervisningssammenhæng, som hun mestre, og det, som får hende til at gå fra opmærksom til alarmeret er, når hun bliver usikker på, hvordan hun skal håndtere situationen og risikere at blive vraget i pigegruppen.

Med udgangspunkt i den helt simple og ufarlige hverdagsituation, hvor der ikke har været specielt meget på spil, kan vi tale om andre sammenhænge, hvor det også kan gælde og hvor barnet reagerer voldsommere.

## **Hvad virker nedtrappende og hvad virker optrappende?**

Det er vigtigt at få kortlagt, hvad der kan hjælpe barnet til at gå fra specielt "frygt" til "alarmeret" tilstand, men det er også vigtigt, at vide, hvad der bringer barnet fra "alarmeret" til "frygt".

Det vil være udfordrende at identificere, hvad der virker frustrationsoptrappende og frustrations-sænkende, fordi der vil være mange faktorer, som spiller ind samtidig. Imidlertid vil det altid være vigtigst at starte med at se på relationerne, da det, som påvirker så godt som alle mennesker mest netop er forholdet til andre mennesker. Det kan således godt være, at det er danskbogen, som umiddelbart skaber de store følelsesmæssige reaktioner hos barnet, men så godt som altid vil der ligge en relationel udfordring bag de store reaktioner og det vil som regel også være en relationel indgriben, som får barnet til at falde til ro. Gå derfor på jagt efter, hvad der er på spil for barnet i de forskellige relationer og prøv at finde koblingen til følelsesudbruddene. Selvom det er skrivebogen, som ryger gennem lokalet med alverdens ukvemsord, så prøv at se på, hvordan barnet har det med kammeraterne så vel som jeg voksne. Er der bemærkninger fra kammeraterne, en historie om at barnet føler sig ekskluderet, fordi det ikke kan løse opgaverne som de andre, eller har du som lærer fået præsenteret opgaven (enten nu eller tidligere) på en måde, som barnet har oplevet som frustrerende? Eller er hele weekenden gået i vasken pga lektier eller noget helt tredje?

Pointen er, at så godt som alle de store følelser og det, som kan gøre os mennesker aller mest frustreret er forholdet til andre. Derfor er det her, du skal lede efter hvad der får barnet op og ned i frustrationen.

## **Vores reaktion har betydning for barnets reaktion.**

Når vi stiller krav til barnet eller sætter barnet i situationer, som hvor vi har oplevet, at barnet reagere med frygt eller måske endda panik, så kan vores følelsesmæssige beredskab på denne situation bringe barnet til at føle frygt, også selvom det måske ikke selv var der. Vores anspændthed kan ofte være med til at fastholde barnet i en følelse af, at det er i en farlig situation. Det kan være rigtig svært selv at se, hvordan vi ser ud og virker på barnet. Derfor er det en rigtig god idé at få en nær kollega til at hjælpe med til at se, hvad du kommer til at gøre og udtrykke, når du er sammen med barnet i forskellige situationer og specielt i forhold til de forskellige følelsesmæssige frustrationsniveauer.