



**DET,
VI
IKKKE
TALER
OM**

Naturen, tal, bogstaver og god adfærd. Både i børnehaven og indskoling lærer danske børn om grundlæggende ting, de skal bruge videre i skolegangen og livet. Men de lærer ikke ret meget om følelser. Hænger det sammen med, hvordan vi voksne og professionelle forholder os til børns følelser?

Af Maria Dressler, psykolog og forfatter
og Camilla Obel, konsulent og forfatter

Der har lige været frikvarter i 2.b. Thor og Valdemar har været oppe at slås på fodboldbanen. Thor er vred og kaster en bold gennem klassen. Valdemar sidder ude i garderoben og nægter at komme med ind.

Sonja græder, fordi hun ikke måtte være med i Almas og Lines leg, og Tine hvisker til læreren, at hun har ondt i maven. Per sidder som altid stille på sin plads. Niels, Villum og Peter har gang i en viskelæderkamp. Ella er meldt syg i dag, fordi hun er bange for at komme i skole.

Det er en helt almindelig dag. Der er dansk på skemaet.

På sin arbejdsplads sidder Thors mor i frokostpausen og fortæller, at hendes mand i forbindelse med deres skilsmisse har vist sig fra sin værste side. Flere veninder har sagt til hende, at han godt kunne have psykopatiske træk.

Ellas far træner til sin første *Ironman* ved siden af sit job. Han stresser af med sin træning. Pers far er gået på toilettet med en lille flaske vodka – lige til at tage toppen af uroen. Pers mor har en depression. Det ved lærerne godt, men umiddelbart synes de ikke, det påvirker Per.

Senere på dagen snakker lærerne fra 2.b med psykologen på skolen. De taler om Thor. Han mangler empati og impuls kontrol, forklarer lærerne. Han ødelægger det for de andre børn. Der er mange, som er bange for ham i klassen. Det er synd – særligt for de børn, som i forvejen er lidt ængstelige i klassen, fx Ella. Desuden har flere forældre henvendt sig og spurgt om, det kan passe, at deres børn skal være utrygge ved at gå i skole, fordi Thor fylder det hele. I frikvartererne ødelægger han tit fodboldspillet, fordi han ikke kan tilpasse sig reglerne, fortæller lærerne. I øvrigt lyver han tit og siger, at det ikke var ham. Ofte griner han, når lærerne spørger, om han kan se, han har gjort et andet barn ked af det. De har prøvet alt, siger de.

I 2.b er der i alt 26 børn. Foruden Valdemar og Per har ni elever skilte forældre – det er lidt under landsgennemsnittet. Valde-

mar forældre kører lige nu en retssag. Det er der to andre forældrepar, der også har været igennem. I alt har fire børns forældre fået stadfæstet deres samværsordning via statsforvaltningen.

Alt dette ved børnene ikke om hinanden.

Herudover er ét barn særligt følsom over for støj og ét er født for tidligt. En dreng med en adfærdsbaseret diagnose overgik ved sommerferien til et specialundervisningstilbud. Forud var der generelt utilfredshed med, at han gik i klassen, både blandt lærere og forældre.

Det er en almindelig dag, og der er følelser på spil overalt. Vi bliver vrede, kede af det, frustrerede, bekymrede eller bange. Vi føler afmagt, afvisning og glæde. Vi skændes, skælder ud, skilles, slås, elsker, har venskaber, uvenskaber og andre relationer. Vi reagerer og udtrykker vores følelser på vidt forskellige måder og reagerer ofte vidt forskelligt. Men vi gør det alle. Hver dag. Følelserne strukturerer meget af vores liv og relationer til andre. Og de er afgørende for vores velbefindende, trivsel og læring.

Der burde være massivt fokus på, hvordan vi forstår og håndterer følelser – både hos os selv og andre. Det er der bare ikke. Men hvad er der så fokus på?

Adfærd, tanker og kommunikation. Rigtig mange professionelle arbejder med adfærd – med vurdering, modificering og regulering af adfærd – og med adfærd som en indikator på neurologiske forstyrrelser.

Rigtig mange arbejder med tanker; fx med at ændre tanke-mønstre for at modificere angst. Og rigtig mange professionelle arbejder med sproget, vi bruger, med fortællinger og med fx at tale rundt om barnet frem for ind i barnet.

Vurdering er der også fokus på. Vi forholder os vurderende til både os selv og hinanden. Børn vurderes af voksne i en grad

som aldrig før. De vurderes via test og selvevalueringer på deres faglighed og sociale kompetencer. De vurderes på deres evne til impuls kontrol, deres evne til empati, deres intelligens, deres sensitivitet. Børns interaktioner med hinanden vurderes og ofte ses en tendens til offer-krænker tænkning, selv hos de professionelle, der arbejder ud fra relationelle forståelser. Børn, hvis udtryk er vilde, voldsomme og vrede, bliver ofte vurderet særligt negativt og patologiserende.

Forældre vurderer i høj grad andre(s) børn og kan spille en aktiv rolle i forhold til eksklusion. Børns måde at forholde sig til hinanden på afspejler den vurderende tendens blandt voksne. Også i faglige sammenhænge er der en stærk vurderende kultur: Langt de fleste offentligt ansatte psykologer arbejder med udredninger og vurderinger. Denne kronik kan også læses som en vurdering!

Diagnosticering er der fokus på. Danske lærere vurderer, at op imod 25 procent af alle danske børn har individuelle vanskeligheder eller diagnoser. Særligt udadrettede reaktionsformer og vrede udtryk patologiseres. Antallet af børn, der modtager behandling i børne- og ungdomspsykiatrien var i 2014 29.983 ifølge Danske Regioner. I 2000 var tallet 8.485.

Mange børnediagnoser er adfærdsbaserede, men tiltagende diagnosticeres også emotionelle tilstande eller lidelser blandt børn, særligt angst og depression.

Diagnoser har også infiltreret vores hverdagsliv. Vi bruger diagnostiske betegnelser både i professionelle og private sammenhænge – om vores mænd og koner, vores kolleger, vores chefer eller de borgere, vi arbejder med. Der findes masser af litteratur til at understøtte denne brug både i forhold til børn og voksne. Fx *Hverdagens psykopater* og *Sådan spotter du en psykopat*.

Og der er fokus på jura. Fx når vrede børn slår, smadrer ting, mobber eller truer. Vi laver mobbe- og voldspolitikker. Vi anmelder selv små børn – ikke nødvendigvis fordi vi vil, men fordi det er blevet en forudsætning for at få tilkendt eventuel skadeserstatning.

Det er ikke atypisk i dag, at forældre vælger at politianmelde deres barns klassekammerat, hvis barnet har slået. Vi har lovgivning for magtanvendelser i nødværgesituationer på børn/unge-området og tvangsforanstaltninger i regi af psykiatrien. I forbindelse med brud i parforholdet inviterer vi ofte juraen ind, via statsforvaltningen eller i form af retssager.

Men følelser? Der er behov for også at have fokus på følelser, fordi:


1) Alle mennesker er udstyret med i hvert fald fem grund følelser fra fødslen. Heraf er kun én entydigt positiv, nemlig glæden. Vi skal lære, at vi også oplever angst, vrede, afsky og tristhed, at det er normalt, og at netop de følelser hjælper os til at overleve – både i fysisk og psykologisk forstand. Vi skal lære, at de er et vilkår. Vi skal lære, at når vi mærker angst, er det ikke forkert at have det sådan. Det er ikke tegn på, at der er noget galt. Det er ikke et problem, der skal fikses.

2) Vi skal lære at leve i og med variation. Vi skal lære at være nysgerrige på og forstå, at følelsesmæssige udtryk kan se meget forskellige ud: At jeg græder og trækker mig, når jeg bliver ked af det, mens du råber og kaster med sko. Når vi ikke lærer det, bliver vi utrygge ved hinanden og vores evne til empati reduceres: For at jeg kan have det godt, kan du ikke være her. Det forstærker følelser af at være forkert, uforståelig og ensom, og det reducerer den generelle tillid blandt os – i det nære og det fjerne: Tilliden til vores mænd og koner og vores børn og deres relationer, til andre folkeslag mv.

3) Vi skal lære, at vi som udgangspunkt er sociale væsner. Fra vi bliver født, er vi afhængige af at være forbundet til andre mennesker. Forbundetheden er afgørende for vores overlevelse og udvikling. Vi er født med forudsætninger, der gør det muligt. Forskning i bl.a. spejlneuroner og tilknytning godtgør, at vores erfaringer med følelsesmæssige relationer til andre bliver afgørende for de måder, vi indgår i relationer, og at vi, livet igennem, ikke blot gentager, men også udvikler og reparerer vores tilknytningsmønstre i relation til andre. Vi skal lære, at hvis vi skal udvikle os, skal det ske i og med de fællesskaber, vi indgår i. Vi skal lære, at vores individuelle selvforståelser, strategier og handlemåder er et samspil med andre – og at det samme gælder for disse andre.

4) Vi skal lære at skabe mening og sammenhæng. Vi skal lære at være nysgerrige på, hvordan det kan forstås meningsfuldt, når et barn kaster med stole; at det giver god mening, når et barn reagerer med vrede i forbindelse med sine forældres konfliktfyldte skilsmisse. Vi skal lære, hvordan de erfaringer, vi har gjort os hidtil, gør det forståeligt og meningsfuldt, at vi nu reagerer, som vi gør. Vi skal også lære, hvordan vi kan forstå og tilskrive mening til andre mennesker, og hvordan vi skelner vore egne reaktioner fra forståelsen af den andens intention og handling. Vi skal opdage, at det er det, der giver os mod, tillid, styrke og udholdenhed. ○

Maria Dressler og Camilla Obel står bag *Diamantforløbet*. dk, der er et tilbud målrettet børn og unge, som er udfordrede af og udfordrer andre med deres vrede. Deres bog *Vredeshåndtering i indskolingen og børnehaven. Forstå og håndtér følelserne i fællesskab* udkommer i 2016 på forlaget Frydenlund.

An abstract graphic featuring several hands in various shades of blue, from light to dark. The hands are positioned as if they are holding or supporting each other, with fingers and palms visible. The background is a solid dark blue.

Vi skal lære om følelser, fordi vi alle har brug for forbundethed, forståelse og omsorg – og vi skal opdage, hvornår kategorier, diagnoser og vurderinger stiller sig i vejen herfor.