

Hjælp dine elever med at "trampe" hjælpsomme stier op fra start

Husker du legen "Du må IKKE grine"? Der sidder I ... to mennesker med en spruttende latter liggende lige under læben. Den hober sig op og finder til sidst sin frihed i et forløsende grin. Men hov, hvad sker der lige der? Det var jo netop det, I ikke skulle. Så hvorfor sidder I dog der og griner?



Af Anette Prehn, sociolog, foredragsholder og forfatter.
Fotograf: Jesper Kofoed.

Svaret findes i hjernen og skyldes én af de vigtigste hjernespilleregler, du overhovedet kan bringe i spil som børnehaveklasseleder. Desværre er spillereglen stadig overraskende ukendt, hvilket gør det sværere for børn at trives, lære og sætte hensigtsmæssige mål. Lad mig uddybe.

Anette Prehn

er sociolog, foredragsholder og forfatter til 12 bøger og minibøger om hjernens spilleregler, bl.a. *Hjernesmart pædagogik*, *Hjernesmart børn* og *Hjernesmart ledelse* samt *Hjernevenner-serien*, der er henvendt til børn og unge.

anette@anetteprehn.com

Den billedskabende, konkrete hjerne

"Man må ikke slå"; "Hold så op med at larme"; "Vær sød at lade være med at drille"; "Jeg vil bede dig om at stoppe med at tromme på bordet". Kender du afmagten, man kan føle som voksen? Og følelsen af, at man gentager og gentager sig selv – uden effekt? Dette er der en grund til, for sproget, som bruges her, er faktisk ufrivilligt "hjerneklodset".

Hjernen er plastisk, det vil sige formbar og foranderlig. Den ændrer sig igennem hele livet, afhængigt af hvordan den bruges: hvad du træner, fokuserer på, tænker og føler. Den består af 80-100 milliarder nerveceller med forbindelse til omkring 10.000 andre nerveceller hver især. Et omfangsrigt og livfuldt netværk er med andre ord konstant i gang i hjernen. Dets forbindelser udvikler sig alt efter, hvordan de bruges. Princippet hedder "Brug det eller mist det"; de forbindelser vi lyser op med vores opmærksomhed, øver vi os på og gør stærkere skridt for skridt.

Jeg sammenligner gerne hjernens forbindelsesarbejde med stier, for eksempel på en græsmark. De stier, vi går på ofte, bliver bredere, tydeligere og mere oplagte at vælge til. De stier, vi har gået på engang men siden har glemt at gå på, gror til. Stier kan hverken fjernes, slettes eller undertrykkes. Jo mere, vi okser rundt på dem og prøver at få dem til at gå

væk, desto mere øger vi trafikken på dem og dermed bredden og styrken. Intentionen er god. Interventionen uhensigtsmæssig.

Vores fokus lyser bestemte stier op og henlægger andre i mørke. Men da hjernen er en billedskabende enhed, hæfter den sig først og fremmest ved det konkrete fokus i sætninger. Dette gælder både for voksne og for børn, men i særdeleshed for børn. Deres hjerne registrerer ofte kun ene og alene det billedskabende og konkrete, hvilket kan være en ret så forvirrende oplevelse: "Du må slå!" Tilmed misser vi – hvis vi lader en sådan sætning blafre alene for vinden – en gylden mulighed for at tage barnet i hånden og gå ad mere hensigtsmæssige stier sammen. Specielt når vi ønsker at fremme vanæændring, adfærdændring og følelsesregulering hos et barn, er det af afgørende betydning hvilke stier, vi lyser op for og med barnet.

Hjerneklodsede voksne – diagnosticeret barn

Findes der mon børn i dette land, som igen og igen får levendegjort uhensigtsmæssige stier via de voksnes sprog? Desværre ja. "Hold så op med at irritere de andre"; "Vi bander ikke her"; "Stop nu med at sidde der og køre rundt på stolen"; "Pas på du ikke taber vassen". Igen og igen bades de med væk-fra sprog, det vil sige ord, der lyser uhensigtsmæssige stier op i hjernen; ord, der gør det

sværere for børnene at lykkes i livet. Virker det? Næh! Men vi turer bare derudaf med vores væk-fra sprog al ligevel.

Nogle af disse børn får et stempel, en diagnose, sågar medicin. De får en hylde at bo på, så vi voksne kan kære dem ved at placere dem. Og så sidder de der på deres selvforstærkende hylde og kan såmænd bo der i rigtig mange år, fordi de grundlæggende mangler hjernesmarthe voksne, der ved nok om hjernens spilleregler til at ville tage dem i hånden og gå ad bedre og mere hensigtsmæssige stier. Børn, der er omgivet af væk-fra sprog fra morgen til aften, får minimeret deres chancer for at lykkes i livet. De mindes konstant om de stier, der trækker dem længere væk fra sociale færdigheder og fællesskab med andre: "irritere, bande, slå, larme, drille" osv. osv. Deres små hjerner runger af de voksnes sproglige afmagt. Hvem vil tage dem i hånden og vise dem, hvilke stier, der er mere gode at gå på? Vil du?

Hjernesmarthe stier – og det større perspektiv

Vi gør alle det bedste vi kan med de ressourcer og den viden, vi har. I stedet for at kigge tilbage på de situationer i livet, hvor du måske fik næret børns væk-fra stier i stedet for henimod stier, vil jeg langt hellere invitere dig til at kigge fremad.

Tænk på et barn, du har – eller har haft – dagligt samspil med. Hvilke stier kunne han eller hun godt tåle at få lyst op og styrket? Når du sætter mål med børn, så vær ekstra obs på, om de er formuleret som henimod mål. Jeg besøgte klasser, hvor læreren, pædagogen eller AKT'en har accepteret, at 9 ud af 10 børn formulerer og "holdes op på" væk-fra mål. Jeg ved, at de voksne har de bedste intentioner, men at de endnu har til gode at forstå hjernens spilleregler på dette punkt. De prøver at få elever til at "komme af med dårlige vaner", men det får eleverne til for alvor at kæmpe "op ad bakke"; imod hjernens indre logik. Det er synd for børnene, men også for klassen og for

dig og jer, fordi det gør dagligdagen mere vanskelig.

I stedet for at tro, at vi kan *bekæmpe* en vane, er det hjernesmart at identificere de stier, der skal opbygges i stedet. Og så stille og roligt gå efter at opbygge dem med barnet. Kan vi samtidig stimulere en erkendelse hos barnet, det større perspektiv – altså at erkende effekterne af egen adfærd – er det godt hjulpet. "Når du slår dine kammerater, tror du så, at de får mere eller mindre lyst til at lege med dig. Prøv at kigge på deres ansigter ... Hvad kunne man gøre i stedet?" Og når en eller flere stier er identificeret, så skal de naturligvis trænes op. Ellers gror stierne til, nærmest før de når at blive gået på.

Kender barnet til stierne i hjernen (hvilket det blandt andet kan komme til via minibogen Stierne i hjernen, som er skrevet til børn) kan det spille med i forhold til, hvilke stier, der kan

være gode at gå ad. Venlige-hænderstien. Respektstien. Empatistien. Ansvarstien. Kompromisstien. Sovestien. Ord, der måske til en start lyder lidt eksotiske for et børnehavebarn, men som det sagtens kan blive fortroligt med, selvom det er bare fem, seks eller syv år gammelt.

800 børn trampede af sted på hjernesmarthe stier

Englystskolen i Børkop har arbejdet med stierne i hjernen igennem længere tid. En fredag i maj 2018 var alle 800 elever inviteret til en særlig event. De så først en fin video, som pædagoger, lærere og elever i indskoling har lavet sammen, og som beskriver, hvilke stier, der er gode at trampe brede og tydelige for at fremme et forpligtende fællesskab på skolen. Herefter gik alle klasser en længere tur i Børkop sammen med deres respektive venskabsklasse. Hver sti havde et navn, for eksempel Tolerancestien, Venskabsstien



Foto: Lene Krogh Larsen.



og Empatistien, som satte snakken i gang, og som hjalp børnene med undervejs at reflektere over, *hvordan* man mere konkret kan udvise for eksempel tolerance, venskabelighed og empati.

Andre steder i landet tegner elever stierne i deres hjerne, hvilket hjælper dem til at vende tilbage til de nyttige stier igen og igen. Pigen Anna fortæller for eksempel her, hvordan hun styrer efter de gode stier: "Hvis jeg for eksempel har fjollet med min sidemakker, så spørger jeg mig selv: 'Hvordan kommer jeg ind på Koncentrationsstien igen?' Den er så lige der til venstre. Og så går jeg videre på den!"

Bevidsthed om hjernens stier og formbarhed er dermed med til at give børn en rygrad i forhold til at håndtere livet. De kan tale og fokusere sig selv til blandt andet indre ro, mod, optimisme og et større perspektiv på hverdagens genvordigheder, når først de forstår denne logik. Så behøver de ikke at "gå ned" på udfordringer eller at male sig selv op i et hjørne. Og skulle de endelig gøre dette – for vi er jo mennesker og sådan noget sker – så er de styrket i forhold til at kunne vende tilbage til deres balancepunkt igen, hvilket er

nøglen til den resiliens, så mange efterlyser hos børn i disse år.

Giv vaneændring, adfærdændring og følelsesregulering en chance

Væk-fra begreber er almene i vores sprog og udtrykker generelt en sproglig værdi: "Jeg kan desværre ikke komme til festen", "det var ikke så smart" eller "det tror jeg vist ikke kan lade sig gøre". I konstaterende sætninger er sådanne "ikke-ord" almindelige og fine. Men sætninger, der særskilt har til formål at bevæge personen i en retning (vanemæssigt, adfærdsmæssigt eller følelsesreguleringsmæssigt) bliver forvirrende, kontraproduktive, sågar farlige, når vi lyser det op, vi ønsker at undgå, igen og igen.

Men er det nu virkelig så slemt? En tankevækkende hændelse fra Spanien sætter desværre væk-fra sproget i tragisk relief. En 17-årig hollandsk bungeejumper, Vera Moel, sprang i døden fra en bro i Spanien. Instruktøren havde kun fastgjort linen til hende og ikke til broen, hvilket selvfølgelig er en kæmpe fejl. Men da han så på et tidspunkt råbte til hende: "No jump", registrerede hendes hjerne det formentlig som "Now jump" eller "Jump". I al fald hoppede hun. Og hun er ikke iblandt

os mere. Ligesom når ét barn råber til et andet: "Du kan ikke fange mig", og kroppene nærmest begynder at løbe pr. automatik, på samme måde sprang Veras krop.

Hvad kunne instruktøren have råbt i stedet? Hvilke hen-imod ord ville kunne have hjulpet Vera? Hvad med "Stop!", "Wait!", "Stay!", "Stand still!" eller "Freeze!" Selv udbruddet "Sit!" ville have virket bedre – måske også for sin overraskende virkning. Instruktøren kunne tilmed med fordel have understøttet sin handleanvisning med et markant kropssprog: En tydelig "stop-skilt-markering" med hånden – måske endda samtidigt med, at han stapede på broen med sin ene fod og spærrede øjnene vidt op. Dermed ville han have lyst relevante handlestier op i Veras hjerne og krop.

Du har sikkert prøvet at sige til en flok børnehaveklasse-elever: "I må ikke gå ud på vejen!" eller "det er forbudt at starte endnu" eller "rør ikke malingen!" Hvad sker der? Er det ond vilje? Er det et obsternasigt barn, der nægter at adlyde? Nej, det er kroppen, sanserne og hjernens tæt sammenslyngede funktioner. Børnene adlyder bare – dit hjerneklodsede sprog!

I bøgerne *Hjernesmart pædagogik* og *Hjernesmart børn* udfolder jeg blandt andet, hvordan du kan vende sproget og skabe et miljø omkring barnet, som giver det en chance for at udvikle de hjælpsomme stier i hjernen. Trampe stier i hjernen gør ethvert barn hele tiden. Spørgsmålet er hvilke. Og om du og I bidrager til, at nogle af de nyttige bliver brede, tydelige og mere oplagte for barnet at "tage" og gøre til en vane.

God vind i dit vigtige virke som facilitator af hjerneprocesser hos vores yngste skoleelever! Og med stille og roligt og "skru for skru" at opbygge et repertoire, som optrammer de hjælpsomme stier fra start i barnets liv.