

# Måske kunne vi voksne, holde op med at være så sure?

## - Om positivt fokus og "Pyt"

Børn med ADHD kan ofte komme til at handle på måder, som vi voksne omkring kan have svært ved at forstå og håndtere. Forældre, lærere og pædagoger kan erfare, at vores traditionelle måder at opdrage på, eller vores traditionelle pædagogiske og didaktiske tilgange, kommer til kort. Både hjemme, i skoler og institutioner kan man opleve, at konfliktniveauet ofte er højt, og man kan som voksen opleve, at børnene handler på måder, vi ikke forstår og forventer.



AF JENNY BOHR  
KOGNITIONSKONSULENT, MASTER I SPECIALPÆDAGOGIK OG  
ADVANCED TRAINEE I SAMARBEJDSBASERET  
PROBLEMLØSNING. LÆS MERE PÅ JENNYBOHR.DK

I Danmark har vi ofte en "fejl-finderkultur", hvilket vil sige, at vi voksne ofte kommer til at fokusere på, og italesætte det, der går galt. Vores opdragelsesmåder handler ofte om at slå ned på og irrettesætte "fejl."

I skolen retter vi fejl. Vi fortæller fx børnene, hvor mange fejl de har lavet i en test. Hvorfor kan det ikke være, hvor mange rigtige, de har lavet, eller hvad der er godt?

*Hvem vil ikke hellere have 10 rigtige ud af 20 mulige, end 10 fejl ud af 20 mulige?*

Alle børn, også de børn der har ADHD, har brug for at vokse op med en følelse af at blive set, hørt og forstået. Hvilket har stor betydning for, hvordan de senere i livet forstår og vurderer sig selv ift. deres selvværd og selvtillid, og dermed for deres muligheder for at styre i en rigtig retning og tage gode valg og initiativer.

Selvom børn med ADHD har den samme diagnose, så er de mindst lige så forskellige som andre børn, og de har - som andre børn - både fælles og forskellige behov. Diagnose eller ej, så



*Min datter, Amalie Bohr, har skrevet en rigtig god artikel til dette blad, (side 26/red.) og da jeg læste korrektur på den, var jeg glad for at læse om, hvordan Amalie bruger "Pyt" i sin hverdag. Det inspirerede mig, til at skrive denne artikel.*

har alle børn nogle væsentlige ens behov. Behov for omsorg og kærlighed, at føle sig elsket og forstået osv.

Derfor er det vigtigt, at vi voksne omkring børnene er bevidste om, hvad vi gør, og hvordan vi gør det. At vi vælger at fokusere på og italesætte det, der går godt, og ignorere det, der går knap så godt. Det hele handler om, hvordan vi tolker, forstår og tænker om børnene.

### **Børn gør det godt, når de kan!**

For at kunne ændre vores tolkning af børnene, og dermed vores indsatser i forhold til dem, er det vigtigt, at vi er bevidste om vores egen forforståelse, vores egen tolkning.

Når vi tænker, "at børn gør det godt, når de vil", så i stedet: Når vi tænker, "at børn gør det godt, når de kan".....

Dette børnesyn er nødvendigt i forhold til alle børn, uanset diagnose eller ej, det er bare lettere at anvende i forhold til de børn, der faktisk gør det godt.

### **Positivt fokus**

Børn med ADHD får ofte megen skæld ud og irrettesættelser, og trænes på denne måde til at have opmærksomhed på alt det, de gør forkert. Hvilket naturligvis har stor betydning for deres selvværd og selvtillid.





Det får betydning for, hvordan de klarer sig på den lange bane. De har derfor brug for, at vi voksne skifter fokus og i stedet, i vores omgang med dem, lærer dem at se alt det, de er gode til, og ignorere noget af det, de er knap så gode til.

Dette gælder naturligvis alle børn, men netop fordi børn med ADHD, som en direkte konsekvens af deres kognitive forstyrrelser, ofte kommer til at handle eller reagere på måder, vi ikke forstår eller forventer, er det særlig vigtigt, at vi voksne sørger for at agere og ikke reagere, at vi er bevidste om vores tilgang til børnene.

### Når børn mødes af mange irettesættelser eller skældud

Når børn mødes af mange irettesættelser eller skæld ud, gør det noget ved deres selvfølelse. De skammer sig. Og er modgangen massiv, kan det betyde, at barnet ikke bare kommer til at skamme sig over sine handlinger, men også skamme sig over at være den person, det er. Barnet kan føle sig forkert, og det kan få stor betydning for, hvordan barnet håndterer udfordringer eller modgang.

Ofte er det sådan, at børn virkelig skal gøre noget rigtig godt, før vi italesætter det, mens de ikke skal gøre ret meget forkert, før det bliver italesat. Vi er ofte ikke særlig gode til at rose, mens vi er bedre til at "rise"! Det er vigtigt, at vi finder en petitessegrænse, at vi er enige om, at mange små forseelser kan ignoreres.

Vi voksne kan vælge, hvordan vi vil agere i forhold til børnene, ud fra vores tænkning om og forståelse for børnene og det fokus, vi vælger at have på dem.

Vi kan simpelthen vælge at fokusere på, og italesætte det, børnene gør godt. Det kan være svært, fordi vi i Danmark har en grundfæstet fejlfinderkultur, hvor vi fokuserer på og italesætter det, som børn gør forkert, og tager det, børn gør rigtigt, for givet. Der er så megen fokus på det, børn gør forkert. Det er det, vi bruger energi på, tænker på, holder møder om osv. Og det er ofte de negative historier om børn og klasser, som bliver delt. Med de negative historier kommer vi let til at give andre negative forventninger, hvilket betyder noget for mødet med børnene.

Derfor er det vigtigt, at vi ændrer vores fokus fra "fejl-finding" til "succes-finding", og øver os i at italesætte det, børnene gør godt. Fremhæve, når børn gør det godt og ignorere noget af det, som går knap så godt.



### Det vi giver energi/næring - det får vi mere af!

Som forældre kan vi skrive tre gode ting op hver eneste dag og dele dem med børnene. Eventuelt med en lille tegning. Derved får børnene på sigt en "gode ting bog", som de kan kigge i, når de har brug for det. Som lærere og pædagoger kan vi italesætte børn, der gør

det godt, fremfor at bruge vores energi på de børn, der gør det knap så godt. Vi skal allesammen italesætte det, der går godt og dele det med børnene og hinanden. Og så kan vi øve os i at ignorere noget af det, der går knap så godt. Vi kan øve os i oftere at sige "Pyt."

### PYT!

Pyt er et lille ord med en stor betydning. Det er et dansk ord, der ikke lader sig direkte oversætte til andre sprog. Pyt er et stærkt begreb. Man kan se Pyt som et kulturelt begreb, en måde til at fremelske sund tænkemåde til håndtering af hverdagens små problemer, som besvær, frustrationer eller fejltagelser.

Pyt handler om accept og nulstilling. En påmindelse om at klappe hesten i stedet for at overreagere. I stedet for at tildele skyld er det en måde til at give slip og komme videre.

Pyt betyder ikke bare: "Det er ok". Pyt betyder: "Du er ok". At vi er ok, selvom vi laver fejl, at ting sker, og at vi alle laver fejl og alligevel kan være tilfredse med os selv.



Pyt handler om at give slip og komme videre.

Undersøgelser viser, at jo mindre vi går og grubler over tingene, eller bekymrer os, jo mindre risiko har vi for at udvikle depression m.m. Det er vigtigt, at vi prøver at overvinde tilbøjeligheden til at bebrejde andre.

Det undrer mig, at vi åbenbart og åbenlyst ikke har vanskeligheder ved at bebrejde eller kritisere børn, mens vi tydeligt har svært ved at sætte spørgsmålstegn ved en kollegas handlinger.

Hvad er det der gør, at vi finder det naturligt, at det er vores ret at påpege alt det, vi synes, børn gør forkert, mens vi åbenbart har svært ved alene at spørge ind til voksnes handlinger? Det er i alle fald ikke fordi børn er mere robuste og bedre tåler kritik end voksne.

Nogle mennesker, jeg møder i mit arbejde, mener, at det er vores tanker, der styrer os. Men her er jeg uenig: Vi kan vælge at styre vores tanker. Vi kan arbejde med at blive bedre til at sige Pyt. Kan vi sige pyt, hjælper det ikke bare den anden, men det giver også os selv aflad, så vi ikke går og grubler over tingene. Forskning peger desuden på, at vi bliver mere irritable eller

**Børn har brug for at lære at sige Pyt**

vrede, når vi tænker om andres handlinger i negative termer. Altså, når vi forklarer det, andre gør, som udtryk for at de har negative intentioner med det, de gør, eller har dårlige karakteregenskaber. Ergo er, at negative tanker om os selv eller andre, ikke giver plus på livsglædekontoen.

Gennem mit arbejde rundt omkring på forskellige skoler, oplever jeg sammen med andre, at der blandt børnene er en tendens til en meget lav Pyt-tærskel. At børn i dag eksempelvis ikke kan gå i gang med en opgave, hvis de har en forkert blyant, eller har brug for at voksne og resten af klassen, bruger energi og tid på at løse konflikter, som er så små, at de ikke bør dyrkes. Børn har brug for at lære at sige Pyt, og der må vi voksne gå foran og vise børnene, at man kan sige pyt til små irriteringer og ting, vi alligevel ikke kan gøre noget ved.

Naturligvis skal man ikke sige Pyt til alt. Pyt er beregnet til irriteringer, ting vi ikke kan gøre noget ved, ting vi let kan gøre noget ved, ting vi ikke behøver at gøre noget ved, små ting, ting der går over, alt sammen ting vi godt kan leve med.

Vi skal selvfølgelig ikke sige Pyt til børn, der oplever reel uret, men vi voksne har et ansvar der. Vi skal hjælpe børnene med, hvad der er reel uret, og hvad der er irritation. I skolerne arbejder jeg gerne med en "Parkerings-

plads for konflikter", som er et enkelt koncept, hvor læreren tager hånd om børnenes oplevelse af konflikt eller uretfærdighed ved at skrive det ind i et skema, som så bliver taget frem en eller to skemalagte gange om ugen - alt efter klassestrin. Samtidig slipper resten af klassens 26 børn for at sidde og vente på deres undervisning.

Eks.: Peter er løbet ind i Jens under en fodboldkamp. Når det så bliver taget op på det skemalagte tidspunkt, udbryster Jens: "Vi er blevet gode venner igen", så lærer børnene, at ting går over, og at der ikke altid ligger dårlige intentioner bag det, der sker. Den måde, hvorpå vi opfatter andres handlinger, har stor betydning for, hvor meget vi grubler, bliver irriterede eller føler os ramte. I et livslangt perspektiv.

*Hvis vi voksne ikke kan sige pyt – så får vi heller ikke lært børnene det. ♦*

*I skolerne arbejder jeg gerne med en "Parkeringsplads for konflikter"*

