

Børn, trivsel og mestring

Hvert år indlægges børn på landets børneafdelinger med symptomer der viser sig at være af psykosomatisk karakter. Mange af disse indlæggelser kunne måske være undgået hvis de var blevet erkendt på et tidligere tidspunkt. På Hillerød Sygehus har vi derfor søsat et projekt med det mål at sætte fokus på mistrivselssignaler fra børn og dermed skærpe daginstitutionspersonalets bevidsthed og opmærksomhed samt give konkrete forslag til handlemuligheder. Undervisning indgår som en væsentlig faktor for at opnå dette mål. I Hillerød modtager 12 daginstitutioner i alt to undervisningsmoduler i løbet af projektperioden. Institutionerne er repræsentativt udvalgt. Projektet er finansieret af Frederiksborg Amts Forebyggelsesråd og forventes afsluttet ved udgangen af 2003.

BØRNS TRIVSEL

Stress blandt børn nyder stor bevågenhed i såvel fagkredse som i medierne. Børn kan imidlertid frembyde vidt forskellige symptomer på stress. Derfor er det af afgørende betydning at de fagpersoner der til daglig arbejder med børn, kender disse symptomer. Børns signaler på mistrivsel skal ses som et udtryk for at deres samlede belastningstærskel er overskredet. De kan fra omgivelserne være blevet mødt med krav og forventninger som de udviklingsmæssigt ikke har været i stand til at honorere. Barnets symptomer eller signaler på mistrivsel er afhængige af barnets alder, køn og udviklingsniveau. Symptomerne kan ligeledes variere i styrke samt skifte karakter over kort tid.

Overordnet skal man være opmærksom på hvorvidt barnet ændrer adfærd eller reaktionsmønster, f.eks. ved at trække sig fra sociale kontakter. Symptomernes varighed koblet med antallet og styrken af symptomer hos det enkelte barn er væsentlige ledetråde i den voksnes vurdering af alvoren i barnets fremtoning. Nogle af de mere klassiske symptomer på at et barn ikke er i trivsel, er f.eks. mavepine, hovedpine, almen tristhed, markant ændret adfærd og ændringer i spise- og søvnmønster. Ledsmerter, svimmelhed samt tilbagevendende mareridt og bekymringer kan ligeledes være alvorlige signaler.

Et åbent og fordomsfrit samarbejde mellem forældre og fagpersoner er en afgørende forudsætning for at barnet får mulighed for at genvinde sin trivsel. Rent praktisk kan man f.eks. invitere forældrene til en samtale hvor man gennem ligeværdig dialog drøfter mulige årsager til og sammenhænge i barnets symptomer.

KOMPETENCEUDVIKLING

Til styrkelse af barnets mestringsevne er det afgørende at det udvikler en generel tiltro til både egne evner og omverdenens opbakning. Barnets tiltro til egne evner styrkes ved at arbejde på kompetenceudvikling så barnet oplever sig selv som kompetent. Dette skulle gerne medføre at barnet efterhånden vurderer belastninger som mindre truende og i nogle tilfælde som en udfordring i stedet for som en trussel (f.eks. børnehavebarnet der skal på koloni for første gang).

Der er fire nøglepunkter at tage højde for når man skal arbejde med barnets udvikling af sociale kompetencer, og de er væsentlige elementer i barnets udvikling af selvværd og bedre trivsel og mestring af livsvilkår: tilknytning/base, indflydelse, anerkendelse og bevægelse/udvikling (Jensen, 2002).

Først og fremmest skal børnene kunne føle sig overbeviste om at nogen træder til og hjælper hvis noget går galt; der skal være et sikkert netværk eller en base som man kan bevæge sig ud fra og støtte sig op ad. Vi har alle sammen behov for en sikker base - hjemme, på arbejde, til svømning, i børnehaven. For voksne behøver netværket ikke at være direkte til stede, men for børn er det væsentligt her og nu. Jo mere sikkert forankret barnet føler sig, desto mere tør det satse, udforske, bevæge sig væk fra basen i kortere og længere tid. Blot skal barnet bekræftes i at basen er der når der er behov for den. Børn der er usikre på hvor og hvornår de kan regne med de voksnes opbakning, børn som den ene gang skældes ud og den anden gang får ros eller bliver ignoreret, udvikler helt andre og undvigende eller klæbende tilknytningsmønstre. Det bliver med alderen en integreret del af personligheden og kommer til at være styrende for hvordan barnet møder sin omverden.

Det skal dog understreges at mønstrene kan ændre sig. Et sikkert tilknyttet barn kan f.eks. i en periode optræde klæbende hvis der er opstået noget i barnets liv (f.eks. dødsfald, skilsmisse) der belaster det, og som er vanskeligt at håndtere for barnet. Det er en del af en naturlig udviklingsproces og kræver at tilknytningspersonen justerer ind efter barnets behov. Sker det, kan barnet måske forholdsvis let hjælpes videre. At ændre et mere permanent usikkert tilknytningsmønster kræver et solidt personligt engagement, nærvær og empati hos en væsentlig tilknytningsperson; én der ser, læser og forstår barnet, og viser intuitiv forståelse og respekt, f.eks. en pædagog i daginstitutionen.

For det andet er det vigtigt at have en form for indflydelse på det der sker på ens eget personlige niveau. For velfungerende børn er den direkte kontrol ikke så væsentlig. Børnene skal opleve at andre har kontrol over situationen. De betydningsfulde voksne skal danne en beskyttende ramme - en bufferzone omkring barnet - som det kan agere i og udvikles i, og i sit eget tempo. Med andre ord skal de voksne have kontrollen så barnet ikke behøver at have den. Omvendt har barnet behov for oplevelsen af indflydelse og udvikling af kontrol gennem involvering i ting der er alders- og udviklingsrelevante.

For det tredje skal nogen se og anerkende de kompetencer barnet udvikler. Først når det er set, bliver det noget værd! Mange af de børn vi ser, giver hurtigt op eller zapper videre - barnet savner en indre tro på sine egne evner. De får rigeligt af den synlige omsorg i deres opvækst i form af mad, tøj, aktiviteter, men mangler måske mere af den usynlige omsorg: nærvær, anerkendelse, at føle sig set, læst og forstået. Som Diderichsen (1991) skriver: "Ligegyldighed og manglende følelsesmæssigt engagement fra de voksne (gælder alle sociale arenaer, hjemme som i institution) har vist sig at være det værste man kan byde børn."

Sidst, men ikke mindst, skal der være bevægelse i udviklingen. Voksnes forventninger til børns kompetencer og til at de kan håndtere og klare udfordringer, fører til at børn finder nye indfaldsveje, forfølger mål og opnår nye kompetencer. De voksne skal være et skridt foran barnets udviklingstrin - dvs. den omsorgsfulde voksne giver barnet opgaver, ting og sætter ord på før barnet egentlig helt er nået dertil. Barnets forståelse og organisering af nye erfaringer sker nemlig inden de rent faktisk magter opgaven alene. Og her spiller det igen ind at det er nære tilknytningspersoner der arbejder med barnet, idet forskning viser at barnet da motiveres til at fastholde fokus (Diderichsen, 1991).

HVEM TRIVES?

På baggrund af ovenstående kunne man fristes til at stille følgende spørgsmål:
Stiller vi for store krav til vores børn ? Er forældre i dag for optaget af deres eget liv ? Hvad skal der til for at mindske børns mistrivsel ?

Vi bliver ofte spurgt om der reelt er kommet flere børn med mistrivsel. Det er vores oplevelse at mange af problemerne sikkert altid har eksisteret i en eller form, men at det i dag er det blevet sværere for børnene at finde et fristed. Ligesom det gælder for voksne er præstationsniveau og -pres væsentligt øget i samfundet i dag, og vi bør spørge os selv (og politikerne), både som forældre og professionelle, om det virkelig er det vi vil med vores liv og især med vores børns liv.

Under alle omstændigheder har vi som professionelle pligt til at afhjælpe de problemer som vi kan se børnene mistrives med.

Litteratur

Diderichsen Agnete m. fl.: Omsorg og udvikling. Danmarks Pædagogiske Institut, Kbh. 1991.

Jensen, Bente: Kompetence og pædagogisk design. Socialpædagogisk Bibliotek. Nordisk Forlag, Kbh. 2002.