

Social dannelse– compassion og robusthed i børnehøjde

Arbejdstitel: Socialdannelse en forudsætning for bæredygtighed. Et udviklingsprojekt i TitiBogruppen støttet af BUPL`s udviklingsfond



Lilian Bjelke - TitiBogruppen.

Social dannelse – compassion og robusthed i børnehøjde – et udviklingsprojekt i TitiBogruppen støttet af BUPL

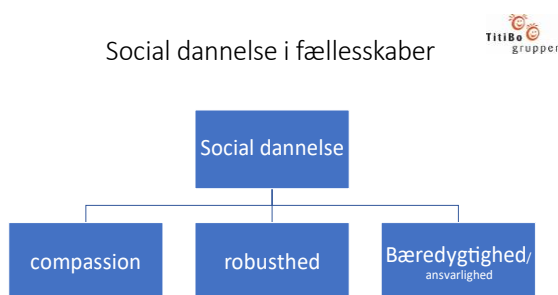
Hvordan støtter man børnene i at blive demokratiske verdensborgere? Hvordan omsætter vi Steen Hildebrandts ord om at udvikle den indre verdensborger til almindelig pædagogisk praksis. Og hvad er dannelse egentlig for et begreb?

Det er det, som vi har beskæftiget os med i lidt over et år.

Efter at have arbejdet med 17 verdensmål i to år gik det op for os at for at kunne navigere i de 17 verdensmål, er man nødt til at have en vis refleksionsevne, som gør det muligt at handle og navigere ud fra etiske overvejelser. Man er nødt til at have "en social dannelse". Men hvad er det, når man er 4½ år gammel??

På baggrund af litteratur fra blandt andet Steen Hildebrandt, Michael Stubberup og Niels Ejby Ernst, fandt vi ud af, at vi ville arbejde med børnenes evne til opmærksomhed og nærvær, både i forhold til sig selv og i forhold til andre. Vi valgte løbende at bruge begreberne compassion og robusthed, som vi var blevet introduceret til i et kursus på Emory Universitet (<https://seelearning.emory.edu/>).

For at tydeliggøre sammenhængen mellem social dannelse, compassion, robusthed og bæredygtighed, lavede vi følgende model.



Ud af denne model opstod der et behov for at komme nærmere på, hvad vi mente med henholdsvis compassion og robusthed. Derfor udviklede vi følgende modeller:



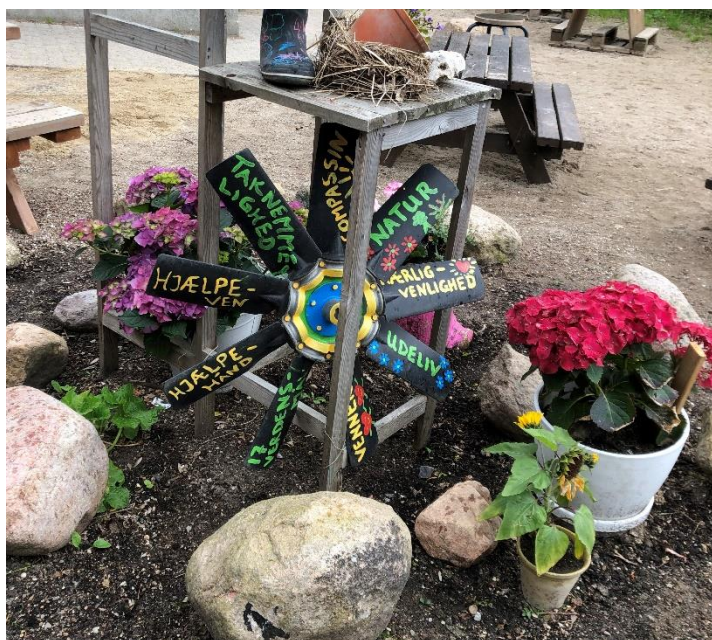
I det følgende vil vi beskrive, hvordan vi har arbejdet med ovenstående i praksis.

Fælles forforståelse = uddannelse af personalet

Vi valgte at lade 42 af de 62 ansatte deltage i et 16 timers onlinekursus i compassion, robusthed og følelsesregulering afholdt af Cand. Pæd. Psyk. Mikkel B. Kristiansen og undertegnede Lilian Bjelke (udviklingschef). Kurset indeholdt teori og praksisrefleksioner samt en aktionslæringsdel, hvor teorien blev omsat og afprøvet til pædagogiske tiltag.

Evalueringerne på kurset pegede på, at både pædagoger og medhjælpere følte, at de havde lært noget nyt. Fagligheden var altså løftet hos alle. Derudover nævnte flere, at det gav værktøjer til børn, som ellers har svært ved følelsesregulering, og det gav værktøjer til, at de voksne kunne hjælpe børnene.

Hvordan har vi arbejdet med compassion:



Kærlig venlighed

Hvorfor

Børnene kan lære at være opmærksomme på deres kammerater og tage etisk ansvar – og ikke bare kalde på en voksen. Samtidig er glæden ved at hjælpe og give en kammerat kram og trøst for derefter at modtage et smil herfor meget stor. Vi hjælper således børnene til at opdage, hvad de selv kan og til at udvise compassion. Kærlig venlighed kan vi

give os selv, vores venner, men også dem vi ikke kender. Vi kan også give kærlig venlighed til dyrene og naturen.

Hvad gør vi

En stue lavede julepynt til de andre stuer, der er malet guld sten, som gemmes i sandkassen for at glæde dem, som finder dem, vi plukker mælkebøtter til

kaninerne, vi samler skrald, vi hjælper naturen, vi hilser og smiler til dem, vi møder på vores tur, vi spørger, om du har brug for et kram (hvis du er mut eller ked af det), vi går Lucia optog på stjerne, Laden (aldersgruppe?) laver halloween og inviterer de andre stuer på besøg. Vi spørger, om du har brug for en hjælpehånd, ven eller hjælpeord.

Vi italesætter, når vi møder kærlig venlighed i hverdagen, og når børn og voksne gør noget rart og betænksomt for hinanden. Eller hvis du gør noget rart for dig selv.

Vi har førstehjælpere.

Én førstehjælper er det barn, der viser omsorg for et andet barn, der har brug for hjælp og er ked af det. Vi ser og hører børn, som omsorgsfuldt spørger, slog du dig? kan jeg hjælpe? og puster og spørger, er du okay? eller, vil du have et kram?

Vi har på nogle stuer talt om, hvad der kan gøre en ked af det og glad. Hvordan de hver især ønsker at blive trøstet. Kram, fred, pust, plaster, sidde på skødet, tælle til 10 osv.

Dyrepasning er en tydelig måde at give andre levende væsner kærlig venlighed på.

Aktiv omsorg

Hvorfor

Det skal være rart og meningsfuldt at være i fællesskabet. Vi ønsker at børnene skærper deres opmærksomhed på hinanden.

Hvad gør vi:

Vi starter samlingerne eller frokosten med at trække vejret dybt og siger disse ord:

‘Må jeg være glad
Må jeg være lykkelig
Må jeg gøre mine venner glade og
Må vi sammen passe på vores jord’



Vi har **“Hjælpe venner”**. En hjælpe ven kan være en, som giver den hånd, man har brug for, fx når gyngen skal skubbes, eller når lynlåsen skal lynes. Vi

italesætter hjælpeven funktionen og sætter billeder op, hvor de kan se andre, som har været hjælpevenner.

Compassiontræet

Vi uddeler blade, hjerter og sole til børnene, som de sætter op på vores compassiontræ i garderoben.



Børnene får et blad for at gøre en god ting for naturen, et hjerte for at gøre en god ting for en ven og en sol, hvis de har følt glæden ved deres gerning.

Det gør vi for at skærpe børnenes opmærksomhed på alt det gode, de gør for hinanden og naturen- og opdage at de selv bliver glade, når de gør noget godt for en anden person eller naturen. Børnene udvikler deres etiske ansvarlighed. Vha. blade, hjerter og sole kan børnene konkret se og mærke dette.

Ligeværdigt nærvær

Hvorfor

Det skal være rart at være i fællesskabet. Børnene skal udfordres i relationer og opleve, at alle bidrager på deres måde til fællesskabet.

Hvad gør vi

Hjælpevenner på tværs af grupper. De ældste børn går i vuggestuen og hjælper de mindre børn. I samværet med mindre børn oplever børnene, at de kan bidrage til at skabe meningsfulde fællesskaber for andre.

Vi hjælper børnene med at undersøge og være nysgerrige og få masser af tid til fordybelse– både i forhold til deres omgivelser og deres venner og sig selv. Børnene får mulighed for langsomt at udforske sig til livserfaring dvs. 'learning by doing'. Vi har indrettet masser af små læringsmiljøer – i haven og i huset. Sandkasse, insekthjørne, gynger, bakker, oasen og mange steder, hvor der kan leges uden forstyrrelser.

Børnenes medbestemmelse er også i højsæde, når børnene f.eks. er med til at bestemme, hvor turen skal gå hen, hvad samlingen skal indeholde, om de må lege i haven eller inden for, eller om vi sammen skal finde krible-krable dyr eller lege en leg.

Vi ser hinanden, vi italesætter **børnenes positive intentioner** over for andre børn (og voksne). Vi sætter billeder op, hvor man kan se, hvordan vi ser ud, når vi er glade vrede eller fjollede.

Vi aftaler fælles retningslinjer for samvær: I en længere proces nåede børnene frem til nogle fælles aftaler om, hvordan de ville være sammen.



Hvordan arbejder vi med Robusthed?

Ro

Hvorfor

Vi synes, det er vigtigt at kunne finde den indre ro og holde pauser fra alle de mange indtryk, børnene får i løbet af en dag. Aktivt sænker vi hastigheden.

Hvad gør vi

Vi har f.eks. tæpper med på ture, og i huset har vi madrasser, som børnene ved er 'pause'/rolige madrasser, hvor de kan kigge i bøger alene eller sammen.

Børnene lytter til stille musik og får fortalt historier af de voksne, mens de ligger på tæpper.

Afslapningsstund på madrasser med individuelle løsninger som fx tyngde dyne, "dutte" ærte pose eller andet.

Roligheden: her kan man samles og se på compassion sten eller compassion hjulet, hvor der står dagens "tankeord" fx kærlig venlighed eller empati.

Rolighedshytte: En hytte af flettede pilegrene, hvor man kan ligge og slappe af.

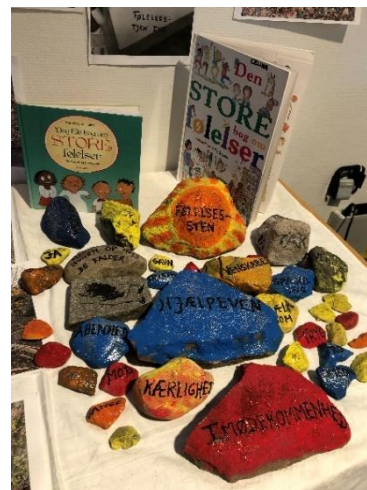
Trivsel

Hvorfor

Vi sætter fokus på livsglæde

Livsglæde betyder et godt liv og mulighed for at dele ud af den.

Vi giver børnene værktøjer til at regulere deres følelser. Børn trives bedre, når de bliver i stand til at regulere deres følelser. Alle følelser er velkomne, men det hjælper både barnet og omgivelserne, hvis barnet er i stand til at regulere sine følelser inden for en komfortzone og ikke "bringes ud af fatning".



Hvad gør vi

Vi præsenterer børnene for **strategier til at regulere deres følelser**, når livet er lidt svært og følelserne er store. Det kan være at tage en dyb vejrtrækning, tælle til 10, drikke en tår vand, kramme et tøjdyr eller tænke på noget dejligt. Børnene får herved op- eller ned-reguleret sig selv og er parat til at komme videre. Nogle gange trøster og snakker vi sammen om det, der skete, inden børnene går videre.

Vi taler med børnene om deres humør og følelser. Vi har f.eks. dåser, hvor sommerfuglene (aldersgruppe?) kan sætte en pind/lægge en sten afhængig af, om de er glade, kede af det, sure.... Vi snakker med børnene om, hvem der har lagt sin sten hvor og hvorfor.



Vi har en følelsestroid, hvor børnene kan graduere deres følelser på en skala fra 1 til 5. Er jeg meget ked af det eller lidt ked af det? Er jeg meget glad eller lidt glad?

Vi læser bøger om følelser med masser af gode forklaringer og eksempler på, hvad børnene kan gøre, hvis f.eks. tristheden eller glæden kommer på besøg.

Vi tager billeder af børnene, hvor de lader som om, de er kede af det, glade, vrede eller fjollede. Vi taler om, hvordan vi kan se forskel.

Vi laver teater, hvor små hverdagskonflikter og følelser er omdrejningspunktet.

Vi italesætter "**hjælp nu strategier**" til at regulere egne følelser med og sætter billeder op af forskellige muligheder. Vi giver børnene mulighed for at vælge, hvordan de vil trøstes. Fx ved at tale med de store børn og tegne/male det, eller give de små børn mulighed for at pege på en sut, bamse eller vandflaske som trøste/reguleringsmulighed.

Vi snakker med børnene om, **hvad der gør dem glade og hvad de godt kan lide**, lader børnene male det og sætter det op, så det kan bruges til at (gen)skabe glæde.



Mod

Hvorfor

At bevæge sig lidt ud af komfortzonen og opleve, at man kan klare det, styrker børnenes selvværd og selvtillid. Vi hjælper børn til at prøve nyt og støtter det igennem nye udfordringer. Vi tilpasser udfordringer.

Hvad gør vi

Til **Halloween** eksperimenteres med uhygge. De ældste børn laver et uhyggerum, hvor de inviterer vennerne fra de andre grupper ind. Børnene forbereder deres venner og er parate til at tænde eller slukke lyset alt efter stemningen. De store børn er opmærksomme på de mindre børns følelser og hjælper dem til at regulere dem.

Vennebanen: En motorik bane med fysiske udfordringer, hvor man kan hjælpe hinanden igennem. Banen er italesat som et sted, de klarer sammen. Børnene oplever, at de kan og tør, når de hjælper hinanden.

Overnatning på koloni. Børnene støttes i at kunne overnatte på kolonien. Det italesættes efterfølgende ved, at der sættes billeder op, og vi taler om, at det er modigt at sove uden sin far og mor.

Tilgivelse

Hvorfor:

Børnene lærer at give slip på irritationer og frustrationer, og derved får de bedre redskaber til at indgå i fællesskaber. De lærer at acceptere fejl både hos sig selv og andre.

Hvad gør vi



Pyt gris: en plastic gris som børnene kan gå ind og trykke på og tage nogle "pytter" med i lommen. Vi hjælper børnene med at foreslå, hvornår de kan bruge eller hente et "pyt".

Pyt balje: Her har man mulighed for at smide en ærgrelse ned i form af en lille (eller stor) sten. Når brønden er fyldt med sten, samles de sammen, males med guld og lægges ud i bede eller sandkasser som "lykke" sten.

Babuskadukke. Synliggør, at selvom man er ked af det lige nu, kan man finde glæden inden i. Den følelse, som er tydelig udenpå, er måske ikke den samme indeni.

Hjælp nu strategier: kan også bruges til at forstå sine venner og hjælpe dem til ikke at være vrede eller kede af det mere.

Hvad siger børnene selv

Et barn siger 'Kan jeg være med i legen - det er nemlig fordi, at jeg er meget ked af det i dag!' To andre piger leger og nikker, imens de siger: 'Det må du gerne' 'Men hvorfor er du ked af det?' Der tænkes lidt: 'Det er fordi min mor ikke kan give en krammer'. De to piger ser lidt overraskede ud og spørger: 'Jamen hvorfor ikke?' Der svares: 'Det er fordi min mor har været på hospitalet!' - og det gør ondt, hvis jeg krammer hende'. 'Nååå det er synd for dig!' 'Du må gerne kramme mig'. Der bliver krammet. 'Så nu har jeg det bedre!'

Victoria prøver at hjælpe sin store søster, som var vred. Victoria fortæller store søster, hvordan hun kunne komme af med vreden." Du skal bare sætte hænderne imod hinanden og trække vejret ind, imens du løfter hænderne over hovedet og puste ud, når du tager hænderne ned imod brystet igen. Det skal du bare gøre tre gange". Storesøsteren prøver og udbryder: "det hjælper overhovedet ikke!" Victoria kikker på hende og siger: "du skal bare øve dig!"

*"Compassion er når vi passer godt på vores jord, vores sted og hinanden"
Viggo 5 år*

Hvad siger medarbejderne

"Jeg tror at børnene oplever at de voksne i vuggestuen, er blevet endnu bedre til at få øje på deres gode intentioner og italesætte dem. Vi er også blevet bedre til at opfordre børnene til at se og hjælpe hinanden, hvilken øger deres selvværd og viser dem at de er vigtige for fællesskabet, alle sammen. På det faglige oplever

jeg, at vi, som kollegaer, har fået et fælles sprog, hvilket gør det nemmere at snakke om børnenes udfordringer, på en mildere og mere undersøgende måde. hvilket også fører til at det er nemmere og hurtigere at handle og afprøve forskellige tilgange. Det giver en stor arbejds glæde at arbejde på den måde"

Camilla Vuggestuepædagog

"Det at vi har fokus på compassion, robusthed og følelser har gjort at vi i personalegruppen har en fælles måde at tale omkring emnerne og bedre kan løse nogle pædagogiske udfordringer sammen. Det har også gjort at vi er blevet bedre til at udtrykke når nogen gjorde noget godt. Ikke kun overfor den enkelte men fortæl det til hele gruppen så man kan skabe en compassion kultur. "

Martin medhjælper i børnehavegruppe

"Vi hører særligt de store børn (4-5 årige) spørge ind til hvilke strategier de brugte til at blive glade igen. Hos de mindre, ser vi at de bliver i konflikterne til de er løst. En grundlæggende følelse af at andre, børn og voksne, vil dem noget godt, også selv om man har gjort noget "forkert" og man kan blive gode venner igen."

Pia leder

Afslutning:

Ovenstående er bare nogle af de mange eksempler på den praksis som er udviklet under vores projekt. Vil du vide mere så kig på vores hjemmeside www.titibo.dk eller kontakt Mikkel B. Kristiansen mikkelbjelke@gmail.com.

Tak til BUPL for støtten, tak til alle kursusedtager og tak alle ansatte for deres ideer og arbejdsindsats