

# Børn opfører sig ordentligt, hvis de kan

Voksne skal vise respekt overfor de eksplosive børn, samarbejde og sammen finde holdbare løsninger. Udgangspunktet er, at børnene ikke selv vælger at være umedgørlige.

Af Inge Brink Nielsen

**H**vorfor er det så svært for barnet? Hvis man som forældre eller lærer stiller sig selv det spørgsmål, er man nået langt i sit ønske om at hjælpe barnet.

Jeg er selv mor til en datter med ADHD, der i dag er 18 år. Forud for udredningen gik en lang periode med voldsomme sammenstød, konflikter og en adfærd, som vi som forældre slet ikke forstod eller vidste, hvordan vi skulle håndtere.

Først da jeg i 2004 læste Ross W. Greenes bog "Det eksplosive barn" om hans teorier og arbejdsmetoder, fik vi et redskab til at forstå og kommunikere med vores datter. Vores erfaringer var vigtige at udbrede, så vi valgte at oversætte og udgive bogen på min mands forlag, Pressto. Efterfølgende deltog jeg selv i det første af to kurser i Samarbejdsbaseret Problemløsning hos Ross Greene i Boston, og er nu Advanced Trainee.

Hans teori er, at børn opfører sig ordentligt, hvis de kan. At et barn eksploderer, er udtryk for, at barnet er blevet bedt om at gøre noget, der ligger uden for dets evner til problemløsning, fleksibilitet og tilpasning samt evne til at udholde frustration.

Den tilgang adskiller sig fra den velkendte, der går ud fra, at børn opfører sig ordentligt, hvis de vil.

## Gode læringsstier kan forebygge raserianfald

Udgangspunktet er her, at vi ser udfordrende adfærd som et resultat af indlæringsvanskeligheder med hen syn til fleksibilitet, tilpasningsevne og frustrationstolerance. Derfor skal vi som forældre, lærere og pædagoger ikke spørge, hvad der skal til for at få barnet til at opføre sig anderledes, men i stedet spørge os selv:

- hvorfor er det så svært for barnet?
- hvad afholder barnet?
- hvordan kan jeg hjælpe?

Dermed kan vi sætte fokus på at løse og forebygge problemer, før de opstår.

Der er to grundlæggende elementer i metoden. Det ene går ud på at vurdere barnet ud fra det kognitive i stedet for det adfærdsmæssige.

Formålet med det er, at vi, i stedet for at tvinge vores vilje igennem og stille krav til barnet, kan undervise det i at tænke over sin adfærd og i metoder til at løse problemer på.

### Ross W. Greene

Grundlægger af og direktør for Collaborative Problem Solving Institute, Institut for Samarbejdsbaseret Problemløsning.

Associeret klinisk professor ved Afdelingen for Psykiatri på Harvard Medical School.

Når vi ved, hvad der trigger barnet, så ved vi også, hvor de uløste problemer ligger. Og dermed, hvilke udviklingsmuligheder hos barnet - eller læringsstier - vi skal arbejde med. Det kan være indenfor eksekutive evner, evner til sprogbehandling, evner til følelsesregulering, kognitive evner til fleksibilitet eller sociale færdigheder.

For det er ikke af ond vilje, at barnet reagerer voldsomt ved uforudsete eller ikke-planlagte hændelser, det skyldes blot frustration eller forvirring, fordi børnene mangler de færdigheder, som er afgørende for at kunne udvise fleksibilitet og tåle frustrationer.

## Plan A – den voksne bestemmer

Ross W. Greene skitserer tre måder, hvorpå voksne kan reagere, når barnet reagerer uhensigtsmæssigt. De tre modeller kalder han Plan A, Plan B og Plan C. Her ligger selve kernen i samarbejdsbaseret problemløsning.

Plan A er den gængse - den, hvor den voksne sætter sin vilje igennem: Du skal, du må ikke, du er... etc. Med plan C får barnet sin vilje, enten fordi den voksne

## Inge Brink Nielsen

Cand.mag i fransk, idræt og dramatik. 2003 certificeret træner i Ikkevoldelig Kommunikation, IVK. 2008 certificeret "advanced trainee" i Samarbejdsbaseret Problemløsning hos Ross W. Greene i Boston, Massachusetts.

Mor til to adoptivbørn fra Sydamerika, hvoraf det ene i 2004, 14 år gammel, fik stillet diagnosen ADHD.

Læs mere på  
[www.samarbejdsbaseret-problemløsning.dk](http://www.samarbejdsbaseret-problemløsning.dk)

ne ikke har nogen indvendinger, eller fordi den voksne i øjeblikket har fokus på andre af barnets "læringsstier" eller udviklingsmuligheder og derfor vælger at acceptere barnets ønske. Plan B er den samarbejdsbaserede løsning. Det er her, barnet og den voksne i fællesskab skal samarbejde og nå frem til en holdbar løsning. Det kræver gensidig respekt, accept, empati og anerkendelse.

Et barn, som gerne vil besøge nogle venner for at lege med deres kattekillinger, kan eksplodere, hvis det ikke kan lade sig gøre, fordi vennerne ikke er hjemme. Vælger moren at sige, "du bliver nødt til at forstå, at det ikke kan lade sig gøre. Lad nu være med at skabe dig!", benytter hun sig af Plan A, og det vil kunne tilspidse situationen.

Bruger man Plan A overfor et barn, hvis hjerne ikke magter den fleksibilitet, det kræver enten at høre et nej eller at indstille sig på at vente, pålægger man barnet et kognitivt krav, som overstiger dets kapacitet til at reagere på normal vis. Barnets evner til fleksibilitet og samarbejde er ikke alderssvarende udviklede.

## Plan B – samarbejde

Havde moren brugt Plan B, kunne hun have sagt: "Det ser ud som om, du er meget vred lige nu. Jeg gætter på, at det er, fordi du gerne ville derhen lige med det samme. Jeg ville ønske, det kunne lade sig gøre, men de er altså ikke hjemme."

Det havde formentlig ikke løst problemet eller beroliget barnet helt, idet Plan B brugt som nødplan ikke er optimal. Den vigtigste indsats foregår proaktivt, dvs. i et roligt øjeblik, når emnet ikke er aktuelt. I det her

tilfælde kunne moren vælge at tage det op næste dag og sige: "Kan du huske i går, da du ville besøge Morten og Lise og se deres små kattekillinger? Jeg gætter på, at du ville afsted lige med det samme, fordi du elsker de kattekillinger, er det rigtigt forstået?"

Formålet er at sætte ord på barnets anliggende og derved berolige barnet. Næste trin handler om at definere problemet og til sidst at invitere til en løsning.

Det strider mod de fleste teorier om børneopdragelse, hvor udgangspunktet er, at man skal udstikke retningslinjerne for børnene og udrede problemer i samspil med dem.

Her er udgangspunktet, at du netop ved at løse et problem i samspil med dit barn, på en effektiv måde kan reducere en eksplosion. Det er vigtigt at understrege, at du ikke mister nogen form for autoritet ved den måde – det er jo netop dig, der som den voksne, inviterer til en løsning og bevarer overblikket. Det er en proaktiv Plan B.

## Empati, problemdefinition og invitation til samarbejde om en løsning

Plan B indleder man med at vise empati. Det er en hjælp til barnet (og dig selv) til at bevare roen og sikre, at barnets interesser kommer frem: "Kan du huske i går, da du gerne ville hen og besøge kattekillingerne og Morten og Lise ikke var hjemme. Jeg gætter på, at du slet ikke kunne vente med at komme hen til dem, og at det var meget svært for dig, at de ikke var hjemme. Er det rigtigt forstået?" Næste trin er definitionen af problemet, det er her, hvor den voksnes behov også kommer på banen. Den voksne kunne sige: "Jeg så meget gerne, at du kunne tage det lidt lettere, når tingene ikke sker, som du gerne vil have det. For eksempel som i går, da du gerne ville hen til kattekillingerne."

Herefter skal den voksne lægge op til et samarbejde med barnet og i fællesskab finde en løsning: "Vil du være med til, at vi tager en snak om, hvad du og jeg kan gøre, hvis det skulle ske en anden gang?" Det er vigtigt at være bevidst om, at hvis det kun er den voksnes behov, der kommer frem, så er det i virkeligheden Plan A – og er det kun barnets behov, så er der tale om Plan C. Udvikler det sig til en strid om løsninger, så er det en magtkamp, derfor er det vigtigt at gå videre til næste trin, invitationen: Hvordan får vi løst det her? Måske har barnet selv nogle forslag, hvis ikke, kan man spørge, om barnet vil høre nogle forslag. Det skal være en invitation til sammen at lave en brainstorm om løsninger på en sådan måde, at barnet mærker, at I gør det sammen.

Ved at bruge Plan B proaktivt, inden situationen opstår, løses det konkrete problem i hverdagen. Barnet eksploderer ikke længere i afmagt, fordi vi træner den "læringssti", der handler om impulsivitet og den fleksibilitet, der skal til for at acceptere et nej eller en udsættelse. Et barn, der på grund af visse hjernedysfunktioner ikke besidder den alderssvarende fleksibilitet, tolerance og frustrationsudholdenhed og kompetencer, har brug for, at den voksne går ind og træner dets udviklingsmuligheder med hensyn til disse kompetencer. Børn uden disse vanskeligheder kan være fleksible og se flere muligheder, når de står overfor noget svært.

Det er ikke nemt som voksen at ændre den måde, man hidtil har reageret på, til fordel for at anvende Plan B både proaktivt og i krisesituationen. Man har brug for at blive bevidst om og træne sine egne kommunikationsfærdigheder for at kunne hjælpe barnet eller den unge.

Min egen datter er nu 18 år. Som et resultat af, at vi har trænet og trænet Plan B, har vi haft langt færre konflikter de senere år end tidligere. Hun har fået en større bevidsthed om, hvad der er hendes særlige udfordringer, for eksempel har hun til en støtteperson sagt: "Har min mor fortalt dig, at når jeg er sent på den, bliver jeg meget irriteret?" På en række områder har hun fundet løsninger på noget af det, der er svært for hende, der er dog stadig mange ting, hun har brug for at træne. Træningen gennem Plan B betyder altså ikke, at hun ikke stadig har en hjernedysfunktion og kan komme ud i vanskelige situationer, men det betyder, at hun står bedre rustet til at klare sit voksenliv. 