

# Hvor længe skal vi æde af barnets selvkreativitet?



Af Stig Seberg, proceskonsulent, coach og forfatter af RO.

## Holder du af Hverdagen?

Dan Turell skrev for mange år siden "Jeg holder af hverdagen". Jeg kan godt li' udtrykket. Sætningen tvinger mig nemlig dagligt til at stille ind på, HVORFOR jeg holder af hverdagen – dagene byder jo på mange forskellige stemninger og følelsen af at have overskud eller underskud, så hvad er det der gør, at jeg holder af hverda-

## Stig Seberg

er proceskonsulent, coach og forfatter af RO.

Han vandt i 2006 Regeringsprisen "ChanceForBalance" træner bl.a. børnehaveklasseledere, lærere, pædagoger og sygeplejersker i bevidst nærvær, samt i at tage vare på sig selv og hinanden i hverdagen.

Stig's grundlæggende mission er at bidrage til at børn og voksne i verden bliver mere "Langtidsholdbare – uden for mange tilsætningsstoffer", som han udtrykker det.

gen? For mig ligger lykken bl.a. i at have sin bevidsthed rettet mod det man foretager sig, uanset hvad det er. Og når du har med børn at gøre privat eller professionelt, så har du med små levende væsener at gøre, der er i fuld gang med at lære om livet. Deres bevidsthed er rettet mod dine vaner, dine overbevisninger, og din adfærd ned til mindste detaljer. Råber du, så signalerer du, at det kan være en fin metode til at udtrykke sig. Slår du i bordet, så lærer de at det er ok at slå i bordet, osv. osv. Børnene lærer via SPEJLNEURONER, idet vi som børn (og voksne) er sociale væsener. Vi spejler os i hinanden for at finde ud af, hvordan vi bedst tilpasser os til flokkens hverdagsliv. Det gælder derfor i første omgang om at aflæse os selv og dermed den stemning vi udsender – før vi spotter børn med udfordringer. Det væsentlige spørgsmål er; **Holder DU af hverdagen?** Altså du som er barnets læremester i skolen? Din grundfølelse smitter af på børnene. Uanset om du er trist eller glad, så vil det ramme børnene. Det er derfor en god øvelse at undersøge hvordan din GRUNDGLÆDE er i hverdagen – både hvad angår glæde og tristhed. Tristhed er jo også en vigtig følelse. Det er en stor læring for børnene at kende til tristhed, såvel som glæde, og de kan kun blive mere livsduelige af at udforske de mange følelser vi mennesker har – fra at være helt nede i kulkælderens til at være helt eksalterede og oppe i skyerne af glæde. At kunne mestre en følelse kan

være en livslang prøvelse for mange, men bare at kende til følelsen er første, væsentlige skridt. Der kommer du som børnehaveklasseleder ind i billedet.

## Hvordan ser hverdagen ud for børnene?

Jeg vil anbefale dig at læse min artikel fra et tidligere nummer af SKOLESTART i 2014. Artiklen hedder "Hallo – er du der?" og handler om det tidspres der lægges ned over børnene fra morgen til aften. (se under [evolvia.dk/inspiration](http://evolvia.dk/inspiration)). Jeg tror, at du vil nikke genkendende til det billede jeg tegner – og situationen har ikke forbedret sig for børnene her 4 år efter.

Hvis vi skal gå mere faktabaseret frem, så viser tal fra Sundhedsdatastyrelsen, at vi er gået fra 800 til 7390 tilfælde af "Antal unikke borgere (0-18 årige), der har modtaget behandling i sygehusvæsenet for diagnosen nervøse og stressrelaterede tilstande i perioden 1995-2015".<sup>1)</sup>

Tallene er ca. 10-doblet på 20 år. Måske har der altid været flere end 800 udfordrede børn i 2005 og måske er vi blot blevet bedre til at spotte dem. Uanset hvad, så er det godt at vi har fokus på at nedbringe antallet af børn, der oplever nervøsitet og stress, så de kan føle sig trygge og sikre i skolesystemet. Vi har mange muligheder for at hjælpe børnene. Lad os derfor spotte dem, der har behovet.

1) Antal unikke borgere, der har modtaget behandling i sygehusvæsenet for diagnosen nervøse og stressrelaterede tilstande, 1995-2015 Børn og unge (under 19 år): 2005: 800 og 2015: 7.390

\*) Kilde: Landspatientregisteret pr. 10. januar 2017.

## Jeg har en frustration – kan du hjælpe?

En voksende frustration giver hele tiden næring til en bekymring, jeg har. Er det bare mig eller har også du oplevet, at en skærm er kommet imellem dig og barnet i skolen? At en skærm kan opsluge og tage det fine nærvær, der kan være mellem læreren og barnet? Folkeskolen har mere og mere fokus på IT i undervisningen, og det er som om intentionen om mere IT skal ind alle steder. Det nærer min voksende bekymring at skærmen hele tiden skal indtænkes som en slags forudsætning for god indlæring. For hvad lærer vi så børnene? At den umiddelbare nærhed imellem 2 mennesker ikke er tilstrækkelig? At menneskets (læs "lærerens") evner overfor barnet ikke længere er tilstrækkelig? I det øjeblik vi giver slip og lader skærmen tage over, så justerer det ved

### Fakta

#### Inspiration til UNYTTIGHED og hjerneboost:

[www.historienom.dk](http://www.historienom.dk),  
[www.evolvia.dk](http://www.evolvia.dk), samt Youtube,  
hvor du finder mange af Stig Seberg's videoer om ro og nærvær.

Flere af de afslappende lydalbums til børn og voksne kan købes på CD i landets boghandler, lånes på biblioteker samt købes online der hvor du køber din musik. Det nyeste album for voksne, "Timeout med Stig Seberg", er netop udkommet.



grænsen for, hvornår kedsomheden indtræder hos barnet. Det er et faktum. Børn, der er vant til skærme, har kortere afstand til kedsomhed og længere afstand til kreativitet, og når de udsættes for en skærm der hurtigere, bedre, dybere, smallere, bredere osv. kan finde løsninger til os og finde facts, alle de korrekte svar, så behøver de jo ikke at bruge så meget båndbredde, vel?

Jeg tror, at børns selvkreativitet er på retur – evnen til at finde på, blegner, og de mange fine tilbud kæmper om vores tid og fokus. Hvis ikke vi vælger skærmen fra, har vi ikke tid til at lade os forundre og ikke-vide, bare et kort øjeblik. Jeg er klar over, at IT kan understøtte kreative processer og hjælpe på børns hukommelse. Men nogle gange bør alt SLUKKES, så vi kan undersøge, hvordan det er at være sammen UDEN skærme? For de flestes vedkommende, skaber det kaos og frustration lige når skærmen slukkes, for hvad skal vi så? Det er som om Tomhedens Djævel

banker på døren, og hvem tør møde Tomheden? Og hvis du ikke tør møde Tomheden, så kommer Nærværets Sabeltiger og sluger dig og dit nærvær, så du er her – og alligevel ikke. Har du lyst, så lyt til min fortælling om dette dilemma (Find "Nærværets Sabeltiger" på iTunes). Jeg har oplevet børns tomhed og frustration over at skærme skal være slukket.

#### Lad os hjælpe børnene med at komme ud af ensomheden

Frustrationen varer ca. 25 minutter plus/minus. Og når så vi er sammen, altså rigtigt sammen og nærværende, uden skærme. Så sker der altid noget uforudsigeligt – ikke noget en programmør har forudset og givet muligheder for at trykke JA/NEJ til – men noget uforudsigeligt, valgt af mennesker, der måske tvivler, og måske stiller sig tilfreds med endnu ikke at have svaret? Tænk hvis vi havde tid til at være nysgerrige på, hvad der lige nu foregår hos børnene? Ikke for at finde et hurtigt facit, men bare

# Historien om... 3

Tændstikken Tordenskjold, Bananfluen Benny m.fl.



**5 nye afslappende fortællinger  
af Stig Seberg**

være sammen uden formål, og måske samtidig hjælpe barnet med at komme ud af den ensomhedsfølelse der kan opstå, når skærmen er den bedste erstatning for godt gammeldags nærvær imellem mennesker.

## **Dronningen var inde på noget rigtigt**

Det er på tide at vi alle gør noget U-NYTTIGT, som Dronningen så sigende sagde i sin Nytårstale 2017. Det har været mit hovedtema i mange år – at vi evner at gøre ingenting eller noget unyttigt, for selv når vi gør ingenting, er vores underbevidsthed altid i fuld gang med at gøre alting. Og hvem kender ikke følelsen af at gøre ingenting hvorefter det store bjerg af problemer pludselig er forsvundet, pulveriseret? Det store bjerg, der før stod foran os, er pludselig væk. Uden at vi havde bjergklatringsudstyret på og asede og masede op og ned ad stejle klippevægge med vores tanker og handlinger? Som ren magi. Pist borte! Vi skal jo ikke ALTID kæmpe. Nogen gange skal vi bare gøre noget helt

andet – noget U-nyttigt. Og lige pludselig dukker der et helt nyt perspektiv op – vi ser barnet og situationen på en ny måde.

Men kan det nu betale sig at gøre noget unyttigt? Vi har jo ikke uanede mængder af tid? Ja, hvorfor ikke? Midt i at vi laver noget "U-nyttigt" er vi jo stadig mennesker og uanset hvad vi gør, påvirker vi hinanden via spejlneuronerne. Og selv når vi "blot" gør noget U-nyttigt, vil vi kunne lægge mærke til, hvis noget er anderledes. Det kan man da godt kalde læring? Og hvis det er læring, hvorfor så ikke sætte U-nyttighed på skemaet og lave læringsmål som f.eks. "Målet er at vi ikke skal lave noget der kan målstyres, men som giver rum til udvikling af kreativitet, plads til eftertanke og udvikling af social intelligens". Kunne man sætte U-nyttighed på skemaet i Understøttende Undervisning? Eller kunne man bruge mindfulness eller en afslappende fortælling sammen med børn i Understøttende Undervisning? At gøre "ingenting" og til-

lade at børnene selv vælger om de tegner, hviler sig lidt, eller noget helt andet, mens de hører fortællingen. Vi har forskellige veje til at få ro på, og hvor nogle skal bruge kroppen og brænde overskudsenergi af, vil andre finde ro ved at skrue ned for energiforbruget. Forskelligheden må og skal kunne tilfredsstilles i klassen og læreren skal have mulighed for at kunne gennemføre de tiltag der gør, at børnene hver især trives med deres hverdag. Og når børnene tør være transparente, er vi kommet langt ift. at have det godt i hverdagen. For at komme dertil, skal de leve i en hverdag, hvor transparens er legalt. Hvor alle kan udtrykke sig, og hvor nærværet mellem barn og voksen er til stede. Skolen kan dermed være det åndehul der gør, at barnet kan vokse op med en personlighed og faglighed, som bidrager til at det bliver livsduelig – klar til at tage de næste skridt i livet.

## **Fakta**

### **Gode tips til at spotte børn med udfordringer**

- Find roen hos dig selv – undersøg din GRUNDGLÆDE
- Fokus på trivsel individuelt såvel som på klassebasis
- Sluk skærmene. Skærmtid vs Mennesketid
- Lav u-nyttige aktiviteter
- Skab åndehuller for klassen individuelt og sammen
- Inddrag interessenterne (Forældre/Kolleger/Klassekammerater)
- Stol på din intuition – hellere for tidligt end for sent
- Skru ned for tempoet
- "Tag temperaturen før der er feber"