

HJERNEHUSET

Hvordan underviser man børn i hjernen?

Om at bygge et stærkt fundament for emotionel intelligens.

Af Dr. Hazel Harrison på www.Heysigmund.com

Viden er magt. Når børn lærer at forstå, hvad der sker i hjernen, kan det være det første skridt mod at kunne foretage valg. Viden kan være et ligeså stærkt redskab for forældre også. At vide, hvordan hjernen fungerer, betyder, at vi også kan se, hvordan vi skal reagere, når vore børn har brug for vores hjælp.

Vore hjerner kan nogle gange blive overvældet af følelser som frygt, tristhed eller vrede, og når det sker, er det forvirrende – især for børn. Så det er vigtigt at give børn redskaber til at få det, der sker i deres hjerner, til at give mening. Det er også hjælpsomt for børn at få et ordforråd for de af deres emotionelle oplevelser, som andre ikke kan forstå. Tænk på det som et fremmedsprog; hvis de andre i din familie også lærte at tale det sprog, så ville det blive meget lettere at kommunikere med dem.

Så, hvordan kan man påbegynde disse samtaler med sine børn, hvordan gør man det legende, så de bliver engagerede, og enkelt nok til, at de forstår det?

Her kommer, hvordan jeg underviser børn (og forældre) i, hvordan de skal opfatte hjernen. Introduktion af hjernehuset: Der er en stueetage ovenpå, og så er der en kælderetage nedenunder.

Jeg fortæller børnene, at deres hjerner er som et hus med både en stueetage og en kælderetage. Ideen stammer fra Dr. Dan Siegel og Tina Payne Brysons bog: "Barnet med en hel hjerne", og det er en meget enkel måde at hjælpe børn til at overveje, hvad der foregår inde i deres hoveder. Jeg har udviklet denne analogi et skridt videre ved at tale om, hvem der bor i huset. Jeg fortæller historier om dem, der bor ovenpå, og om dem, der bor nedenunder. I virkeligheden taler jeg om funktionerne i neocortex (den del af vore hjerner, der tænker – det er stueetagen) og det limbiske system (den del af vores hjerner, der føler – det er kælderetagen).

Hvem bor ovenpå og hvem bor nedenunder?

Typisk er de, der bor ovenpå de tænkende, problemløsende, planlæggende, emotionelt velregulerede, kreative, fleksible og empatiske typer. Jeg giver dem navne som Beroligende Bjørn, Problemløsende Petra, Kreative Kasper og Fleksible Flora.

De, der bor nedenunder, er følerne. De er meget fokuseret på at passe på os og sikre sig, at vores behov bliver opfyldt. Vores instinkt for overlevelse kommer herfra. Disse mennesker holder øje med farer, råber op og sørger for, at vi er klar til at kæmpe, at flygte eller gemme os, når vi står over for en trussel. Nedenunder har vi figurer som Vagtsomme Valdemar, Skræmte Søren og Bossen Bertil.

Det betyder egentlig ikke noget, hvad du kalder dem, så længe du og dit barn ved, hvem (og hvad) du taler om. Du kan eventuelt prøve at finde på nogle navne selv: Afprøv drenge- og pigenavne, dyrenavne, tegneseriefigurer eller opfind nogle helt nye. Det ville måske være godt at vælge personer fra film eller bøger, som barnet elsker, og dermed skabe jeres enestående, entydige og fælles sprog for disse hjernefunktioner.

Låget løfter sig: Når 'nedenunder' tager over.

Vore hjerner fungerer bedst, når ovenpå og nedenunder arbejder sammen. Forestil dig, at trappen, der forbinder stueetagen og kælderetagen, er stærkt befærdet af mennesker, der bringer beskeder op eller ned. Det er det, der hjælper os til at foretage gode valg, få venner og komme godt ud af det med andre mennesker, at finde på spændende lege, at berolige os og at hjælpe os ud af væmmelige situationer.

Nogle gange spotter Vagtsomme Valdemar nedenunder en fare, Skræmte Søren går i panik, og før vi ved af det, har Bosse Bertil trykket på alarmklokken og fortalt din krop, at der er fare på færde. Bosse Bertil er en dominerende fyr. Han råber: "Nu tager vi nedenunder over. Så må vi tage os af dem ovenpå igen, når vi er uden for fare". Låget løfter sig på nedenunder-hjernen (for at bruge Dan Sigels udtryk). Det betyder, at trappen, der normalt gør det muligt for ovenpå og nedenunder at samarbejde, ikke længere er farbar.

Nogle gange er det bedste, vi kan gøre at lade låget løfte sig.

Når alle i hjernehuset laver larm, er det svært for nogen at blive hørt. Bosse Bertil holder ovenpå-hjernen i ro, så nedenunder-folkene kan gøre kroppen parat til at møde faren. Bertil kan også signalere til andre dele af kroppen, at de skal komme i gang (eller være stille). Han kan få hjertet til at banke hurtigere, så musklerne bliver parat til at løbe meget hurtigt eller til at kæmpe så hårdt, de kan. Han kan også sige til dele af kroppen, at de skal forholde sig musestille, så vi kan gemme os for faren. Bertil gør det for at beskytte os.

Prøv at få dit barn til at forestille sig, hvornår disse reaktioner er de sikreste. Jeg forsøger tit at bruge eksempler, der aldrig vil ske i virkeligheden (igen for at børnene kan lave sig

disse forestillinger uden at blive alt for opskræmte). For eksempel: Hvad ville din nedenunder-hjerne gøre, hvis du mødte en dinosaur på legepladsen?

Låget løfter sig på alle mennesker nu og da.

Find nogle eksempler, som du kan fortælle dit barn om. Eksempler på, hvordan låget løfter sig på alle nu og da. Vælg eksempler, der ikke er alt for stressende, for hvis du gør dine børn alt for ængstelige, ryger låget måske af her og nu!

Her er et eksempel, jeg kunne finde på at bruge: Kan du huske, da mor ikke kunne finde bilnøglerne, og vi allerede var for sent på den til skolen. Kan du huske, hvordan jeg blev ved med at lede de samme steder igen og igen? Det er fordi, nedenunder-hjernen havde taget over, låget var røget af, og ovenpå-hjernen, den tænkende del af min hjerne, fungerede ikke rigtig.

Når nedenunder-hjernen tager fejl.

Der kan være tidspunkter, hvor låget ryger af, men hvor vi i virkeligheden stadig har brug for dem ovenpå til at hjælpe os. For eksempel Problemløser Peter og Beroligende Bjørn. Vi mister alle sammen låget nu og da, men børn gør det tit oftere end voksne. I børns hjerner kan Bosse Bertil blive lidt for ophidset, trykke på panikknappen og starte en nedsmeltning eller et raserianfald over bittesmå ting. Det er fordi, stueetagen i dit barns hjerne stadig er under opbygning. Ja, den er faktisk først færdigbygget i midten af tyverne. Nogle gange, når jeg ønsker at understøtte den pointe, spørger jeg børnene: Har du nogensinde set din far eller mor ligge på gulvet i supermarkedet og skrike, at de vil have chokoladeknapper?

Så fniser de, og det er godt, hvis de fniser, for det betyder, at det stadig er en leg, så de er stadig engagerede, og de lærer. Jeg fortæller dem, at forældre faktisk er lige så glade for chokolade som børn, men at de voksne har øvet sig i at få Beroligende Bjørn og Problemløser Peter til at arbejde sammen med Bosse Bertil. Derfor kan de (nogle gange) få stoppet Bosse Bertil, inden han trykker på alarmknappen, fordi det ikke er nødvendigt. Det kræver øvelse, og jeg minder børnene om, at deres hjerner stadig vokser og lærer af erfaringen.

Fra et fælles sprog til emotionel regulering.

Når I har fundet alle de figurer, der skal bo i hjernehuset og givet dem navne, har I fået et fælles sprog, som I kan bruge til at lære barnet, hvordan det kan regulere (styre) sine

emotioner. For eksempel: "Det ser ud, som om Bosse Bertil er ved at gøre klar til at trykke på alarmen, hvad med at se, om Beroligende Bjørn kan sende ham en besked om, at han skal trække vejret dybt et par gange".

Hjernehusets sprog giver også børnene mulighed for at tale mere frit om deres egne fejltagelser. Huset er ikke fordømmende, det er en leg, og man kan tale om det som noget adskilt fra sig selv (psykologer kalder det også at eksternalisere). Forestil dig, hvor svært det kan være at sige: 'Henne i skolen slog jeg Jenny i dag' i sammenligning med 'Bosse Bertil lattede på låget i dag henne i skolen'.

Når jeg siger det, er der nogle forældre, der bliver bange for, at jeg giver børnene en slags 'fripas' eller 'nødudgang'. De frygter, at børnene så bare vil give Bosse Bertil skylden for deres dårlige opførsel.

I sidste ende handler det her om at gøre børnene i stand til at lære funktionelle måder at takle de store følelser på, og noget af det vil ske i samtalerne om de ting, der er gået galt. Hvis børnene føler sig i stand til at tale om deres fejltagelser med dig, så får du muligheden for at lade dine ovenpå-hjernefigurer mødes med deres og løse problemerne sammen. Det betyder ikke, at de undgår konsekvenser eller unddrager sig ansvar. Det betyder, at du kan stille spørgsmål som "Tror du, du kan gøre noget, der kan hjælpe Bosse Bertil med at holde fast i låget?"

At kende hjernehuset hjælper også forældre med at tænke over, hvordan de skal reagere, når deres barn bliver oversvømmet af frygt, vrede eller tristhed. Har du nogensinde sagt til dit barn, at det skal 'falde ned', når låget er røget af? Det har jeg. Men det vi ved om hjernehuset er, at Beroligende Bjørn bor ovenpå, og når Bosse Bertil har mistet låget, kan Beroligende Bjørn ikke gøre ret meget, før låget er kommet på plads igen. Dit barn er måske kommet ud over det punkt, hvor det selv kan få låget på plads igen. Nogle gange må forældre (lærere eller andre omsorgspersoner) hjælpe børnene med at få låget på plads igen, og det må vi gøre med empati, tålmodighed og for os også tit med flere dybe vejrtrækninger!

Hvorhen herfra?

Lad være med at flytte alle figurerne ind i hjernehuset og pakke ud samme dag; det tager tid at flytte ind i et nyt hus, og det gør det også at lære om hjernen. Påbegynd samtalen og vend tilbage til den. Måske vil du gerne finde andre kreative måder at udforske hjernehuset på sammen med dit barn. Her er et par ideer, der kan hjælpe dig i gang:

- Tegn hjernehuset og alle dets beboere
- Tegn et billede af, hvordan huset ser ud, når låget løfter sig nedenunder
- Find et tegneseriehæfte, klip figurer ud og placer dem nedenunder og ovenpå
- Skriv historier om hjernehusets figurer og deres eventyr

- Brug et dukkehus (eller, hvis du ikke har et dukkehus, to skotøjsæsker oven på hinanden. Det fungerer lige så godt) og fyld huset med beboerne ovenpå og nedenunder.

Gør det sjovt, gør det levende, og børnene vil ikke engang opdage, at de er i gang med at lære fundamentet for emotionel intelligens.

