

Sig NEJ og sæt grænser - på en anerkendende måde

Om at være en tydelig og autentisk voksen i arbejdet med børn

Af Ianneia Meldgaard, cand. mag. Kursus- og foredragsholder og coach. www.qcom.dk

I disse år, hvor den anerkendende tilgang vinder indpas i de fleste pædagogiske sammenhænge, opstår der nye dilemmaer i pædagogens/lærerens praksis. Tvivlen om, hvorvidt det overhovedet er "tilladt" at sige NEJ til det, børnene ønsker, hvis man ønsker at praktisere anerkendende pædagogik, er begyndt at fylde meget. Resultatet bliver, at de voksne let kommer til at fremstå som utydelige for børnene, med JA'er der ikke kommer fra hjertet og NEJ'er, der er pakket så godt ind i anerkendende udsagn, at det er svært at høre, hvad der egentlig bliver sagt.

Det er med andre ord tiden at se nærmere på, hvordan vi implementerer det at sige NEJ og sætte grænser over for børn og unge på en måde, som *både* anerkender barnets følelser og behov *og* den voksnes værdier og behov. Hvis jeg som voksen kun har fokus på at anerkende barnet, er der stor fare for, at jeg i denne ædle mission lader mine egne grænser overskride med en frustreret og uægte voksen til følge. En voksen, der i min iver for at gøre det så godt som muligt for børnene har mistet kontakten til mig selv og dermed min autenticitet. Havner vi i den situation, er vi i overhængende fare for i tilspidsede situationer at falde i et kommunikationsmønster præget af skæld ud, bebrejdelser og anklager – og så er værdien i den anerkendende tilgang røget sig en tur.

Udover ovenstående problematik er der en række andre argumenter for, at vi skal tage vores evne til at sige NEJ på en anerkendende måde alvorligt. Her er nogle af dem:

- Hvis børnene ikke møder voksne, der formår at tage vare på deres egne grænser på en hensigtsmæssig måde, lærer de ikke, hvordan de skal beskytte deres egne grænser over for andre.
- Hvis børnene ikke møder voksne af kød og blod - med følelser og behov, som de håndterer i samspillet med andre, lærer de ikke at håndtere egne følelser og behov i samspillet med andre.
- Voksne, der ikke formår at sige ordentligt NEJ er heller ikke i stand til at sige ordentligt JA til børnene. Med Jesper Juuls ord: "I det lange løb er det kun muligt at sige helhjertet JA til sig selv og hinanden, hvis vi også føler os frie til at sige NEJ, når det er det mest autentiske svar". (Kunsten at sige NEJ, Apostrof 2006)
- Hvis de voksne ikke formår at sætte nogle klare rammer og grænser for samværet i klassen/børnegruppen, vil det uvægerligt gå ud over de svageste børn – dem, der ikke fylder så meget og ikke naturligt tager opmærksomhed.
- Utydelige voksne, der ikke hviler solidt i sig selv, skaber utryghed og usikkerhed hos børnene. De er nødt til at afsøge, hvor den voksnes grænser er for at finde ud af at afgrænse sig selv. Denne konstante grænse-afsøgning skaber uro, usikkerhed, endeløse diskussioner og argumentationer.
- Voksne, der ikke tager vare på sig selv og sine egne behov og værdier, er i overhængende fare for at blive ramt af udbrændthed og stress – ofte med langvarige sygdomsmeldinger til følge, som belaster både den enkelte pædagog/lærer, hele arbejdspladsen og i sidste instans børnene.

For både børn og voksnes skyld er det altså af afgørende betydning, at den voksne formår at afgrænse sig selv, sige NEJ og sige fra på en måde, så det er tydeligt for børnene, hvad den voksne står for, hvad hun vil være med til og hvilke beslutninger hun tager på klassens/gruppens vegne – samtidig med, at børnenes ønsker, følelser og behov anerkendes, også når de ikke kan opfyldes. Og hvordan gør man så det? Mit bedste bud er at koble den anerkendende tilgang med tankerne bag Empatisk Kommunikation – også kaldet Ikke Voldelige Kommunikation, Livsberigende Kommunikation eller Girafsprog. En kommunikationsform, der er udviklet af den amerikanske psykolog Marshall Rosenberg.

Bliv på egen banehalvdel og brug jeg-budskaber

Selve grundtanken bag denne måde at kommunikere på er, at vi taler for os selv, om os selv og så vidt muligt holder os hjemme på egen banehalvdel. En personligt funderet kommunikation, hvor jeg undgår de belærende løftede pegefingre, de generaliserende "man"-udsagn og de bebrejdende "du"-udsagn. Min kommunikation er værdibaseret - når jeg har brug for at sige nej til noget, begrundes jeg altid mit nej ud fra mine egne værdier, behov grænser og ønsker. Dette kræver, at jeg har en god portion selvindsigt – at jeg gennem selv-empatien udforsker, hvad der er på spil inden i mig selv og hvilke værdier, behov og ønsker den pågældende adfærd/det pågældende ønske er i konflikt med inden i mig, siden jeg er nødt til at sige nej til den.

Jeg er altså nødt til at tage kvalificeret stilling til, hvad jeg kan være med til og hvad jeg ikke kan være med til – og ikke mindst hvorfor. Automatpilot-reaktioner á la "fordi jeg siger det...", "fordi jeg er den voksne..." og "fordi det er mig, der bestemmer..." hører ikke hjemme i denne form for kommunikation. Børnene og mine medmennesker har krav på en ordentlig forklaring på, hvorfor jeg siger nej – en forklaring, som er personlig og hvorigennem jeg fremstår tydeligt som et autentisk menneske med klare grænser, behov og værdier.

På den måde er Empatisk Kommunikation i hele sit grundvæsen en anerkendende kommunikationsform – jeg anerkender både mig selv og den, jeg kommunikerer med, hvis jeg bruger dens principper efter hensigten. Gør jeg det i min omgang med børnene, sikrer jeg på bedst mulig måde:

- at børnene forstår, hvorfor jeg vælger at sige NEJ
- at de i forlængelse heraf vil være mere tilbøjelige til at acceptere mit NEJ
- at børnene føler sig anerkendt, fordi jeg viser at jeg respekterer dem så meget, at de har krav på en ordentlig og ærlig forklaring på mit NEJ
- at jeg – frem for alt – ikke lader bebrejdende antydninger hænge i luften af, der er noget galt med børnene, selv om jeg siger NEJ til det, de ønsker
- at jeg som rollemodel viser børnene, at det er i orden at sige NEJ og indirekte anviser, hvordan det kan gøres på en hensigtsmæssig og konstruktiv måde.

Giv samtidig empati til barnets følelser og behov

Hvis jeg samtidig formår at give empati til børnenes følelser og behov, når jeg siger NEJ, er jeg tæt på en kommunikation, der anerkender både mig selv og barnet på den bedst mulige måde. Dette kræver en del træning, da det er en avanceret balancegang både at hvile 100 % i sig selv og samtidig have fokus på, hvad der sker i barnet. Spørgsmål som: "bliver du ked af det, fordi jeg ikke vil være med til at lege i stedet for at undervise?", "er det bare rigtig ærgerligt, at I ikke kan få lov til at gå før tiden?" og "kunne I godt tænke jer at vise resten af klassen det skuespil, I har lavet, lige nu?" viser børnene, at jeg har registreret deres følelsesmæssige reaktioner og at det er OK, at de har dem.

At jeg sætter ord på disse følelser og behov/ønsker viser, at jeg kan rumme dem samtidig med, at jeg holder fast i mit NEJ. Hvis jeg har overskud til det, går jeg måske i forhandling med dem om, hvorvidt det, de ønsker kan lade sig opfylde på et andet tidspunkt og/eller på en anden måde.

Ovenstående kan som nævnt være en svær balancegang, der som første skridt på vejen kræver, at jeg har afklaret med mig selv, at det OK - og hensigtsmæssigt for alle parter - at jeg siger NEJ og derfor gør det med god samvittighed. Det er dog absolut en metode, der er inden for rækkevidde, hvis man er indstillet på at øve sig lidt. Resultatet - i form af endnu en facet af den anerkendende tilgang implementeret i den daglige praksis - er det hele værd. Det vil medføre bedre trivsel for både børn og voksne, klarere grænser, respekt for *både* børns og voksnes behov, ønsker og værdier samt mere ro og tryghed.

Om forfatteren

For flere artikler af samme forfatter om anerkendelse, anerkendende kommunikation, empatisk kommunikation m.v. gå til www.qcom.dk/artikler

Ianneia Meldgaard er cand.mag. og selvstændig kursus-/foredragsholder og coach. Hovedområderne i hendes virksomhed er anerkendelse, kommunikation, samarbejde og konflikthåndtering.

Inden Ianneia Meldgaard blev selvstændig i 2007 var hun ansat som lektor ved Pædagogseminariet i Aalborg gennem 10 år. Indtil 2012 hed hun Jane Meldgaard, så hvis du støder på artikler m.m. med det navn, er det den samme kvinde der står bag. Se evt. mere på www.qcom.dk