

Beskrivelse og evaluering af forløb om grundfølelser i o.C. på Susåskolen, afd. Holsted, i Næstved

Af Mentalhygiejnisk Instruktør Mette Dinesen



I januar 2018 lavede jeg i samarbejde med børnehaveklasseleder Susanne Larsen et forløb om grundfølelser i o. klasse. Idéen til forløbet er udviklet i samarbejde med kunstner og forfatter Kristina Buk, der har skrevet en historie om hver af de fire grundfølelser Angst, Vrede, Sorg og Glæde. Forløbet bygger på læren om vores grundfølelser, som den er formuleret af forfatter og kursusudvikler Arne Olsen. I samarbejde med Susanne blev den endelige udformning af forløbet til.

Forløbet strakte sig over fem uger. Jeg var på besøg i klassen en gang om ugen i et undervisningsmodul på halvanden time. Imellem besøgene arbejdede klassen videre sammen med deres lærer.

Mål

Målet med forløbet var at understøtte og styrke børnenes evne til at lytte til sig selv og handle hensigtsmæssigt på deres følelser til glæde for både sig selv og andre.

Forløbet er i tråd med de Fælles Mål for børnehaveklasse, hvor et færdigheds- og vidensmål under kompetenceområdet Engagement og Fællesskab netop handler om Følelser:

- Eleven har viden om følelser og deres udtryk
- Eleven kan handle hensigtsmæssigt på egne og andres følelser

Dette er desuden en vigtig forudsætning for at lykkes med færdigheds- og vidensmålet Samvær og samarbejde:

- Eleven kan etablere og vedligeholde positive relationer

Kort om grundfølelserne

Vores grundfølelser er vores personlige gps, som vi bruger til at handle i overensstemmelse med dem vi er. Hvis vi af den ene eller den anden grund ikke kan mærke os selv, overhører vi gps'ens signaler, og vi kommer på afveje. – Vi reagerer uhensigtsmæssigt.

Vores grundfølelser er angst, vrede, sorg og – konsekvensen af at handle på de tre første – glæde. For mange er en eller flere grundfølelser ikke legitime at vise, og vi reagerer måske med en af de andre, fordi det er dét, vi har lært. (Eks: Vores grænser bliver overskredet, og i stedet for at markere os, bliver vi måske kede af det eller bange for at miste).

Hvis vi lærer vores grundfølelser at kende, vil vi vide hvordan vi handler i overensstemmelse med dem vi inderst inde er. Vi lærer at gennemskue egne forsvarsmekanismer og flugtruter og sætte konstruktiv handling i stedet. Følelsen forsvinder, når vi har handlet, og vi mærker den dybe, indre glæde, vi skaber i stedet. Vores selvværd og vores integritet styrkes, og vi bliver mindre tilbøjelige til at søge bekræftelse og værd i (forestillinger om), hvad andre synes. I stedet styrkes vi i at lytte til os selv og det, der er rigtigt for os. I det giver vi automatisk mere plads til andre.

Grundfølelserne på skoleskemaet

Jeg har længe drømt om, at dette kom på skoleskemaet som en fundamental kundskab for at have et konstruktivt forhold til sine følelser og mestre sit liv. Havde jeg selv haft denne indsigt tidligere i mit liv, oplever jeg, at mange omveje kunne være sparet. Jeg fik den som godt 30-årig – men hvorfor ikke starte når man er 5-6 år?

Børnene skal ikke lære noget de ikke allerede ubevidst véd. Målet ved at de bevidstgøres tidligt er, at der er færre tillærte uhensigtsmæssige mønstre og kortere vej til den ubevidste hukommelse om, hvad følelserne er til for.

Læren om grundfølelserne gør ikke blot valg og handlinger enklere, det giver også et fælles sprog og et redskab til at reflektere over det, der opstår, når vi er sammen. I klassen, i familien, i personalerummet, på arbejdspladsen osv. Refleksionsrummet giver mulighed for at afdramatisere og få øje på sig selv og sin egen adfærd – ofte med et smil på læben – og at lære at skabe konstruktivt.

Forløbets form og indhold

Sokkedukkerne Angst, Vrede, Sorg og Glæde

Vigtige deltagere i forløbet var de fire sokkedukker Angst, Vrede, Sorg og Glæde, som bor i en rød kuffert på hjul. Igennem sokkedukkerne formidlede jeg til børnene, at vores grundfølelser er vores indre signalsystem, der giver os besked om en handling, når de kommer på besøg.



Angst – opmærksomhed

Vrede – markere grænser

Sorg – give sig selv omsorg

Den fjerde følelse – Glæden – kommer som en naturlig konsekvens, når vi handler konstruktivt på de andre følelser. Sokkedukkerne fortalte også, at vi kan komme til at reagere med en følelse som forsvar overfor en anden – f.eks. blive ked af det, selv om vi i virkeligheden er bange.

Fortællinger og børnenes tegninger

Til hver af de fire følelser hørte også en fortælling. I hver fortælling hjælper Ordet – børnenes usynlige ven – børnene med at lytte til og handle på deres følelser.

Hver fortælling er en pixibog, som børnene fik, med plads til deres egne tegninger – 4 pixibøger til hvert barn. En ny fortælling blev læst op fra gang til gang, og børnene arbejdede derefter videre med fortællinger og tegninger sammen med deres lærer. Desuden havde de bøgerne med sig hjem, så de kunne snakke med deres forældre om emnet ud fra dem.

De 4 pixibøger er:

Den dag da Anton blev bange og mødte ANGSTEN – den flinke fyr!

Den dag da Veronika blev sur og mødte VREDEN – der endte med at gøre hende glad!

Den dag da Sophia blev ked af det og mødte SORGEN – som ville hende det bedste.

Den dag da Gabriel blev glad og mødte GLÆDEN – på tidspunkter han ikke havde regnet med!

Selve forløbet

Forud for hele forløbet (ca. en måned inden) var jeg på besøg i klassen, hvor børnene og jeg fik mulighed for at møde hinanden og snakke om, hvad forløbet ville komme til at handle om.



Indholdet i de fem efterfølgende besøg i klassen så sådan ud:

Første besøg:

- Introduktion igennem dialog om, hvad følelser er for noget og præsentation af de fire sokkedukker/grundfølelser.
- Kropsbevidsthedsøvelser og øvelse i at mærke følelserne i kroppen.
- Oplæsning af historien om Angst og opgave til næste gang
- Hvert barn tegner forside til deres egen pixibog om angst

Andet besøg:

- Opsamling på historien om angst og børnenes oplevelser i løbet af ugen
- Rollespil i grupper om situationer med angsten og med at stå i det ukendte. Opførelse for resten af klassen, og dialog
- Kropsbevidsthedsøvelser og øvelse i at mærke følelserne i kroppen
- Oplæsning af historien om Vrede og opgave til næste gang
- Hvert barn tegner forside til deres egen pixibog om vrede

Tredje besøg

- Kropsbevidsthedsøvelser og øvelse i at mærke følelserne i kroppen
- Opsamling på historien om vrede, børnenes tegninger og oplevelser i løbet af ugen
- Rollespil ved de voksne om vrede og hvad der sker, hvis man undlader at handle hensigtsmæssigt på den. Børnene bliver spurgt til råds
- Rollespil i grupper om situationer med vreden og det at sige 'stop'. Opførelse for resten af klassen
- Dialog om, hvis det er svært at vise vrede og hvordan det kan blive nemmere.
- Oplæsning af historien om Sorg og opgave til næste gang

Fjerde besøg

- Kropsbevidsthedsøvelser og øvelse i at mærke følelserne i kroppen
- Opsamling på historien om sorg, børnenes tegninger og oplevelser i løbet af ugen
- Børnene tegner hver en 'omsorgstegning' om, hvad der er godt for dem at gøre, hvis de har mistet/er kede af det
- Børnene viser og fortæller de andre i klassen hvad de har tegnet
- Oplæsning af historien om Glæde og opgave til næste gang

**Femte besøg**

- Kropsbevidsthedsøvelser og øvelse i at mærke følelserne i kroppen
- Opsamling på historien om glæde, børnenes tegninger og oplevelser i løbet af ugen
- Børnene tegner hver især det, der skaber indre glæde hos dem
- Børnene fortæller efter tur de andre i klassen hvad de har tegnet og putter det ned i et stort fælles hjerte
- Fællesfoto med børnene med deres egne sokkedukker, det store hjerte og kufferten med de 4 sokkedukker

Susanne og jeg samlede op efter hvert besøg og lavede justeringer undervejs. Overordnet plan for næste besøg blev lavet af mig og justeret til sammen med Susanne.

Imellem andet og tredje besøg havde klassen sokkedukkeværksted sammen med Susanne, hvor de hver især valgte en følelse og lavede en sokkedukke om den.

Det siger læreren

Det følgende er nedfældet på baggrund af interview med Susanne ca. halvanden måned efter forløbets afslutning.

- Det har været et godt forløb
- Fem uger er tilpas længde
- Det fungerer godt med en blanding af det konkrete/praktiske og pixi-bøgerne.
- Det har været en anden måde at arbejde med følelser på end den, der foregår i det daglige.
- Børnene husker det på en anden måde. De husker fortællingerne.

- Dukkerne har været det bedste. Det giver børnene noget konkret at forholde sig til. Kropsbevidsthedsøvelserne har også været godt.
- Det har været vigtigt, at børnene tegnede selv i pixibøgerne.
- Det er vigtigt at den udefra kommende lærer deres navne. Og godt med et besøg, inden forløbet starter, så de har mødt 'gæstelæreren' og så de forbereder sig på, at forløbet kommer.
- Det er vigtigt som lærer at investere tid i forløbet, ud over besøgene.



Estimeret tidsforbrug, ud over besøgene:

- Dukkeværksted: en hel dag.
- Hjertet: Et par timers voksentid til at lave det, og lidt tid til, at børnene kan pynte det.
- Generelt til at genopfriske historierne og lade børnene tegne: en time om dagen + hele dagen inden næste besøg.

Om historier og sokkedukker

Historierne blev genlæst 3-4 gange. "Tegnesiderne" blev læst igen. Børnene elskede historierne. Det, der gav allermest var, når de skulle tegne Ordet, tegne følelserne og tegne personerne i historierne.

Sokkedukkerne blev et symbol på historierne. Det var vigtigt, at sokkedukkerne 'blev i klassen' imellem besøgene i form af fotos af dem.

Vigtige forudsætninger for forløbet:

- Ressourcer/penge
- Rum/plads
- At følelsesmæssigt udfordrede børn kan gå fra, hvis de ikke kan rumme at deltage i forløbet
- Vilje, lyst, engagement
- Plads til at sidde på gulvet
- At det foregår i et vant samlingssted / eget klasselokale

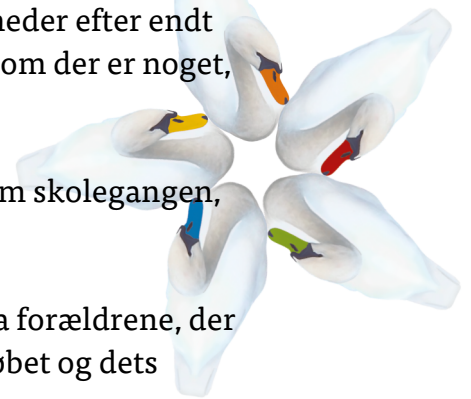
Forslag og ideer

Forløbet kunne have endnu større effekt med en gruppe med færre børn. Med en mindre gruppe kunne forløbet desuden finde sted med børn med særlige følelsesmæssige udfordringer, som ville have et stort behov for det.

Det vil være en god idé med et opfølgende besøg 3-4 måneder efter endt forløb, hvor børnene får mulighed for at reflektere over, om der er noget, der har ændret sig hos dem siden forløbet.

Et forløb kunne med fordel finde sted hvert år op igennem skolegangen, tilpasset de enkelte årgange.

Der har udelukkende været positive tilbagemeldinger fra forældrene, der har oplevet glade børn komme hjem og fortælle om forløbet og dets aktiviteter.



Det siger børnene

Ca. halvanden måned efter forløbets afslutning spurgte Susanne børnene om, hvad der var godt i forløbet. Dette foregik som en fælles seance, hvor alle børn fik mulighed for at komme til orde. Børnene fremhævede:

- at lave sokkedukker
- at få lært noget om følelser
- hvordan man kan have det – hvad følelserne er
- at vi lavede bogen (tegnede tegninger til historierne i pixibøgerne)
- at vi lavede "Solen" (tilbagevendende kropsbevidsthedsøvelse i forløbet)
- at vi blev kloge af bogen (pixibøgerne)
- "Hjertet" var godt (den sidste gang lagde børnene tegninger af, hvordan de skaber glæde, ned i et stort fælles filthjerte, pyntet af børnene. Hjertet kommer til at følge med dem i 1. klasse)
- at vi tog billeder (den sidste gang blev der taget fællesfoto af børnene med sokkedukkerne)
- "Det var godt hun lærte os om det med følelser, for så ved man jo, hvordan man kan have det"
- "Dukkerne hun viste os" (sokkedukkerne Angst, Vrede, Sorg og Glæde)
- Når vi skulle lukke øjnene og tænke på noget godt
- Det var godt, hun gav os bogen (pixibøgerne om Angst, Vrede, Sorg og Glæde)
- at vi blev kloge på følelser

Min egen oplevelse

Min egen oplevelse er, at forløbet er et vigtigt indspark i en tid, hvor der er stort fokus på præstation, resultater og fremtræden i det ydre og materielle. At være i kontakt med sit indre signalsystem, i form af sine grundfølelser, er i mine øjne en af de allervigtigste forudsætninger for at være tro imod sig selv, skabe gode relationer, mestre sit liv og træffe konstruktive beslutninger. En dosis 'følelsesmæssig fitness' i løbet af skoletiden kan bidrage til at spare den enkelte, omgivelserne og samfundet som helhed for mange ressourcer og skabe overskud og glæde i stedet.

