

## OM Å ADMINISTRERE URO

– å lære å vente ved hjelp av tegn og alternative ting å gjøre når uroen tar tak i kroppen

av Anne Nielsen

Her følger et forsøk på å gi et bilde på hvordan barnet kan oppleve det å vente: Barnet har en "liten motor i magen" som driver det til å gjøre noe hele tiden. Å vente, dvs. å gjøre ingenting oppleves som alt fra en vag indre kløe til å være direkte smertefullt. Det verker i hele kroppen etter at det skal skje noe nå, ellers går man "i stykker" innvendig. Denne indre handlingstvangen er så sterk at det overkjører det barnet vet om forventet oppførsel. Barnet trenger derfor ikke å lære å slutte å forstyrre, men derimot å tolerere "den indre kløen" og slutte å utagere denne spenningen, inntil det er deres tur til å få oppmerksomhet. Derfor er det så nyttig å gjøre noe annet i stedet for å bare vente. Jeg observerte et av barna bruke en av ferdighetene, som var avtalt under arbeidet med Jeg Kan, selv under en skrivedanssesjon. Han lot som om øret var en volumkontroll, hvor man kan skru ned lyden ved å vri på øret. OOppssss, her ble det visst litt høyt ja, skru ned, snakk med rolig stemme, snart er det min tur. Slik kan barnet avlede uroen på en måte som ikke stresser omgivelsene. Å administere sin egen uro er nettopp det disse barna har behov for å lære. Det dette barnet valgte som tegn for å bli minnet om at det måtte vente og være rolig, var en stille gest, hvor den voksne la fingeren over munnen for å signalisere at barnet var i ferd med å glemme seg og snakke høyt (les skrike) for å skaffe seg oppmerksomheten.

Tre tips for å hjelpe barn til å administere sin egen uro.

- Rydd vekk alle forstyrrende elementer, disse ungene tjener på en minimalistisk innredning med alt på faste plasser. Fjern distraksjoner av alle slag. Husk at du også distraherer barnet om du snakker om noe som er utenfor det barnet skal fokusere på i øyeblikket. Du må være fokusert selv!
- Stopp dem fysisk hvis de mister fokuset på det de holder på med, lenge før du er i nærheten av å være sint, ved å legge en hånd på armen og lignende. Slik får de igjen kontakten med kroppen og det de har mistet fokuset på. Minn så barnet rolig på hva det skal nå. "NÅ sitter vi her og bygger lego, nå tar du den andre sokken" osv.
- Gi bare en beskjed om gangen. Del lengre beskjeder opp i små biter.