

HAR DU MÆRKET DIG SELV I DAG?

Som pædagog skal du ikke kun drage omsorg for børnene, men også for dig selv. Det gør dig til en bedre pædagog, lyder det fra to DPU-forskere. Med enkle teknikker kan pædagoger træne deres egenomsorg, og det hjælper dem til at navigere i en presset hverdag, uden at de mister grebet om sig selv. Men det kræver en åben og tillidsfuld kultur og en leder, der viser vejen.



Af MATHILDE WEIRSØE

Klokken er 8.15. Det er ensbetydende med rush hour i de fleste danske dagtilbud. Forældre myldrer ind og ud, børn græder. Mens nogle børn er kede af det, er andre oppe at toppes. Der er sygemeldinger blandt personalet, og den eneste pædagog, der er på stuen, har hænderne fulde. Tre børn vil lægge puslespil sammen med hende. Ella skal have skiftet ble, og Malte har spildt sin mælk ud

over hele bordet. Og det er her, pædagogen opdager, at Alice og Frida er i færd med at tegne på væggen. "Stop! Hvad tænker I på?!" udbryder hun.

Sådan kan en arbejdsdag meget vel begynde for en pædagog i en dansk børnehave. Virkeligheden lever sjældent op til de professionelle idealer, man som pædagog er rundet af. Pædagoger bliver derfor ofte fanget i et krydspres, der ifølge Lone Svinth, lektor på DPU, Aarhus Universitet, kan generere det, hun kalder moralsk stress.

"Du ved, hvad du skal og bør gøre, men betingelserne, som du er underlagt, forhindrer dig i at gøre det rigtige. Der er ingen, der går på arbejde for at skælde ud. Men hvis du fx er

alene med 20 børn, så er det svært at leve op til professionsetikken og agere som den perfekte, omsorgsfulde og tålmodige pædagog, du gerne vil være," forklarer Lone Svinth.

Egenomsorg først

Så hvordan undgår man som presset pædagog, der ingen direkte indflydelse har på normeringer og sygemeldinger, at vende utilstrækkeligheden indad og tro, at 'det nok er mig, den er gal med'? Hvordan bevarer man troen på sig selv og den gode pædagogiks muligheder for at blomstre?

Et velkendt mantra lyder: 'Du skal elske dig selv, før du kan elske andre'. I omsorgsarbejde kunne mantraet tilsvarende hedde: 'Du skal



drage omsorg for dig selv, før du kan drage omsorg for andre.' Og netop det mantra bør fylde mere i den pædagogiske hverdag, mener Freja Filine Petersen, der er ph.d.-studerende ved DPU, Aarhus Universitet. Hun ser et behov for pædagogisk egenomsorg – et fænomen, hun dykker ned i i sin ph.d.-afhandling.

”Grundlæggende handler pædagogisk egenomsorg om at bevare sin sensitivitet over for sig selv i samspillet med børnene. Det kan hjælpe det pædagogiske personale til at navigere i en presset hverdag,” siger Freja Filine Petersen, der i forbindelse med sit ph.d.-projekt har gennemført kurser i 16 institutioner.

Meditation eller Metallica

Hun indledte sine sessioner med nogle grundlæggende 'mærk kroppen'-øvelser med klap på armene, massage og åndedræts- og meditationsøvelser. Hun måtte dog hurtigt sande, at den slags øvelser ikke fungerer for alle. Derfor understreger hun altid, at det er helt ok, hvis de metoder, hun præsenterer, ikke giver mening for en, men at det så gælder om selv at finde nogle metoder, der gør.

”Jeg vil helst ikke tale om, at der hører særlige metoder til. For mange er den simple 30 sekunders åndedrætsøvelse virkningsfuld, hvis de pludselig står i tilspidsede situationer. En af institutionerne fik en massagestol installeret i personalerummet, hvor personalet kan tage en pause i løbet af dagen, når de har mulighed for det. Men for andre fungerer den slags øvelser slet ikke. Så er det i stedet et spørgsmål om at få luft på cykelturen hjem, fx ved at køre en omvej gennem skoven. Der var også en, der fortalte, at for hende er det gåturen på stranden et par gange om ugen efter arbejde med Metallica i ørerne, der giver hende rum til at mærke sig selv,” fortæller Freja Filine Petersen.

Metoder på rygraden

Hensigten er at hjælpe pædagoger til at opbygge en såkaldt 'dobbelt opmærksomhed'. Det indebærer, at pædagogen både har blik for sig selv og for sit samspil med børnene, forklarer Freja Filine Petersen.

”Det går ud på lige at tjekke undersøgende ind i sig selv og give sig selv lov til at udskyde sin reaktion, så man ikke bare handler og handler, men også reflekterer over, hvad man kan gøre anderledes og bedre. Det handler om at mærke efter i de der splitsekunder, der kan være vanskelige at håndtere – og så vende opmærksomheden til nogle fysiske sansninger af egen krop. Hvor er min puls? Hvor er mine fødder? Det øjeblik man er i stand til at mærke sig selv, er man i stand til at tage

»Hvis målet er at have fokus på den pædagogiske opgave, så er en stor del af den opgave også at have en opmærksomhed på sig selv og kende sig selv.«

Freja Filine Petersen



beslutninger på et mere bevidst grundlag,” siger hun.

Men er der tid til det i en presset pædagogisk hverdag?

”Når teknikkerne først ligger på rygraden, så er det ikke noget, man skal gøre aktivt. Og det tager ikke tid fra børnene. For det bliver en rutine, der opstår i samspillet med dem,” siger hun med henvisning til, at det i bund og grund handler om at styrke den pædagogiske kvalitet.

”Jeg mener afgjort, at man kan udføre et bedre pædagogisk arbejde, når man har blik for sig selv. Hvis målet er at have fokus på den pædagogiske opgave, så er en stor del af den opgave også at have en opmærksomhed på sig selv og kende sig selv,” siger hun og tilføjer, at egenomsorg også er, at kunne sige fra – fx

overfor dårlige betingelser – i stedet for at vende utilstrækkeligheden mod sig selv.

Kultur og ledelse er afgørende

De fleste pædagoger oplever kun sjældent, at betingelserne er optimale. Det gør det endnu mere nødvendigt at stå sammen som personalegruppe og tale om det, der er svært, så ingen går med følelsen af ikke at slå til. Her spiller ledelse og kultur en afgørende rolle, fortæller Lone Svinth.

”Det er vigtigt, at ledelsen understøtter den pædagogiske egenomsorg ved fx at sige, at det er ok at tage en massagepause i løbet af dagen. Men endnu vigtigere er det, at lederen får skabt en kultur præget af åbenhed, hvor der er plads til, at man på et både fagligt og personligt niveau kan tale om, hvad der er svært. Lederen skal gå forrest og vise, at man kan adressere vanskelige situationer og tale om krydspres: Du ved, hvad du skal og bør gøre, men betingelserne står i vejen,” siger hun og henviser til, at supervision udført af lederen kan være en løsning på den problematik.

”Lederen kan fx sætte sig på stuen og overvære samspillet med børnene og så give feedback til personalet efterfølgende. Men det kræver, at der er etableret klare fælles værdier, og at der hersker en åben og tryk kultur, hvor man kan være nysgerrig og stå sammen om udfordringerne, i stedet for at man står alene med dem. Og det er lederens opgave at sikre den kultur.”

Kollegial omsorg

Det handler blandt andet om at udvikle en refleksionspraksis sammen i personalegruppen, der gør medarbejderne i stand til at se nye muligheder.

”Pædagoger skal åbent kunne tale med hinanden, når de føler sig utilstrækkelige, og når de har brug for hjælp og kollegial sparring,” siger Lone Svinth.

Hun fortæller om en institution, hvor et par pædagoger har udviklet et særligt indbyrdes blik. De skal bare se på hinanden med det blik, så kan de gøre hinanden opmærksomme på, at der fx lige er noget, der skal ændres i tonen over for børnene.

”Det, at du ser din kollegas smerte som noget, I kan arbejde med sammen, det vil jeg kalde en kollektiv, kollegial omsorgsfuldhed,” siger Lone Svinth og fortsætter:

”I den institution var der en pædagog, der fortalte, at hun til nye kolleger altid sagde: 'Du kan opleve, at min stemme bliver skinger, også over for børnene. Det er ikke sådan, du skal gøre. Det skal du ikke spejle. Det er

»Det, at du ser din kollegas smerte som noget, I kan arbejde med sammen, det vil jeg kalde en kollektiv, kollegial omsorgsfuldhed.«

Lone Svinth



Man kan som pædagog udføre et bedre pædagogisk arbejde, når man har blik for sig selv, mener Freja Filine Petersen.

SÅDAN DRAGER DU SOM PÆDAGOG OMSORG FOR DIG SELV

- Tillad dig selv at dvæle undersøgende ved øjeblikket og dermed udskyde din reaktion et øjeblik – eller sætte parentes om din automatreaktion.
- Undersøg, hvad du mærker i kroppen – måske dit åndedræt, dine fødder – og tillad for en stund at det er sådan, du oplever det.
- Anerkend, at du måske oplever et svært øjeblik, og at du gør, det bedste du kan.
- Bevar din åbenhed for barnets perspektiv.
- Evaluér og reflekter over svære situationer – gerne sammen med dine kolleger.

EGENOMSORGSØVELSER

Åndedrætsøvelse: Registrer dit åndedræt uden at forandre det eller ville have det på en særlig måde. Registrer hvor du mærker det. Er det roligt og afslappet? Hurtigt eller spændt? Prøv bare at vende opmærksomheden mod åndedrættet og undersøg, om du kan tillade, at det er sådan et øjeblik.

Mærks kroppen-øvelse: Start med at klappe hele den ene side af kroppen med faste klap. Dvs. hele den ene arm, ned over mave og ryg, baller og ben og den ene side af ansigtet. Mærk så forskellen på dine to sider, inden du fortsætter til din anden side. Afslut øvelsen med at mærke hele kroppen

mig, når jeg er presset. Men så skal du lige sige 'hey, er der noget, jeg kan hjælpe med?' til mig."

Et sådant kollegialt sparringsarbejde fungerer selvfølgelig kun, hvis der er et sæt tydelige fælles værdier, som alle medarbejdere styrer efter, forklarer Lone Svinth.

Tager omsorgen for givet

Den pædagogiske egenomsorg såvel som den kollegiale omsorg er bundet op på pædagogisk kvalitet og vice versa – de er hinandens forudsætninger. Det er ikke gjort med et otte ugers kursus, understreger Freja Filine Petersen. Der skal arbejdes videre med det i den daglige praksis. Men egentlig ser hun det som noget helt grundlæggende for den pædagogiske profession.

"Jeg kunne tænke mig, at det blev en fast del af pensum på pædagoguddannelsen. Og at vi på den måde blev mere eksplicite om, at pædagogik er et omsorgsarbejde, der varetages af hele mennesker, som er farvet af egne tidligere erfaringer. Der er også dynamikker i pædagogers relationer til hinanden, og de er betydningsfulde og vigtige at tage højde for, før man kan blive den professionelle omsorgsperson, man gerne vil være. Alt det kræver en bevidsthed, som ikke nødvendigvis kommer af sig selv," siger hun.

Begge forskere problematiserer, at vi har en tendens til at tage omsorgen for givet i det pædagogiske arbejde. Og netop det skal vi være opmærksomme på; for vi risikerer, at noget går under radaren.

"Der skal være en forståelse blandt personalet for, hvad der er på spil i pædagogisk arbejde. Det handler grundlæggende om altid at arbejde ud fra et omsorgspædagogisk ståsted og altid se barnet som subjekt. At se barnets intentioner. Det er man nødt til at dele og italesætte. Ellers kan der være meget store forskelle i forståelsen af, hvad der er pædagogisk kvalitet." ■

Læs mere:

Freja Filine Petersen afslutter sin ph.d.-afhandling om pædagogers egenomsorg i maj 2020.

Chancelighed gennem legende lærende samspil - Engagerede voksen-barn samspil som udviklingsgrundlag for børn i udsatte positioner.

Projektets resultater rapporteres i artikler, der udgives i løbet af efteråret 2019. Følg med på dpu.au.dk/lls og se bl.a. videointerviews med forskerne samt rapportager fra institutionerne.



FREJA FILINE PETERSEN er ph.d.-studerende ved DPU, Aarhus Universitet, og skriver ph.d.-afhandling om pædagogisk egenomsorg. Hun er kandidat i pædagogisk psykologi og desuden uddannet psykomotorisk terapeut, pædagog, Marte Meo-terapeut og Åben og Rolig-instruktør.



LONE SVINTH er lektor i pædagogisk psykologi på DPU, Aarhus Universitet. Hun forsker i pædagogisk kvalitet i et sociokulturelt perspektiv, herunder børns deltagelsesmuligheder i samspil med det pædagogiske personale. Hun underviser på Kandidatuddannelsen i pædagogisk psykologi.