



## Hjernens modning til affektregulering og sociale kompetencer

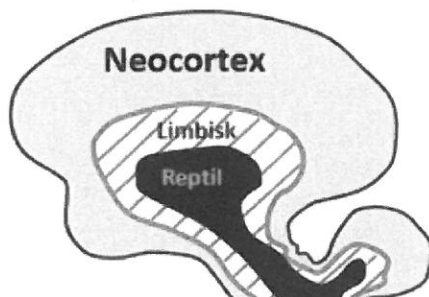
Hjernens modning er et billede på barnets udviklingsprocesser. I denne artikel får du anvisninger til hvordan du med leg, nærvær og dialog kan medvirke til at støtte barnet/eleven i at modnes følelsesmæssigt, socialt og mentalt

Vi udvikler vores kognitive, motoriske og følelsesmæssige kompetencer hele livet, men i opvæksten er der udviklingsstadier, hvor hjernens modning går nemmere. For eksempel sker der nogle udviklingsspring i alderen 5 – 8 år, vi kan udnytte bedre med viden om barnets udviklingsstadier ud fra neuroaffektiv udviklingspsykologi.

## Den tredelte hjerne

Neuroaffektiv udviklingspsykologi er en brobygning mellem den seneste hjerneforskning, tilknytningsteori og udviklingspsykologi. Det er psykolog Susan Hart, der står bag teorien med inspiration fra hjerneforskningen og Paul McLeans model af den tredelte hjerne samt opmærksomheden på

sammenhængen mellem krop og psyke.  
Hjernens



Privat-og cookiepolitik

## Kontakt

Krestine  
Hartmann

Askevej 3

4050 Skibby

Tlf.: 22 80 05  
38

E-mail:  
[kontakt@kre:](mailto:kontakt@kre:)

CVR: 17 75  
58 46

Søg

## Seneste indlæg

[Selvomsorg  
- en vej til at  
være dig selv](#)  
[Autentisk  
kan du være  
dig selv](#)  
[Indre rejse  
til dit](#)

udvikling kan ses

som 3



kvantespring i evolutionen, hvor hvert lag repræsenterer en tidsalder med nye behov og evner. Hvert lag indeholder udvidede funktioner i forhold til tidsalderen og lagene overlapper hinanden, da de er udviklet over tusinder af år. Første og ældste lag er reptilhjernen (sanejhjernen) som er forbundet med hjernestammen og nervesystemet. Næste lag er pattedyrhjernen (følehjernen) med det limbiske system og sidst udviklet er primathjernen (tænkehjernen) som vi kalder neocortex.

Det teoretiske udgangspunkt for neuroaffektiv udviklingspsykologi bygger bro mellem tilknytningsteori, udviklingspsykologi, traumeteori og de senere årtiers hjerneforskning. Neuroaffektiv modning foregår på tre hierarkisk forbundne niveauer:

- Det autonome niveau (reptilhjernen krop og sanser) som modnes gennem kropssansning og regulering af arousal
- Det limbiske niveau (følelser og hukommelse pattedyrhjernen) som modnes gennem følelsesmæssig afstemning
- Det præfrontale niveau (neocortex/pandelapperne med tænkning) som modnes gennem mentalisering

Når alle tre niveauer har udviklet fleksibilitet og har integreret sig, udvikles psykisk resiliens i daglig tale robusthed med evne til at

autentiske

jeg

Indre barn

Følelser der

anerkendes

giver ro

## Kategorier

åbne hjertet

Autentisk

Børn

indre barn

Indre kritiker

Kærlighed

Kommunikat

ledelse

Mindfulness

nærvær

nærvær i

familien

Pædagogik

sjæl

Trivsel

håndtere modgang og prøve igen, når noget ikke lykkes første gang.

Ved at tilbyde børn forskellige aktiviteter til hjernens modning medvirker du til at understøtte børns vækst- og udviklingsprocesser bedst muligt. Her en kort oversigt over, hvordan du kan støtte børns udviklingsprocesser med udgangspunkt i deres udvikling og hjernens modning. Gennem bestemte kategorier af lege og nærværsøvelser kan hvert område i hjernen udvikles og styrkes.

### **Hjernen: Selvregulering og sociale kompetencer**

1. I **sansehjernen** (hjernestammen, reptilhjernen og det autonome nervesystem) sker modnende interaktioner med barnets krop og sanser. Sæde for arousal, dvs. niveauet af vågenhed, (der kan spænde fra bevidstløs til overspændt indeholdende stress, angst, uro) og parathed til at modtage sanseindtryk og reagere på dem.

Sansehjernen er sæde for at regulere sig selv op og ned i gear og kontakt til sig selv gennem kropsbevidsthed. Tilstrækkelig udvikling af sansehjernen er en forudsætning for udvikling af følelhjernen. Vi mærker vores følelser i kroppen.

Aktiviteter og lege her giver indre ligevægt, mærke sine fysiske grænser og impulshæmning.

Modning af dette område danner basis for resten af hjernen og sker gennem nonverbal kommunikation (øjnenkontakt, tonefald og

Privat-og cookiepolitik

ansigtsmimik. Berøring og udvikling af den kinæstetiske sans har stor betydning for, at barnet kommer til at mærke sin afgrænsning. Rytmiske lege med musik og bevægelse, sanglege, rim og remser og tæt kropskontakt.

## 2. På det emotionelle niveau

(pattedyrhjernen, hukommelse, følelser og oplevelse af behag og ubehag) sker modnende interaktioner i spejling og afstemning med barnets følelser. Sæde for affektregulering. Her handler det om verbal interaktion og nonverbal kommunikation. Det betyder i hverdagen, at dit tonefald, ansigtsmimik og kropssprog aflæses af børn fra minut til minut som en sikring af at føle sig tryk.

Følelsesmæssig afstemning udvikles, når barnet kan forbinde sig med din indre tilstand og ikke kun med din ydre adfærd. Det er altså følelserne bag adfærden, som er vigtig. Lykkes det ikke forældrene at afstemme sig følelsesmæssigt kan barnet blive følelsesmæssigt isoleret, hvilket kan gøre det svært senere hen at regulere sig følelsesmæssigt og afstemme sig med andre. Denne afstemning med forældrene er afgørende for barnets følelsesmæssige udvikling og samhørighedserfaringer. Det kan du heldigvis støtte barnet/eleven i med din følelsesmæssige afstemning sammen med barnet, for omsorgspersonen kan i lige så høj grad være lærer og pædagog. Det er afgørende for barnets selvbillede hvordan du som betydningsfuld voksen møder barnet/eleven.

Følelhjernens udvikling sker på basis af sansehjernen, da følelser mærkes i kroppen.

Privat-og cookiepolitik

Pattedyrhjernens udvikling sker på basis af sansehjernen og legegåde.

Aktiviteter: Berøring, massage, kram og glædesfyldte lege, rollelege, den kinæstetiske sans, imitation, sidde hos eller tæt på de voksne, samtaler om følelser ud fra billeder og sociale historier. Generering af positive følelser gennem mindfulness med venlighed mod sig selv og empatiøvelser.

Samtaler om følelser der forbinder følehjerne med tænkehjerne og styrker mentalisering.

Børnene lærer de sociale legeregler og afstemmer sig efter hinanden.

Modning af hjernens to nederste lag udvikler større kompleksitet i børns motorik og evne til at sætte ord på tanker og følelser til bedre sociale relationer. Dette danner fundament for at håndtere den udvidede kompleksitet i neocortex.

### **3. På det mentaliserende niveau**

(pandelappen/neocortex) sker modnende interaktioner i en verbal dialog med barnet.

Her sker de kognitive (forståelsesmæssige og analyserende) processer til at skabe sammenhæng mellem oplevelser/sansninger og følelser til forståelse af, hvad der vil være den bedste handling i denne situation.

Neocortex/pandelappen er område for udvikling af de eksekutive funktioner, og denne udvikling sker, når der er forbindelse mellem alle tre lag: De eksekutive funktioner kan være evnen til at

- Planlægge fremad i tid i en logisk rækkefølge
- Overskue og gennemføre en plan
- Igangsætte handlinger og tage initiativ

Privat-og cookiepolitik

- Tage beslutninger og foretage valg
- Berolige sig selv når man er ophidset

Udvikling af funktionerne i pandelappen sker på basis af sanse- og følehjernen, samspil med børn og voksne, dialog om følelser, tanker og adfærd. For at vi mennesker – børn og voksne – kan lære af vores erfaringer, kontrollere vores følelser, udsætte behov og tage gode beslutninger, når vi er under pres, må der være forbindelse mellem de to nederste lag og pandelappen.

Modningen af dette område sker på baggrund af den modning, der er foregået i sansehjernen og på det emotionelle niveau.

Invitation til dialog om øvelser og historier samt de situationer, der opstår i løbet af dagen.

Når disse funktioner er veludviklede sammen med de sociale færdigheder, har man god resiliens (modstandskraft). Man kan forholde sig til egne og andres behov, tage stilling i hver enkelt situation frem for at skære alt over en kam og i det hele taget leve som et helt menneske i god kontakt med sig selv og omverden.

Pandelappen er sæde for mentalisering, der er evnen til at tænke og føle klart.

Mentaliseringsevnen er på sigt den vigtigste og sværeste evne at udvikle. Mentalisering handler om at være bevidst om sine egne følelser og at indleve sig og forstå sine egne og andres følelser og tanker. Evnen til at forstå og leve sig ind i egne og andres tanker og følelser medvirker til at udvikle empati.

Mangelfuld mentalisering er forbundet med

Privat-og cookiepolitik

sort-hvid tænkning, manglende fleksibilitet, overoptagethed af regler samt fokus på ting frem for på mennesker.

Dårlig mentalisering kan karakteriseres ved en mangel på interesse i egne og andres tanker og følelser eller direkte defensive forsøg på at undgå at mentalisere ved fx at blive aggressiv, at skifte emne eller afvisning af at indgå i en samtale og ved at flytte sig fysisk fra situationen.

Med evnen til mentalisering får børnene kontrol over primitiv adfærd og basale emotioner. De kan hæmme impulser og overtage styring fra de automatiske instinktive systemer og amygdala (emotionerne i pattedyrhjernen). Med udvikling i amygdala kan venskaber stabiliseres. I området opleves skam, flovhed, anger eller fortrydelse. Følelser som skal anerkendes og balanceres af nærværende voksne, så de ikke tager overhånd. For gør de det, kan det medføre usikre tilknytningsmønstre der giver sociale udfordringer for barnet. Det kan få en meget stærk indre dommer, der i psykologien også kaldes et dominerende overjeg.

Mentaliseringsevnen udvikles gennem dialog, som giver plads til, at børn udtrykker deres følelser. Det giver børn alternative måder at handle på. Frem for kun at påtale det, de ikke må, er du tydelig omkring dine forventninger og det de gerne må. Til det mindre barn kan du sige hvad barnet gerne må, eller hvad du vil, have, for eksempel: "Jeg vil gerne have, at I rydder op nu", "Du må gerne sætte din tallerken i opvaskemaskinen", "tak fordi du taler så pænt til din ven/søster/bror, det er jeg

Privat-og cookiepolitik

glad for". Aflæs barnet og sæt ord på, der viser, at du forstår barnets intention, når det handler impulsivt. Sig hvad barnet kan gøre for at opfylde sin intention. For eksempel: "Ja, Simon, jeg kan se at du vil også rigtig gerne ha et stykke frugt. Hvis du beder Lilly om at sende skålen over til dig, så kan du tage et stykke" eller: "Det ser ud som om, du har brug for hjælp til noget/er vred/ked af det Solvig. Hvordan kan jeg hjælpe dig?"

Når alle tre niveauer er modnet bliver barnet/eleven i stand til at tage gode beslutninger, tænke længere frem end til her og nu og forstå andres motiver for adfærd. Også selvom følelserne er oprørte. Man bliver bedre til at løse problemer, håndtere stress og modgang samt til at samarbejde med andre.

### **Træning gør mester**

Jo flere gange barnet bruger en strategi, jo bedre internaliseres det i barnets erfaringer og bliver til automatiske handlinger i takt med hjernens modning. De neurale forbindelser danner en slags spor som hjernen automatisk kører af, når sporene er "brede nok". Dette gælder såvel de gode strategier, der virker, og strategier med den modsatte effekt. Det barnet lagrer meget tidligt i livet bliver internaliseret som en del af dets væsen og grundlag for alle nye erfaringer.

Mentalisering er, når ord og forståelser kobles på følelser og sansninger, hvilket kræver tilstrækkeligt udvikling af både sanse- og følelhjernen.



Vi udvikler os og lærer bedst i samspil med andre, og programmet er sat sammen af øvelser og lege i grupper. Når vi træner disse tilrettelagte øvelser i et trygt miljø med stabile og kendte rammer samt en positiv indre tilstand i legelederen, styrkes følelse af tryghed, samhørighed og sociale kompetencer.

### **Theraplay og mindfulness bygger bro**

Mindfulness øvelser, sjove lege og dialog understøtter brobygning mellem følelser og forstand og udvider barnets hjernekapacitet. Når du tilbyder børn lege, øvelser dialog, der understøtter de tre hjernedeles udvikling, giver du børn et stærkt fundament for livet. De kommer i god kontakt med sig selv, hvorfra de mærker egne og andres grænser. De udvikler empati, lærer at aflæse andre, og de får flere handlemuligheder i forhold til stress, vrede, tristhed og frustration.

Børn, der er udfordret i empati og sociale kompetencer, får støtte gennem leg og mindfulnessaktiviteter. Det kan medvirke til selvregulering (impulsstop), følelsesmæssig regulering og til at berolige sig selv på en sund måde.

En del børn har problemer med angst, depression, stress, opmærksomhedsudfordringer eller indre uro og bekymring. Kimen til dette lægger sig tidligt i børn og kan handle om et sårbart nervesystem pga. for eksempel for tidligt født, særligt sensitiv eller traumer tidligt i livet. Theraplay og mindfulness kan medvirke til at

forebygge at det får fodfæste i barnet og de kan lære at håndtere svære følelser.

De grundlæggende sansemæssige oplevelser og stresshåndtering er afhængige af balance i parasymptisk (rolig) og sympatisk (energisk) aktivitet i det indre. Det autonome nervesystem udvikles og modnes gennem den tidlige tætte omsorgsperson-barn-kontakt. Er det ikke lykkedes med barnets primære omsorgsperson, får det en ny chance i vuggestue, børnehave og skole med aktiviteter, der støtter hjernens modning.

En ikke uvæsentlig sidegevinst er, at når vi voksne arbejder med børnene på denne måde, har det også en positiv indflydelse på vores eget autonome nervesystem (opmærksomhed, ro og energi i balance) og dermed vores personlige nærvær, spontan glæde, indre ro og samhørighedsfølelse. De skiftende tempi i leg og stilhed har også en positiv effekt på børns arosalniveau.

### Lidt mere om hjernens modning i småbarnsperioden

Følelsesmæssig udvikling stopper aldrig men går med tiden langsommere. Det er dermed aldrig for sent at udvikle det neurale kredsløb. Som voksen kan du forandre neurale kredsløb, når du står over for nye problemstillinger, nye omgivelser eller du udsættes for situationer, der er svære at forstå. Det, der læres i starten af livet, er fundamentet for fortsat læring. Fortsat udvikling skabes gennem nye erfaringer, der forbinder sig med tidligere erindringer.

Hjernestrukturens vækst finder sted i løbet af kritiske perioder i spædbarnsperioden. Hjernens er afhængig af stimulering og erfaringer, og den formes af det sociale miljø. De miljømæssige påvirkninger er det, der "skubber" udviklingen fremad, hvilket betyder, at mangel på relevante erfaringer kan have varig indflydelse på hjernens udvikling.

Synapsedannelsen i barndommen styrkes, når barnet gennem leg og kropskontakt indgår i tæt kontakt med omsorgspersoner via ansigtsudtryk, øjenkontakt, tonefald, kropsbevægelser og timing.

### **Livslæring gennem leg**

Leg spiller en særlig rolle for at barnet kan begå sig hensigtsmæssigt blandt andre mennesker og indgå i samarbejdsrelationer. Følelsesmæssig, personligheds-mæssig og social læring sker gennem de mange interaktioner med andre mennesker. Det vil sige, hvordan man regulerer sig selv, og hvordan man indgår i relationer med andre. Senere i livet er vores vigtigste forudsætning for at kunne udvikle samarbejdende relationer evnen til og mulighederne for at indgå i legefylde relationer med en balancering af samarbejde og konkurrence sammen med voksne med en god grounding, lydhørhed og venlighed i sit toneleje, sin gestik og kropssprog, god øjenkontakt og klare instrukser. Disse samspil starter ved fødslen, og i institution og skole trænes de med jævnaldrende og voksne i god kontakt med sig selv.

Barnets følelsesmæssige regulering og

Privat-og cookiepolitik

mestringsstrategier udvikles ved at barnet får tillid til pædagog/lærer som påtager sig det asymmetriske ansvar. Det er gennem de små subtile og ofte usynlige udvekslinger, som er grundlaget for den senere udviklede mentaliserings evne, at barnet opnår færdigheder i følelsesmæssig selvregulering og evne til at mærke sig selv og andre indefra og udefra.

---

Del dette:



---

#### Relateret

Leg med theraplay som pædagogisk redskab 10. november 2017 I Pædagogik	Børn med særlige behov 9. januar 2019 I nærvær i familien	Mindfulness og leg i indskolingen 21. juli 2017 I Mindfulness
--	---	---