

At være et skridt foran

Af Sarah Ward og Kristen Jacobsen

Efter frokostpausen samles børnene i en rundkreds i klasseværelset. Jakob kommer løbende fra hjørnet af lokalet, hvor han har siddet og leget, og skynder sig hen til sin plads ved døren, hvor han tager jakken af og lader den falde på gulvet. Han sparket den ene støvle af. Læreren kalder på de sidste elever, og Jakob hopper hen til de andre, stadig med den anden støvle på.

Læreren fortæller børnene, hvad de skal lave, og nævner, at de skal huske at aflevere de bogstaver, de har skrevet derhjemme. Med et oprørt ansigtsudtryk rejser Jakob sig op og løber tilbage til sit bord, imens han sparket den anden støvle af. Han hiver sin skoletaske ned fra kroge og finder bogstav-arket frem, hvorefter han løber hen til den kasse, hvor de plejer at lægge deres færdige opgaver. Skoletasken lader han ligge på gulvet, og bøger og hæfter ligger spredt ud over et større område. Før han når at lægge papiret med H'erne ned i kassen, går det dog op for ham, at han ikke har skrevet navn på det. Han skynder sig at løbe tilbage til tasken for at finde sit penalhus. Læreren beder ham om at sætte sig ned i rundkredsen, og Jakob løber tilbage til de andre børn og sætter sig oven på sine lektier.

Da læreren beder børnene om at finde deres pladser, går Jakob hen til sin, imens han ivrigt snakker med sin sidemand. Hans navnløse H'er ligger stadig på gulvet sammen med danskbog og penalhus. Da klassen går i gang med den næste opgave, har han derfor ikke det, han skal bruge, og må igen bevæge sig rundt i lokalet for at blive klar.

Når Anne skal til guitartime

Anne har guitartime hver lørdag klokken 9.00. Hendes mor vækker hende 7.30, men Anne ruller om på siden og mumler "ti minutter". Hendes mor kommer tilbage ti minutter senere og prøver igen at vække Anne. Efter endnu to gange "ti minutter", står hun langt om længe op og går i bad. Hun er under bruseren i tyve minutter.

Annes mor banker på døren og fortæller hende, hvad klokken er. Hun beder Anne om at skynde sig, så de kan komme ud ad døren en halv time senere. Anne slukker for vandet, tager sin badekåbe på, sætter sig på sofaen og tager sin mobil frem for at tjekke de sociale medier. Hendes mor minder hende om, at hun skal gøre sig klar til guitartimen. Ti minutter senere slentrer Anne ind på sit værelse og stirrer ud over det kaos af tøj, hendes værelse flyder med, i et forsøg på at beslutte, hvad hun vil have på. Hun sætter sig på sengen og begynder at fjerne sin neglelak.

"Se nu at få tøj på!" råber hendes mor.

Ti minutter senere siger moderen, at de skal af sted. Anne reagerer på det, der føles som et pludseligt pres, ved at råbe "Ja-ja!" og gå ud på badeværelset for at føntørre sit hår. Med tålmodigheden i laser spørger moderen, om hun har fundet guitaren frem. Anne siger, at den ligger i

kælderen. Moderen henter guitar og nodeark. Da Anne er færdig med sit hår, går hun ud i køkkenet for at spise morgenmad. Ved døren står hendes mor med instrumentet, Annes jakke og en myslibar. "Kom nu, Anne! Vi kommer for sent!" råber hun.

Anne råber tilbage med frustration i stemmen: "Jeg sagde jo, du skulle vække mig noget tidligere!"

Når barnet er udfordret i forhold til de eksekutive funktioner

Som voksne spørger vi sommetider med, at vi må være ved at blive gamle, når vi går ind i et rum og øjeblikkeligt glemmer hvorfor. "Hvad var det, jeg skulle hente?" tænker vi. "Åh. Jeg må være ved at blive gammel." Men hvad har en zigzagende førsteklasseelev, en træg teenager og et øjeblikks senilitet til fælles?

De er udfordret i forhold til deres eksekutive funktioner.

Mennesker, der ikke er udfordret i forhold til deres eksekutive funktioner, er altid et skridt foran. Modsat beskriver forældre og lærere sommetider børn, som er udfordret i forhold til deres eksekutive funktioner, som værende et skridt – eller som Jakobs lærer sukker, "22 skridt" – bagud. Så hvordan hjælper velfungerende eksekutive funktioner os at holde os et skridt foran situationen?

De eksekutive funktioner gør os i stand til at forestille os en "generalprøve" i hovedet og på den måde planlægge vores handlinger, før vi fører dem ud i livet. Hvis vi planlægger en opgave, imens vi befinder os et andet sted end der, hvor den skal udføres, så skaber vi et mentalt billede af det fremtidige sted. Når et barn f.eks. hører ordene "gør dig klar til fodbold," befinder han sig måske i stuen og forestiller sig, at han bevæger sig ovenpå til sit værelse, går hen til klædeskabet, åbner den nederste skuffe og finder fodboldtøjet frem. Derefter ser han for sig, hvordan han går ud i bryggerset og tager sko og taske ned fra hylden.

Disse mentale billeder fungerer som et anker, der gør det lettere for barnet at modstå distraherende impulser og opretholde et passende tempo, så han eller hun kan udføre sin opgave eller opnå sit mål. Når børns handlinger følger en visualiseret plan, kan de gennemføre dem langt mere effektivt og gnidningsfrit. Mindre problemer, som f.eks. at måtte lede efter noget, der er blevet væk, bliver også nemmere at håndtere.

Når børn, som er udfordret i forhold til deres eksekutive funktioner, hører ordene "Gør dig klar," er situationen imidlertid en anden. De hører ordene, men de kan ikke se situationen for sig eller visualisere de skridt, de skal igennem for at blive "klar". Selv hvis de svarer "Ja," tager de ikke initiativ til at gøre noget, som fører dem tættere på deres mål. Fordi de ikke har planlagt og visualiseret opgaven, begynder de først at tænke "Hvad er jeg i gang med?" når de er kommet ind på deres værelse. Og fordi de ikke har et mentalt billede af målet at støtte sig til, er de nemme at distrahere. Når de kommer ind på værelset og ser bøger, legetøj og computer, taber de tråden. Nu er de et skridt bagud. Det er faktisk det samme, der sker for os, når vi pludseligt har glemt, hvorfor vi gik ud i køkkenet: Vi "taber" den plan, vi havde visualiseret på forhånd.

At udvikle stærke eksekutive funktioner

Så hvad kan vi gøre for at øge et barns evne til at holde sig et skridt foran og mere effektivt føre sine planer ud i livet? For at udvikle stærke eksekutive funktioner er det ifølge psykolog og ADHD-ekspert Russel Barkley nødvendigt "... at øve sig gentagende gange i: at holde øje med sig selv, at standse sig selv, at se fremtiden, sætte ord på fremtiden, mærke fremtiden og lege med fremtiden, så man kan planlægge sin rute og følge den mod sit fremtidige mål."

For mange af os føles det naturligt at hjælpe børn ved at give dem en tjekliste at følge. Selv om denne strategi sommetider virker, er den imidlertid ikke med til at give børnene et mentalt billede af opgaven. Som voksne har vi måske skrevet en indkøbsliste til os selv, og imens vi skriver den, skaber vi – om end blot et øjeblik – et mentalt billede af supermarkedet, middagsbordet eller hyldeerne i vores køleskab. Disse billeder hjælper os til at navigere igennem supermarkedet og huske de fleste ting, selv hvis vi ikke har listen med.

Når vi giver et barn en liste, vi har skrevet, har barnet ikke selv dannet mentale billeder af punkterne på denne liste – og børn kan have meget svært ved at skabe disse billeder ud fra et stykke papir med ord på. En bedre teknik at bruge, når man giver et barn anvisninger, er at bruge ord, der skaber mentale billeder hos barnet. I stedet for at spørge "Hvad har du for af lektier?" kan man således spørge: "Når du møder i skole i morgen, hvad ser du så dig selv aflevere til din dansklærer?" I stedet for at bede barnet om at gøre sig klar til fodbold, kan man sige: "Hvis du stod ved døren og var klar til at tage til fodbold, hvordan ville du så se ud? Hvordan ser 'klar' ud?" Når du vil gøre anvisningen om at gå op og skifte tøj mere effektiv, kan du sige: "Hvilken skuffe kan du se for dig, at du skal åbne, for at finde fodboldtøjet?"

Visuelle hjælpemidler kan også være gavnlige, når man lærer børn at gøre sig klar og få styr på deres ting. Det er tit svært at få børn ud ad døren om morgenen. Tjeklister og gentagne henstillinger kan måske få jer frem til målet, men det vil sandsynligvis være en hård proces. Prøv i stedet at tage et billede af barnet, når han eller hun står ved døren med tasken pakket og sko og jakke på, og er klar til at tage i skole. Næste morgen kan du så vise barnet billedet og sige "Sådan ser det ud, når du er klar." Bed derefter barnet om at forestille sig en plan, som gør, at han/hun "passer til billedet". Når børnene har lært, hvordan "klar" ser ud, vil de være i stand til at støtte sig til deres mentale billeder, så det ikke længere er nødvendigt at vise dem fotografiet.

Som lærer kan du bede børnene om at forestille sig deres handlinger, før klassen skifter fra én aktivitet til den næste. Når de kommer tilbage efter frikvarter, kan du f.eks. sige til dem: "Forestil jer, at I sidder ved jeres bord. Hvordan ser I ud? Hvad har I foran jer?" Med yngre børn kan du bede dem om at forestille sig, hvordan de vil gøre sig klar til en aktivitet. Du kan bede dem om at pege på de steder, de vil gå hen, og på forhånd forestille sig, hvad de vil gøre der. "Jeg går hen til mit bord og henter mit penalhus i tasken. Så går jeg hen til reolen bagerst i lokalet og henter min mappe. Så går jeg tilbage til mit bord og tager en blyant frem."

Du kan også gå skridtet videre med denne teknik. Bed barnet om at tegne en oversigtstegning af klasseværelset eller hjemmet. Sæt tegningen fast på en plade, så barnet – før en opgave – kan udpege den rute, han eller hun skal tage for at gennemføre opgaven. Sørg for at opfordre barnet til

at forestille sig, hvad de gør, og sætte ord på det. Sidstnævnte hjælper nemlig børn med at udvikle en anden vigtig evne: at bruge deres indre stemme til at styre og få overblik over deres egne handlinger. F.eks.: "Nu går jeg ud på badeværelset, børster mine tænder, og så går jeg ind på mit værelse. Der går jeg hen til skabet og henter min gymnastikpose. Så går jeg ud i bryggerset, tager sko på og tager skoletasken på ryggen."



Hvordan ser "klar til fodbold" ud? Du har brug for fem minutter til at gøre dig klar, efter at vi er ankommet, før I starter klokken 16.30. På de fem minutter skifter du til fodboldsko, sørger for at du har din vanddunk, og løber ud på banen til de andre.

Hvor meget tid har vi brug for, for at komme derhen? Fem minutter til at gå fra bilen til fodboldbanen, og 15 minutter til selve køreturen.

Hvor meget tid har vi brug for herhjemme, før vi kører? Hvis vi markerer fem minutter til at finde fodboldsko og vanddunk frem, og ti minutter til at skifte tøj, så kan du se, at du skal begynde at gøre dig klar klokken 15.50, når du skal være til fodbold 16.30.

Brug et analogt ur

Mange børn har desuden svært ved at holde tempoet, selvom de har et mentalt billede af de handlinger, de skal udføre. Hvis deres tempo er langsomt, bliver de nemt distraheret. Så hvad hjælper børn med at visualisere ikke bare planen men også den tidsramme, den skal udføres indenfor? Svaret er et analogt ur.

Som voksne gennemtænder vi ofte tidsplanen, før vi begynder at forklare planen for barnet. "Du skal begynde at gøre dig klar halv fire," siger vi f.eks. Men den anvisning giver vi først, efter at vi har tænkt "Dansestævnet starter halv seks, så vi skal køre klokken fem." Prøv i stedet at bede barnet om mentalt at arbejde sig baglæns fra sluttidspunktet. Før mange børn bliver det lettere, når de visuelt kan se tiden blive "fyldt ud" på et analogt ur. Brug en whiteboard-pen til at markere "lagkagestykker" af tid på urets glasplade, og til at skrive handlinger og opgaver på. I skolen kan man på samme måde bruge et ur til visuelt at planlægge, hvor lang tid det tager at løse en opgave,

og hvornår man skal i gang med den næste. Se illustrationen med et eksempel på denne slags baglæns planlægning.

Endnu en fordel ved at tegne på uret er, at det er med til at øge børnenes bevidsthed om deres egne handlinger og deres ansvar i forhold til at overholde en plan. På urskiven kan de se markeringerne af den tid, der er gået, og dernæst kan de bedømme, om de har brugt tiden effektivt, eller om de er blevet fanget af "tidsrøvere" som dagdrømme, fjernsyn eller internet. For at holde sig et skridt foran må børn kunne holde øje med, at deres handlinger svarer til den plan – og den tidsplan – de havde forestillet sig på forhånd.

Lærere og forældre bør desuden hjælpe børn til at lægge et kontroltidspunkt – et tjekpunkt – ind, hvor de kan stoppe op og tjekke, om de følger planen. I skolen kan der f.eks. sættes en alarm, til når halvdelen af tiden er gået, så børnene kan se, hvor langt de er nået i forhold til planen. Formålet med tidsplanen og tjekpunkterne er at styrke børnenes tidsforståelse og deres evne til at bruge tid effektivt. Det er *ikke* at se, hvor hurtigt de kan løse en opgave. Børn, som har en alarm sat, til når al tiden er gået, føler sig ofte mere stressede, hvorimod et tjekpunkt halvvejs giver dem en mulighed for at evaluere og problemløse.

Alt i alt giver det rigtig mange børn en følelse af bedre selvkontrol og øget uafhængighed, når de får vejledning i at planlægge og være bevidste om egne handlinger ved hjælp af mentale billeder. Det er afgjort værd at prøve!

Om forfatterne: Sarah Ward og Kristen Jacobsen driver sammen en praksis med fokus på mentale processer og eksekutive funktioner i Massachusetts i USA. Ward har over 15 års erfaring med at diagnosticere og behandle børn, unge og voksne med en bred vifte af både medfødte og erhvervede læringsudfordringer og adfærdsproblemer, hvis årsag er at finde i hjernen. Hun er særligt interesseret i behandlingen af mennesker, som er udfordret i forhold til deres eksekutive funktioner. Jacobsen er autoriseret talepædagog og har arbejdet på både offentlige og private skoler samt i hospitalsvæsenet. Hun har gennemført seminarer for lærere og fungeret som konsulent for skoler i hele USA. Hendes særlige styrker er sprogets rolle i mentale processer samt mindfulness.

Artiklen er oversat fra engelsk af Maya Salonin. Originalartiklen har titlen "Staying a Beat Ahead".