

# Kognitive forbindelser

*360 graders tænkning – en ny måde at hjælpe mennesker med udfordringer i forhold til de eksekutive funktioner.*

De eksekutive funktioner er de specifikke evner til at tænke, der er nødvendig for at kunne planlægge og udføre alle de handlinger, vi har brug for at foretage os hver dag. Det er først og fremmest de eksekutive funktioner, vi bruger, når vi navigerer os gennem dagen "fra førersædet" frem for blot at bevæge os gennem livet som passagerer, der følger andres anvisninger.

Mange metoder begynder med, at der skal sættes en række mål. Vores, derimod, begynder med at fokusere på den tænkning, der skal finde sted for at kunne sætte sig fornuftige og opnåelige mål. For at kunne sætte sig mål, der vil hjælpe os med til at øge vores eksekutive funktioner, må vi nemlig først opnå en bedre forståelse af os selv og af de situationer, hvor vi skal udføre vores handlinger. Denne evne – de eksekutive funktioners grundsten – kalder vi situationsbevidsthed eller situationsbaseret intelligens. Det er ikke den type intelligens, man bruger i skolen, når man lærer nye fakta eller skaffer sig ny viden om et emne. Den situationsbaserede intelligens er derimod den evne, der gør os i stand til at stoppe op og "aflæse rummet", når vi skal udføre en opgave eller nå et mål.

I "360 graders tænkning" fokuserer vi på fire sider af enhver situation: *sted, tid, genstande og personer*. Det er disse ting, vi hele tiden er nødt til at have øje for, når vi skal afgøre, hvilket mål der er vigtigst, og hvordan vi skal handle. Skoleelever i en lektiecafé skal f.eks. være opmærksomme på, *hvor* de kan være mest produktive; *hvordan* de bedst udnytter den *tid*, de har til rådighed; hvilke *genstande* – bøger og andre materialer – de skal finde frem; og *hvordan* de skal kommunikere med de andre *personer*, oftest lærere og andre elever for at nå deres mål. Hvis det mål, man har sat sig, er "at løse alle opgaverne", kan det være meget svært at opnå, hvis man har svært ved blot ét af situationsbevidsthedens fire aspekter.

Hvis der er et af disse fire områder, der er mere udfordrende end andre, kan det være en god idé at få hjælp fra en forælder, en lærer, pædagog eller en anden voksen med kendskab til emnet, for at finde frem til den rigtige strategi til som det første mål at blive bedre til at mestre netop denne udfordring.

## **At planlægge handlinger og forudse udfordringer**

Den metode, vi har udviklet for at hjælpe børn og unge med at øge deres situationsbevidsthed, kalder vi *Bliv klar – Gør det – Færdig!* Den guider børnene til at lægge en plan ved at tænke fremad på målet eller det ønskede slutresultat og derefter få styr på de nødvendige materialer, på tiden og på de handlinger, det er nødvendigt at udføre for at nå frem til sit mål. Vores erfaring er, at børn og unge øger deres evner til at planlægge, når de lærer at "se fremtiden, sige fremtiden og mærke fremtiden". For at opnå dette, indleder de i begyndelsen alle projekter med at lave en skitse af det færdige produkt. Mange lærere og pædagoger har erfaret, at børnene og de unge har nemmere ved at lave deres skitse, når de har set eksempler på, hvordan et færdigt produkt kan se ud. Når en kompleks opgave på den måde kan visualiseres, er det med til at øge selvtilliden og gøre det nemmere at selvregulere sine handlinger.

Denne visualisering af målet kan dernæst bruges som referencepunkt, når processen skal deles op i overkommelige delprocesser og trin. Disse trin kan man føre log over i et hæfte eller en lektiebog i løbet af de timer, dage eller uger, det tager at udføre hele opgaven.

Mange børn og unge har desuden lettere ved at komme i gang med en delproces, når de fastlægger et starttidspunkt og et sluttidspunkt. Disse kan markeres på et analogt ur, for eksempel med en whiteboard-pen, for yderligere at visualisere processen og tidsforbruget.

I vores arbejde har vi gang på gang konstateret, at det giver ny indsigt at planlægge baglæns fra målskitzen. Når vi tænker os igennem alle de nødvendige trin, får vi overblik over processen, før vi påbegynder den. Det gør os også i stand til at forudse potentielle udfordringer – og når vi kan forudse et problem, før det opstår, kan vi somme tider forhindre det i overhovedet at blive et problem. På samme måde får vi en bedre fornemmelse af, hvor lang tid hvert trin vil tage, hvilket gør os i stand til bedre at planlægge og udnytte den tid, vi har.

## Sådan bruger du Bliv klar – Gør det – Færdig!-modellen

Før børnene begynder på en opgave, kan det hjælpe dem at bruge vores multi-sensoriske strategier til at understøtte den mentale billeddannelse og den indre stemme, der hjælper dem i planlægningen af tidsforbruget og opgavens delelementer. De kan tage deres "fremtidsbriller" på, så de kan *se, sige og mærke*, hvordan det vil være, når produktet eller opgaven er færdig. Når man kan visualisere og forudse de positive følelser ved det, man vil opnå, er det nemlig langt nemmere at finde og opretholde motivationen.

Derefter kan de følge den plan, de har lagt, ved først at finde de nødvendige materialer frem og derefter følge trinene i planen, ét ad gangen. Det kan være en stor hjælp undervejs, hvis de kan bruge deres målskitse som et udgangspunkt for at tænke baglæns hen til det punkt, hvor de er i processen nu. Når de har lært at visualisere deres mål i skitseform, kan de begynde at arbejde på de to andre trin, der er nødvendige for at færdiggøre en opgave med succes.

### De tre skridt til succes: Bliv klar – Gør det – Færdig

Når børnene er ved at lære denne planlægningsproces, er der en række visuelle hjælpemidler og specifikke verbale hints (se nedenfor), som lærere og forældre kan bruge. Den visuelle og verbale støtte kan gradvist reduceres, i takt med at børnene lærer selv at skabe og fastholde det mentale billede af deres plan. Når de opbygger de eksekutive funktioner, der skal til for at færdiggøre opgaver, lærer vi dem at "planlægge baglæns" for at "bevæge sig fremad" ved hjælp af disse spørgsmål:

- 1) Hvordan ser det ud, når jeg er *færdig*?
- 2) Hvilke skridt skal jeg tage – hvad skal jeg *gøre* – for at nå dertil?
- 3) Hvilke ting skal jeg finde frem for at *blive klar*?

Når børnene kan se for sig, hvordan det vil føles og se ud at være *færdig*, går de i gang med en mental generalprøve, hvor de øver sig i at visualisere de ting, de skal *gøre* for at udføre opgaven, og de *bøjer* og andre materialer, de skal finde frem for at *blive klar*. Til dem, der har brug for hjælp til at huske, hvordan man planlægger baglæns, kan lærere og forældre bruge tre kulørte felter i form af "tavler" af lamineret karton, der kan skrives på med en whiteboard-pen, til at markere hvert af de tre trin: et rødt til *Færdig*, et grønt til *Gør det* og et gult til *Bliv klar*. Tavlerne er lamineret, så børnene kan bruge og genbruge dem til at tegne skitser af de opgaver, der skal udføres på hvert trin.

Når børnene har skitseret deres plan, er de klar til at føre den ud i livet. Det gule *Bliv klar*-felt minder dem om, at de skal stoppe op og finde de nødvendige materialer frem. I stedet for at få materialerne udleveret, øver de sig dermed i selv at finde og få styr på de ting, de skal bruge.

Det grønne *Gør det*-felt viser børnene, hvilke trin de har delt opgaven op i. Det minder dem også om de strategier, de har til at vurdere og holde øje med deres tidsforbrug. Tidsbevidsthed er nemlig en kompetence, som mange mennesker med eksekutive funktionsvanskeligheder har svært ved. For at hjælpe dem med at mestre denne kompetence, skal de have adgang til et billede af et ur, som de kan tegne på med en whiteboard-pen for at markere tidsintervaller.

Når børnene øver sig i at bruge uret til at visualisere deres tidsforbrug, begynder de med at markere den mængde tid, de regner med at skulle bruge. Dernæst markerer de et starttidspunkt, et sluttidspunkt, og halvejs mellem disse et tjek-punkt. Tjek-punktet er det tidspunkt i processen, hvor de skal stoppe op og "tjekke", om de overholder deres tidsplan. Hvis tidsplanen er ved at skride, er det nu, de voksne vejleder dem i at identificere og navigere uden om forskellige tidsrøvere. Eksempler på tidsrøvere kan være: *Min krop* (jeg er sulten, tørstig, træt, urolig ...), *Min orden* (Jeg kan ikke finde mine papirer. Jeg har ikke en plan for dette ...), *Min tilgang* (Jeg er bange for, at det ikke bliver perfekt), *Mit fokus* (jeg blev distraheret af computeren/telefonen/... Jeg snakkede med de andre).

Børnene indleder deres planlægning med trin 3 (*Færdig*), og når de har fuldført deres opgave, vender de tilbage til dette trin for at evaluere. De gennemgår hele deres plan fra start til slut for at sætte ord på, hvad der virkede, og hvad der ikke gjorde – og på hvilke ændringer de eventuelt kan foretage, når de i fremtiden skal udføre en lignende opgave. Dernæst skal de gøre sig helt færdige ved at sætte materialerne på plads, rydde op på deres bord og lægge opgaven i den mappe eller taske, den hører til i.

Lærere, pædagoger, speciallærere og forældre kan alle have gavn af at bruge denne metode med børn, der har eksekutive funktionsvanskeligheder. For at lære mere om metoden, inklusive de mange strategier, der ikke er nævnt her, kan man logge på hjemmesiden <http://efpractice.com/>. Her kan på engelsk læse om, hvordan *360 graders tænkning*, herunder *Bliv klar – Gør det – Færdig*-modellen, kan styrke specifikke aspekter af de eksekutive funktioner.

Oversat af: Maya Salonin (ms-ord.dk)