

# BØRNS STRESS-REAKTION I MØDET MED DAGTILBUD

– et casestudie om pædagogisk personales arbejde med 0-6-årige børns stressreaktioner i dagtilbud

I 2013 påbegyndte Morsø Kommune en særlig indsats for at gøre pædagogiske dagtilbud bekendt med neuropsykologien, og her fik pædagogisk personale gennem kurser bl.a. kendskab til hjernens negative effekter ved overproduktion af stresshormoner, og hvordan disse er skadelige for børn. Som følge heraf har jeg i 2017 gennemført et casestudie baseret på følgende problemformulering: *Hvilken indsats gør medarbejdere i pædagogiske dagtilbud for at forstå og forebygge stress blandt 0-6-årige børn?* I alt deltog 50 % af Morsø Kommunes kommunale dagtilbud i fokusgruppeinterview. Undersøgelsens data er bearbejdet ud fra en meningskodning, meningskondensering samt meningsfortolkning og analyseres ved hjælp af de neuroaffektive kompasser (Hart, 2006). Resultaterne viser, at alle deltagende dagtilbud oplever børn, der i dagligdagen viser tegn på at være stressede, og at institutionerne overvejende benytter sig af anerkendende tilgange (Honeth, 2008) til at arbejde med stress i praksis.

## FORFATTER

**Sandra Toft Andersen,**  
adjunkt, pædagoguddannelsen,  
UCN

## FORORD

*"Stress er noget, der forbindes med voksne".* Sådan udtaler pædagogerne i et fokusgruppeinterview, som jeg foretog tilbage i 2017.

Men hvis stress er en biologisk betinget reaktion på potentielle udefrakommende stressorer, kan stress så i virkeligheden ikke ramme os alle – også børn?

## BAGGRUND FOR ARTIKLEN

Tilbage i 1970'erne fandt man ud af, at normeringen i pædagogiske dagtilbud havde indflydelse på børns mængde af stresshormoner i kroppen. Det var den svenske undersøgelse foretaget af Cederblad og Höök (1980) tilbage i 1974, der for første gang målte fysiologiske stressniveauer blandt 3-årige børn i daginstitution, der således påviste kvaliteten i dagtilbuddets indflydelse på børns stressniveau. I alt blev 60.000 urinprøver taget over en periode på ca. 40 dage, efter middagssøvnen og den

efterfølgende legeperiode. I eksperimentet blev normeringen ændret fra 1 voksen til 5 børn (1:5) til 1 voksen til 3 børn (1:3) og omvendt.

De målinger, der blev foretaget efter middagssøvnen, viste en udsondring af færre stresshormoner ved 1:3-normeringen og en signifikant øget mængde af stresshormoner i de af børnenes urin, hvor normeringen var 1:5. Samtidig viste en øget forekomst af konflikter og aggressive udbrud sig blandt de børn, der var en del af 1:5-normeringen.

Professor i børns mentale sundhed Carsten Mejer Obel fra det

sundhedsvidenskabelige fakultet på Aarhus Universitet har i flere år forsket i børn og stress. Han understreger vigtigheden i, at det pædagogiske personale i dagtilbud skal skabe trygge og tillidsfulde rammer for børnene og tilrettelægge en pædagogik, der består af en veksel imellem stimulation og ro, for herigennem at lade børnene navigere hensigtsmæssigt imellem nervesystemer og hjernespendingsniveauer. Obel peger således på, at de pædagogiske personaler i dagtilbuddet kan gøre en essentiel forskel ift. børns stressniveauer (Tverskov, 2018).

I 2013 påbegyndte Morsø Kommune, hvor jeg selv var ansat som dagtilbudspædagog, en særlig indsats for at gøre pædagogiske dagtilbud bekendt med neuropsykologien, og her fik vi som pædagogisk personale gennem kurser bl.a. kendskab til hjernens negative effekter ved overproduktion af stresshormoner, og hvordan disse er skadelige for børn.

Jeg blev sidenhen nysgerrig på at indhente viden om pædagogisk personales egne forståelser af deres arbejde med stress hos børn og påbegyndte herefter mit case-studie, som skulle baseres på metoden fokusgruppeinterview.

Denne artikel læner sig derved op ad følgende problemformulering:

*Hvilken indsats gør medarbejdere i pædagogiske dagtilbud for at forstå og forebygge stress blandt 0-6-årige børn?*

## METODE

Jeg igangsatte mit case-studie ved at sende en skrivelse ud til de pågældende institutioner, hvori en klaring af casestudiets formål indgik. Dernæst tog jeg kontakt til institutionernes ledere, hvorefter en aftale blev fastlagt. Efter at have indgået aftale med institutionen udsendte jeg information om fokusgruppeinterview samt overvejsesspørgsmål, der skulle forberede det pædagogiske personale

forinden interviewet. Således kunne jeg forvente en mere dybdegående og velovervejet formulering af svar fra interviewpersonerne. Institutionen modtog det forberedende materiale mindst en uge før dato for udførelsen af fokusgruppeinterviewet (Kvale & Brinkmann, 2016).

Fokusgrupperne bestod af pædagoger, pædagogiske assistenter og pædagogmedhjælpere samt pædagogiske ledere, hvoraf mindst én i hver gruppe havde været på kursus i neuropsykologi.

For at få et mere nuanceret datamateriale foretog jeg et kvalitativt forskningsinterview, som jeg i min undersøgelse ser som meningskonstruerende, og har således igennem mit casestudie at gøre med meningskonstruktioner.

Fokusgruppeinterviewet fandt sted som en arrangeret og struktureret samtale imellem mig og de deltagende interviewpersoner. Min opgave var at stille spørgsmål til den enkelte deltager i gruppen og samtidig følge op på de variabler, der under samtalen dukkede op. Derfor kan det pointeres, at en analyse allerede var igangværende under selve samtalen.

Formålet med fokusgruppeinterviewet var at få de forskellige deltageres synspunkter for samme givne problemstilling frem.

Jeg strukturerede fokusgruppeinterviewet med en på forhånd udarbejdet temaopdelte interviewguide bestående af tre temaer. Således fremgik der en mindre grad af strukturering i interviewene, som derfor kategoriseres som et guidestyret forskningsinterview (Jacobsen, 1996).

**Tema 1:** Hvad er stress?

**Tema 2:** Hvordan håndteres stress?

**Tema 3:** Hvordan forebygges stress?

Temaerne udmøntede sig i konkrete spørgsmål, der blev stillet hver enkelt deltager. Under hvert enkelt interview blev der i vid udstrækning brugt åbne spørgsmål, der gav den interviewede mulighed for at formulere sig bredt i sine

besvarelser. Med mellemrum foretog jeg sammenfatninger, der forsøgte at fastslå, hvad der hidtil var blevet sagt, og foreslog dertil en konklusion (Jacobsen, 1996). Valget af et semistruktureret fokusgruppeinterview beror sig samtidig på, at jeg igennem min interviewguide kunne sikre mig at få svar på det, som jeg ønskede at få svar på. Samtidig gjorde interviewguiden det muligt at sammenligne og bearbejde besvarelserne til dannelsen af en konklusion.

I alt blev der foretaget tre fokusgruppeinterview fordelt på tre af de seks kommunale børnehaver i Morsø Kommune. Hvert fokusgruppeinterview var af en times varighed, og i alt deltog elleve interviewpersoner, fordelt på de tre institutioner. Interviewene blev optaget på lydband for senere transskription.

Efter endt interview fik de interviewede tilbuddet om at modtage transskriptionerne til gennemlæsning. Dette takkede alle tre institutioner nej til.

I transskriberingen af de tre fokusgruppeinterview er deltagerne og institutionerne anonymiseret. Ligeledes er de navne og steder, der fremgår på lydoptagelserne, slettet i transskriptionen, da disse informationer ingen værdi har for undersøgelsen. Der er blevet transskriberet så tæt på det egentlig sagte som muligt, dog med få grammatiske omformuleringer de mest oplagte steder, hvor det synes nødvendigt for forståelsen. Derfor vil der i artiklens analysedel (meningskondenseringen) være udtaget mindre til store dele af den sammenhængende udtalelse for at få besvarelsen til at give mening.

## INTERVIEWGUIDE

Der er igennem tiden lavet mange gruppeinterview med henblik på at klare eller afdække forskellige fænomener, påstande og tvivls-spørgsmål til et mere fagligt, statistisk brug. Af disse mange

interviews, sammenholdt med teorier om menneskelig kommunikation, kan jeg derfor drage delkonklusioner, der kan bruges som pejlemærke mod, hvilke svar jeg ville kunne få ud fra de "rigtige" spørgsmål. Jeg har altså bestræbt mig på at formulere spørgsmål med en hypotetisk fornemmelse af udfaldet i besvarelserne, da det må antages at have stor betydning for, hvor fyldestgørende svar man får. Derfor er spørgsmålene i interviewguiden ikke identiske med de spørgsmål, der konkret stilles pædagogerne i gruppen, men skulle gerne give mig svaret på det samme spørgsmål fra interviewguiden. Interviewguiden består derfor af hhv. forskerspørgsmål og interviewspørgsmål (Jacobsen, 1993).

### BEARBEJDNING AF DATA

Min tilgang til analysen er deduktiv – også kaldet deduktion. Denne analysetilgang består i at udlede mine teoretiske hypoteser for dernæst at forsøge at falsificere dem. Den deduktive tilgang ligger i, at jeg allerede har nogle generelle begreber, hvoraf jeg kan udlede særlige konsekvenser, der kan testes. Dette kan forklares på følgende måde: Min generelle viden ligger i mit kendskab til stressbegrebet. Derudover ved jeg på forhånd, at den følgende kommune, hvori jeg har foretaget mit casestudie, har udbudt temadage og kurser til daginstitutionerne heri. Interviewpersonerne er nøje udvalgt i samarbejde med institutionslederne ud fra følgende kriterier: De skulle som minimum have deltaget i et af kommunens (eller andres) udbudte oplæg omkring neuropsykologi/neuropædagogik, og de skulle besidde bred faglig formuleringsevne. Jeg forventer derfor, at interviewpersonerne har en viden omkring emnet og derfor kan understøtte min falsificeringsproces.

I analysen af det indsamlede datamateriale benyttes de neuroaffektive kompasser (Hart, 2006), (Mortensen, 2019) til at understøtte

artiklens neuropsykologiske tilgang til stressfænomenet. Axel Honnets anerkendelsesbegreb (2008) benyttes i analysen som et understøttende element for de neuropædagogiske tiltag, dagtilbuddene gør brug af, i deres stressreducerende og stressforebyggende arbejde. De neuroaffektive kompasser (Hart, 2006), (Mortensen, 2019) bruges endvidere til at analysere konkrete eksempler fra interviewpersonernes praksis for at give et indblik i, hvordan stress kan manifestere sig, og hvilken proces der forløber sig under en stressreaktion.

Min analyse har fokus på mening. Heri opstår en meningskodning, meningskondensering og en meningsfortolkningsdel (Kvale & Brinkmann, 2016, s. 267).

### MENINGSKODNING

Det, jeg i min undersøgelse søger svar på, er de konkret stillede spørgsmål, og netop derfor fungerer de som koder. Koderne eller kategoriseringerne er således udviklet før gennemførelsen af fokusgruppeinterviewene, og jeg fandt ikke nogen udvidet kodning nødvendig for at besvare mit undersøgelsesspørgsmål. Min kodning er derfor begrebsstyret.

### MENINGSKONDENSERING

Med meningskondensering sættes jeg i stand til at forstå meningen af det sagte i interviewene. Kodningen opdeler interviewet i mindre dele, mens meningskondenseringen giver delene mening. Her forholder jeg mig til samt diskuterer de interviewedes udsagn.

Meningskondenseringen skal forstås som et værktøj, der hjælper til at indskrænke en ellers længere formulering af interviewpersonens besvarelse af pågældende spørgsmål til en kortere mening af det, som interviewpersonen udtrykker. Længere udsagn komprimeres således til kortere udsagn, hvor det signifikante og altså centrale i det sagte omformuleres i få ord.

Jeg forsøgte ikke at finde skjulte betydninger, men i stedet var intentionen at fremlægge situationen så fuldstændigt som muligt.

### MENINGSFORTOLKNING

Analysemetoden er opbygget af to fortolkningskontekster inspireret af Kvale & Brinkmann (2016). I den første fortolkningskontekst har jeg komprimeret interviewpersonens selvforståelse til kortere udsagn, der er opstillet som pointer i punktform. Samtidig indeholder denne kontekst et fortolkningsaspekt i form af en kritisk commonsense-forståelse, da jeg går udover en gengivelse af interviewpersonens udsagn og tilfører udsagnet mening ved at indsætte udsagnet i en bredere forståelsesramme.

I anden fortolkningskontekst bringer jeg teori i spil. Denne teoretiske forståelsesramme anlægger et teoretisk perspektiv og forståelse til interviewpersonens udsagn.

### DET AUTONOME NERVESYSTEM OG DETS KAMP-/FLUGTADFÆRD

Det autonome nervesystem består af det sympatiske og det parasympatiske nervesystem. Det sympatiske nervesystem er barnets kamp-/flugtsystem, der medvirker til, at pulsen og blodtrykket stiger og aktiveres, bl.a. ved oplevelsen af fare. Denne tilstand kan defineres som en stressrespons eller en stresstilstand (Hart, 2006).

Børn har brug for den voksnes hjælp til at regulere sig selv, da børn – i modsætning til voksne – har en manglende evne til selv at bevæge sig over i det parasympatiske rolige nervesystem, når de befinder sig i en stresstilstand (Bagger, Jensen & Lenchler-Hübertz, 2015). Det er trods alt sjældent, at man hører et barn selv sige, at nu trænger det til en pause, en lur eller anden aktivitet, der kan berolige et potentielt stresset nervesystem.

Når nervesystemet er stresset, påvirkes amygdala. Amygdala er to mandelformede områder i hjernen,

hvis funktion – og reaktion – kan sammenlignes med en vagthund, der reagerer på potentielle farer (stressorer). Jo mere stresset et nervesystem er, jo mere "aggressiv" er amygdala. Det kommer til syne, når barnet har en kort lunte og ofte reagerer i form af forsvar og/eller angreb. Her passer barnet på sig selv, og det er ofte på uhensigtsmæssige måder, når amygdala er på overarbejde. Samtidig kaprer amygdala hjernens øvrige funktioner, fx det at kunne tænke og handle fornuftigt og rationelt, når barnet bliver ked af det, vred, føler frygt, nervøsitet og afmagt, eller når det møder for meget modstand (Siegel, 2011).

Igennem arbejdet med de neuroaffektive kompasser (Hart, 2006), (Mortensen, 2019) bliver det muligt at analysere sig frem til, hvor barnet mentalt befinder sig i sit nervesystem, og derved sige noget om

barnets aktuelle stressrespons. Endvidere muliggør det et regulerende samt et forebyggende arbejde, ved at man ser signaler på, hvor barnet mentalt befinder sig på det respektive tidspunkt.

### DET AUTONOME KOMPAS

Når man befinder sig i det sympatiske nervesystem, produceres der noradrenalin, og denne produktion kan reguleres gennem aktivering af det parasympatiske nervesystem. Produceres der for meget noradrenalin – og over for lang tid, begynder kroppen at udskille stresshormonet cortisol, der giver barnet den såkaldte langtidsstress (Bonnichsen, 2010).

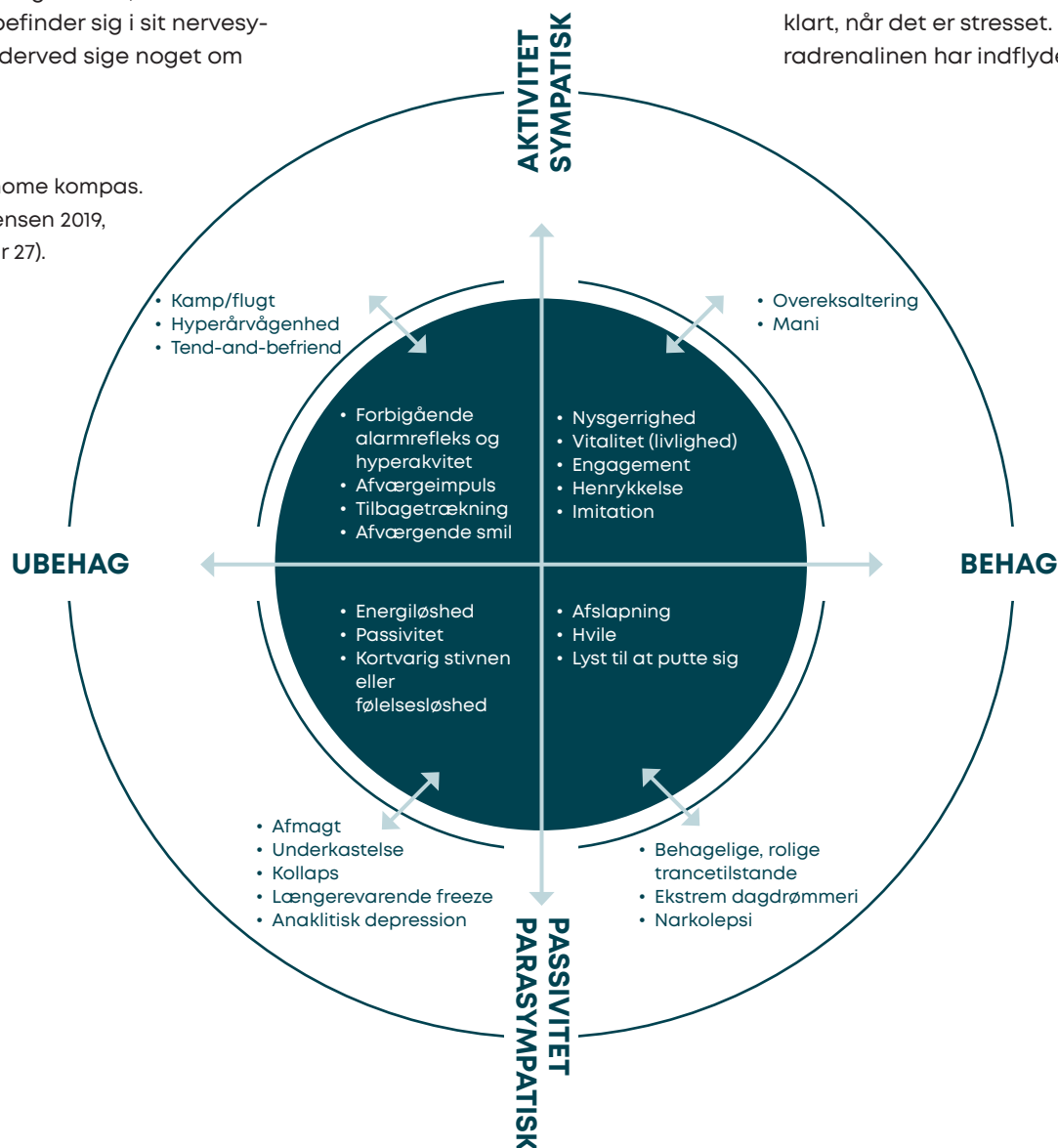
Det stressede barn er således påvirket af øgede mængder af

noradrenalin og vil derved befinde sig i det sympatiske nervesystem på ubehagsiden. Barnet vil være ekstra årvågent for at passe på sig selv, og des lavere tro barnet har til egen mestring (Monat & Lazarus 1991), des lettere bliver det for barnet at ryge udover sit kompas og i stedet gå i en kamp-/flugtposition, hvilket illustreres øverst i venstre side af modellen.

Når barnet går i affekt og reagerer uhensigtsmæssigt, er det blevet presset udover sit kompas og vil her benytte sig af selvbeskyttelsesstrategier. Denne adfærd er ubevidst og fremkommer, når barnet er presset udover dets kunnen. Barnet kan ikke længere regulere sig selv og kan ikke benytte sig af sit præfrontale kompas, der tilbyder fornuft og rationaler (Siegel, 2011).

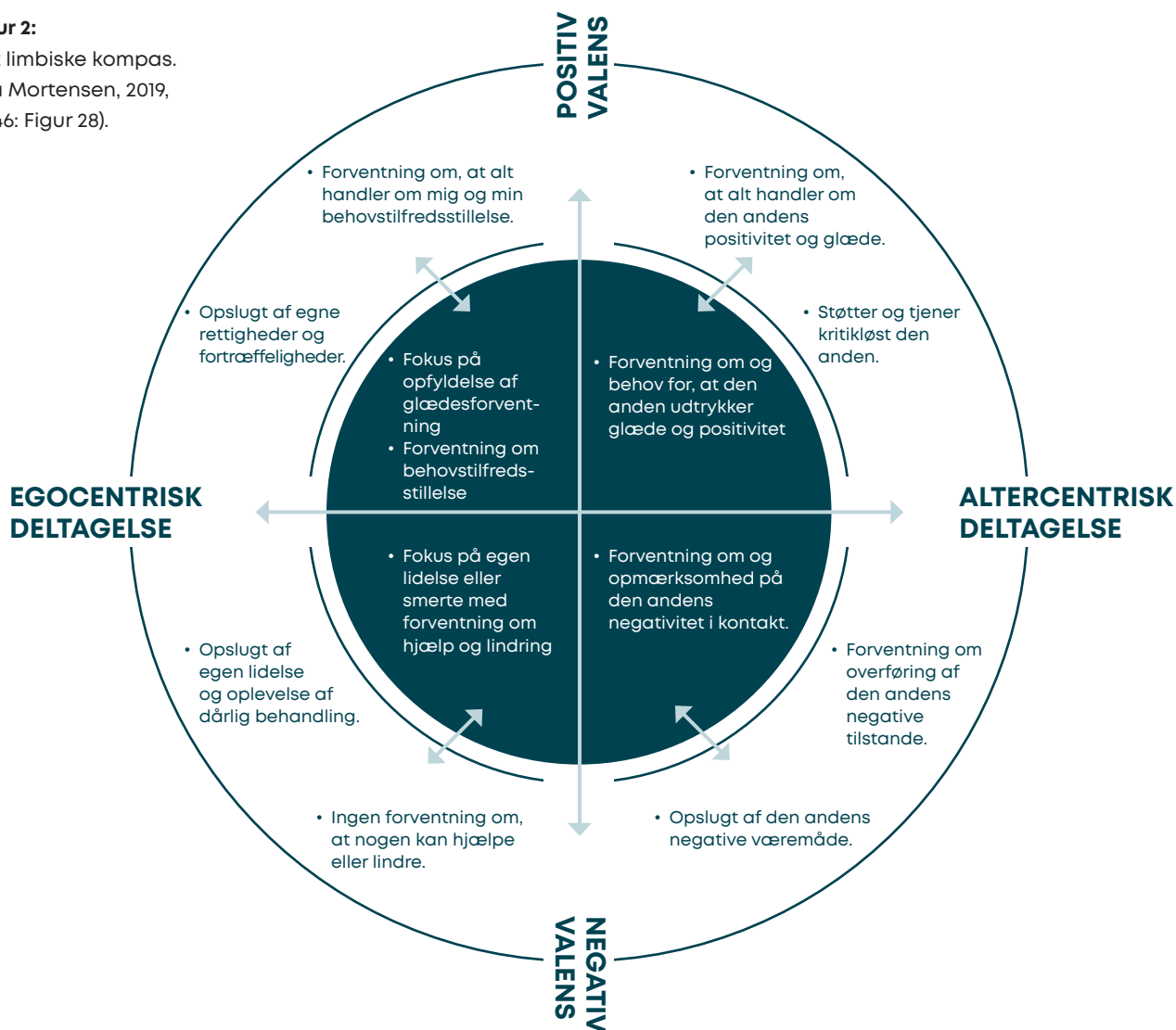
Barnet kan derfor ikke tænke klart, når det er stresset. Noradrenalin har indflydelse på

**Figur 1:**  
Det autonome kompas.  
(Fra Mortensen 2019,  
s. 144: Figur 27).



**Figur 2:**

Det limbiske kompas.  
(Fra Mortensen, 2019,  
s. 146: Figur 28).



modtageligheden for læring, og man kan derfor ikke forvente at kunne lære barnet noget, og ej heller tale til fornuften, når barnet er i en aktuell negativ stressrespons. Således må man i stedet forsøge at hjælpe barnet til at regulere sig selv ved at være "dets frontallapper", dets fornuft og dets tænkende jeg (Hart, 2006).

### DET LIMBISKE KOMPAS

Men stress hos barnet kan også manifestere sig på andre måder end i den direkte kamp-/flugt-situation, da barnets følelser har stor indflydelse på dets stressrespons. Hvis et barn fx ikke har gjort sig erfaringer med at bevæge sig hensigtsmæssigt i sit kompas i løbet af sin opvækst, kan det have et forholdsvist lille kompas, og der skal

ikke meget til, førend det presses udover og reagerer med en uhenigtsmæssig adfærd.

Af det limbiske kompas fremgår det, hvordan barnet kan navigere imellem forskellige typer af forventninger til dets omverden. Hvis barnet på forhånd føler, at verden går det imod, eller hvis barnet har overdreven fokus på egen eller andres behov, kan en fastlåsning i kompasset være afgørende for, hvor meget eller hvor lidt der skal til, førend vi oplever den negative stressrespons; kamp/flugt. På den måde arbejder det autonome og det limbiske kompas sammen. I det limbiske kompas opstilles allerede

mulighed for, at amygdala er på overarbejde. Hvis barnet har en forventning om negativ kontakt fra andre, vil det typisk møde omverden med en vis forventning til relationen og være på vagt eller positionere sig i form af forsvar. Ligeledes vil et barn, der har megen fokus på sig selv, have lettere ved at blive presset ud over sit kompas i de situationer, hvor det netop ikke handler om barnet selv, men om andre.

Igennem gode støttende omsorgspersoner i barnets opvækst, der læser og sætter ord på barnets signaler og behov, vil barnet etablere sig et større kompas. Barnet skal i små bidder smage på det ubehagelige og hjælpes af en voksen til at regulere sig selv, sådan at det etablerer sunde mestringsstrategier, som det selv ville

kunne benytte – uden hjælp fra en voksen – i sit senere liv.

Barnet skal således mødes med anerkendelse fra dets omsorgsgivere. Axel Honneth (2008) beskriver anerkendelsen som nødvendig for den enkeltes "overlevelse". Honneth har fokus på, hvor stor indflydelse egne følelser og selvopfattelse samt andres værdsættelse og anerkendelse har på den enkelte.

Af kærlighed udløses selvtillid, hvilket vægtes som særligt vigtig i Honneths anerkendelsesbegreb, da Honneth ser kærligheden som en forudsætning for at kunne interagere i et intersubjektivt forhold. Kærlighedsforholdet skal således anses som en faktor imellem mennesker, der gensidigt erfarer emotionelt, hvori erkendelsen af at være i et gensidigt afhængighedsforhold findes. Den emotionelle anerkendelse ligger således i det gensidige forhold, hvor mennesket erfarer, hvordan eksempelvis dets værdier bliver modtaget, og derigennem etablerer en tillid og tiltro til egen identitet.

## UNDERSØGELSENS RESULTATER

### Dagtilbuddets syn på stressorer

Barnets tanker og følelser har altså afgørende betydning for dets stressniveau. Men hvad svarer dagtilbuddene, når de spørges om, hvilke ting de mener har indflydelse på børnenes stress?

Nedenstående er de seks punkter, som alle deltagende institutioner fra casestudiet i Morsø Kommune var enige om havde en afgørende betydning for børnenes stressniveauer:

1. Små rum med for mange børn
2. Forandringer, som børnene ikke er forberedte på
3. Larm og uro omkring børnene
4. Normeringen → Hvis der ikke er voksne nok, og hvis disse ikke har tiden til at være nærværende
5. Hvis morgenerne ikke forløber med en vis ro
6. Belastningsfaktorer i hjemmet

Derudover blev fokusgrupperne spurgt ind til, hvilke mulige symptomer de anså som værende stressrelaterede.

### DAGTILBUDETS SYN PÅ STRESSRELATEREDE SYMPTOMER

Igennem meningskondensering og -fortolkning af fokusgruppeinterviewene opstår i alt ni stressrelaterede symptomer, som dagtilbuddet definerer som værende mulige tegn på stress. Disse synes at stemme overens med de stressrelaterede symptomer, der kan findes hos voksne (Brinch et al. 2002).

En informant svarer, at hun ser tegn på stress, "hvis barnet har svært ved at lege med andre". Denne udtalelse, kan være sammenlignelig med symptomer som; ubeslutsomhed og koncentrationsbesvær. På samme måde kan citatet "Hvis barnet er meget højtråbende, skriger, råber og hvæser ad de voksne" forbindes med symptomet vrede.

De ni symptomer, der igennem kodning af fokusgruppeinterviewene kan sammenholdes med voksnes stresssymptomer (Brinch et al. 2002), er:

1. Mavepine
2. Søvnløshed
3. Lav selvfølelse
4. Vrede
5. Nedsat præstationsevne
6. Koncentrations- og hukommelsesbesvær
7. Anspændthed
8. At være irriteret
9. Rastløshed

I følgende uddybes symptomerne på stress igennem interviewpersonernes oplevelser fra praksis.

Følgende eksempel fra et af de foretagne fokusgruppeinterviews kunne indikere en dreng med symptomer på stress:

*"Vi har især et barn i børnehaven lige nu. Hans skuldre sidder heroppe ved ørene, han er meget temperamentsfuld. Der skal ikke ret meget til, før han skubber eller bider (...) Han skal sådan forsvare sig, passe på sig selv. Fordi han er så oppe at køre. Og det er faktisk fra allerede, når han kommer ind ad døren (...) Og så det der med, at han vender blikket væk, hvis der er nogen, der konfronterer ham med noget."*

En pædagog fra et andet fokusgruppeinterview fortæller følgende om en dreng i børnehaven:

*"Det er måden, jeg bliver mødt på i dag, du så det selv, han brølede bare ind i hovedet på mig: "Jeg vil ikke se på en voksen", fordi jeg siger "godmorgen" til ham. (...) Altså, enten så stikker han af, eller også så angriber han mig, og så går han virkelig til kamp, og han kan også godt blive fysisk i sin kamp."*

### DAGTILBUDETS INDSATS

I fokusgruppeinterviewene spørges der ind til, hvilken indsats de gør for at sænke børnenes stressniveauer.

Hertil svarer de adspurgte med stor differentiering, og ikke alle adspurgte havde kendskab til eller forståelse for stressbegrebet generelt. Nogle svarede, at *"stress er et begreb der forbindes med voksne"*, hvorimod andre anså stress som en sygdom i sig selv, der kan ramme alle. Derfor ses stor variation i indsatsen hos de forskellige dagtilbud ift. det stressreducerende arbejde.

Følgende er en sammenfatning af fokusgruppernes indsats:

Der arbejdes med stressen, både direkte og indirekte, igennem børnehavestrukturen. Her nævnes genkendelighed og forudsigelighed samt det personlige, omsorgsfulde og anerkendende nærvær.

Samtidig vægter det pædagogiske personale, at man anerkender barnets følelser og lader det vide, at man er der for det.

Fleere af interviewpersonerne henviser ligeledes til, at de bestræber sig på ikke at sige for meget til børnene, når de befinder sig i en situation, hvor de vurderes stress-påvirkede, oprørte og kede af det. Det er nærværet, der er det vigtige, og man skal om ikke andet tale til følelserne fremfor fornuften, når der skal sættes ord på.

Grundlæggende er alle deltagende dagtilbud enige om, at anerkendelsen, nærværet og omsorgen for den enkelte er det vigtigste redskab i et stressforebyggende arbejde.

Det pædagogiske personale beskriver deres måde at være anerkendende på som følgende:

- Ned i øjenhøjde
- Tale stille og roligt til barnet
- Åe barnet
- Kramme barnet
- Sætte ord på barnets følelser
- Smile
- Nikke forstående

### ANALYSE AF STRESSENS MANIFEST

I et af fokusgruppeinterviewene fortæller en af interviewpersonerne om en episode, hvor et barn råber ad hende, da hun siger godmorgen: *"Jeg vil ikke se en voksen!"* Interviewpersonen fortæller, hvordan hun oplever det som et tegn på stress, og at dette barn ofte er i en sådan flugt- eller angrebsposition.

Barnet kunne have oplevelsen af en trussel, hvis det i forvejen mangler tiltro til de voksnes intentioner eller andet, som kunne gøre situationen "farlig" for barnet (Mortensen, 2019: Det limbiske kompas), (Monat & Lazarus, 1991).

I andet fokusgruppeinterview beretter en af interviewpersonerne om en dreng, som hun mener viser voldsomme tegn på stress. Drengen reagerer meget temperamentsfuldt og har en kort lunte. Derudover vender han blikket væk, når han konfronteres af de voksne, og har samtidig et stort behov for at forsvare sig selv. Det behov, barnet har for at passe på sig selv, kan være skabt på baggrund af den måde, som det opfatter begivenheden "at blive konfronteret" på, som en trussel, og derfor skærmer sig selv ved at kigge væk (Mortensen, 2019: Det autonome kompas), (Monat & Lazarus, 1991).

I begge eksempler opfatter børnene en hændelse på en måde, der kan virke potentielt truende, og herved aktiveres det sympatiske nervesystem.

I begge tilfælde vidner det om, at børnenes amygdala er på overarbejde, hvilket kunne indikere, at begge børn er påvirket af noradrenalin og derfor hurtigt reagerer med forsvar/angreb over for den voksne (Hart, 2006).

De neuroaffektive kompasser kan i disse tilfælde give et indblik i drengenes stressrespons. Drengen, der råber ad den voksne, der siger godmorgen til ham, viser med denne adfærd tegn på at befinde sig i det sympatiske nervesystem på ubehagsiden. Ydermere fortæller

hans reaktion på mødet med pædagogen noget om, at han i sit limbiske kompas føler usikkerhed om de intentioner, verden omkring ham har. Han viser således tegn på at have en klar forventning om negativitet i kontakten til pædagogen.

Den samme analyse gør sig gældende for det andet eksempel, og begge fortæller de noget om den relation, de to drenge hver især har til pædagogerne.

### ANALYSE AF DEN NEUROPÆDAGOGISKE INDSATS I PRAKSIS

Begrebet anerkendelse har været centralt for det pædagogiske personale i deres arbejde med børnene i institutionerne.

Barnets selvværdsfølelse ligger til grund for, hvor meget pres det kan klare, og hvor meget det tør at satse på, at det kan mestre ydre krav, og altså hvordan dets mestringsstrategier manifesterer sig (Monat & Lazarus, 1991). Barnets personlige identitet er altså grundstenen for, hvor meget der skal til, før end det enkelte barn oplever stress.

Med viden om de neuroaffektive kompasser kan vi forstå nogle af de elementer, der kan ligge til grund for, at børnene i eksemplerne reagerer, som de gør. Endvidere kan man arbejde med at forstørre kompasserne på de sider, hvor de synes at være små hos de pågældende børn. På den måde kan vi begynde at danne indsigt i stressresponsens udgangspunkt og dernæst forstå, hvordan vi kan regulere den aktuelle stressrespons og ydermere danne et billede af, hvilken indsats der skal til for at reducere og mindske den enkeltes fremtidige stressrespons.

Hvis vi ser på eksemplet med drengen, der råber den voksne op i ansigtet; *"Jeg vil ikke se en voksen"*, tyder det på, at barnet i forvejen i sit limbiske kompas befinder sig i en negativ valens, hvor han har negative forventninger til omverdenen. Dette henleder ligeledes

opmærksomheden på hans amygdala, der allerede i mødet med pædagogen er påvirket af noradrenalin i en sådan grad, at han på forhånd går i forsvarsposition.

For at skabe balance i sit nervesystem har han brug for at navigere på de forskellige sider i sine kompasser, i dette tilfælde på en positiv valens, hvor han har brug for at gøre sig flere positive erfaringer i relationen med pædagogerne i dagtilbuddet. Samtidig befinder han sig i sit sympatiske nervesystem, i det autonome kompas, da han tydeligt signalerer sit alarmberedskab. Hvis pædagogen havde været vedholdende i kontakten, ville drengen med stor sandsynlighed blive presset ud over sit kompas i en sådan grad, at han ikke ville have (for ham) andre muligheder end at tage kampen op. Set ud fra det autonome nervesystem er denne dreng påvirket af for meget noradrenalin og kan derfor have brug for at regulere sit nervesystem og igennem rolige voksne hjælpes over mod en mere parasympatisk tilstand.

Det er her, at det pædagogiske personale i fokusgruppeinterviewene fortæller, at de benytter sig af anerkendende tilgange til at berolige børnenes nervesystem og hjælpe dem fra et sympatisk til et parasympatisk nervesystem. De bruger sætningen; *”At dele vores nervesystem ud”* og fortæller at rolige voksne giver rolige børn. Samtidig beskriver de anerkendelsen som værende til stede i de trygge rammer og de gode relationer.

Dagtilbuddet og det pædagogiske personale er barnets omverden, og hjernen skal ifølge Kjeld Fredens (2018) ses som formidler mellem kroppen og omverdenen. Dette nyere holistiske syn anslår situationer og kontekst som værende af afgørende betydning for børns abstrakte udvikling og læring. Her er der således fokus på forholdet imellem indtryk og udtryk i de

situationer og den kontekst, som man befinder sig i. Dvs. at kvaliteten af relationer og samspil er af grundlæggende betydning for dagtilbuddets succes i forbindelse med deres arbejde med at minimere stress blandt de 0-6-årige børn.

Interviewpersonerne forklarer, hvordan de igennem anerkendelsen både regulerer en aktuel stressrespons, og hvordan de stressforebygger. Set ud fra de to eksempler, der er inddraget i artiklen, kan der dog sættes spørgsmålstegn ved relationerne imellem pædagogerne og de to drenge, når drengene igennem deres adfærd giver udtryk for at have negative forventninger til mødet med de voksne i praksis.

### EVALUERING AF UNDERSØGELSEN

Jeg har i min undersøgelse fået differentierede svar, og i de tilfælde, hvor interviewpersonen bredt fortæller om en forståelsesramme, der ikke kan holdes op på forskning eller teori om hjerneprocesser, eller som modsiger resultater fra forskning (Brinch et. Al. 2002), kan der enten være tale om en misforstået kommunikation imellem mig som interviewer og den interviewede, eller i bund og grund en manglende forståelse for og viden om stressbegrebet. Deres forståelse af begrebet stress er dog i stadighed den, jeg søger, og måske giver det et mere nuanceret billede på *”virkeligheden”*, at fokusgruppen både består af personer, der har viden om begrebet, og nogle, der ikke har. Denne diskrepans bidrager også med noget til undersøgelsen og fortæller således noget om, at der netop er behov for at give de pædagogiske fagpersoner et kendskab til stressbegrebet, da det tydeligt fremgår, at de personer, der i interviewet ikke har deltaget i nogen form for oplæg omkring stress, simpelthen ikke har det kendskab, der skal til for aktivt at arbejde med stressen i institutionen (ikke kan lokalisere den, regulere den eller forebygge den).

I kraft af at jeg udformede en interviewguide, hjælper det mig til at kunne øge reliabiliteten i undersøgelsen ved at kunne sammenligne besvarelserne i en analyse og konklusion. Man kunne også øge reliabiliteten ved at foretage stabilitetstest, hvor der i identiske undersøgelser kan sammenlignes data (Hansen & Andersen, 2009, s. 151). Jo større sammenlignelighed der er med egne og andres resultater, des større troværdighed. Derfor kan det være svært at tale om reliabilitet i dette tilfælde, hvor lignende casestudier endnu ikke er foretaget. Derfor forekommer undersøgelsens reliabilitet lav.

Validiteten kan dog godt være høj, på trods af at reliabiliteten er lav. Jeg mener at kunne vurdere, at der igennem undersøgelsen er blevet målt på det, der var hensigten, og derfor finder jeg validiteten af undersøgelsen høj.

### KONKLUSION

Ved stresspåvirkede børn gør dagtilbuddene meget ud af at bearbejde børnenes følelser, da de følelser, et barn har ift. en given oplevelse, har betydning for dets stressniveau. Her benytter det pædagogiske personale sig af en indlejret viden om anerkendelse. Anerkendelsen er således grundelementet for institutionerne og skal ikke forstås som en metode, men som en *”måde at være på”*. Honneth (2008) beskriver med andre ord ligeledes, hvordan anerkendelsen er det grundstof, mennesket lever af, og at mennesket ikke kan blive helt uden at føle anerkendelsen. For at sænke eventuelle stressniveauer er der bred enighed i institutionerne om, at omsorgen, nærværet og kærligheden for børnene er det væsentligste. Her vises det bl.a. ved berøring (kramme og æ barnet), ved brug af lav stemmeføring og uden at sige for meget og ved at tale til barnets følelser fremfor fornuft samt igennem forklaring af, at barnet er berettiget dets følelser,



og at den voksne er der for det.

For at forhindre at stressen opstår, har daginstitutionerne stort fokus på vigtigheden af at være forberedt og struktureret og at skabe gennemsækelighed og forudsigelighed for børnene. Disse er for daginstitutionerne mulige stressende faktorer (stressorer), der kræver indsigt i og planlægning af børnehavekulturen.

Da barnet ikke selv kan regulere sit nervesystem i samme grad som voksne (Bagger, Jensen & Lenchler-Hübertz, 2015), kan det diskuteres, hvorvidt institutionerne er tilstrækkelige i deres forsøg på at mindske graden af stress blandt børnene. De fleste af interviewpersonerne anerkender det faktum, at børn skal hjælpes til at regulere deres stressniveau, men kun i nogen grad formår de at uddybe hvordan. Bedre er de til at italesætte, hvordan de i nuet møder barnet, der er i en aktuel fysiologisk forhøjet stressrespons, men det fremgår ikke tydeligt, hvordan de mere generelt arbejder med at mindske stressen hos de børn, der er ramt af en længerevarende stresspåvirkning.

### PERSPEKTIVERING

Denne undersøgelse havde fokus på, hvordan pædagogisk personale forstår og arbejder med stressbegrebet. Man kunne med fordel have udvidet undersøgelsen ved at inddrage børnenes perspektiver og igennem børneinterview have spurgt ind til børnenes interpersonelle processer, når de oplever at ryge i affekt og presses ud over deres kompasser. Ydermere kunne der spørges ind til børnenes oplevelse af at befinde sig på de respektive sider af kompasset, og hvornår de i løbet af en almindelig dag i institutionen navigerer i deres nervesystemer (om de selv forventer negativitet i kontakten med det pædagogiske personale, om de oplever følelsen af afmagt og ikke at vide, hvad de skal gøre, når de bliver frustrerede, kede af det, vrede

eller føler frygt osv.).

En kortlægning af antallet af stressede børn i dagtilbud kunne øge et fokus på en problematik, som det pædagogiske personale har direkte indflydelse på at påvirke ude i praksis, og herigennem bidrage til mere kvalificerede stressforebyggende indsatser i de pædagogiske dagtilbud. Her kunne en spørgeskemaundersøgelse med tegn og eksempler på stressrelateret adfærd og symptomer udsendes til personalet i daginstitutionerne.

### Litteraturliste

- Bagger, L.B., Jensen, L. E. & L. Lenchler-Hübertz., 2015. *Trivsel i det moderne børneliv: stress og mestring*. Kbh.: Akademisk forlag
- Bonnichsen, J., 2010. En stressfri børnehjerne - findes ikke helt. 0-14. 20(2), s. 82 – 85.
- Brinch, J., Bøgeskov, J. & Ellemann, K., 2002. *Hjernen og stress: hjerneforskning om stress, en oversigt over aktuel viden*. Hellerup: Hjerneforum.
- Cederblad, M. & B. Höök., 1980. Daghemsård för treåringar. En tvärvetenskaplig, experimentell studie. Stockholm: Karolinska Institutet, 121
- Fredens, K., 2018. *Læring med kroppen forrest*. Hans Reitzels Forlag
- Gade, A., 1997. *Hjerneprocesser: Kognition og neurovidenskab*. Kbh.: Frydenlund.
- Hansen, J.H. & Andersen B.J., 2009. *Et sociologisk værktøj*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Hart, S., 2006. *Hjerne, samhørighed, personlighed: Introduktion til neuroaffektiv udvikling*. København K. Hans Reitzels
- Honneth, A., 2008. *Kampen om anerkendelse*. Kbh.: Hans Reitzels.
- Jacobsen, J.K., 1993. *Interview: kunsten at lytte og spørge*. Kbh.: Hans Reitzels Forlag A/S.
- Kvale, S. & Brinkmann, S., 2016. *Interview: Det kvalitative forskningsinterview som metode*. 3. udg. Kbh.: Hans Reitzels Forlag
- Monat, A., & Lazarus, S. R., 1991. *Stress and coping -an anthology*. Columbia university press
- Sevan-Schreiber, D., 2017. *Behandling af stress, angst og depression*. Kbh.: Nordisk Forlag A/S.
- Siegel, D.J., & Bryson, T.P., 2011. *The Whole-brain child*. Delacorte Press
- Tverskov, C., 2018. Børn og unge er stressede, men pædagogisk personale kan gøre en forskel. *Fagbladet FOA*. [online]. <https://www.fagbladetfoa.dk/Artikler/2018/06/16/Boern-og-unge-er-stressede-men-paedagogisk-personale-kan-goere-en-forskel>