



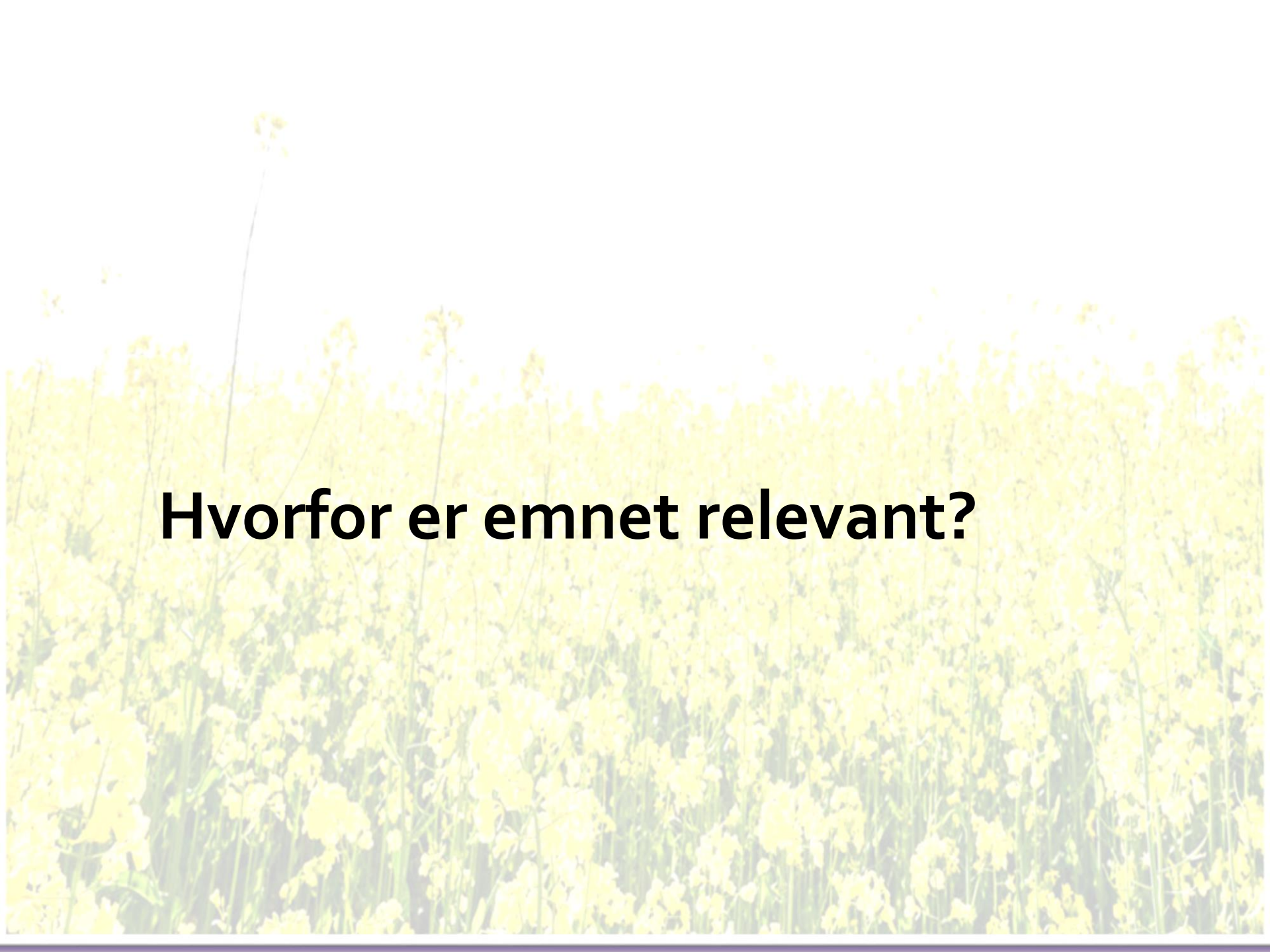
Pædagogisk egenomsorg som forudsætning for et nærværende møde med barnet

Workshop Småbørnskonferencen 2018 ©

**Freja Filine Petersen, ph.d.stipendiat
Lone Svinth, ph.d. og lektor**

Indhold

- Hvorfor er emnet relevant?
- Hvad er pædagogisk egenomsorg?
- Hvordan kan man arbejde med det?

A photograph of a field of yellow flowers, likely rapeseed, with a single tall stalk in the foreground. The text "Hvorfor er emnet relevant?" is overlaid in the center.

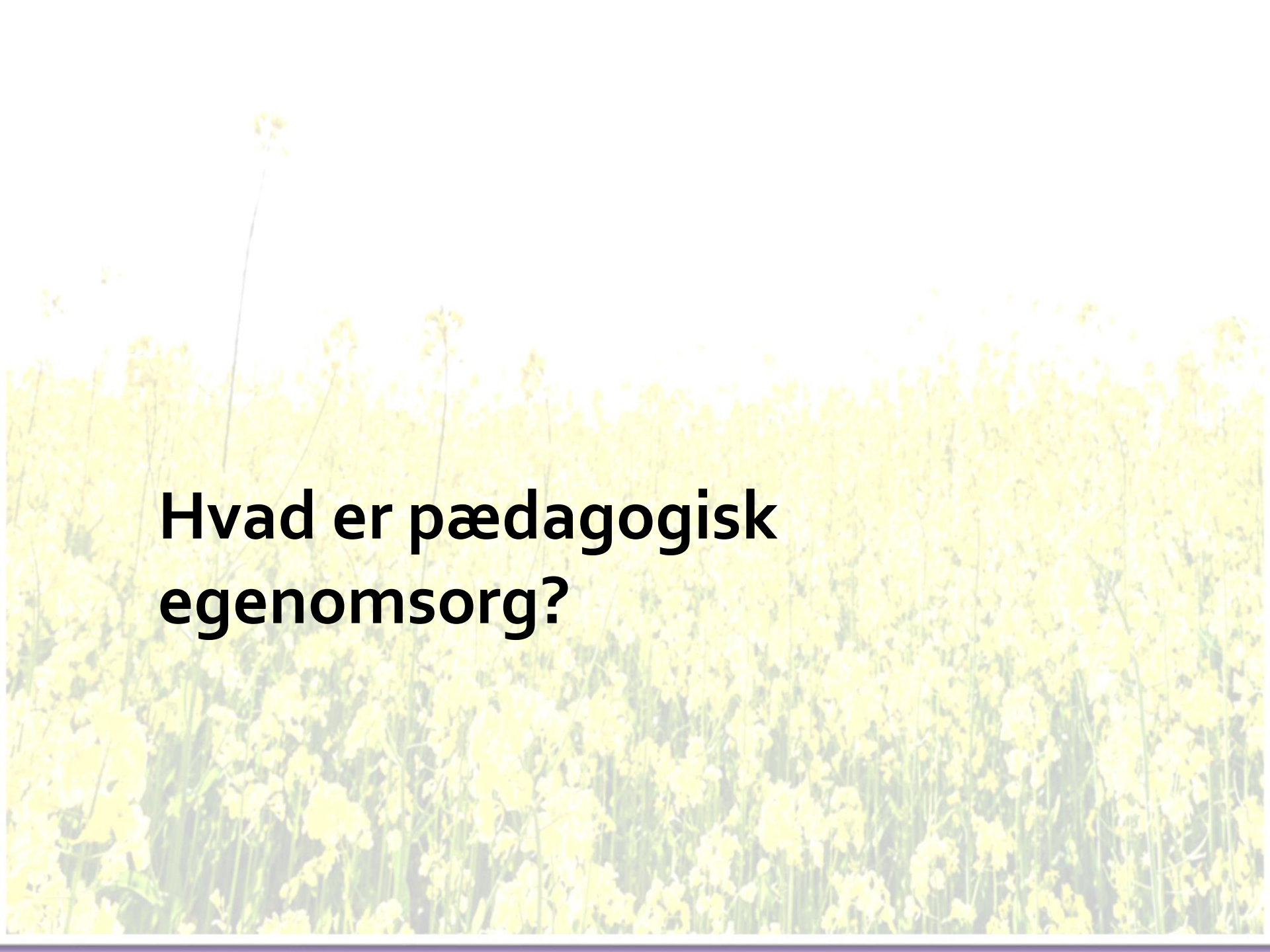
Hvorfor er emnet relevant?

Stress og mistrivsel blandt pædagoger

- 16,9 % ($n = 35.000$) signifikante symptomer på stress og mistrivsel (NFA, 2016)
- 1:5 pædagoger (ibid)
- 1/3 ($n = 971$, 12 kommuner) oplevede dårligt psykisk arbejdsmiljø (BUPL, 2014)
- 71% at det var svært at være nærværende og opmærksomme i interaktion og samspil med børn (ibid)
- 36% oplevede skyld (ibid)
- Børn oplever, at pædagogens nærvær og kontakt er vigtig for deres trivsel og påvirkes af fx skældud (Sigsgaard, 2002)

Self-compassion i omsorgsarbejde

- Self-compassion kan være en forudsigelse for mental sundhedssymptomer (MacBeth et al. 2014)
- Self-compassion er en nødvendighed for at være autentisk omsorgsfuld i relationer (Radey & Figley, 2007; Raab, 2014)
- Praktisering af mindfulness kan influere på oplevelser af depression og psykopatologiske symptomer (Sedlmeier et al., 2012)
- Læreres self-awarenes/mindfulness influerer på evnen til at skabe positive relationer til børn, samt et positivt klassemiljø (Roeser et al., 2013; Langer & Moldoveanu, 2000; Herskind & Nielsen, 2011; Jennings, 2015, Singh et al., 2013)
- Vigtigt at være kontekst-sensitiv og fleksibel (Weare, 2013; Jensen, 2015; Cairns & Murray, 2015)

A photograph of a field of yellow flowers, possibly rapeseed, with a single tall stalk in the foreground. The text is overlaid on the image.

**Hvad er pædagogisk
egenomsorg?**

Self-compassion – Neffs (2003) forslag

- (a) *Selv-venlighed (self-kindness)* – at være venlig og forstående overfor sig selv, når man oplever smerte og svigt – i modsætning til hård og selvkritisk
- (b) *Fælles menneskelighed (Common humanity)* – opfatter egne oplevelser som fælles menneskelige i modsætning til at de fører til adskillelse og isolation, og
- (c) *Mindfulness* – Holde smertefulde tanker og følelser i en balanceret bevidsthed i modsætning til at over-identificerer sig med dem.

Compassion i et Socio-kulturelt perspektiv

“Vi definerer handlinger af medfølelse som sekvenser af handlinger og interaktioner, der søger at lindre en anden persons lidelse og involverer empatisk bekymring for andres velbefindende. Ved lidelse henviser vi til "en bred vifte af ubehagelige subjektive oplevelser, herunder fysisk og følelsesmæssig smerte, psykisk lidelse og eksistentiel angst” (Hillpö, Rajala, Liponnen & Pursi, 2018)

- - medfølelse er ikke en iboende menneskelig karakteristisk, men opstår gennem situerede handlinger og interaktioner, der er indrammet og udformet i - og gennem historien og kulturen i bestemte institutioner (Hillpö, Rajala, Liponnen & Pursi, 2018)
- Dette kan lede til et bud om “dobbelt opmærksomhed” (Svinth & Petersen)

Pædagogisk egenomsorg opstår og udvikles i en vekselvirkning mellem mange forskellige faktorer



Løgstrups etiske fordring– som filosofisk udgangspunkt for egenomsorg

”Alt hvad du vil, at de andre skal gøre imod dig, det skal du gøre imod dem. Den etiske fordring forlanger, at vi skal fantasere os til, hvordan vi ville ønske, der blev handlet imod os, hvis vi var i den andens sted for så aktuelt at handle imod den anden på den måde”
(Løgstrup, 1972)

Pædagogisk egenomsorg som grundlag for et nærværende samspil samt udvikling af barnets deltagelse

Dvælen og dobbelte opmærksomhed



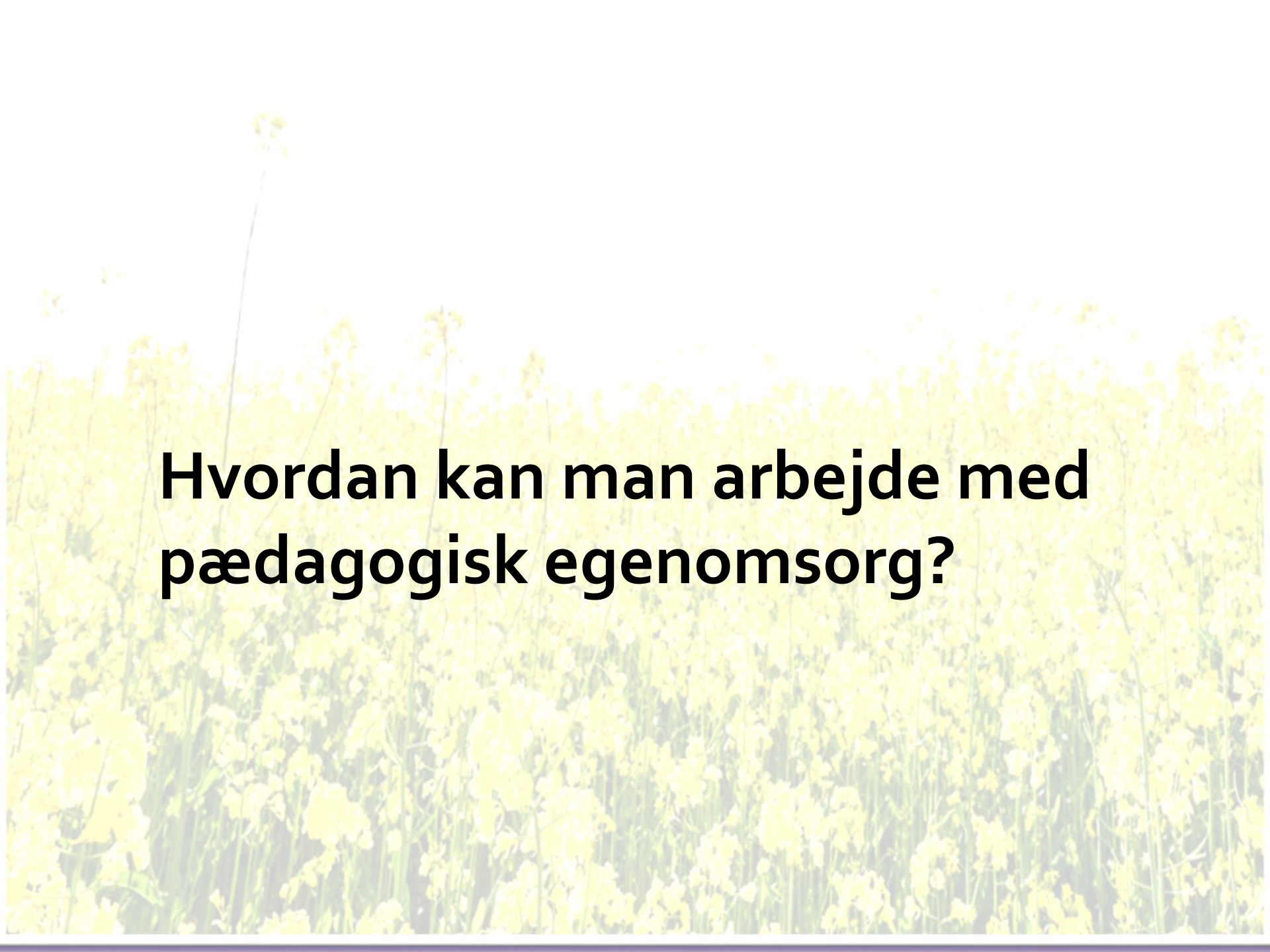
Holde sig selv tilbage
Åbenhed for barnets perspektiv



Baner vej for en større fleksibilitet
og et mere nuanceret samspil



Udvider barnets deltagelse i
dagtilbuddets hverdagsliv

A photograph of a field of yellow flowers, possibly rapeseed, with a single tall stem in the foreground. The text is overlaid on the image.

**Hvordan kan man arbejde med
pædagogisk egenomsorg?**

Eksempel på øvelse

Klappeøvelsen:

Formål: At (gen)skabe kontakt med - og opmærksomheden til dig selv

– prøv om du under øvelsen kan bevare en undersøgende tilgang til det du oplever – og undersøg om du kan tillade at det er det du oplever.

Beskrivelse af pædagogisk egenomsorg i Projektet *Legende, Lærende Samspil*

16 institutioner (Lolland kommune)

Randomisering (1:1)

8 institutioner **intervention**

8 institutioner kontrol

Observationer, KIDS,

Skemapakke: Demografi, MAAS, UWES, PSS, IM-P

Intervention:

10 laboratoriedage over 18 mdr. For interventionsgruppen med 3 medarb. Fra hver udtrukket institution. **Fokus på egenomsorg og nærvær gennem træning af fleksible, kontekstsensitive strategier**

Kvalitativ empiri: interviews, praksisbeskrivelser og refleksionsøvelser

16 institutioner samme grupper

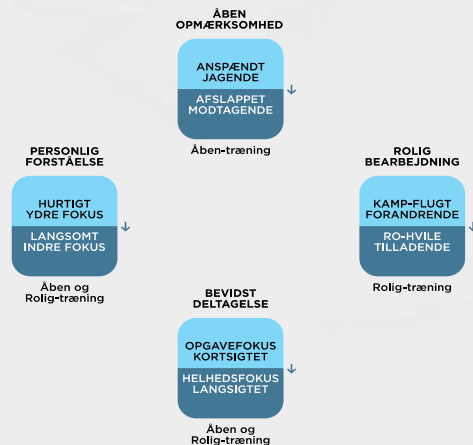
Kvalitativ empiri: interviews, observationer

Skemapakke: Demografi, MAAS, UWES, PSS, IM-P



Beskrivelse af pædagogisk egenomsorg i Projektet *Legende, Lærende Samspil*

Hvordan kan – og hvorfor bør man arbejde med fleksible, kontekstsensitive strategier?
Inspiration fra Den Grundlæggende metode i Åben og Rolig (Jensen, 2016):



Fleksibelt træning af strategier gennem forskellige øvelser – bevare åbenhed for de(n) der giver mening for den enkelte i hverdagen. Hvad der opleves som egenomsorg kan være forskelligt.

Beskrivelse af Egenomsorg

- Egenomsorg er forskelligt fra person til person
- Kædes ofte sammen med en måde at restituere og genfinde kontakten til sig selv fx måden der bliver holdt pauser
- Det influere samspillet med børnene

..og det jeg er nået frem til det er så at ..så længe det ikke er mere end et kvarter så kan jeg mærke at min krop og jeg mentalt er med også i det – men overskrider jeg et kvarter så begynder min uro. Altså. Det kan jeg bare mærke! Så jeg arbejder med et kvarter (..) Den var faktisk meget god til mig! Altså det virkede. Og jeg kunne mærke at vejrtrækningen blev sådan stille og rolig og kroppen slappede også af! altså det var fantastisk. Det må jeg sige! (griner).... Så det har virket og det gør at der kommer lidt ro over mig.

(Uddrag af interview med Pæd., LLS, om egenomsorg)

Beskrivelse af egenomsorg

FFP: så egenomsorgen det lyder som om det handler om at finde modvægten finde der..hvor I bliver ladet lidt op igen...får fyldt lidt på jer...komme lidt i balance ...eller hvad kan man kalde det?

X: ja. Og det behøver ikke nødvendigvis at være ro. Altså for mig er det ikke altid ro. Altså jeg kan sætte det hårdeste på i mine øre og jeg kan høre metallica og bare sådan – og så kan jeg gå 10 kilometer og så har jeg det fandme godt! Altså der er ikke nogen andre der kan komme i kontakt med mig. Det er bare mig og metallica – eller hvem det nu er . Og jeg elsker det.

FFP: og hvad oplever du der...

X: ingenting! Der er nul! (folk griner) Jeg synger simpelthen bare og det lyder garanteret af helvede til men jeg har det godt. Og det må være egenomsorg. Den får simpelthen – jeg bruger alt hvad jeg har når jeg går på de der stier

Beskrivelse af egenomsorg

Delt. 1: *jeg tror bare jeg tænker ...nu siger jeg det lidt mere højt, og det er et eller andet sted også blevet mere legalt eller sådan at tænke egenomsorg, ikk*

Delt.2: *ja det er blevet lidt mere lovligt, ikk..*

Delt. 1: *ja..altså at bruge det på den måde ikk, og ikke dermed sagt at jeg er fuldstændigt låst fast på nogen bestemte ting eller noget ..men det er sådan et eller andet hvor jeg tænker "nå ja nu kan jeg jo se nogle ting der kan være gode og noget der kan virke" også i forhold til børnene og sammen med børnene.*

Foreløbige fund

- Egenomsorg er forskelligt fra person til person
- Kædes ofte sammen med en måde at restituere og genfinde kontakten til sig selv fx måden der bliver holdt pauser
- Det influerer samspillet med børnene, ofte med en følelse hos den voksne af at handle mere i overensstemmelse med egne værdier
- Flere oplever at der opstår en større venlighed blandt kollegaerne

Oplæg til diskussion

- Hvordan oplever du, at egenomsorg får betydning for dit møde med barnet?

Egenomsorg i Barnet i Centrum II

- Hvordan oplever du at din egenomsorg får betydning for din selvkritik og dine bekymringer?
- Beskriv hvordan egenomsorg får betydning for, hvordan du takler et vanskeligt samspil med et barn?
- Oplever du at behovet for egenomsorg er undervurderet i pædagogisk praksis?
- Egenomsorg handler bl.a. om at lindre smerten ved at tage ansvar for egne valg og handlinger i nuet. Kan I genkende denne beskrivelse?

Praksisfortælling fra BIC II om egenomsorg

- "Egenomsorg handler for mig meget om, at kunne være i det. At kunne rumme de følelser der kommer til en i forskellige situationer, f.eks. hvis et barn skriger højlydt når det møder lidt modstand, eller det ikke går barnets vej. Jeg ved, at barnet ikke selv kan komme ud af situationen og at det er mig, der skal handle og møde barnet, hvor det er. At det er mig, der skal tyde det, barnet fortæller mig. Der hvor det bliver svært er, når jeg ikke formår (af en eller anden grund), at møde barnet og hjælpe det ud af situationen, og hvor jeg i stedet bliver irriteret på barnet (forbudte tanker og følelser)."

Hvordan oplever du at egen-omsorg får betydning for din selv-kritik og dine bekymringer?

- *"Egenomsorg er for mig lige så vigtigt som omsorg for mine medmennesker, det kan bare være rigtig svært at tale om, da det hurtigt kan opfattes som egoisme eller at man er sig selv nærmest. Jeg bekymre mig mere eller mindre alt efter hvad min sindstilstand er. En af mine måder til at skabe en større tro på mig selv og passe på mig selv, er ved at tænke over tre gode ting jeg har gjort om dagen. Jeg tror på det booster mig og at jeg får mere mod på at gøre tingene og tro på at det jeg gør er rigtig nok. Det er også en lille måde at skabe lidt omsorg for mig."*

Diskussion: Er egenomsorg kernen i pædagogisk faglighed?

