

Anette Prehn har masser af redskaber til at få børn til at agere mere, som vi ønsker.

## Forfatter bag "Hjernesmarte Børn":

**"Lad nu være" og "nej, det må du ikke" siges ofte i småbørnsfamilier, men faktisk er det helt forkert og nytteløst. Sociolog og forfatter til bogen "Hjernesmarte Børn", Anette Prehn, opfordrer forældre til at fortælle børn, hvad de ønsker af dem frem for, hvad de skal ændre på.**



Af Marianne Knudsen  
Foto: Gregers Overvad og private

[mk@udeoghjemme.dk](mailto:mk@udeoghjemme.dk)

# FÅ BØRNENE TIL AT HØRE EFTER

■ Kender du det? Du har lige bedt dit barn om ikke at røre den nymalede væg, og inden du ser dig om, har hun maling på alle fingrene. Enten har hun utrolig dårlig hørelse, eller også er det opdragelsen, der halter, tænker du måske. Men har du overvejet, om det var din egen klodsede formulering, der er skyld i, at hun nu står med maling over det hele?

Næppe. For sådan taler de fleste forældre i ét væk pr. refleks til deres børn.

Sætninger fyldt med "lad nu være", "nej, det må du ikke" og "hold op med det" står ofte og blafrer, og det eneste, der er sikkert, er, at du igen og igen skal gentage dem.

Og ifølge sociolog, fore-

dragsholder og forfatter Anette Prehn er det ret hjerneklodset.

Kender du derimod hjernens spilleregler, vil du vide, at der er en langt mere smart måde at kommunikere med dine børn på, så du undgår at gøre mange hverdagssituationer sværere, end de behøver at være.

En af de mest centrale spilleregler er, at hjernen er foranderlig og ændrer sig efter, hvordan vi tænker, gør, og føler. Det, du øver dig på, bliver du bedre til. Også når det egentlig er en vane eller adfærd, du gerne vil af med.

– Jeg sammenligner det med stier i skoven. De stier, du ofte følger i skoven, bliver trampet dybere og bredere og er mere oplagte at gå på. De

stier, du ikke går på, gror til, forklarer Anette.

Så vil du have dit barn til at lytte til dig, skal du luge ud i alle "væk-fra-sætningerne" og enten helt omformulere dem til eller supplere med "hen-imod-sætninger".

Det kan for eksempel være, at du i stedet for at bede sønnen om ikke at slæbe fødderne hen af gulvet siger "løft futterne".

– Vi har en tilbøjelighed til at nævne det, vi gerne vil begrænse, men ved at bruge ord om det, fremmer vi det rent faktisk. Der er børn, der hele tiden hører gå-væk-sprog, og den eneste sti, vi lyser op for dem, er den adfærdssti, vi gerne vil have mindre af. Det, man skal forstå, er, at hjernen ganske enkelt sletter



Anette hører ofte fra forældre, der har læst hendes bøger og haft succes med redskaberne, og hun synes hver gang, at det er rørende, at hun kan være med til at skabe de her aha-oplevelser i familierne.

## KEND DIN AMYGDALA

Amygdal er hjernens alarm-klokke, og når vi bliver vrede, kede af det, meget bange eller meget nervøse, taler forskerne om, at vi bliver "kapret" af vores amygdala. Når det sker, mudres hjernen, og vi bliver typisk forudsi-

gelige i måden, vi reagerer på. Vi gentager de samme mønstre. Hvis vi f.eks. bliver vrede, bliver vi det sandsynligvis også næste gang og næste gang. Find derfor en anden måde at agere på.

abstrakte ord. Så når du siger til et barn "du må ikke slå," opfatter barnet sætningen "du må ... slå". Jeg kalder det "hjernens viskelæder". På en god dag virker vækfra-sproget måske, så barnet stopper sin adfærd her og nu. Men barnet bliver ikke klo- gere med hensyn til at gøre det anderledes næste gang. Barnet vil opnå større forståelse af værdier som respekt,

empati og ansvar med henimod-sprog, i modsætning til at du hele tiden kun siger "nej" eller "det må du ikke," forklarer hun, der har skrevet bøgerne "HjernesmarTE Børn" og "Hjernesmart Pædagogik," som indeholder eksempler og redskaber til, hvordan vi kan gå lidt smartere til børnene, familielivet og os selv.

### Hjælp barnet

Selv er hun mor til Celina på 9 år og Alicia på 6 år samt bonusmor til Cecilie på 20 år og Magnus på 18 år og har masser af mulighed for at af-

Anette med sin mand Jens og deres to fællesbørn, Alicia på 6 og Celina på 9 år. Foto: Privat



## SÅDAN KOMMUNIKERER DU HJERNESMART

Find sætninger, der fremmer en konkret adfærd eller styrker nogle værdier i barnet. Og find mange forskellige. Leg med sproget. Den henimod-sætning, der passer til det ene barn, virker ikke nødvendigvis til et andet barn.

Eksempel:  
**Pas på, du ikke falder**

Sig for eksempel i stedet for:

- Løft fødderne
- Se, hvor du løber
- Hold balancen (underforstået

at barnet selvfølgelig kender ordet)

Eksempel:  
**Du må ikke slå Elias**

- Sig for eksempel i stedet for:
- Vi har kun én Elias. Han skal holde i mange år.
- Vi passer godt på Elias. Li-gesom vi passer godt på dig.
- Når du bliver vred, så kom til mig – jeg hjælper dig.
- Hvis I bliver sure på hinanden, så gå væk.

prøve sine teknikker, hvilket hun gør.

– Men selvfølgelig kan jeg også sige uhensigtsmæssige ting til mine børn, selv om jeg har skrevet bøger om hjernen. Min pointe er bare, at det sker væsentligt sjældnere, når man nogenlunde har en fornemmelse af, hvad der foregår derinde, påpeger hun og er ikke bleg for at sige sin mening om alle de børn, vi som samfund hurtigt klistrer en adhd-diagnose på.

– Inden vi begynder at give børn diagnoser og medicin, bør vi sørge for, at "systemet" omkring barnet kender og tager højde for hjernens spilleregler. Hvis vi er hjerneklodsede, sætter det sig hurtigt i barnets adfærd.

Anette hører ofte fra forældre, der har læst hendes bøger og haft succes med redskaberne, og hun synes, at det er rørende, at hun kan være med til at skabe de her aha-oplevelser i familierne.

– En mor fortalte mig om hendes 10-årige søn, der var ved at blive udredt for adhd. Han skulle i sommerhus med 10-11 andre børn, og det ville han bare ikke. Så moderen tænkte på, hvordan hun kunne være hjernesmart og lyse hjælpsomme stier op for drengen. "Kan du huske,

at det er der, hvor vi en gang kørte gokart? Og var der ikke et fugletårn?" Det fik hendes søn til at tænke med, og han endte med at sige, at så ville han også gerne have sin kikkert med. Pludselig ville han gerne af sted efter deres lille snak, fortæller Anette og tilføjer, at de fleste forældre kender til de situationer, hvor børn bare flejner og ikke er i stand til at høre noget som helst.

– Det er hjernens alarm-klokke, amygdala, der er på spil. Den kaprer, det vil sige tager magten fra de øvrige hjernefunktioner. Et barn, der er i den situation, kommer hurtigt til at føle sig forkert og dum, hvis den voksne bare beder det om at stoppe med at græde eller råbe. Hvis du derimod lige holder situationen ud i strakt arm og forstår, at amygdala har givet barnet besked om, at situationen er for farlig eller anderledes, og så hjælper barnet med at blive trygt og falde til ro igen, så kan du ofte undgå, at alt kører op i en spids, hvor også din amygdala kapes, lyder rådet. Ifølge Anette er det nemlig ikke der, at barnet lærer nye ting. Det er tværtimod dér, at barnet skal trække på det, du har lært det, så han går ud af de stier, der er trampet godt ned.

– Jeg plejer at sige, at det, du skal kunne i krigstid, skal indlæres i fredstid. Du skal fortsat sige "nej" og "stop" og "nu er det nok", når det er på sin plads. Men husk hyppigt at lyse de stier op, der hjælper barnet til stille og roligt at forstå mere og mere af livet og andre mennesker, og hvordan man begår sig i forskellige sociale situationer. ■

## HEN-IMOD

Der er tre områder, hvor det er vigtigt, at vi er opmærksomme på først og fremmest at bruge henimod-sprog.

- 1 Ved følelsesmæssig regulering
- 2 Adfærdændring
- 3 Vaneændring