

Marte Meo metode og principper:

Teori omkring Marte Meo:

Marte Meo betyder 'ved egen kraft'.

Marte Meo metoden er en videobaseret metode, der bygger på principperne for udviklingsstøttende kommunikation.

Marte Meo metoden er en meget konkret og løsningsorienteret metode, hvor vejledningen tager udgangspunkt i de ressourcer, der i forvejen er til stede hos personerne.

Videoen bruges som arbejdsredskab. Videooptagelse og analyse af samspil i almindelige dagligdags situationer gør det muligt at få øje på barnets, den unges, den voksnes, den ældres initiativer, sociale kompetencer m.m. og herfra sætte nye mål for hensigtsmæssig udvikling og samspil - trin for trin.

I analysen fokuseres på:

- Hvad kan barnet/personen allerede, og hvad viser optagelsen, at barnet/personen har brug for at lære,
- Hvad gør den voksne/hjælperen allerede, som er støttende for barnets/personens udvikling,
- Hvad har den voksne/hjælperen brug for at få informationer om at gøre noget mere af eller gøre på en bestemt måde for at hjælpe barnet/personen videre i sin udvikling.

Informationer videregives til den voksne/hjælperen med afsæt i fastfrosne, udvalgte klip fra videooptagelse af aktørernes egen kommunikation og med konkrete handleanvisninger, som kan forbedre samspillet og støtte udviklingen.

Marte Meo 7 elementer:

- at følge barnets opmærksomhed (jeg kan se, hvad du er optaget af), se barnets initiativer (handling, følelsesmæssige, verbale)
- at bekræfte barnets opmærksomhedsfokus (jeg har set dig, der kommer din tur)
- afvente barnets reaktion / bekræfte
- at skabe forudsigelighed ved at sætte ord på det, der sker og skal ske
- at bekræfte det ønskede adfærd
- triangulering (at kæde sammen, gøre opmærksomme på hinanden)
- klar start og afslutning

Marte Meo metoden er udviklet af hollænderen Maria Aarts. Metoden er blevet kendt og udbredt i Danmark siden 1994, og den anvendes i familier, i dagplejen, i daginstitutioner, på døgninstitutioner, på specialinstitutioner, på uddannelsesinstitutioner, på plejehjem og senest er skolen kommet til.



AT TAGE ET INITIATIV

Udviklingsstøttende kommunikation tager udgangspunkt i at barnet tager et initiativ. Der er fire måder for barnet at vise initiativer på:

- Det barnet ser på – der hvor barnet har sit opmærksomhedsfokus
- Det barnet gør – altså den handling barnet udfører
- Det barnet siger – såvel lyde som ord
- Den følelse barnet viser – glæde, sorg, usikkerhed, lettelse, frygt, ect.

Derudover kan man inddele initiativer i handle- og kontaktinitiativer. Initiativer på handleplanen er initiativer hvor barnet påbegynder en handling f.eks. at tage en dukke op. Kontaktinitiativer er når barnet tager kontakt til andre mennesker f.eks. ved at se på eller sige noget til andre.

At betragte børns initiativer, giver os en god viden om barnet. Tager barnet hovedsageligt gode initiativer, eller tager det hovedsageligt dårlige initiativer, tager det et relevant antal initiativer, eller tager det for mange eller for få. ? Tager aktørerne lige mange initiativer, eller er der en skævdeling på den måde, at en eller flere tager forholdsvis mange initiativer? Det er interessant at opleve at nogle gange har vi mere fokus på en slags initiativer end på andre. F.eks. vi lægger mærke til barnets verbale initiativer men sjældent på dets handling eller opmærksomhedsfokus.

Det er vigtigt for barnet og dets udvikling, at alle initiativer , afhængigt af barnets udviklingstrin, får lige stor opmærksomhed.



AT BEKRÆFTE BARNETS INITIATIV

De voksne kan ikke se og bekræfte alle børns initiativer. Der vil altid og skal altid være en udvælgelse, men et barn skal gerne have bekræftet de fleste af sine initiativer, nonverbalt eller verbalt.

Den nonverbale bekræftelse ligger i at den voksne med sin mimik og sit kropssprog viser barnet at dets initiativer er set. Et barn kan også positiv bekræftes ve hjælp af nik, bevægelser eller lyde. f.eks. Et lille barn nærmer sig klatrestativet ude på legepladsen og vender sig om mod den voksne for at blive bekræftet. Her vil den voksne med et smil eller et nik vise "at det er ok min ven", går bare videre, jeg har set dig og jeg er lige her.

Den nonverbale bekræftelse har en stor betydning for barnet og et sundt barn med en god **selvregistrering** tit er tilfreds med den nonverbale bekræftelse- hvilket viser, at barnet hviler i sig selv og har udviklet selvværdsfølelse.

Det er også en nonverbal bekræftelse når den voksne genspejler den følelse barnet viser, f. eks. Ved at smile tilbage når barnet er glad, eller den voksne imiterer den forskrækkelse, barnet viser.

En verbal positiv bekræftelse vil være at bekræftelse hvad det er barnet gør godt. " det var godt, du hentede Sofies sut", "ja, det er rigtigt, det er der, dine gummistøvler skal stå". Når man som voksen positivt bekræfter et barn initiativ, vil der ske en usynlig følelsesmæssig kobling mellem dem. De vil "ha' noget sammen". ***Dette danner baggrund for en gensidig følelsesmæssig dialog, barnet føler sig set og hørt.*** Barnet vil opleve, at det har værdi for de mennesker, der omgiver det, om at de værdsætter barnet for det, det er, hvilket opbygger et godt selvværd og selvfølelse (at man duer til noget). Ikke forveksler med selvtillid (at man evner til at gøre noget rigtigt).

Man giver ikke et barn selvværd ved at sige at det er " åh, så godt og så dygtigt" , man giver selvtillid, som også er godt at have. Men uden selvværd, duer det ikke til noget. I det hele taget har

børn ikke så meget at bruge ”åh, så godt og så dygtigt” til. **Hvis man skal bruge denne vendinger, bør man altid følges op med hvad det konkret var barnet gjorde godt eller var dygtig til. Det gør, at barnet registrerer, hvad det har gjort godt, og det får på den måde bedre selvregistrering.**

Eksempel:

”Hvad siger vi til Mads, når han kommer med en tegning til os?” Se på initiativet, som var at komme med en tegning til dig og sig det: *”Du giver mig en tegning Mads”*. Hvis det følges op med spejling af Mads's nonverbale initiativ – glæde og stolthed- har Mads opnået det, han søgte, nemlig at få bekræftet sit initiativ og det giver selvværd.

Positiv bekræftelse hjælper et barn med at opbygge gode adfærdsmodeller fordi det bliver opmærksom på, hvilken adfærd den voksne anerkender.

Negativ bekræftelse: ”lad være med at drille”, ” det er ikke noget at være sur over”, ” hold så op med den larm”. Initiativet ses, men det anerkendes ikke, eller den anerkendes negativt. Når et barn bekræftes negativt og bliver afvist, vil det opleve at det ikke har gjort det godt nok. At det ikke duer, og at det har fejlet- hvilket ikke giver barnet hensigtsmæssige adfærdsmodeller, men derimod gør, at det mister troen på eget værd. Det er ofte så lidt der skal til for at ændre en negativ bekræftelse til en positiv:

En voksen og Mads bager kage.

Mads kan næsten ikke vente med at hælde chokoladestykker op.

Positiv bekræftelse:” ja, det er rigtigt, chokoladen er det næste, der skal i. Vi skal bare lige vente til det her er rørt sammen”

Negativ bekræftelse: ” Nej, det skal ikke i endnu”

Når et barns initiativer bliver tolket på en negativ måde eller overset, får det en fornemmelse af at det er ligegyldigt om det findes eller ej. Sådan et barn udvikler ofte problemer med hensyn til adfærd, selvværd og koncentration.

Et barn, som bliver positivt bekræftet får blandt andet mulighed for:

- at føle sig set, hørt, forstået og accepteret, som det er, og får dermed større selvværd
- at opleve glæde og stolthed og dermed større selvtillid
- at registrere, hvad det har gjort godt og få lyst til at tage flere initiativer
- at lære gode adfærdsmodeller.



AT FØLGE BARNETS INITIATIV

Nogle mennesker tror, at det at følge barnets initiativ betyder at det skal have lov til gøre hvad det vil. Det er IKKE rigtigt.

At følge et barns initiativ betyder i princippet at den voksne er opmærksom og viser positiv interesse for det, barnet gør. Nonverbalt betyder det at den voksne med sin kropsholdning og sit ansigt signalerer ” jeg er her og jeg er til rådighed for dig” (venligt ansigt, øjenkontakt).

Verbalt følges et barns initiativ ved f.eks. gentage eller uddybe det barnet siger. **Det er helt ok at sige nej, hvis barnet beder om noget, det ikke må eller som ikke kan lade sig gøre.**

” Det er ikke det du siger, men måden du siger det på, der er vigtig”

F.eks. Når barnet for tiende gang beder om en is, kan svaret lyde: ”Nej, og du skal ikke spørge mere”.

Men hvis vi siger: ” jeg kan godt forstå, at du gerne vil have en is til. Is smager også dejligt, men du må ikke få flere is i dag”. Viser vi indlevelse og forståelse. Barnet føler sig forstået.

Man kan følge et barn på flere niveauer:

Det lille barn bliver skiftet på puslebordet og ser på en uro. Den voksne ser initiativet og siger: ”ja, det er en uro”, og derefter venter hun og ser om barnet stadig er optaget af uroen. Hvis barnet fortsat ser på den, vil den voksne følge det ved at sige: ” det er gule bamser”. Hvis barnet stadig kigger, vil den voksne fortsætte med at følge initiativet og sige :” Den kan bevæge sig”, og hun vil blive ved indtil barnet vender sig væk.

At følge barnets initiativer er også at udvide verden for barnet. Hvis Peter har taget en bil, begynder at lege med den og derefter går lidt i stå, kan den voksne hjælpe ham ved at sige: ” Du kan køre med bilen henne på tæppet hvor der er veje” .

På den måde giver hun Peter mulighed for at fortsætte sit eget initiativ som var jo godt nok, hvilket hjælper ham med at koncentrere sig yderligere og samtidig giver ham en god ide.

Når man følger et barn, er man sikker på at ramme dets niveau og sikrer derved at det hverken bliver over- eller understimuleret. Børn lærer i de første 4, 5 år primært af deres egne erfaringer og de er gode til at vise hvor de er i deres udvikling lige nu.

Når et barn bliver fulgt i sine egne initiativer udvikler barnet individualitet, det lærer selvstændighed, empati, føler sig tryk og vil udvikle sociale kompetencer.

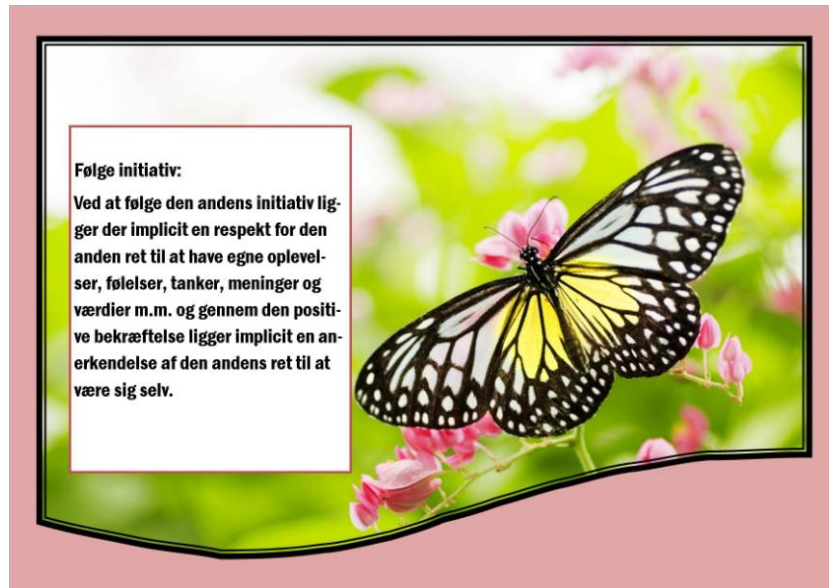
Det er også vigtigt at følge barnets følelsesmæssige initiativer, både de negative og de positive. Vi kan ikke bestemme over et barns følelser, man må følge barnet i den følelse det har, uden at gøre det grimt eller uartigt at være sur eller vred. Hvis et barn bliver benævnt og fuldt i sine følelser, vil det for det første lære sine egne følelser at kende og for det andet lære at sætte ord på dem. Barnet vil også opleve at alle følelser er legale og når man bliver fulgt i en grim følelse, vil det være meget lettere at komme over den:

”Peter har faldet på legepladsen og har slået sig. Han græder og løber hen til en voksen. Pædagogen trøster og siger : ” jaa... det har godt nok gjort ondt. Nu skal jeg puste”. Pædagogen når dårligt at puste lidt før Peter er på vej ud at lege videre. Han blev mødt og forstået i sin følelse og kan derfor mestre følelsen. ”

Hvis vi siger ” Lader være med at være så gal, der er ingen grund til at være sur.... følger vi IKKE barnets følelsesmæssige initiativer.

Et barn, som bliver fulgt i sine initiativer, får blandt andet mulighed for:

- at være på eget niveau og i eget tempo
- at følge egne ideer
- at kunne koncentrere og fordybe sig
- at få stimuleret selvværd og selvtillid
- at undgå at blive over- eller understimuleret.



AT BENÆVNE ELLER SÆTTE ORD PÅ BARNETS INITIATIVER

Det lille barn er ikke selv i stand til at sætte ord på sine initiativer og er derfor afhængig af de voksne, der omgiver det, gør det indtil barnet selv evner det fuld ud.- **typisk omkring 3-års alderen.** At kunne sætte ord på og benævne sig selv er afgørende for om et barn kan indgå i leg og samarbejde med andre- eller ej. At kunne benævne sig selv er også vigtigt for at kunne ”formidle /præsentere” sig selv til andre mennesker med hensyn til ens intentioner, hvad man gør, tænker, føler, osv.

At benævne et barns initiativ hjælper også med at lære at koncentrere sig. Det er en proces der starter allerede ved fødslen. Hvor barnet ser på sin mor og far og de siger ”ja... du ser på mig”, hvilket får barnet til at kigge længere på dem.

Det større barn vil registrere ordene og reflektere: ”Nå ja, jeg leger med den røde traktor” og ligeledes blive længere i legen. Hver gang vi som voksne sætter ord på et barns initiativ, vil processen med at lære at koncentrere sig fortsætte, og den fortsætter hele barndommen igennem . Barnet føler sig set og dette motiverer barnet til at tage flere initiativer.

Børn lærer også en anden vigtig kompetence når vi sætter ord på det, de er optaget af – nemlig **ord og sprog**. Børn lærer primært at mestre sproget når det er knyttet en til deres egne initiativer.

Et barn, som får sat ord på sine initiativer, får mulighed for:

- at udvikle sit sprog
- at få større selvforståelse, selvregistrering og selvkontrol
- at kunne benævne sig selv

- at få styrket koncentrationen
- at få styrket selvværdet
- at få styrket sine legekompeterencer
- at få styrket empatiudviklingen.



AT AFVENTE BARNETS REAKTION PÅ DEN VOKSNES BEKRÆFTELSE ELLER INITIATIV

At vente er et element der både bruges til at give barnet tid til at tage initiativer og til at reflektere over de initiativer, der er taget.

Jo mindre barnet er jo mere tid (som regel) bruger det til at reagere.

Når barnet har taget initiativ og den voksne har bekræftet det, er det vigtigt at afvente barnets videre reaktion for at få rytme ind i samspillet.

Når den voksne har taget et initiativ, er det ligeledes vigtigt at afvente barnets svar. Nogle børn er meget hurtige andre langsommere til at reagere.

Det at vente på barnets reaktion er ikke bare en passiv venten, men et signal til barnet: ” Jeg inviterer dig til at give din mening til kende eller at være i rart samspil med mig”.



AT HJÆLPE BARNET MED AT UDVÆLGE ET NYT INITIATIV

Når et barn har taget et initiativ, der ikke så godt, kan den voksne hjælpe barnet med at udvæle et

nyt initiativ der er bedre, og på den måde hjælpe barnet med at lære hvad det kan gøre, i stedet for hvad det ikke må – den voksne viser barnet en vej og lærer det modeller for hvordan det så skal gøre:

Når et barn for tyvende gang er på vej mod bogreolen for at hive bøger ned, kan den voksne sige: "nej, jeg har sagt, du ikke må hive de bøger ned" og derefter tages barnet væk.

Det lærer barnet ikke så meget af.

Den voksne kan i stedet for første gang sige: "Du vil gerne hen til bøgerne, okay, så finder vi en god bog vi kan kigge billeder i. Den bog dér har mange flotte billeder. Du kan tage den med begge hænder og bære den hen på bordet".

På den måde lærer barnet en adfærdsmodel for hvordan man skal behandle bøger, og næste gang barnet er på vej hen til bogreolen, har det lært hvad der er legalt at gøre i den situation- nemlig at tage en bog med begge hænder, lægge den på bordet og se på billeder.

Barnet oplever her at det bedste af dets initiativ, bliver fulgt.

I stedet for at hjælpe børnene med at udvælge et bedre initiativ, bruger vi ordet "NEJ" utrolig meget i vores børneopdragelse, men "nej" er et **passivt** ord , som kun fortæller barnet hvad det ikke må, men ikke hvad det kan gøre i stedet for

Små børn kan ikke af sig selv omsætte ordet nej til noget konstruktivt og fornuftigt. (op til 6 års alderen er alle børn handleorienterede (handler først og tænker bagefter). Man kan faktisk se og høre børn der står og siger : "nej, det må du ikke", mens de gør det, de ikke må. **De har altså ordene men ikke forståelsen af dem.**

Når vi siger **nej** til et barn og det holder ikke op med det vi siger nej til, skyldes det ikke uartighed, men at det ikke har lært andet. Nejet kan i princippet gør at barnet fortsætter den uønskede handling, hvis vi ikke hjælper det med at udvælge et nyt og bedre initiativ.

En god eksempel:

Engang skulle jeg ud på motorvejen i Maribo for at komme hjem. Da jeg kom til motorvejsafkørslen, var der lukket på grund af vejarbejde. Der holdt jeg og kiggede på et "AL indkørsel forbudt" skilt og tænkte: Hvad gør jeg nu?- Hvordan kommer jeg videre?

Men da jeg fik set mig lidt omkring, så jeg at der på et andet skilt stod: FØLG DE GULE PILE GENNEM MARIBO TIL NÆSTE MOTORVEJSAFKØRSEL

Jeg kom ud på motorvejen uden problemer- og oven i køben fik jeg lært hvordan jeg kommer igennem Maribo , for de viste mig en vej at køre.

Hvis vi gjorde det samme med børnene , ville vores børn få en nemmere opvækst.

Når vi siger nej til vores børn, holder vi i princippet et "AL KØRSEL FORBUDT"- skilt op foran dem, men glemmer at vise dem en anden vej at gå. **Vi siger : Leder være med at går ud på vejen, i stedet for "bliv inde på fortovet"**

At hjælpe børn med at udvælge et bedre initiativ er også en måde at undgå konflikter på.

Ikke at alle konflikter skal undgås men de konflikter der kan undgås ved hjælp af almindelig omtanke.

"NEJ!"

er ikke en færdig sætning.

Fortæl barnet hvad det skal
gøre i stedet.

Christina Abildgaard

AT SÆTTE ORD PÅ EGNE HANDLINGER

Når den voksne sætter ord på sine egne handlinger og intentioner og på hvad der skal ske, vil barnet opleve en forudsigelighed som sætter det i stand til at forstå hvilken kontekst og situation er det i, og det vil blive i stand til at samarbejde fordi det ved, hvad det skal samarbejde omkring.

Pædagogen siger til et barn (3 år): ” nu skal vi ud på legepladsen, så du skal have din jakke og dine støvler på”.

Denne oplysning vil gøre at barnet ved at de skal ud og hvor de skal hen, og det vil gå ud i garderoben hvor jakke og støvler befinder sig.

I garderoben siger pædagogen:
”kom og få din jakke på ”

Barnet kan gå til pædagogen og løfte armene op for at få jakken på og kan altså samarbejde fordi det ved hvad det skal samarbejde omkring.

Når de er færdige med at få tøj på, siger pædagogen :” så er vi færdig ”
Barnet ved nu, at jakken og støvlerne er på og kan gå hen imod døren.

”jeg skal også have min jakke og støvler på, kommer om lidt ” siger pædagogen

Barnet ved nu hvad pædagogen går efter og føler sig tryk. Barnet er kendt med kontekst og situationen.

Når den voksne sætter ord på sig selv, oplever barnet at være en del af sammenhængen. Barnet lærer den voksne at kende fordi det får viden om den voksne. Viden barnet kan forholde sig til og lære af.

Vi bliver synlige rollemodeller

Når den voksne sætter ord på sit eget initiativ, får barnet mulighed for:

- at lære den voksne at kende
- at opleve, tryghed, tillid og forudsigelighed
- at bevare opmærksomheden på den voksne
- at kunne samarbejde
- at udvikle sit sprog
- at få styrket empatiudviklingen.



TRIANGULERE ; AT KÆDE SAMMEN

Når et barn bliver optaget af noget uden for det nære samspil, kan den voksne sætte ord på, hvad det er det er optaget af, så f.eks. andre mennesker trianguleres i barnets verden.

Triangulering eller at kæde sammen er en måde at lære børn social interaktion og sociale færdigheder på .

Eksempler:

”Se engang på Julie... hun synes det er spændende at se dig lege. ” Barnet ser på Julie og lærer en ny social færdighed – at se og få benævnt hvad det andet barn er optaget af. Samtidig vil barnet opleve at have noget sammen med Julie

til samling : ” Hør engang hvad Mads fortæller” - alle børn bliver på den måde opmærksomme på det barn, der fortæller og barnet bliver mere synligt i de andre børns øjne.

Elementet kan bruges til at gøre de usynlige børn mere synlige og hjælpe de andre børn til at forstå de usynlige børn bedre.



TURTAGNING

At tage tur er et element der bruges i dialogen og i større samtalegrupper. I dialogen skiftes man til at tage tur ved at først den ene, så den anden taler.

Gode måder at lære denne kompetence på:

Når børnene er små - giv og tag-lege, små dialoger, ”værsgo- tak ”

Større børn : ”jeg må tale ” dukke

”jeg vil gerne høre, hvad du vil fortælle men først skal jeg tale med Julie” (husk, at når du parkerer barnet et sted, skal du også vende tilbage)

”Du har godt nok været god til at vente. Nu er det din tur til at fortælle”

”prøv lige at høre hvad de andre fortæller”... og senere : ” Jeg tror at XX vil fortælle noget om sin fødselsdag”

Når der udøvers turtagning, får barnet mulighed for:

- at tage initiativ på passende måde og på passende tidspunkt
- at blive opmærksom på andres initiativer
- at udvikle sine sociale kompetencer
- at samarbejde
- at udvikle empati.



POSITIV LEDELSE

Elementerne i positiv ledelse:

- **Tydelig start.** Den voksne markerer at nu starter noget nyt. Når den voksne fortæller hvornår noget nyt skal begynde, bliver barnet i stand til at forstå og blive en del af det nye der skal ske.
- **En venlig stemmeføring og et rart ansigt** Børn er meget følsomme over de voksnes kropssprog og stemmeføring, mere end for de talte ord. En rar stemning er nødvendig for at barnet kan lære og samarbejde. Nogle gange tror de voksne at man skal være meget bestemt og bruge hårde ledelsestoner for at få børn til at lytte og gøre, hvad man beder dem om. Virkeligheden er en anden. Hvis barnet oplever at stemningen er rar at være i, vil det føle det behageligt at være en del af samspillet og vil samarbejde så godt som muligt. Der vil være fælles glæde til stede som gør at barnet får lyst til at deltage.
- **Sæt ord på, hvad du forventer af barnet .** For at få barnet til at samarbejde skal man som voksen fortælle det hvad det skal gøre. Børn kan godt lide at få at vide, hvad de skal gøre. De bliver trygge og skældud minimeres.
- **Afvent barnets reaktion** Den voksne afventer nu at barnet gør hvad det er blevet bedt om. Nogle børn reagerer hurtigt, andre langsommere, men fælles for alle børn er at de har brug for tid til at reagere og reflektere over det sagte
- **Gentagelser** Alle børn har brug for mange gentagelser. Læring er en proces som styrkes af gentagelser (inden færdighederne bliver automatiseret)
- **Trinvis guidning afpasset barnets alder og udviklingsniveau** Trinvis guidning betyde, at man trin for trin guider barnet igennem en handling. Hvis barnet ikke gør hvad det bliver bedt om, er der grund til at tro, at det er blevet bedt om noget, det ikke mestrer endnu. Måske ved barnet ikke hvordan det skal gøres eller at der er for mange anvisninger på en gang., eller at det er mere optaget af noget andet. Den voksne må guide på en mere konkret plan ved at give færre, enkle anvisninger eller rent faktisk hjælpe barnet uden at overtage. (2 gange gentage samme anvisning,

tredje gang hjælp til at udføre ”vi hjælpes ved”, ”nu hjælper jeg dig med at ...”)

- **Bekræft den ønskede adfærd** Vi bekræfter det, vil vi ha' mere af Når de voksne bekræfter at børn har gjort det ønskede, lærer de sig en god model for hvordan man gør , og ved hvordan det skal gøres næste gang. Barnet oplever glæden ved at kunne løse en opgave. Derfor er det vigtigt at barnet bliver stillet overfor opgaver det kan løse.
- **Sæt ord på egne handlinger**
- **Tydelig afslutning** ”så er du færdig”.

Når den voksne udøver positiv ledelse, får barnet mulighed for:

- at opleve tryghed og forudsigelighed
- at samarbejde fordi opgaven er overskuelig
- at mestre opgaven og dermed opnå selvværd og selvtillid.

hvis man råber ad børn
forsvinder budskabet

barnet hører kun sin frygt
for den voksnes vrede

TAL ROLIGT

så kan barnet høre dine ord
istedet for din stemme

#AlternativerTilSkældudChristinaAbildgaard