HVIS DU VIL FREMSTÅ ÆGTE

Pædagoger skal vise dybe følelser på arbejdet

Pædagogisk arbejde er særlig følelsesmæssigt krævende, fordi pædgoger er nødt til at trække på deres egne dybe følelser for at fremstå ægte og autentiske overfor børn og forældre. Et professionelt ideal, som kan være hårdt at leve op til, især når de 'grimme følelser' dukker op til overfladen.

Et udbredt ideal blandt pædagoger er, at de skal være autentiske.

Og det kræver, at de dybe følelser kommer med på arbejde. For uden dem er det vanskeligt at tro på, at man fremstår ægte og kan overbevise børn og forældre om, at man som pædagog er egnet til den tillid, man har fået overdraget.

»Mennesker aflæser jo hele tiden hinanden og ser, om du til stede som en hel person. Det er en udfordring, som pædagoger i udtalt grad har. De bliver vurderet af børn og forældre ud fra, om de har tillid til dig og kan fornemme, hvor du er,« siger forsker Peter Østergaard Andersen fra Københavns Universitet.

Han har undersøgt følelsernes rolle i pædagogikken og har skrevet bogen 'Følelser og pædagogik' om sine forskningsresultater. Pædagoger kan sjældent nøjes med en mere overfladisk følelseshåndtering i arbejdet, som i de fleste servicefag ellers vil være tilstrækkelig, lyder hans vurdering.

»Pædagoger arbejder i et erhverv, hvor det er virkelig svært at forhindre, at man også bliver konfronteret med dybe følelser. De må jo nødvendigvis nogle gange være i modstrid med, hvad man burde føle på sit arbejdet,« siger han.

IDEALER UDFORDRES. I en rundringning, som Børn&Unge har foretaget, svarer 12 ud af 15 pædagoger, at de har oplevet, at børn har tricket følelser i dem, hvilket har gjort relationen kompliceret.

I de situationer kan følelsesarbejde være meget anstrengende. For så kommer de personlige følelser på tværs af de faglige idealer, som pædagogen har i sit arbejde, forklarer Peter Østergaard Andersen.

»Når pædagoger bliver konfronteret med nogle af de dybe følelser, som ikke kun er positive følelser, kan de opleve, at 'åh, åh – det går jo ikke det her. For der er også børn, jeg ikke kan holde ud eller har det meget svært med, og forældre, jeg ikke bryder mig

Foto: Colourbox

om'. Der er også grimme følelser,« siger Peter Østergaard Andersen.

NEGATIVE FØLELSER. Merete Monrad, der er lektor ved Institut for Sociologi og Socialt arbejde på Aalborg Universitet, har forsket i, hvordan pædagoger involverer sig følelsesmæssigt i deres arbejde.

Som en del af et forskningsprojekt præsenterede hun en række pædagoger for en dilemmafyldt situation med et barn, som en pædagog havde negative følelser for.

»Her var stor enighed om, at pædagogen skulle arbejde på at skjule sine negative følelser for at opbygge positive følelser for barnet,« siger Merete Monrad og forklarer, at det for nogle pædagoger kan udløse en personlig eksistentiel krise, hvis de oplever, at der er børn, de ikke bryder sig om. For eksempel beskriver en pædagog i en vuggestue et barn, hun ikke har en god relation til.

»Hun forsøger at kompensere for sine manglende positive følelser ved at gøre en masse ekstra for barnet. Det føles ikke legitimt, hvis der er børn, som det er svært at holde af,« forklarer Merete Monrad.

En anden pædagog beskriver det som et moralsk projekt at oparbejde positive følelser for alle børn. Han forklarer i undersøgelsen, at selvom nogle børn bare er møgirriterende, ser han det altid som sit professionelle ansvar at skabe situationer, hvor også de børn føler sig elsket.

PARADOKSET. Pædagogisk arbejde indeholder et paradoks, når det kommer til følelser, mener Peter Østergaard Andersen.

På den ene side er det et fagligt ideal, at pædagogen skal være ægte og vise rigtige følelser. Samtidig skal man være professionel, hvilket indebærer, at man må skjule og undertrykke følelser, når de går på tværs af andre faglige idealer, som for eksempel at man ikke må gøre forskel på børnene.

»Jeg tror, det er meget problematisk at fastholde idealet om autencitet i et lønnet arbejde, hvor man bliver udsat for enormt mange forskelligartede forventninger og krav,« siger Peter Østergaard Andersen.

Pædagoger har helt forskellige strategier til at håndtere følelserne i deres arbejde, også selvom de arbejder i samme institution, viser hans forskning.

Mens pædagoger ofte søger støtte hos en kollega, når noget brænder på, lader det til at være mindre udbredt at håndtere de følelsesmæssige aspekter af arbejdet i fælles refleksionsfora, for eksempel på personalemøder.

»Det handler om, i hvilken udstrækning, man på den givne arbejdsplads har gjort det legitimt at kunne tale om følelser, eller om det kun foregår som en topersoners relation, hvor man en gang imellem kan læsse af,« siger Peter Østergaard Andersen og tilføjer:

»De følelsesmæssige aspekter af arbejdet går ofte under radaren. Man tilskriver det ikke samme betydning, som så mange andre forhold.«

TAL ÅBENT. Den kollegiale sparring om følelserne er en vigtig proces i følelsesarbejdet, vurderer psykolog Berit Mus Christensen, der er en af forfatterne bag bogen 'Med mig selv som redskab – om at være professionel med følelser'.

»Nogle har svært ved uhygiejniske børn, andre ved følelsesmæssigt grænsesøgende børn. Hvis I ikke skal kæmpe for at skjule, hvordan I har det, kan I bruge jeres erfaringer i personalegruppen. Ved at tale åbent om et udfordrende barn bliver det lettere for alle at se det som en udfordring, der ikke knytter sig til den enkelte pædagogs følelser, men at det er en fælles opgave at opbygge empati. Når vi taler om de svære følelser, kan vi ofte pludselig se nye og andre perspektiver,« siger hun. ■

Om bogen

I bogen argumenterer de to forfattere for, at selv stærke, tabuiserede følelser i arbejdet med mennesker er helt normalt. Med praktiske eksempler sætter de fokus på, hvordan den slags følelser opstår i en professionel hverdag, og hvordan du kan håndtere dem.

Om forfatterne

Berit Mus Christensen er autoriseret psykolog pog uddannet fra Aarhus Universitet. Hun arbejder primært ud fra metoden Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Maja Nørgård Jacobsen er autoriseret psykolog og arbejder ud fra en mentaliseringsbaseret tilgang. Hun har tidligere udgivet to bøger 'Mentaliseringskompetence i professionel praksis med udsatte børn, unge og familier' samt titlen 'Mentalisering i dagtilbud og skole'.

Læs mere om gode råd til, hvordan man bruger sine følelser konstruktivt og taler med kollegerne om dem i guiden **'Sådan bruger I svære følelser professionelt'** på de næste to sider.

Sådan bruger I svære følelser professionelt

Det kan være fysisk voldsomt reagerende børn. Det kan være børn, som lugter, eller børn, der lukker sig inde i sig selv og er svære at nå – alt sammen kan vække følelser, der er med til at styre vores handlinger. Hvis ikke vi tør stå ved vores følelser, kan de komme til at skade de mennesker, vi arbejder med. Hvis vi vender os mod følelserne og forsøger at forstå dem, kan de tværtimod blive en hjælp, lyder budskabet fra psykologerne Berit Mus Christensen og Maja Nørgård Jakobsen. Her giver de otte gode råd til, hvordan man som pædagog kan bruge følelserne konstruktivt.

1 Undgåelseshandlinger virker ikke

Den umiddelbare reaktion på en ubehagelig følelse er undgåelseshandlinger i forsøg på at slippe væk fra følelsen. Det kan være ved at skælde ud eller kompensere med handlinger. Den tilgang virker som regel ikke, fordi vi mister kontakten med barnet, fordi vi bliver mere opmærksomme på at komme af med den ubehagelige følelse. Det koster meget energi, som går fra nærheden til barnet. Når vi forsøger at lukke ned for en tanke eller følelse, vil den blot presse sig stærkere på, viser undersøgelser.

2 Mærk følelserne

Mærk og betragt i stedet følelserne for at finde ud af, hvad de kommer af. Hvis vi ikke vil være ved følelserne, fjerner vi os lynhurtigt fra situationen eller potentielle situationer, før vi overhovedet har mærket efter, hvad de vil os. Når vi bliver opmærksomme på de følelser, vi har, kan vi respondere på dem på en mere rummelig og nærværende måde. Det er også okay, at barnet fornemmer de voksnes følelser, hvis de voksne tør stå ved dem.

3 Tag følelserne som et tegn

Hvis du gentagende gange reagerer ved at undertrykke dine følelser, for eksempel overfor et provokerende barn, risikerer du at miste perspektivet og det udviklingspotentiale, der ligger i situationen – fordi du let kommer til at lade dine negative følelser overskygge det udviklingspotentiale, der ligger i situationen. Det er et tegn på, at der er noget, du kan arbejde med hos barnet.

4 Drop din indre dommer

Stå ved dine følelser, og undlad at dømme dem. Vi er skolet i, at rummelighed, forståelse og empati er værdier, som vi professionelle skal have. Når vi mærker, at det er svært at rumme, drager vi ofte den konklusion, at vi så må være uprofessionelle. Vi forsøger at opdrage os selv til at rette ind. Det gør det sværere at stå ved følelserne og lære af dem.

Forfatterne til bogen 'Med mig selv som redskab – om at være professionel med følelser' kommer med gode råd til, hvordan pædagoger kan bruge følelser professionelt i deres arbejde. Også de svære og ubehagelige.

5

Vær din egen bedste kollega

Ofte er vi meget mere dømmende overfor os selv, end vi ville være overfor andre, for eksempel vores kolleger, hvis de delte en lignende oplevelse med os. Prøv at forholde dig til den situation, som har vakt følelserne, på samme måde, som du vil forholde dig, hvis det var en kollega, der fortalte dig om situationen. Det kan gøre det lettere at rumme følelserne.

6

Skab rum for at dele følelser

Det er en stor hjælp for arbejdet med følelser, at man kollegialt og ledelsesmæssigt skaber rum for samtaler om følelser. Det er ikke et rum, som en ledelse alene kan skabe. Ledelsen kan sætte rammerne, men det er kollegerne på gulvet, der sammen kan skabe et tillidsfuldt rum. Alle har et individuelt ansvar for at skabe det ved at tage initiativ til også at tale om svære følelser.

7

Sammen kan I rumme mere

Ofte viser det sig, at det er ganske forskelligt, hvad man i et kollegialt fællesskab reagerer på. Nogle har svært ved uhygiejniske børn, andre ved følelsesmæssigt grænsesøgende børn. Hvis I ikke skal kæmpe for at skjule, hvordan I har det, kan I bruge det i personalegruppen. Ved at tale åbent om et udfordrende barn bliver det lettere for alle at se det som en udfordring, der ikke knytter sig til den enkelte pædagogs følelser, men at det er en fælles opgave i at opbygge empati. Når vi taler om de svære følelser, kan vi ofte pludselig se nye og andre perspektiver.

8

Fokuser på dine handlinger

Prøv at forstå, hvilke værdier dine følelser afspejler. Og spørg dig selv: Hvad er det for værdier, jeg gerne vil afspejle i mine handlinger? Hvis det er vrede, du arbejder med, og du har et ønske om at handle mere roligt, kan du for eksempel visualisere situationer, hvor du handler roligt, selvom du er vred. Ofte har vi en opfattelse af, at rolige handlinger kræver indre ro, men sådan behøver det ikke at være. Man kan sagtens handle roligt, selvom hjertet hamrer.

Kilde: Psykologerne Berit Mus Christensen og Maja Nørgård Jacobsen, forfatterne til bogen 'Med mig selv som redskab – om at være professionel med følelser', Forlaget Frydenlund.