

Skolen ved Rødbedevej

Det er ikke ægte - vel?



Tekst og illustrationer
af Anja Gram
FAG OG KULTUR

Forældreguide

af Dwight Powell

FAG OG KULTUR

Hvad sker der, når et menneske føler skam?

Skam er en kompleks følelse, der opstår, når vi føler os utilstrækkelige eller ufuldkomne i forhold til sociale eller personlige normer. Følelsen kan være særligt intens for børn, som stadig er i færd med at udvikle deres selvbillede og forståelse af de sociale interaktioner, de indgår i. Det er vigtigt at forstå, hvad det indebærer at føle skam, og hvordan man kan støtte det barn, der oplever denne følelse. Når et barn føler skam, kan det resultere i forskellige reaktioner:

- **Følelsesmæssige reaktioner:** Barnet kan føle sig ydmyget, utilstrækkeligt eller overvældet af negative følelser. Skam kan føre til, at barnet oplever en indre kritisk stemme, der dømmer barnet på en hård og nedbrydende måde. Dette kan undergrave barnets selvtillid og selvværd.
- **Fysiske reaktioner:** Mange børn oplever også fysiske symptomer på skam, såsom rødme, sveden eller et stærkt ønske om at trække sig væk fra situationen. Deres krop kan reagere ved at indtage en forsvarsposition, fx ved at kigge væk, krybe sammen eller undgå øjenkontakt. Desuden er det ikke ualmindeligt, at børn, der føler skam, får søvnproblemer, hvilket yderligere kan påvirke deres mentale helbred.
- **Kognitive reaktioner:** Skam kan påvirke et barns tanker og føre til, at barnet får negative, selvkritiske eller forvrængede opfattelser af sig selv. Barnet kan føle sig isoleret eller have en frygt for at blive afvist, hvilket kan forstærke følelsen af skam yderligere.
- **Social adfærd:** Når børn oplever skam, trækker de sig ofte socialt eller forsøger at skjule deres følelser, hvilket kan føre til undgåelsesadfærd, hemmeligholdelse eller forsøg på at reparere det, der skabte skammen. Dette kan skabe en ond cirkel, hvor skammen forhindrer dem i at søge hjælp eller støtte.

Hvordan kan man hjælpe?

Skab et trygt og støttende miljø: Giv dit barn mulighed for at tale åbent om sine følelser. Sørg for, at barnet ved, at han eller hun kan dele tanker og følelser med dig uden at blive dømt eller kritiseret. Sig fx: "Du kan altid komme til mig, uanset hvad der sker."

Bekræft dit barns følelser: Bekræft, at det er normalt at føle sig skamfuld fra tid til anden, og at alle oplever det. Du kan fx sige: "Det er okay at føle skam. Det er en følelse, der fortæller os, at vi tror, vi har gjort noget forkert. Det har vi måske også, men det betyder ikke, at vi er dårlige mennesker."

Undgå skam-baseret disciplin: Undgå at bruge skam som et disciplinært værktøj, da det kan forstærke negative følelser. I stedet for mere eller mindre direkte at sige: "Du burde skamme dig," så forsøg at tale om adfærden på en konstruktiv måde ved at lægge op til dialog, fx: "Hvordan kunne vi have håndteret denne situation anderledes?"

Støt dit barn i at lære af fejl: Hjælp dit barn med at forstå, at det er okay at lave fejl, og at vi kan lære af dem. Dette vil styrke barnets evne til at lære og udvikle sig, frem for at ærge sig eller blive fanget i skamfulde følelser. Sig fx noget i stil med: "Alle laver fejl, og det er sådan, vi lærer og bliver klogere."

Del personlige erfaringer: Fortæl om en oplevelse fra dit eget liv, evt. din egen barndom, hvor du følte skam, og fortæl om, hvordan du kom videre ovenpå oplevelsen. Dette kan få dit barn til at føle sig mindre alene og mere forstået.

Adskil handling fra identitet: Lær dit barn at skelne mellem "Jeg gjorde noget forkert" og "Jeg er forkert." Det er vigtigt, at barnet forstår, at han eller hun er god nok, også selvom der begås fejl. Forklar det fx sådan: "Det, du gjorde, var måske ikke det bedste valg, men det ændrer ikke på, at du er en god person."

Fremhæv barnets styrker: Hjælp barnet med at fokusere på barnets styrker og positive egenskaber. På den måde hjælper du barnet med at opbygge et positivt selvbillede.

Hold øje med vedvarende skamfølelser: Hvis skammen bliver vedvarende eller begynder at påvirke dit barns selvværd og daglige liv, kan det være en god idé at søge støtte fra en professionel, såsom en børnepsykolog, der kan hjælpe med at bearbejde følelserne.

Om Skolen ved Rødbedevej

Skolen ved Rødbedevej er en serie illustrerede letlæsningsbøger for børn på ca. 8-10 år. Bøgerne rummer en virkelighedsnær fortælling bygget op om en af de menneskelige grundfølelser som frygt, skam, afsky, glæde, misundelse, sorg, osv. Bøgerne formidler viden og forståelse for, hvordan vi bliver klogere og mere forstående overfor os selv og hinanden, når vi oplever situationer, som er svære at takle.

Illustrator og forfatter Anja Gram har skrevet historierne i tæt dialog med psykoterapeut og familievejleder Dwight Powell og forfatter, lærer og læsevejleder Maria Frantzen Sanko. Alle tre har erfaring med børn i en læringsmæssig eller terapeutisk sammenhæng. Maria har udviklet opgaver og lærer noter, og Dwight står for faktaviden.



Anja Gram
Foto: Henrik Stenberg



Dwight Powell



Maria Frantzen Sanko

“ Teamets ambition

Vi vil gerne gøre børn klogere på at forstå og takle de menneskelige følelser, som nogle gange spænder ben for, hvordan vi gerne vil være, vil opleve verden, vil være der for andre, vil se os selv. Anjas historier går tæt på følelser og situationer med humor og indsigt – uden løftede pegefingre, men med stor forståelse for, at vi alle sammen er forskellige og har forskellige ressourcer og evner.

“ Anjas ambition

Tænk, hvis vi vidste lidt mere om psykologi, også som børn ... Tænk hvis vi tidligere i livet fik en lidt mere rummelig tilgang til os selv og til andre – og var i stand til at forstå hinandens følelser og til at møde hinanden i det, der er svært. Det er min ydmyge ambition med bogserien Skolen på Rødbedevej – at bidrage en smule til at ruste børn netop til det.