

Professionel ro

Pædagogisk arbejde er relationsbaseret, og som pædagogisk personale må man være nysgerrig, drage omsorg for, og understøtte rammerne for livskvalitet hos den enkelte borger. Denne kerne i pædagogisk arbejde kan blive udfordret af det moderne liv, der præges af et stadigt stigende tempo og krav om forandring, hvilket sociologen Hartmut Rosa (2021) beskriver som en stigende acceleration. Mange pædagoger oplever et arbejdsliv præget af dokumentationskrav, effektivisering og travlhed, som kan udfordre et ideal om at bruge tid på refleksion og nærvær. Det pædagogiske arbejde kan derved blive, en instrumental eller overfladisk opgave, frem for at være styret af nysgerrighed på "hvordan har du det?" i samværet med borgerne. Dette spændingsfelt kan føre til indre uro eller måske endda følelsen af at miste meningen med sit arbejde. Så hvordan kan du arbejde med den indre professionelle ro i dette spændingsfelt? At arbejde med struktureret berøring i det daglige, kan understøtte det pædagogiske resonansarbejde, hvor borgeren bliver mødt som et menneske og ikke som en opgave. Her ville Rosa (2021) pege på, at det kræver tid, nærvær og åbenhed, hvilket også er afgørende når du arbejder med berøring gennem BBAUM-metoden. Resonans opstår når vi oplever en meningsfuld og levende forbindelse til vores omgivelser. Resonans kan også beskrives der, hvor man bliver rørt og selv kan røre noget i den anden. I en accelererende hverdag på et bosted, skal det bevidste nærvær og den indre ro trænes. Ved at have fokus på de indre kropslige processer, der udspringer fra det autonome nervesystem, vil den indre uro kunne transformeres til indre ro, nærvær og åbenhed overfor de mennesker du er sammen med, og her kan resonante relationer opstå (Rosa, 2021). I arbejdet mellem indre kropslige processer og de ydre rammer, kan brugen af berøring være en vej til resonante relationer. Vores nervesystemer har indflydelse på hinanden, og derfor er det afgørende, at pædagogiske personale har viden og værktøjer til at bruge kroppen som navigationsredskab. På den måde kan du 'låne' den rolige del af nervesystem (parasympatikus) ud og ikke lader dig smitte af borgernes nervesystemer (der i denne sammenhæng kunne være den sympatiske del).

For at kunne arbejde med den professionelle indre ro er det betydningsfuldt, at både ledelsen og pædagogiske personale værner om, at understøtte rammer der fordrer resonans. Med afsæt i den følgende case lægger vi op til at diskutere dette emne.

Case

Bo og Tim sidder i sofaen. Tim drikker en juice, og lægger foden op på Bos ben. Han vil gerne høre musik, og Bo sætter John Mogensen på inde i Tims soveværelse. Bo taler med lavmælt stemme. Tim vil tale om alt muligt. I ordstrømmen siger han "BBAUM" og holder foden frem og siger "tryk under foden". Bo flytter sig i sofaen og sætter sig ved siden af Tim, så han kan holde om ham. De sidder ved siden af hinanden og taler lavmeldt. Tim bliver hurtigt distraheret, men Bo får ham tilbage med opmærksomhed på BBAUM. De lægger siderne af deres hoveder sammen mens Bo giver tryk om skuldrene. Tim vil også gerne have tryk under foden. Bo beder ham lægge foden på sit ben. Bo holder om Tim med venstre hånd om skulderen og højre hånd på højre fod. Sådan sidder de en stund, hvor de flyder sammen. De er i ro, men der er dog stadig små forstyrrelser og uro hos Tim. Bo lægger hænderne på Tims ryg, på hans vejrtrækning. De lægger hovederne sammen igen. Bo lukker øjnene, og de er i ro. Tim lægger armene om Bo og holder Bo ind til sig. De lukker begge øjnene imens John Mogensen spiller i baggrunden. Der er stille og et glimt af omfavnende ro opstår i rummet. (Oreskov, Nielsen & Secher, under review)

Øvelse/refleksionsspørgsmål

- Find eksempler i casen, hvor Bo smitter Tim med sin indre ro. Hvordan gør han det?
- Del eksempler på hvornår I er udfordret på at have en professionel indre ro.
- Hvad kan du gøre for at finde tilbage til din indre professionelle ro? Er der noget du kan sige eller gøre? Og hvordan kan dine kollegaer støtte dig i det?
- Dybe vejrtrækning kan give en forøget opmærksomhed på de indre processer og skabe ro og nærvær i nuet.
- Du kan øve dig i at mærke dele af kroppen f.eks. dine fodsåler, dine kæber eller måske dine skuldre. Dette kan understøtte din kropsbevidsthed som giver en fokuseret opmærksomhed lige nu og her.
- Drøft med hinanden, hvor I kan få øje på accelererende- og resonante rum/møder/strukturer i jeres hverdag.

Hvis du vil vide mere om temaet, kan du finde inspiration i nedenstående referenceliste.

Referencer

Oreskov, S.O., Nielsen, A.R.B. & Secher, S.B. (under review). Systematisk brug af BBAUM med voksne udviklingshæmmede - Betydningen af en kropslig og relationel metode i specialpædagogiske arbejde. *Specialpædagogik*

Rosa, H. (2021). *Resonans: En sociologi om forholdet til verden* (2. udgave). Eksistensen.