

# Relationer og følelser

## Overvej inden læsning

- Hvilken sammenhæng oplever du, at der kan være mellem opvækst og udvikling af sund selvfølelse?
- Hvorfor tror du, nogle mennesker kan have svært ved at tale om, hvad de føler?
- Hvem taler du selv med om dine følelser? Er det noget du har nemt ved eller svært ved?

## Intro

Undersøgelser<sup>1</sup> har vist, at mennesker med positive relationer til familie, venner og andre nærtstående er mindre sårbare og de overvinder lettere sygdom. Derimod kan et svækket, socialt netværk have alvorlige konsekvenser for sundhed, livskvalitet og livslængde. På den måde har det i årtier været kendt, at der er en sammenhæng mellem sociale relationer og helbred for alle aldersgrupper; også for børn og unge.

## Støtte til at udvikle (sprog for) følelser

At opleve sig set og elsket er essentielt for at udvikle selvfølelse og tro på egne muligheder. Familie, søskende og venner er vigtige i de livsvigtige lege, vi leger for at få greb om virkeligheden og udveksling med hinanden. Det støttende netværk kan på den måde virke som en mestringsressource, der lærer den unge at møde vanskeligheder i livet.

Det er i det daglige møde med andre mennesker - altså i de daglige relationer og interaktioner - at vi får muligheder for at udvikle vores følelser. I en undersøgelse foretaget af psykolog Brene Brown<sup>2</sup> viste det sig, at de allerfleste adspurgte voksne kun kunne navngive tre følelser fra eget liv: glæde, vrede og ked af det/trist. Det bekymrende ved det er, at hvis ikke man kender til andre følelser og tilstande i sig selv, så er det svært at opdage og følge de signaler, der netop kommer fra kroppens sansesystem og at formidle dem til andre. I opvæksten skal børn lære disse følelser at kende både som sansninger og sprog og, for de er så vigtige kilder til information om, hvordan vi har det: det kan vi ikke altid tænke os til.<sup>3</sup>

Voksne kan give følelsesmæssig støtte (indføling, omsorg, kærlighed, tillid), informationsmæssig støtte (oplysning/rådgivning, som kan lette den enkeltes muligheder for selv at håndtere en belastende situation). Man kan bidrage med bekræftende og vurderende støtte (feedback af

---

<sup>1</sup> fx VIVE 2022: Børn og unge i Danmark - velfærd og trivsel 2022:

<https://www.vive.dk/da/undersogelser/boern-og-unge-i-danmark-velfaerd-og-trivsel-2022-15387/> og EVAs rapport om Relationer og venskaber hos børn <https://www.eva.dk/dagtilbud-boern/relationer-venskaber>

<sup>2</sup>Refereres i videoen her: [https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_the\\_power\\_of\\_vulnerability?language=da](https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=da)

<sup>3</sup> De grundfølelser man oftest opererer med er angst, sorg, overraskelse, afsky, vrede og glæde (nogle opererer også med afsky) og mange af de øvrige følelser, vi mennesker kender til er gradueringer og mellemformer heraf. Se fx her for flere følelser i "følelseshjulet": <https://www.landsforeningen-spor.dk/foeelseshjulet/>

betydning for den enkeltes selvvurdering) og mere instrumentel støtte, som vedrører direkte hjælp til problemløsningen.

Social støtte    --->                      Bedre sundhedsvaner  
   Øget selvværd                      --->    Helbred og trivsel  
   Nedsat sårbarhed

I skolen skal vi understøtte elevernes alsidige udvikling, og det betyder, at de udover den faglige udvikling skal udvikle sig socialt. Vi har en skole som derfor hylder klassefællesskabet, gruppearbejdet og underviser eleverne i at være gode kammerater.

### **At forstå følelser**

Menneskers - og altså også børns - følelser er ikke altid sådan lige at forstå. Men når man prøver at sætte ord på det, man tror, barnet fortæller, vil barnet med tiden få sprog for sine følelser, oplevelser og behov, så andre forstår dem, ligesom det lærer at forstå andre. I skolen skal vi også hjælpe med det, og det viser eleven, at vi tager vedkommende alvorligt, fordi vi gør os umage med at forstå, hvad der opleves. Det styrker barnets selvværd og tillid til sig selv og andre, og det styrker det nære bånd mellem os og barnet.

I SSF handler det også om sunde, trivselsfremmende relationer og om de sansninger og følelser, vi mærker i vores omgang med verden og hinanden. Allerede i indskolingen vil der opstå relationelle udfordringer, og eleverne skal lære at tackle disse.

### **Virtuelle venskaber**

I dag må vi voksne tage afsæt i at de unge lever livet med hinanden fysisk såvel som virtuelt. Det kan synes som to vidt forskellige måder at være sammen på, men det viser sig, at de unge slet ikke skelner så meget som de voksne. Både identitetsudvikling, venskaber, flirt og seksualitet lever i fuldt flor virtuelt. De unge mødes på sociale platforme og udveksler viden, tanker og billeder og de opsøger og deler - også fejlinformation desværre - uden om de voksne. Som voksne er det vanskeligt at gøre følgeskab, men vi kan interessere os for, hvad de oplever i disse rum. Hvem møder de? Hvem møder ikke nogen eller holdes udenfor, mobbes? Hvilket sprog bruges? Hvilke billeder og intime informationer deles?

### **Forelskelsesfølelser og de vigtige venskaber**

I forelskelsen oplever man typisk, foruden seksuelle følelser og kropsreaktioner, nye sider ved sig selv, som kan være overrumplende eller svære at forstå: Man føler sig måske overvældet af en pludselig generthed, føler sig meget lille, rødmer, stammer, ved ikke, hvad man skal sige. Det gør ondt i maven. Man mærker måske en mærkelig trang til at beskytte og forsvare den elskede, og over for andre kan man føle sig sart og sårbar. Det er en dejlig følelse i kroppen af glæde, lyst, begejstring, og der er gode grunde til at tale om det hele i SSF og minde om, at de følelser, man nærer for andre køn, typer mv. kan forandre sig gennem livet. Lige sådan må vi respektere, at når man oplever

afvisning og svigt fra kæresten, eller forholdet går i stykker, kan det føles som om hele verden går i stykker.

Og så er der venskaberne, som vi måske indimellem ikke får talt så meget om. Men de er vigtige: for de skaber tilhør, spejlingsmuligheder, en fortrolig, en der holder øje med- og bakker op. Venskaber kan blive de vigtigste og længste relationer i vore liv, og vejen til at værne om dem går også gennem et sprog om- og opmærksomhed på, hvordan venskaber indgås og vedligeholdes.

### **Spørgsmål til refleksion**

- Hvad ser du efter, når du prøver at forstå elevernes trivsel i klassen?
- Hvordan støtter du elevernes relationsdannelse og kompetence til at løse relationelle udfordringer?
- Får du talt med eleverne om intime venskaber, forelskelse og parforhold?

### **Til videre læsning**

Om relationerne i barn- og ungdom:

<https://emu.dk/dagtilbud/forskning-og-viden/det-paedagogiske-grundlag/samspil-og-relationer-i-det-paedagogiske>

Øvelser til undervisningen: "Forstå følelser"

<https://redbarnet.dk/skole/faellesskab-og-trivsel/forstaa-foelelser/>

EVA-rapport: Relationer og venskaber (skal den også være her, K???)

<https://www.eva.dk/dagtilbud-boern/relationer-venskaber>