Mindfulness meditation til børn og unge

Ved Lone Ross Nylandsted, læge ph.d.

www.loneross.dk



**INFORMATION TIL BØRN OG UNGE**

**Hvad er stress?**

Du kan opleve stress på mange forskellige måder. Det er forskelligt fra person til person, hvordan det føles, men du kan måske opleve, at du hurtigt bliver irriteret eller vred, at du græder over ingenting, at du føler dig bange eller nervøs, at du føler dig trist og synes, at alt virker håbløst, at du ikke orker at være sammen med dine venner, at du har ondt i maven eller hovedet eller føler dig svimmel eller at du har svært ved at falde i søvn.

Du kan også have det skidt på andre måder, for eksempel hvis du har mange tanker om, at det nok ikke går og at du ikke kan finde ud af tingene. Måske kender du flere af disse negative tanker:

Jeg kan nok ikke finde ud af det

Jeg når det aldrig

De andre synes, at jeg er kedelig

Jeg er ikke dygtig nok

Jeg hører ikke til her

Jeg kan ikke klare det

De andre er meget smartere

Jeg kan nok ikke falde i søvn

Jeg skal bare overstå det her

Jeg bliver kun valgt af medlidenhed

Jeg laver flere fejl end andre

Jeg burde ikke have gjort det

Hvad tænker de andre nu om mig

Jeg fortjener det ikke

Det nytter ikke at prøve

Det kommer til at gå galt

Mit liv bliver aldrig anderledes

Jeg skal være perfekt for at blive accepteret

De andre har det meget sjovere

En dag bliver jeg gennemskuet

Jeg er anderledes end de andre

De andre forstår mig ikke

De andre er dumme

**Hvad er mindfulness?** 4

Mindfulness er en måde at leve på, hvor man ikke gør sig bekymringer om fremtiden eller spekulerer over noget der er sket men i stedet forsøger at være opmærksom på det, der sker lige her og nu. Man øver sig i at være opmærksom på, hvordan man har det uden at tænke på, om det er godt eller skidt at have det sådan og uden at prøve på at lave det om.

Følelser, tanker, lyde, smagsoplevelser osv kommer og går. Der er ikke noget, der varer evigt. De triste følelser forsvinder også – men nogen gange får vi dem til at blive længere ved at bekymre os om dem. Jo mere vi forsøger at tænke os til en løsning, jo mere kommer vi nogle gange til at holde fast i følelsen eller i de negative tanker.

Med mindfulness lærer vi at lade oplevelserne være, præcis som de er, i stedet for at ønske, at de var anderledes. Og på samme måde accepterer vi også os selv, præcis som vi er.

**Hvordan træner vi mindfulness?**

Vi øver os i at holde opmærksomheden på det, der sker her og nu. Det er ikke så enkelt, som det lyder, for vores hjerne er lavet til at gå fra tanke til tanke, så vi kommer meget tit til at tænke på noget, der er sket tidligere, eller på noget vi skal huske at gøre, eller på hvad vi skal lige om lidt. På den anden side er træningen meget enkel. Vi øver os ved at være opmærksomme på, hvordan det føles i vores krop lige nu eller på, hvordan det føles at trække vejret. Er du under ca. 13 år, varer hver øvelse kun mellem 5 og 8 minutter. Er du ældre, vil vi lave øvelserne lidt længere. Disse øvelser kalder vi for mindfulness meditation. Meditation betyder, at man koncentrerer opmærksomheden om en bestemt ting.

Mellem øvelserne vil vi snakke om, hvordan øvelsen føltes. Heldigvis er der ingen rigtige og forkerte måder at føle. Vi føler hver især det, vi nu engang føler. Vi vil også lave øvelser, hvor vi kigger på ting eller smager på noget og prøver, om vi kan se og smage det med så mange detaljer som muligt uden at bedømme, om det er grimt, pænt, lækkert, kedeligt osv men bare oplever det, som det er. Vi vil også tale om, hvordan du kan bruge øvelserne i din hverdag. Især vil det være godt at snakke om, hvordan du kan bruge mindfulness, når noget er svært, så du kan få den bedst mulige hjælp. Men du bestemmer helt selv, hvor meget eller hvad du vil fortælle eller snakke om.

Du vil som regel komme en gang om ugen og lære nye øvelser og snakke om de øvelser, du allerede kender. Mellem hvert besøg er det vigtigt, at du laver øvelserne derhjemme hver dag. Det behøver bare at tage 5-10 minutter.

**Forældre**

Inden du begynder at lære mindfulness, vil underviseren snakke med dine forældre om, hvad mindfulness er, og hvad øvelserne i mindfulness meditation går ud på. I denne snak vil de også aftale, om det er bedst, at din mor og/eller far er med til at lære øvelserne eller om det er bedre, at I lærer det hver for sig. Jo yngre du er, jo vigtigere er det, at dine forældre kan hjælpe dig med at lave øvelserne derhjemme. Nogle gange vil der være mulighed for i stedet at komme i en gruppe med andre på din egen alder. Det kan enten være, hvis du har kammerater, der gerne vil være med, eller hvis underviseren har flere tilmeldt på din alder.

**Hvad får jeg ud af det?**

Hvis du lærer at holde din opmærksomhed fast på åndedrættet eller et sted i kroppen, vil du kunne bruge denne metode, hvis du mærker, at du bliver urolig. Ved at vende opmærksomheden væk fra det, der gør dig urolig, vil du som regel opleve, at uroen bliver mindre eller helt forsvinder. Og ved at opleve andre, sådan som de er - og dig selv, sådan som **du** er - uden at fordømme vil du ofte opleve, at du bliver gladere og mere rolig indeni. Mindfulness er noget, du kan bruge hele livet, og som fremover kan spare dig for mange bekymringer og stress.