



Mindfulness meditation til børn og unge

Ved Lone Ross Nylandsted, læge ph.d.

www.loneross.dk

INFORMATION TIL BØRN OG UNGE – TIL UDPRINTNING

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?

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 følte. 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.