

Små ting, der gør en forskel

Mange unge kan have svært ved at mærke sig selv og forbinde deres følelser med de aktiviteter, de deltager i. Det skyldes blandt andet, at vi sjældent stopper op og spørger os selv efter en aktivitet: Hvordan havde jeg det egentlig med det? Hvad fik det mig til at føle?

Ved bevidst at gøre det til en vane at tune ind på sig selv efter en aktivitet, kan den unge gradvist opøve en bedre evne til at mærke sig selv og sine følelser.

Denne øvelse har til formål at hjælpe den unge med gradvist at blive mere opmærksom på, hvordan små aktiviteter påvirker både følelser og indre tilstand. Sammen vælger I enkle og overskuelige aktiviteter i hverdagen, som kan give bare en lille smule ro, glæde eller energi. Det kan for eksempel være at høre en sang, tage et varmt bad, gå en kort tur, drikke noget varmt eller blot sidde sammen i stilhed.

Som forælder kan du hjælpe ved at gøre øvelsen let og overskuelig. Planlæg sammen med dit barn, hvad dit barn vil prøve i dag - én ting er nok. Før I går i gang, kan I sammen sætte ord på, hvordan barnet har det lige nu - og når aktiviteten er slut, kan I mærke efter igen. Nogle dage vil forskellen være tydelig, andre gange næsten usynlig. Begge dele er okay. Det er gentagelsen, der betyder noget.

Ved at gentage dette som en bevidst og daglig handling kan den unge langsomt opøve en bedre evne til at mærke sig selv og skabe sammenhæng mellem aktiviteter og følelser.

Sådan gør I

Vælg én ting fra listen hver dag, eller find selv på noget lignende. Det skal bare være noget småt og konkret, som kan give dit barn lidt ro, glæde, afledning eller energi. Gør det gerne sammen første gang. Øvelsen kan vare fem minutter eller en halv time. Pointen er, at I prøver.

Sæt tal på følelsen

Før I går i gang, og efter I er færdige, vurder på en skala fra 0-10:

0 = *meget svær følelse*

5 = *ok*

10 = *rigtig rart*

Skriv kort, hvad I lagde mærke til - bare et par linjer.

Gentag næste dag. Små skridt giver store ændringer over tid.

Ugeskema

Dag	Aktivitet	Før (0-10)	Efter (0-10)	Hvad lagde jeg mærke til?
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Gode ting, du kan lave

- fyld selv flere på



Tag et bad

Pak dig ind i tæpper

Tænd en rolig lampe eller et stearinlys

Smør creme på hele kroppen

Lav en te og drik den langsomt

Sid ved et vindue og se ud

Vær sammen med venner

Læg neglelak

Solbad

Gå en tur - en anden vej, end du plejer

Løb en tur

Cykl en tur

Lav 10 englehop

Hop let på stedet i 1 minut

Dans til en sang

Syng to yndlingssange

Spil på et instrument

Se i fotoalbum

Lig i 5 minutter med en tyngdedyne

Find en bænk i dit nabolag
og sid der i 2 minutter

Stop op under et flot træ og
gå hen og rør ved barken

Kig efter én farve i 5 minutter - find 10
ting i samme farve i omgivelserne

Tegn eller mal

Skriv dagbog i 3 minutter

Skriv på en lille historie

Lav en ny playliste

Lav en collage eller et moodboard

Tag et foto af et objekt, du er optaget af

Lav en kort mindfulness-øvelse

Prøv "5 ting, jeg kan se" - fx fugle,
mennesker, blomster, træer

Farvelæg en mandala

Send en sms til en ven

Skriv et kort til én, du er glad for

Ring til én, du er tryk ved

Lav en praktisk aktivitet, fx læg
viskestykker sammen

Spil et spil med nogen

Find to farvematchende outfits frem

Læg makeup

Red seng

Ryd op i 10 minutter

Bag noget sødt

Bag noget salt

Lav en snack til senere

Åbn vinduet og mærk vejret i 30 sekunder

Se en video på YouTube

Læs ét kapitel i en bog

Se et afsnit af en yndlingsserie

Spil et spil på mobilen i 5 minutter

Send en fjollet selfie til dig selv

Prøv et sjovt filter på mobilen

Find en sjov video og del
den med en forælder



Region Syddanmark

www.regionsyddanmark.dk