

Vejrtrækning og mindfulness

- øvelser, der giver ro

Når følelser, tanker eller uro fylder, er det helt naturligt for kroppen at gå i alarmtilstand. Måske trækker du kun vejret øverst i brystkassen, måske spænder du op i nakke og skuldre, måske holder du vejret uhensigtsmæssigt meget. Derfor kan det være en stor hjælp at have nogle enkle strategier klar - og øve dem jævnligt. Her får du et par små øvelser, der hjælper dig - og jer - tilbage i ro.

Fokuser på vejrtrækningen

Når du trækker vejret roligt, sender du et signal til kroppen om, at faren er ovre. Det dæmper stress-systemet, sænker pulsen og gør det lettere at tænke klart. Derfor er vejrtrækningsøvelser noget af det mest værdifulde, du kan lære både dig selv og dit barn.

Lang udånding

- Her handler det om at gøre udåndingen længere end indåndingen. Når udåndingen bliver længere, sender kroppen et "nu falder vi til ro"-signal til nervesystemet.
- Træk vejret ind i 4 sekunder.
- Pust ud i 6 sekunder.

Gentag 6-10 gange.

Box-breathing (4-4-4-4)

- Træk vejret ind i 4 sekunder.
- Hold vejret i 4 sekunder.
- Pust ud i 4 sekunder.
- Hold pausen i 4 sekunder.

Gentag 4 gange.

Mave-vejrtrækning

- Læg en hånd på maven og en på brystet.
- Træk vejret ned i maven, så hånden dér løftes først.
- Pust ud, som om du puster igennem et sugerør.

Gentag i 1-2 minutter.

Tip til forældre

Gør det sammen første gang. Sæt tempoet for den unge ved selv at trække vejret langsomt - den unge spejler automatisk din rytme.

Tip til forældre

Læg jeres hænder parallelt - den unge spejler din bevægelse.

Sådan kan du bruge mindfulness

Mindfulness kan praktiseres på mange niveauer. Det handler om at være i det, man laver lige nu.

Det kan for eksempel være at spise et lille stykke chokolade langsomt og lægge mærke til smag, duft og tekstur - hvordan det føles på tungen og i munden. Det kan også være at gå en tur, hvor fokus udelukkende er på lydene omkring dig.

En anden mulighed er at rette opmærksomheden mod kroppen, én del ad gangen, for eksempel hænderne, ved først at knytte dem sammen og holde spændingen et øjeblik, for derefter at give slip igen og mærke spændingen aftage i hænderne.

Det kan også have mere karakter af en afspænding, hvor du kan bede dit barn om at lægge sig godt til rette under et varmt tæppe og fortælle en historie om fx en myre, der vandrer fra storetåen og rundt på kroppen og helt op til hårbunden. Mens myren løber rundt, leder du dit barns tanker rundt på forskellige dele af kroppen, som myren spæner hen over. Måske løber myren tre gange rundt om hvert knæ. Den holder en pause på overarmen, inden den løber videre på underarmen, osv.

Du kan også guide dit barn gennem kroppen fra top til tå ved langsomt og over 3-5 minutter at sige noget i stil med:

**"Prøv at mærke din pande...
din kæbe...
din hals...
dine skuldre...
din mave...
dine ben...
helt ned til tæerne.
Hvis noget føles spændt,
så prøv bare at give slip lidt ad gangen."**

Det gør ikke noget, hvis den unge ikke "mærker" så meget - det er helt almindeligt. Hjælp den unge til at forestille sig noget behageligt, fx: "Forestil dig, at du ligger et sted, hvor du føler dig tryk - måske i din seng, i en have, på en strand, et sted, du kender. Mærk, hvordan det føles i kroppen."

Når I er færdige, kan du få den unge til at vende fokus ud mod verden igen ved at sige: "Nu tager vi ét roligt åndedrag mere, og så åbner vi øjnene igen."

Giv den unge et øjeblik til at vende tilbage. Det er ikke vigtigt, om den unge har en stor forandring - det vigtige er, at den unge får en oplevelse af, at I kan skabe ro sammen.

Mindful chokoladespisning

- sådan gør du

Mindful chokoladespisning er en lille øvelse, hvor man bruger sanserne til at falde til ro. Pointen er ikke chokoladen i sig selv, men at give hjernen noget konkret, langsomt og behageligt at rette opmærksomheden mod.

Præsenter fx idéen som, at I skal prøve at spise et lille stykke chokolade, hvor I prøver at lægge mærke til det på en ny måde.

- Start med at kigge på chokoladen. Læg mærke til farven, formen, overfladen. Er den blank, ru, mørk, lys?
- Hold den op til næsen og mærk duften et par sekunder. Bliv ikke stresset over at "gøre det rigtigt" - bare bemærk det, der er.
- Placer chokoladen på tungen. Lad chokoladen ligge et øjeblik, inden du tygger. Mærk, hvordan den begynder at smelte.
- Læg mærke til smagen og teksturen, når den første gang rammer tungen. Er den sød, bitter, cremet, knasende?
- Hvordan føles den i munden - på tænderne, tungen, i ganen?
- Synk langsomt. Mærk bevægelsen ned gennem halsen. Nogle føler en varme, en tyngde eller en lille lethed i kroppen.
- Mærk kroppen i sekunderne efter. Hvordan føles den?

Note til forældre

Det handler ikke om at fremtvinge ro - men om at give hjernen et lille pusterum gennem en sanselig oplevelse. Det er en meget mild og ikke-triggende måde at grounde på, især for unge, der ikke bryder sig om vejtrækningsøvelser.

Brug øvelserne alene eller sammen med dit barn - og når det føles trygt, kan barnet bruge dem alene. Du kan fx indtale små lydbidder, der guider dit barn igennem box-breathing, afspænding eller konkrete mindfulnessøvelser, I har lavet sammen, og som du ved, dit barn har glæde af.