



MINDFULNESS FOR BØRN

5 lette trin

til at dæmpe overvældelse
& ude af kontrol følelser

Overvældende fornemmelser og de følelser du mærker, er der for en grund. De er ikke dårlige, eller forkerte. Oplevelserne i kroppen, uanset hvor ekstreme og ubehagelige, ser jeg ikke som negative, eller noget vi skal undertrykke. Mere som noget naturligt, som du (og jeg) kan lære at tage kærligt hånd om. De er en mulighed for udvikling og læring.

Det kan føles utrygt, at gå ind og mærke ubehagelige følelser og være med dem. Måske bliver du bange, vred eller utryg, når du mærker dem? Når du skifter din opmærksomhed fra hovedet og ned i kroppen, kan du lære dine følelser at kende på en mere tryk måde. Det giver dig mulighed for, at tage dig kærligt af dine følelser.

Du kan bruge de 5 lette trin, lige så snart du mærker du bliver nervøs, eller overvældet. Øv dig i at komme fra hovedet og tilbage ned i kroppen. Du kan også lytte til øvelsen på [Mindfulness for børn](#) og så printe guiden ud, som en daglig reminder. Giv dette et forsøg i 6-7 dage i træk og se om du begynder at lægge mærke til forandringer. Det kan fx være spændinger i kroppen og i din oplevelse af følelser.

Rigtig god fornøjelse med øvelsen
Kærlig hilsen
Pia



Guiden 5 lette trin

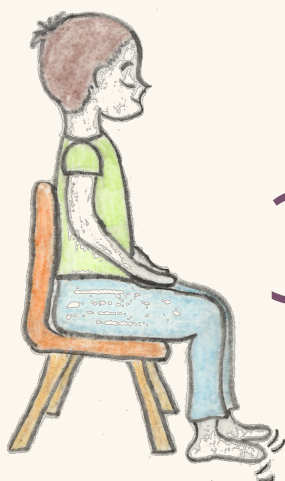


Du kan stå eller sidde.

- 1** Se dig omkring, bevæg dine øjne og dit hoved langsomt fra side til side og fortæl, inde i dig selv, hvad du ser. Du kan også fortælle det til din mor eller far eller hvem der nu er hos dig.



- 2** Lyt til dit åndedræt. Du skal ikke ændre noget, bare lytte. Eller hvis du er meget overvældet, lyt til en lyd i rummet, prøv at sige inde i dig selv hvad du kan høre.



- 3** Læg mærke til at undersiden af dine fødder rører gulvet. Pres let dine tæer mod gulvet som skulle du suge underlaget op mod dine fødder. Flad foden ud og mærk at du er forbundet til jorden.



- 4** Læg mærke til dine hænder. Gnid dem let mod hinanden. Hvordan mærkes det?. Har du kolde hænder? Varme?, prikker det i dem? Eller noget helt andet?



- 5** Lad nu din opmærksomhed glide gennem din krop fra top til tå og læg mærke til det sted i kroppen hvor du har det rart eller føler dig stærk, eller bare der hvor der ikke er ubehag lige nu. Lad fornemmelsen vokse fra dette sted og ud i resten af kroppen.