

Få positive tanker til at dominere - gode råd til sensitive børn og voksne

Kære modtager af nyhedsbrevet fra Sensitiv Balance,

Nyhedsbrevet handler om, hvordan sensitive børn og voksne kan finde de positive tanker og få dem til at dominere. [Læs mere og få gode råd i temaet](#).

En mor til en særligt sensitiv dreng på 6 år skrev til os:

Min meget reflekterende søn spurgte mig: "Hvorfor er det de dumme tanker, som min hjerne husker bedst? "Jeg spurgte lidt ind til, hvad han mente... og han svarede:"F.eks. når jeg sidder og slapper af eller keder mig, er det de dumme tanker min hjerne tænker på - dem der gør maven helt mærkelig."

Jeg vidste ikke, hvad jeg skulle svare, og min mand og jeg er i syv sind... Hvordan svarer jeg på dette og vigtigst - hvordan kan vi hjælpe ham til at finde de gode og positive tanker og få dem til at dominere??

Jeg selv, min mand og vores søn er alle særligt sensitive. Det har givet mig og hele familien den største hjælp i hverdagen at deltage ved jeres seminarer og læse mere. Vi har nu godt fat i sensitiviteten. Men forleden dag blev jeg sat til vægs af det her spørgsmål.

Hvorfor er spørgsmålet vigtigt?

Når de positive tanker dominerer, smitter det af på følelserne, fornemmelserne i kroppen og barnets handlinger - barnet kan udfolde den glade, trygge og stærke udgave af sig selv. Et sensitivt barnesind bliver *endnu mere styrket*, når de positive tanker dominerer, og *endnu hårdere ramt*, når de ikke gør.

Fra barndommen og livet igennem er det ikke kun *ydre indtryk*, som påvirker de særligt sensitive mere. Det er også de *indre indtryk*. Én af de største gaver, vi kan give et sensitivt barn, er derfor at lære det, hvordan det kan bygge sig selv op indeni. Denne følelsesmæssige omsorg vil sætte varige spor i hjernens måde at fungere på. Barnet kan derved opleve mere tryghed og lykkelige livet igennem.

[Læs mere i temaet](#) - eller få mere viden og flere redskaber ved kurset [Sensitive børns følelsesliv](#) og seminaret [Sensitive børns selværd](#), som holdes i København, Odense og Århus. Vi anbefaler tidlig tilmelding, da mange datoer er udsolgte flere uger før afholdelse.

Hvis du er voksen og i barndommen ikke lærte at håndtere "dumme tanker", vil du også kunne læse [temaet](#) og få inspiration og gode råd. Eller du kan få mere viden og praktisk inspiration via kurserne [Selvomsorg for sensitive](#) og [Fra selvkritik til selvaccept](#). Obs. få pladser tilbage.

Med ønsket om, at alle læsere af nyhedsbrevet vil nyde den smukke og lyse sommertid, som lige er begyndt - vi glæder os til at møde mange af jer ved seminaret om Kærlighedsliv for sensitive på lørdag.

Bedste hilsner
Lise og Martin August

Tema: Få de gode tanker til at dominere

Hvordan kan du støtte et sensitivt barn? (læs også længere nede om gode råd til sensitive voksne)

"Dumme tanker" er vigtige signalflag

Hjernen hjælper mennesker til at overleve, og af den grund er den gearret til at huske ubehagelige ting. Biologisk set er det meget nyttigt, at hjernen lægger mærke til farer og trusler - kun sådan bliver det muligt at opdage et problem og finde løsninger på det. Psykologisk set kan det indimellem godt være besværligt - især hvis man ikke ved, hvad man skal stille op. Børn er afhængige af, at voksne går foran og viser dem, hvordan de skal forholde sig. Hvad kan man fortælle barnet?

1. *Tal med barnet om, hvorfor hjernen husker dumme tanker, og hvorfor kroppen sender ubehagelige signaler* (ondt i maven, hovedpine, hjertebanken, skælven i benene osv.). Er der en stor sulten tiger på vej, skal du kunne løbe væk. Hvis du selv har gjort noget forkert, kan "dumme tanker" få dig til at huske det, sådan at du kan sige undskyld eller gøre det godt igen. Hvis du er sulten, hjælper din mave dig til at mærke, at du skal spise noget mad. Hvis der kun er få lomme penge tilbage, får du måske lidt ondt i maven, når du bruger dem op i kantinen, selvom du hellere ville købe nogle fodboldkort osv. Brug nede-på-jorden eksempler, som passer til barnets alder, og som barnet kan forstå. Bed dit barn om selv at komme med eksempler, så du kan se, at det har forstået pointen. Hjælp på den måde barnet til at indse, at hjernen og kroppen har signalflag, som er gode at lytte til.

2. *Giv barnet anerkendelse for at fortælle om signalflag og lad det vide, at det ikke skal gå alene med dem* Hvis du møder barnet med irritation, afmagt, utålmodighed eller andre negative følelser, kan barnet få oplevelsen af, at det skal holde sine signalflag for sig selv. Mange sensitive børn har tværtimod brug for at få at vide, *hvor godt det er, at de snakker om det*. Nogle børn er bange for, at hvis de fortæller om en uhyggelig drøm eller film, vil det også være alt for uhyggeligt for den voksne. Andre børn kan frygte, at hvis de fortæller om en fejl, de har begået, vil forældrene afvise og bebrejde dem. Børn kan også have mange andre bekymringer, der får dem til at holde de vigtige signalflag for sig selv. Du kan f.eks. sige til barnet: du skal ikke gemme dine signalflag væk, du skal ikke være alene med dumme tanker. Du skal vænne dig til fortælle det ligesom du gjorde nu - det blev jeg rigtig glad for, at du gjorde. I en familie skal vi lære at snakke om ting, så vi kan hjælpe hinanden.

3. Hjælp barnet med at sætte ord på de forskellige tanker, det har. Nogle gange vil barnet fortælle, om et problem, der er en umiddelbar løsning på. Andre gange vil det måske fortælle om noget, som har været svært, og hvor der *ikke* er en hurtig eller let løsning. Så kan barnet i stedet lære at forstå og genkende sine følelser og udfordringer sammen med en tryk voksen: f.eks. Jeg kan godt se, at du er vred og ked af det. Det kan jeg godt forstå. Og måske har du også andre følelser? Forståelsen kan hjælpe barnet til at føle sig styrket og mindre alene.

"Dumme tanker" forsvinder, når barnet engagerer sig

Fra forskningen i flow - de optimale positive oplevelser - ved vi, at én ting er sikker: *vi bliver ikke altid lykkelige af at slappe af*. Tværtimod kan afslapning hurtigt blive en glidebane ind i kedsomhed, og kedsomheden kan trække os videre ind i ubehagelige og negative tanker. De "dumme tanker" den 5-årige dreng beskriver, kaldes også *uorden i bevidstheden*.

Vi skal hjælpe barnet til at få *orden i bevidstheden*. Barnet har mere positive tanker, når det fokuserer på noget, fastholder sin opmærksomhed på det, sætter sig et mål, er motiveret og engagerer sig. Det kræver *anstrengelse*. Hvordan kan vi give barnet nogle gode strategier, når det keder sig?

4. Barnet skal lære at genkende, når det keder sig, og det skal lære at vide, hvad det kan gøre. Nogle gange kan der være dumme tanker, som er vigtige at snakke med en voksen om. Andre gange er der måske ikke en voksen,

som har tid til at tale med det (f.eks. i børnehaven eller skole/SFO, eller hvis far og mor har travlt). Så har barnet brug for at lære, at det selv skal få en god ide og gå i gang med at gøre det, som det kom til at tænke på: f.eks. lave en butik inde på sit værelse, tage legokassen frem, finde en bold og træne nogle tricks, det har lært til fodbold osv. Lav eventuelt en huskeliste med gode ideer til positive aktiviteter, som barnet kan tage frem, når det keder sig (listen kan være med tegninger i stedet for bogstaver, så længe barnet ikke kan læse).

5. Tal med dit sensitive barn om, at det kan træne hjernen til at blive bedre og bedre til at huske de gode tanker og løsningerne på de problemer, signalflagene har fortalt om. Ligesom man træner kroppen til at blive god til at hoppe, kan man træne hjernen til at få gode ideer og gode tanker. Dit barn kan træne sig selv i at genkende de gode tanker og gå i gang med at gøre det, som de gode tanker fortæller. Jo flere gange, dit barn anstrænger sig på den måde, des bedre bliver hjernen til det. Hver gang barnet keder sig, kan det træne sin hjerne.

Hvad gør du, hvis du er voksen, og som barn *ikke* lærte, hvordan du håndterer "dumme tanker"?

1. *Forstå hvordan savnet af omsorg for dit indre liv påvirker dig som voksen.* Når du får negative tanker, er det helt naturligt, at du lidt lettere kan føle dig stresset, magtesløs eller alene. Nogle sensitive fortæller, hvordan de har forsøgt at *undgå* de negative tanker og kropsfølelser. I stedet for at bruge dem som signalfag, har de lukket mere eller mindre af for dem. Andre sensitive fortæller, at de bliver *overvældede* - at de negative tanker oversvømmer det indre liv, så de indimellem føler, at de er ved at drukne i dem.

2. *Vær god og kærlig ved dig selv.* Hvis du genkender udfordringen, kan du i givet fald undgå at bebrejde dig selv? Din indre kritik vil blot give *endnu flere negative tanker* - som sensitiv kan du være *endnu mere påvirket af disse tanker*. En sådan ond cirkel kan få dig til at føle dig endnu mere utryk.

3. *Gør en aktiv indsats for at lære at håndtere negative tanker og følelser.* Som sensitiv kan du være endnu mere positivt påvirket af virkningen af egenomsorg. En af kilderne til finde indre tryghed og styrke er, at du opbygger en indre omsorgsgiver, en indre tryk base. Du kan udvikle dine egne positive forældreevner og rette dem mod dig selv.

Den indre omsorgsgiver er en del af dig, som indeholder visdom, mod, selvaccept, varme og andre positive kvaliteter, som du kan bruge til at bygge dig selv op. Som voksen kan du lære dig selv nogle af de færdigheder, du ikke fik med som barn. Du kan bl.a. lære din omsorgsgiver og dit "indre barn" nogle af de samme ting, som står i de gode råd ovenfor.