

SANSEREJSER

SOLSIKKEN

Håndtering af angst og bekymring



SANSEREJSENS FØLELSESMÆSSIGE FORMÅL

Solsikken er et billede på, hvordan bekymring kan komme til at fylde alt for meget, hvis man dyrker dem. Ligesom solsikken vokser og sætter nye frø, når den vandes og passes, på samme måde vokser og formerer bekymringer sig, når man giver dem opmærksomhed.

Gennem mentaltræning lærer barnet at aflede sine tanker med mere opbyggelige og positive tanker, der giver luft til at komme på afstand af bekymringerne og se dem i et nyt perspektiv. Der lægges op til, at der indføres bekymrings-tid, hvis bekymringerne er styrende for barnets trivsel. På den måde gives der plads til at få talt om det, der fylder, men der bliver også lukket ned igen, så de negative tanker ikke styrer barnet.

God lytning.
Tine og Søren

SANSEREJSENS KROPSLIGE FOKUS

Når negative følelser løber af med barnet, er det alarmhjernen/krokodillen, der styrer barnets tanker og handlinger. Derfor er det første vigtige skridt at få skruet ned for barnets alarmberedskab.

Når barnet tager tre dybe vejrtrækninger, beroliges nervesystemet. Kroppen, der er spændt op og klar til at kæmpe, fryse eller flygte, slapper nu af, og barnet får adgang til at mærke sig selv. Når krop og hjerne slapper af, åbnes der ind til tænkehjernen (pandelapperne). Nu kan der tænkes i løsninger.



SANSEREJSER

SOLSIKKEN

Håndtering af angst og bekymring



SPØRGSMÅL TIL BARNET EFTER SANSEREJSEN

- Hvordan kan man sammenligne en solsikke med dine bekymringer?
- Har du oplevet, at en bekymring kan vokse og blive til flere?
- Hvad skete der i din krop, da du tog dybe vejrtrækninger?
- Hvad skete der med dine tanker?
- Har du lyst til at fortælle om den rare oplevelse, du tænkte på?
- Hvad får den dig til at føle?
- Kunne du forestille dig, at du øver dig i at tage tre dybe vejrtrækninger og tænke på den rare oplevelse, hver gang du bekymrer dig for meget?
- Kunne du tænke dig at lytte til Solsikken igen en anden gang? Hvorfor/hvorfor ikke?

BEKYMRINGSTID

Aftal et fast tidspunkt med barnet, hvor der er plads til at tale om barnets bekymringer.

Vurdér barnets behov og vær tydelig omkring rammerne. Skal det afsættes et kvarter hver dag eller en halv time hver torsdag kl. 17?

Mød barnet i, at bekymringer er naturlige, så barnet kan være åben omkring dét, der fylder.

Lyt til barnet og vis, at du forstår og anerkender tankerne og følelserne men føler ikke det samme. Vær også parat med sparring, når det giver mening:

- Hvor sandsynligt er det?
- Kunne der være andre måder at forstå situationen?
- Hvad er det værste, der kan ske?
- Kunne en løsning være...

