

Hallo, er du der?

Har du lige tid? Vi lever i en tid hvor mennesket mange gange hænger i en klokkestreng. Tiden er blevet en væsentlig faktor og mange taler om, at de ikke har tid nok. Faktum er at tiden altid har været den samme.

Døgnnet har stadig 24 timer, men mange har så travlt, at vi ikke har tid til at være sammen med vores egne børn og i stedet vælger at "spise dem af" med underholdningsskærme så som tv, Ipads, mobiltelefoner osv. Spilleplatformene har aldrig været mere populære og ungerne har svært ved at undvære deres daglige "drug".

Det at være børnefamilie kræver sin m/k. Mor og far har travlt og alt skal passes ind i tidsskemaet. Institutionens åbne- og lukketid, arbejdstid, fritid, egentid, fællestid, vennetid, familietid, min tid/din tid, skoletid, lektietid, legetid, sengetid. Hverdagen deles op i tidslommer og der er sat minutter af til den enkelte, selv når man er hos lægen. Hvor er vi på vej hen? Stopper tidstyraniet nogen sinde?

Ja-måske? Hvis vi tager styringen tilbage. Uanset hvad vi gør så går tiden, så måske er det tid til at stoppe lidt op? At være, i stedet for at gøre? Måske er det tid til at stoppe op og sætte fokus på, hvordan vi bruger vores tid samt undersøge, hvordan vi kunne bruge tiden anderledes? De allermindste børn lærer det hurtigt og vi bliver bedre og bedre til at fratage børnene deres "egentid", hvor de kan være i nu'et – opslugte af deres leg, deres spising af mad eller anden aktivitet.

Børnene opdrages ud fra devisen, at vi ikke har tid nok. Midt i legen er det spisetid. Midt i maden er det tid til at rydde op osv. Set med børneøjne tror jeg, at der er mange, som vil sige, at en dag består af afbrydelser lige der hvor det bliver spændende/sjovt. Lige der hvor man rent faktisk evner at være fuldt tilstede – optaget med alle sanserne rettede mod det, man laver.

Hvad kendetegner børns hverdag i dag?

I min optik er børn de allerbedste til at være nærværende – man kan sige, at vi er født til at være nærværende. Nærværet hjælper os til at undgå farer samt få opfyldt vores behov. Når det så er sagt, kan det være svært at generalisere på, hvordan børns hverdag er i dag. Vi kan vist alle sammen blive enige om, at der

introduceres mere og mere IT til barnets hverdag. Underholdning serveres i form af spil, musik, tegneprogrammer og alskens aktiviteter på Ipad, computer og telefonen. Der er en tendens til at den elektroniske verden bliver en meget stor del af barnets hverdag. Derudover ligger det da også lige til højrebenet at nævne, at hvor er vi henne, hvis der er så meget larm og så mange forstyrrelser, at barnet kun kan prøve at finde ro og fordybe sig, hvis de får et par hovedtelefoner på og får serveret underholdning, der skal stimulere alle deres sanser? Hjernen stresses af alle de indtryk, der stormer ind over barnet konstant.

Der skal ske noget hele tiden. Og selvfølgelig har børn en masse krudt, de gerne vil brænde af. Forældrene er trætte efter lange, tidsstyrte arbejdsdage og der er det svært at finde på noget, der er mere tiltalende end Ipad'en. En anden faktor, der kan påvirke barnets evne til at være nærværende er, at deres hverdag også er meget tidsstyret. Det er en gammel kending, at børn har brug for faste rutiner, faste rammer, sovetid, spisetid, hente- og bringe tid, legetid osv. Men mange børn kommer så til at hænge i tidslommer, der nærmest er tættere tidsstyret end de voksnes tid. Tidslommerne opdrager børnene til at gå ud af nærværet. Hvis barnet sidder og lige er fordybet i et eller andet, men så rives det ud af det, for nu er klokken altså blevet for mange, og "vi skal nå hjem til aftensmad kl. 18". En stor konsekvens ved dette er, at de mister koncentrationsevnen. De kunne måske snarere have brug for selv at mærke efter, hvornår de har lyst til de forskellige ting – der skal også være plads til at larme, at flippe ud, at slå kolbøtter osv. uden at alting er "forbudt".

Hvad er mindfulness?

At være mindful betyder at man er til stede, fuldt optaget af det man foretager sig i øjeblikket, uden at lade sig forstyrre af de indtryk som kommer i form af tanker, følelser eller sansindtryk. At man er til stede med fuld opmærksomhed uden at distraktioner tager fokus væk fra det man er optaget af.

Kunsten i mindfulness er at finde ud af, hvornår du er nærværende, men også hvornår du er fraværende. Hvis du er fraværende i alt, hvad du gør i livet, lever du ikke. Så er det ikke længere dig, der styrer flyet – det er autopiloten. Har du oplevet, at du nogen gange kan lade dig forstyrre af fortiden eller endda fremtiden? At du i løbet af et projekt fokuserer på alt det, du ikke nåede i går og pruster af frustration over det, du bare ved, du ikke kan nå i morgen?

Men det handler selvfølgelig ikke kun om at være den søde, rare kollega, kæreste, mor osv., der altid er nærværende overfor dem omkring sig. Mindfulness handler ligeså meget om at være nærværende overfor sig selv. Det at være nærværende, er, ligesom meget andet, noget, der kan

A young child wearing a blue knit hat and a blue and black jacket is sitting on a green park bench. The child is looking down at a tablet computer held in their hands. The background shows trees with autumn leaves and a blurred green fence.

” VI KAN VIST ALLE SAMMEN
BLIVE ENIGE OM, AT DER
INTRODUCERES MERE OG MERE
IT TIL BARNETS HVERDAG ”

trænes. Du kan træne dig selv i at være til stede i det, du gør, det, du tænker og derfor hvad du udstråler.

Mindfulness handler i virkeligheden om noget så simpelt, som at være til stede i nuet; registrere hvad der sker og reagere på det i stedet for at frygte det, der måske sker i morgen eller være frustreret over, hvad der skete i går.

Hvorfor kan børn have gavn af mindfulness?

Som nævnt, er børn faktisk eksperterne, når det kommer til at være nærværende, så det er langt fra sikkert, at de kan få noget som helst gavn af et mindfulness kursus. Udgangspunktet er selvfølgelig, om de overhovedet har brug for at træne det at være nærværende. Nogen vil måske sige, at jo hurtigere vi sætter ind, desto bedre kan vi træne de ”rigtige vaner”. Der vil jeg dog snarere råde til det modsatte: nemlig at jo yngre de er, desto mindre skal man gribe ind. Det kan være sundere for barnet, at det selv opdager, hvornår det er nærværende – og hvornår det er fraværende. Men når det så er sagt, tror jeg på, at alle børn har gavn af at man med sin medmenneskelighed, er en rollemodel

for nærvær. Børn er kendt for at sugе alt til sig, og vil derfor automatisk blive mere nærværende, hvis de voksne, der befinder sig i barnets omgivelser, er nærværende.

En rolig stund

Jeg har skabt serien ”Historien om...” hvor de 2 første lydbøger indeholder fire historier på i alt ca. 55 minutter. Historierne kan lånes, købes eller lejes, som fysiske CD’ere og som download på www.historienom.dk. Der er ingen forstyrrende musik eller billeder, kun den rene fortælling – ligesom i gamle dage. Målet med fortællingerne er at give børn en god, rolig nattesovn eller en pause i løbet af dagen, hvor de f.eks. kan sidde og tegne lidt, imens de lytter til en historie. *