



# STYRK DIT BARN'S MENTALE SUNDHED

Hver fjerde teenager i Danmark har psykosomatiske symptomer hver dag: De har ondt i maven, ryggen eller hovedet, har svært ved at sove eller har taget smertestillende piller inden for den seneste uge.

Af Anette Prehn

Verdenssundhedsorganisationen WHO vurderer, at én af verdens største sundhedsudfordringer i 2020 bliver mentale sygdomme, herunder depression, angst og stress. Der er altså gode grunde til at blive klogere på, hvordan vi kan styrke børns mentale sundhed og evne til at finde indre ro og balance i hverdagen. Både for at hjælpe dem her og nu – og for at investere i deres mentale fremtid.

## Hvordan bliver børn mere "runde i bunden"?

Begrebet "resiliens" dækker over menneskers evne til at "komme igen" følelsesmæssigt. Når man er resiliens, er man som tumlingekoppen, der kan bringes ud af balance, men som svirper tilbage til et harmonisk udgangspunkt igen. Man er rund i bunden. Man er som strået, der kan bøje sig for vinden, uden at knække.

Jeg har skrevet bøgerne "Hjernesmarte Børn" og "Hjernesmart Pædagogik" for at tilbyde forældre, lærere og pædagoger indsigt i hjernens spilleregler, så de bedre kan styrke børns hjerner og resiliens – for livet. Hjernen følger bestemte logikker, men jeg ved fra mine hundredvis af foredrag og workshops i hele landet, at kun få kender disse spilleregler, mens endnu færre bruger dem i hverdagen.

Der er en fysisk komponent af mental sundhed, som er vigtig at huske på; herunder søvnvaner, åndedrætsvaner samt motions- og spisevaner. Men i artiklen her vil jeg først og fremmest fokusere på funktioner i hjernen, som kan hjælpe børn (men også voksne) til at håndtere udfordringer og regulere følelser lettere.

## Hjernens alarmklokke

I dit barns hjerne – og i din egen – sidder der en struktur, der hedder "amygdala". Den består af to mandelformede strukturer i hjernens følelsessystem. Den har flere vigtige roller, blandt andet som hjernens alarmklokke. Amygdala scanner omgivelserne konstant for, hvad der måtte være "farligt" eller "truende" derude, og så gør den ellers klar til voldsom muskulær aktivitet og om nødvendigt at flygte, kæmpe eller fryse.

Den oversvømmer samtidig andre hjernefunktioner, som svækkes midlertidigt. Vores evne til at koncentrere os om en opgaveløsning. Vores evne til at kontrollere vores impulser. Vores evne til at forstå og bearbejde det, vi hører.



Anette Prehn arbejder som sociolog og er forfatter til blandt andet bøgerne "Hjernesmarte Børn" og "Hjernesmart Pædagogik"

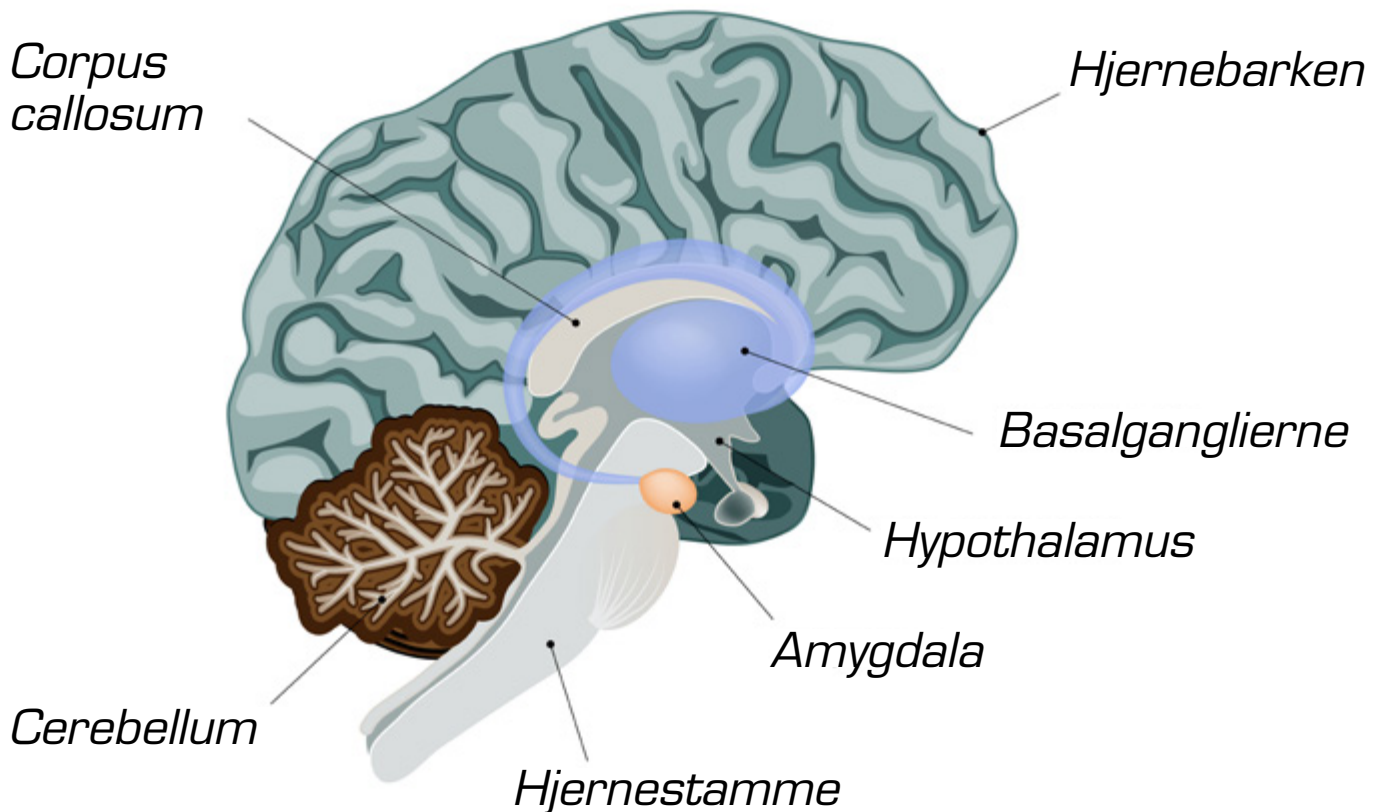


Den snævrer også opmærksomheden ind: Når vi er i rum med en trussel, kan vi ikke tænke på noget som helst andet, indtil faren er drevet over. Det hedder også, at amygdala "kaprer" hjernen.

Konkret opleves det, som om man "overtages" af en stærk følelse - for eksempel vrede, frygt eller tristhed. Man bliver også typisk forudsigelig i sin adfærd: gør det, man plejer at gøre, når man (for eksempel) bliver overvældet af vrede.

Hver amygdalakapring baner vej for den næste. Med andre ord: Hver gang vi eksempelvis går helt i sort og bliver i tilstanden i nogle (eller mange) minutter, har vi øget sandsynligheden for, at vi næste gang, vi kommer i en lignende situation, reagerer på samme vis.

Jeg har udviklet en række værktøjer, som lærer børn om deres amygdala i hjernen. For eksempel har jeg skrevet Amygdalasingen, som du finder på You Tube, sunget af en gruppe fem til seks årige børn.



### Amygdala-flasken giver ro

Jeg bruger en "amygdala-flaske" til at vise børn, hvad der egentlig sker i deres hjerne, når den "mudrer til".

Flasken er en halvliters vandflaske med vand og glimmer i, guld-, sølv- eller farvet glimmer. Når man ryster den, hvirvles glimmeret rundt i flasken – og det illustrerer, hvordan man har det, når amygdala ryger til vejrs. Men flasken har også en anden evne: Den virker beroligende, når man kigger på den, mens glimmeret langsomt bundfælder sig.

Fra cirka to til tre år begynder børn at kunne forstå, at flasken er et symbol på hjernen (- og bare rolig: Jeg har endnu ikke mødt noget barn, som rent faktisk tror, at der ER glimmer inden i hjernen).

Det beroliger børn at kigge på flasken. Og den fysiske bevægelse/forstyrrelse, der ligger i at ryste flasken, er også god i situationen. Nogle gange er én rystetur nok. Andre gange skal der flere til, førend amygdala har dæmpet sig igen.

Erfaringerne med amygdala-flasken er mange – og jeg skriver om dem i mine bøger *HjernesmarTE Børn* og *HjernesmarTE Pædagogik*.

### Tag temperaturen på verden!

Ved hjælp af farverne hvid, grøn, gul, rød og sort illustrerer jeg også for børn, hvor deres amygdala-aktivitet er lige nu. Grøn er det harmoniske udgangspunkt. Gul er "ding", rød er "ding-ding", mens sort er "ding-ding-ding". Jeg har set børn have

glæde af såvel ur-versionen (som kan hænge som en halskæde på barnet), lego-versionen og perleplade-versionen. De tjener samme formål: at lære børn, at de ikke ER deres følelse, men HAR en følelse. Og at følelsesmæssige tilstande både er forbigående og kan reguleres.

I en rørende video, som jeg tilfældigvis optog i en børnehave, der bruger mine hjernesmarTE værktøjer, kan det ses, hvordan en dreng på seks år nedregulerer sin vrede på 3½ minut ved hjælp af amygdala-uret. Derefter er han klar til at indgå i det sociale samspil – og dagens aktiviteter – igen. En situation, der ellers kunne tage timer at "komme igen" ovenpå - og som let kunne smitte hele børnegruppen - er tacklet af drengen selv, efter at han, skridt for skridt, har mærket udviklingen i sin egen tilstand og justeret termometret derefter.

*"Mor, mor jeg var lige i det røde felt, fordi jeg ikke kunne tage mit tøj på, men nu er jeg i gul".*

### Forebyg/forkort kapringen

Min egen datter på fire år, Alicia, kom for nylig til mig og udbød: "Mor, mor jeg var lige i det røde felt, fordi jeg ikke kunne tage mit tøj på, men nu er jeg i gul". Jeg spurgte hende, hvad der havde fået hende fra rød til gul, og hun svarede: "At far hjalp mig!" Så spurgte jeg, hvad der kunne få hende til at komme tilbage til grøn, og hun sagde: "Et kram fra dig". Og det fik hun selvfølgelig!





Anette Prehn med sin datter Alicia, der holder en flaske med glimmer i. Den såkaldte amygdala-flaske viser børn, hvad der egentlig sker i deres hjerne, når den "mudrer" til. Se også videoen med effekten på [www.amysmartgirls.com/short-film-just-breathe-helps-kids-deal-with-emotions](http://www.amysmartgirls.com/short-film-just-breathe-helps-kids-deal-with-emotions)

Når børn lærer deres amygdalaer at kende, kan de mærke, når amygdalaaktiviteten er på vej op – og i mange situationer dæmpe den, inden vreden/tristheden/frygten kaprer dem.

Og de kan forkorte den tid, som amygdalakapringen tager. Vrede behøver ikke at tage mange minutter. Eller at spolere en formiddag i børnehaven eller i hjemmet. Den kan mærkes, anerkendes og reguleres (hvis det er sidstnævnte, man vil). Nogle gange har man jo faktisk lyst til at være vred og ønske at blive i vreden. Sådan er det også at være menneske – og det er jo heldigvis et frit land, vi lever i. Men med amygdala-værktøjerne har børnene, og deres voksne, værktøjerne til at gå konstruktivt til deres egne reaktioner og dæmpe dem igen, når de ønsker det.

Når du introducerer dit barn til amygdala, så husk endelig at fortælle, at du – ligesom alle andre – har en amygdala.

### Gå forrest!

Det er vigtigt, at du som voksen tør være ærlig. Menneskelig. Du har også en amygdala. Den ryger også til vejrs nogle gange. Den har også brug for at falde til ro igen.

Når du introducerer dit barn til amygdala, så husk endelig at fortælle, at du – ligesom alle andre – har en amygdala.



Børn skal lære, at de ikke ER deres følelser, men HAR en følelse. Det hjælper farverne med.

Det gør dit barn opmærksom på at spotte amygdala-kapringer i dig. Dermed bliver det klogere på amygdala-aktivitet – også i sig selv. Du kan også, hvis du for eksempel har været stærkt irriteret, spørge barnet lidt efter: "Hvor tror du egentlig, at jeg var på amygdala-uret lige før?" Min erfaring er, at børn er overraskende præcise i forhold til at vurdere andres amygdala-aktivitet.

Ved at være ærlig og menneskelig i barnets øjne føler barnet sig inkluderet – som en del af et mellemmenneskeligt fællesskab. Og stille og roligt kan barnet så lære, hvordan det regulerer sig selv. Amygdala-sangen, -flasken og -termometret er første skridt.

Dybe, beroligende vejtrækninger – og det at genkende amygdala og turde kalde den ved navn – er en stærk vej mod indre ro.

Derudover er åndedrættet en genvej til beroligelse af amygdala. Mange af os, inklusive børn, trækker vejret overfladisk. Og når amygdala så ryger til vejrs, begynder hjertet at galoppere og vores åndedræt at blive hurtigt og (endnu) mere overfladisk. Hvis man i forvejen har et overfladisk åndedræt, skal der altså ikke særlig megen amygdala-aktivitet til, førend vi nærmer os et panikanfald. Dybe, beroligende vejtrækninger – og det at genkende amygdala og turde kalde den ved navn – er en stærk vej mod indre ro.

## Styrk de nyttige stier

Et andet hjerneprincip handler om Lommelygten i hjernen. Det tekniske udtryk er Selvdirigeret neuroplasticitet. Den indebærer, at det, du lyser på, giver du næring til. Samtidig er det værd at vide, at hjernen er meget konkret: Den sletter ganske enkelt abstrakte ord som "ikke", "lad være med" eller "pas på". Så når du udbryder "pas på du ikke falder", så giver dit barns hjerne særlig opmærksomhed til det konkrete ord "falder". Hvilket tit og ofte betyder, at barnet slet og ret ... falder. Hvis du selv, når du går til en opgave, siger: "Bare jeg ikke bliver nervøs", ja – så bliver du nervøs.

Vores hverdagsprog er faktisk fuldt af hjerneklodsede formuleringer. Sætningerne ovenfor peger barnets opmærksomhed på lige præcis det, vi IKKE ønsker at styrke. Mange situationer, hvor børn går op i en spids og bliver rasende, er for mig at se næret af omgivelsernes væk-fra fokus: sætninger, der igen og igen lyser lommelygten på det, der eskalerer barnets amygdala-aktivitet. Der findes børn i dette land, som bliver mødt med væk-fra sprog stort set hele tiden fra omgivelserne. Fra de står op, til de går i seng. Men hjælper det? Får det dem til at korrigere adfærd?

## Vend sproget, hjælp dit barn

Vil du investere i dit barns evne til at tackle livet, skal du styrke din egen evne til enten at vende sproget (og i høj grad tale i hen-imod sprog) eller supplere dit væk-fra sprog med hen-imod pointer.

Hvad kunne en mere hensigtsmæssig sti være end den, hvor du frygter, at dit barn er ved at falde?

- "Hold godt fast (i gelænderet)"
- "Tag et skridt ad gangen"
- "Ba-lan-ce. Hold balancen!"

Forskellige situationer inviterer til forskellige sætninger.

Jeg coachede engang en kvinde, som havde døjet med depressioner i flere år. Hun lagde ud med at fortælle mig, at hun frygtede at falde i "Hullet" igen. Jeg blev nysgerrig og spurgte hende: "Hvis du IKKE vil falde i Hullet, hvad vil du så hellere? Hvad vil du

## PRØV AT LÆSE DISSE SÆTNINGER IGENNEM. Genkender du mon nogle af dem fra din hverdag?

1. Man må ikke slå!
2. Hold så op med at larme!
3. Jeg vil ikke være nervøs!
4. Lad være med at afbryde!
5. Nu bli'r det for voldsomt!
6. Du skal ikke være bange!
7. Stop så med at drille!
8. Pas på du ikke falder!
9. Det er ikke farligt!
10. Ikke mere iPad!
11. Du skal ikke være ked af det mere!
12. Man må ikke lyve!
13. Stop så med at løbe på gangen!
14. Bare klappen ikke går ned!
15. Du behøver ikke at blive så stjernesur!





gerne bevæge dig hen-imod?” Kvinden blev først helt paf: Det havde hun slet ikke tænkt på. Men så begyndte vi at udforske hendes hen-imod alternativer sammen, og det hjalp. Hun forstod, i hvor høj grad hun havde levendegjort depressionen ved at kalde den “Hullet” og både se, mærke og høre den for sig. Til gengæld var hun – da hun mødte mig – helt blank på, hvilken tilstand hun hellere ville levendegøre. Det er intet mindre end hjernelogisk at få tilbagefald til depression, hvis man systematisk bruger sproget hjerneklodset ved med sit fokus igen og igen at lade sig trække tilbage til den depressive tilstand.

### Hjernen udvikler sig i høj grad ud fra, hvor vi har vores fokus.

Hvad kan vi bruge dette til – som forældre til børn? Ganske meget! For vi kan træne os op i at lægge mærke til, om vi bruger væk-fra eller hen-imod sprog. Og vi kan øve os i at formulere hjernesmart alternativer, når vi hører eller oplever os selv give ganske meget liv til væk-fra scenariet. Det er også en gave,

vi kan give vores børn med: at kunne bruge sproget så rigt og kraftfuldt, at det direkte kan bruges til at fremme visse tilstande og hæmme andre.

### Sunde, følelsesmæssige vaner

Børns mentale sundhed og trivsel er et repertoire, der skal bygges op lidt efter lidt. Det påvirkes af både indre og ydre faktorer, og mens de ydre faktorer i høj grad er nogle, der er prægede af foranderlighed og uforudsigelighed for vores børn, så er de indre faktorer nogle, du aktivt er med til at forme og styrke som forælder.

Hjernen udvikler sig i høj grad ud fra, hvor vi har vores fokus. Og når børn forstår koblingen mellem “fokus” og “følelse”, så bliver de i langt højere grad end ellers i stand til at regulere deres egen indre tilstand og skabe sunde følelsesmæssige vaner.



## HVORFOR ER STOPKLODS-SPROG UTILSTRÆKKELIGT?

1. Du minder igen og igen barnet om fx at “slå”, “drille” eller “larme”.
2. Du misser en gylden mulighed for at tage barnet i hånden og trampe nye stier, der vil hjælpe barnet med at tilvælge en mere hensigtsmæssig adfærd i næste, lignende situation.
3. Barnets hjerne sletter “ikke” og andre abstrakte ord. Det skaber forvirring: “Du må ... slå!”
4. Hvis barnet overtager dit fokus: “Jeg må ikke slå, jeg må ikke slå” - aktiveres det, der hedder “den ironiske boomerang”. Den får netop barnet til at tænke rigtig meget på at slå og øger sandsynligheden for, at barnet rent faktisk slår.
5. Når du igen og igen bruger de samme sætninger, bliver du selv frustreret indeni, men du bliver også forudsigelig for barnet. Der går “Peter og Ulven” i den: Barnet bemærker til sidst ikke længere, hvad du siger. Opmærksomhed elsker til gengæld overraskelser. Du skærper barnets opmærksomhed ved for eksempel at bruge forskellige sætninger fra gang til gang.