

Mindfulness for børn og unge

Interessen for mindfulness til børn og unge er stigende. Forskning peger på, at mindfulness kan styrke børns og unges jeg-opfattelse og impuls kontrol.

Introduktionen til "Mindfulness for børn og unge" bruger Sabrina Justesen Leoni definitionen: Den årvågenhed, der fremkommer, når opmærksomheden intentionelt i det nuværende øjeblik rettes mod indre og ydre stimuli på en ikke-dømmende og accepterende facon. (*Kabat-Zin*)

Forfatteren beskriver den kognitive adfærdsterapi udviklingsperioder – første, anden og tredje bølge – hvor mindfulness hører til den tredje bølge med integration af mere østligt inspirerede tilgange til selvet. Det centrale i den tredje bølge er, hvordan personen forholder sig til sin dysfunktionelle kognitioner. Ved at tillade sig selv at føle og opleve får man mulighed for at anerkende egne tanker, følelser og kropslige fornemmelser og forholde sig bevidst til dem og derved kunne handle anderledes.

Flere kognitive programmer og manualer introduceres i bogen og giver en god forståelse af, hvordan udviklingen har været på området. De første programmer blev udviklet til voksne, nogle er blevet inspirationskilde til mindfulness-øvelser og programmer for børn og unge. Programmerne og manualerne træner på forskellige måder evnen til bevidst at kunne fokusere sin opmærksomhed på indre og ydre fokuspunkter, hvor der i det nuværende øjeblik arbejdes i en accepterende facon.

Leoni tager afsæt i børns udvikling som kompleks og påvirket af mange faktorer. Sandsynlighedsaspektet dominerer frem for determinerende årsagssammenhænge. Barnet bliver set som et individ, der står midt i en mangesidig udviklingsproces. Bogen viser udviklingspsykologiske processer i forhold til børns udvikling af affektregulering, de tidlige relationer, affektspejling og barnets udvikling af mentaliserings evnen. Derved tilrettelægges en interventionsramme, som bevarer et helhedsorienteret billede af barnet.

Evnen til nærvær

Bogens øvelser bruges til at optræne evnen til nærvær, til at opbygge en kapacitet til at være, mærke, tåle og rumme det, der

er, og herved ændre på uhensigtsmæssige mestringsstrategier. Ved at rumme, tillade og anerkende tanker, følelser eller kropssignaler bliver det muligt at forholde sig bevidst til dem og måske handle anderledes, måske sprogligt give udtryk for, hvad der sker.

Næsten alle øvelserne bruger vejrtrækningen som et anker for opmærksomheden: et anker at komme tilbage til, når tanker, følelser og kropssignaler tager nærværet fra det nuværende.

Der er en rigtig god introduktion til de praktiske øvelser, som er delt op i åndedrætsøvelser, sans-, krops- og bevægelsesøvelser og øvelser, hvor man arbejder med at finde sit indre trygge sted. Der ses på sammenhængen mellem vejrtrækning, krop, tanker og følelser og tilbydes mange gode ideer til forskellige aldersgrupper.

Også til de yngre børn findes der inspiration: opmærksomhedslege, historier og mindfulness-øvelser. Her skal nævnes de gode illustrationer (Eva Wulff), som kan vises frem som supplement til de mundrette instruktioner i arbejdet med børnene.

Som en pointe fremføres, at de professionelle, der arbejder med mindfulness med børn og unge, gerne selv må udøve mindfulness. En anden pointe er vigtigheden af at få forældrene med i forhold til børnenes mulighed for forandring og udvikling til mere bevidst nærvær. Der er i bogen også beskrevet hjemmeøvelser. Til slut er der gode eksempler på litteratur, som anbefales.

Det er svært at få øje på mangler i denne bog. Ideer til et videre arbejde kunne måske være at sætte mindfulness ind i den pædagogiske hverdag som en udviklingsmulighed for skolernes LP Model – en model til pædagogisk analyse for lærerne. Den giver en forståelse for de faktorer, som udløser, påvirker og opretholder adfærds- og læringsproblemer. ■

Kate Hansen



BOGDATA

Sabrina Justesen Leoni: "Mindfulness for børn og unge. Teori og praktiske øvelser."
192 sider. 298 kr.