

## Manus for MEDITASJON (ELDRE BARN)

### TF-CBT

”Husker du hvordan vi øvde på magepust og fokuserte på pusten din? Var det avslappende synes du? [\[Barnet svarer\]](#)

Nå skal vi øve på noe lignende som du sikkert har hørt om før. Det kalles for meditasjon. Det er en veldig gammel øvelse som har blitt brukt i religioner i Østen i århundrer. Undersøkelser har vist at i likhet med magepusting, kan meditasjon snu effekten av stress og traumer på kroppen, ikke bare mens vi mediterer, men hele tiden, hvis vi fortsetter å meditere. Har du noen tanker om hvordan det er å meditere? [\[Barnet svarer. Han eller henne vil kanskje beskrive yoga eller andre inntrykk her\]](#). Noen tenker på yoga-øvelser som ser veldig vanskelige ut, eller mennesker som sitter på toppen av et fjell i India. Men sannheten er at du kan meditere hvor som helst.

Meditasjon er helt enkelt evnen til å være helt tilstede i øyeblikket. Et annet ord for slik er oppmerksomhet eller på engelsk mindfulness. Det finnes ikke noe godt norsk ord for mindfulness, men det handler om å være fullt oppmerksom og tilstedeværende, med et åpent hjerte. Ordet betyr å fokusere på det som skjer her-og-nå. Om fokuset på nået blir avbrutt av tanker som kommer inn i hodet, observerer du bare disse tankene uten å dømme dem eller handle ut ifra dem. Dette er en måte å roe ned hodet og kroppen din på, og det får deg til å føle deg avslappet og rolig.

”Jeg vet at dette kan høres litt rart ut med en gang, men om du kjenner etter vil du merke at hjernen din liker å være opptatt hele tiden. Om du bare sitter stille vil du legge merke til at tankene begynner å komme inn i hodet ditt automatisk. Og vanligvis reagerer vi på disse tankene med andre tanker. Som hvis jeg tenker ’Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre med middagen’, da begynner jeg kanskje å tenke ’Å, jeg burde gå og handle. Jeg tror ikke det er noe godt å spise hjemme. Jeg håper jeg har tid til å dra på butikken før jeg må gå på tur med hunden...’ også videre også videre. Under meditasjonen, i stedet for å gjøre dette, observerer du tanken din, også fokuserer du igjen på å være tilstede i øyeblikket. Når du gjør dette vil du oppdage at disse tilfeldige forstyrrende tankene begynner å dukke opp sjeldnere og er mindre forstyrrende når de kommer. Men det krever øvelse; det skjer ikke med en gang.

”En måte å holde fokuset på selve øyeblikket er å velge noen ord (i østlig sammenheng, et mantra) som gjør at du føler deg rolig og avslappet, og gjenta ordene til deg selv mens du fokuserer på pusten sin og på nået (her og nå). Noen barn velger et beroligende ord, som fred eller kjærlighet eller andre enstavelsesord. Andre barn bruker en setning fra en sang de liker, eller fra en bønn. Finnes det et ord eller en setning som gjør at du føler deg rolig og avslappet? [\[Hjelp barnet med å finne et mantra\]](#).

”Det vi skal gjøre nå er å øve på oppmerksom meditasjon. Sett deg i en behagelig stilling. [Barnet sitter i en behagelig stilling]. Lukk øynene dine, og så skal vi gjøre kroppen avslappet. Jeg skal snakke rolig og veldig sakte mens du fokuserer på å slappe av i alle de ulike delene av kroppen din. Jeg vil at du skal slappe av i musklene dine, begynn med føttene og fortsett oppover bena. Følelsen av avslapping beveger seg nå opp forbi knærne dine. Nå slapper du av i lårene og rumpa. Nå fokuserer du på å slappe av i magen og i ryggen og i brystet. Nå fokuserer du på å slappe av i skuldrene, nakken, armene, hendene, og fingrene. Nå slapper du av i hodet. Nå begynner du å puste med magen, og sakte, mens du puster ut, sier du det spesielle ordet eller setningen til deg selv. Ikke bli bekymret når andre tanker kommer inn i hodet ditt. Bare registrer at tankene er der og vend rolig tilbake til pusting og til det spesielle ordet eller setningen din. La oss gjøre dette i omtrent 5 minutter. Jeg skal fortelle deg når tiden er ute, så ikke tenk på når du skal slutte. [Meditere i 5 minutter].

”Ok, la oss avslutte, åpne øynene dine, og sitt stille i et minutt. Hvordan føltes det? Var det avslappende? Jeg vil at du skal prøve å gjøre dette minst 5-10 minutter hver dag, og fortelle meg neste uke hvordan det går. Jeg skal lære moren din også hvordan man gjør dette, og du kan også vise henne hjemme hvordan man gjør det. Jeg tror du vil oppdage at om du mediterer mer, kommer kroppen til å bli mer avslappet, og når stressende tanker eller situasjoner oppstår, vil du bli bedre til å takle dem på en roligere måte.”

