



Mindfulness med dit barn

#mindfulmor

Kære du,

Velkommen til den her lille e-bog, hvor jeg har samlet nogle af mine bedste ideer til, hvordan du skaber små mindfulde stunder sammen med dit barn. Det ligger mig meget på sinde, at vi som forældre, giver os selv lov til at stoppe op, slippe alt, hvad vi har i hænderne, og være fuldt opmærksom på dette øjeblik. Være opmærksom på, hvad dit barn fortæller dig, uden at tænke på aftensmaden. Mærke, hvad der sker inden i dig, når du har en konflikt med dit barn. Hoppe i vandpytter når chancen byder sig (uden at bekymre dig om våde bukser). Eller bare sidde i stilhed og kigge på dit barn mens det leger. Der er så mange måder, du kan være mindful sammen med dit barn.

Men inden du går i gang med at sætte en masse ting på din to-do liste, så har jeg lyst til at invitere dig til at sænke forventningerne. Aktiviteterne i denne e-bog er forslag. Forslag som du kan skrive dig bag øret, og som du kan hive frem når muligheden byder sig.

Det handler altså ikke om, at du skal gøre mere, end du allerede gør. Tværtimod. Det handler om at gøre mindre. Vi gør ting hele tiden. Så det du vil læse herunder, er en opfordring til at gøre mindre, og VÆRE mere. Aktiviteterne er først og fremmest en invitation til at stoppe op. Og en inspiration til bare at VÆRE. Være lige her og nu. Sammen med dit barn. Inspiration til, hvordan du kan nyde øjeblikket. Inspiration til at mærke vinden imod dine kinder, til at gå ud i naturen, hånd i hånd med dit barn, og dvæle ved det du ser og møder på din vej.

Så kig e-bogen igennem og hiv så de små øvelser frem, når chancen byder sig. Og vær indstillet på, at det ikke altid går som planlagt. Indimellem ender selv de bedste intentioner med kaos, gråd eller sure miner. Sådan er livet. Og det er også mindfuldt at kunne være med de svære følelser og situationer.

I den her e-bog har jeg samlet fire hverdagssituationer, hvor det er oplagt, at du sænker tempoet, og giver dit barn din fulde opmærksomhed. Jeg vil opfordre dig til, at du, imens du læser mine ord, giver dig selv lov til at læse langsomt. Giv dig selv lov til at glide med ordene og lade dem synke ind. Start med at tage et par dybe vejrtrækninger, og mærk roen, der gemmer sig lige der, i bunden af din mave. Lad så mine ord omslutte dig, og mærk hvad de gør ved dig.

Hvordan er jeg mindful sammen med mit barn?

Du gør det sikkert allerede. Måske tænker du bare ikke over det. Men jeg er sikker på at der er stunder i løbet af din dag, hvor du er mindful sammen med dit barn. At være mindful med dit barn handler om, at være opmærksom og tilstede med det der er. Uden at dømme det. Altså at stoppe op og mærke livet. Mærke livet på godt og ondt. Du kan og skal ikke tvinge dit barn til at være mindful. Men du kan vise dem vejen. Tillade dig selv at sænke farten. Tillade dig selv at stoppe op og dufte til en blomst. Tillade dig selv at hoppe i vandpytter og danse i regnen. Tillade dig selv at have det sjovt. Du kan vise vejen for dit barn.

Og dit barn kan i høj grad også vise vejen for dig. For det falder de fleste børn fuldstændig naturligt at være mindfulde. Når børn bliver født er det, det eneste de er. De er tilstede lige her og nu. Med alt hvad der er. De græder, når de er kede af det. De skrider, når de er sultne. De griner, når de oplever noget sjovt. De kigger dig ind i øjnene med ubetinget kærlighed. De er så meget tilstede i nuet, at det tager en evighed at tage sko på. De er så meget tilstede, at de simpelthen bare bliver nødt til at stoppe op og studere den snegl, som de finder på vejen hjem fra børnehaven. De tager det hele ind. Vi voksne, til gengæld, har tit så travlt, at vi glemmer at stoppe op. Vi glemmer at bruge vores sanser. Vi glemmer at synge, danse og smage på alting bare fordi vi kan. Vi glemmer det fordi vi har travlt med alt muligt andet. Vi har travlt med at komme fra sted til sted. Fra aktivitet til aktivitet. Vi har travlt fordi vi gerne vil være gode forældre, gode kærestes, gode kollegaer, gode veninder. Vi vil gerne være det hele og gerne lidt til. Vi har indimellem så travlt, at vi glemmer at stoppe op, og se på det der foregår lige for næsen af os.

Men ved du hvad. Hver evig eneste dag, får du foræret nye chancer for at stoppe op. Du kan stoppe op lige nu. Tag en dyb indånding. Og pust ud. Mærk at du er lige her. Mærk hvad der sker inden i dig. Lige nu. Hvordan føles din krop? Hvordan er det at være dig - lige nu? I dette øjeblik. Hvilke lyde hører du? Hvad ser du? Bare lad alt komme til dig. Mærk. Se. Duft. Lyt. Smag. Tag verden ind gennem dine sanser. Og vigtigst af alt. Lad være med at dømme det du oplever. Der er ikke noget rigtig og forkert. Der er, hvad der er. Det her er DIT liv, som det udspiller sig i dette øjeblik.

Så jeg vil invitere dig til at udnytte, endnu flere, af de små øjeblikke, der opstår hver dag. Øjeblikke hvor du har mulighed for at stoppe op og gribe nuet. De små øjeblikke opstår, når dit barn løber dig i møde med et stort smil. De opstår når du fanger dig selv i at sige nej, selvom du egentlig kan mærke at du mener ja. De opstår, når du kigger ud af vinduet og ser en fantastisk solnedgang, og impulsivt inviterer dit barn til at dele oplevelsen sammen med dig. De små øjeblikke opstår hvert evig eneste sekund. Det handler bare om at gribe dem. Du har altid mulighed for at stoppe op og genopleve verden. Som så du den for første gang. Og du har mulighed for at gøre det med dit barn i hånden. Hvor fantastisk er det ikke.

God mindful læselyst!

Nina Lerche



A warm, golden-hour photograph of a woman and a young child sitting on the edge of a boat. The woman is on the left, looking towards the right. The child is on the right, reaching out towards a dog that is partially submerged in the water. The background shows a calm body of water reflecting the sunset, with a dense line of trees in the distance. The overall mood is peaceful and intimate.

Mindfulness og dig

#mindfulmor

Mindfulness og dig

Okay, jeg har en tilståelse. Vi er nødt til at starte et helt andet sted, end du måske tror. Vi bliver nødt til at starte med dig! Fordi DU er omdrejningspunktet for, at de mindfulde stunder med dit barn overhovedet kan opstå. Hvis ikke du er i kontakt med dig selv, så vil der altid være noget der støjer, når du er sammen med dit barn. Støjen kan stamme fra de tusindvis af tanker der glider igennem hovedet, hver eneste dag. Eller fra følelser og behov der ikke bliver lyttet til. Derfor vil jeg første og fremmest invitere dig til at skabe flere mindfulde stunder med dig selv. Stunder hvor du træner din opmærksomhed og dit nærvær. Ikke med andre, men med det der rumsterer rundt inden i dig.

Hvad vil det sige at være mindful?

Mindfulness er en træning af dit sind. Hvor du øver og styrker din evne til at være nærværende og fuldt opmærksom. Både på dine tanker, følelser og kropsfornemmelser, samt på dine omgivelser og relationer. Vel og mærke uden at dømme det du oplever.

Så når vi, som forældre, træner vores opmærksomhedsmuskel, så bliver vi først og fremmest klar over alt det der afleder os fra at være fuldt tilstede. Du bliver bevidst om, hvad det er, der gør dig uopmærksom. Og jeg kan fortælle dig, at det der gør os uopmærksomme er vores tanker. Tanker om fortiden og fremtiden. Tanker der kører i ring. Der løber ca. 60.000 tanker igennem dit hoved hver dag. 60.000! Og når du er 'fanget' i dine tanker, så kan du ikke samtidig lytte opmærksomt på, hvad dit barn fortæller dig. Du kan være så optaget af dine tanker, at du simpelthen overser, at dit barn prøver at få din opmærksomhed. Eller du kan glide væk med en tanke, midt i et kram, så du slet ikke mærker følelsen af dit barns krop, der trykker sig ind imod dig. Når dine tanker styrer spillet, så går du glip af en masse små stjernestunder med dit barn.

Det er sådan, at den ene tanke kommer efter den anden, som perler på en snor. Og imens det sker, så sanser du ikke det der foregår lige for næsen af dig. Med mindfulness kan du skabe små mellemrum eller pauser imellem dine tanker. Mellemrum hvor du kan lytte til dit barn med 100% opmærksomhed. Mellemrum hvor du mærker solen varme din kind, eller lytter til lyden af en bil, der kører forbi på gaden. Der er i mellemrummene, at du er mindful. Det er i mellemrummene, at du mærker livet. Og jo mere mindful du er, jo flere mellemrum vil du opleve.

Når du er mindful, så bringer du opmærksomheden tilbage på dit barn, idet du opdager, at du er røget afsted med en længere tankestrøm. Det er en slags dans, hvor du skifter imellem at være opmærksom og uopmærksom. Frem og tilbage. Og med tiden, hvis du øver din opmærksomhed, så vil du opleve at der vil være færre tidspunkter, hvor dine tanker styrer spillet.

Det var en længere forklaring på, hvad mindfulness handler om, og hvorfor det er vigtigt, at du træner DIN opmærksomhed og dit nærvær, hvis du vil have flere mindfulde stunder med dit barn. Det betyder ikke, at du ikke samtidig kan træne din opmærksomhed og dit nærvær sammen med dit barn. Det kan du sagtens, men du er nødt til, at lytte til det, der er inden i dig, inden du kan give andre din fulde opmærksomhed. For som sagt, det støjer indtil du lytter.

Du kan ikke gøre andre mindfulde. Men du kan vise dem vejen. Du kan invitere dit barn til at bruge sine sanser, mærke sin krop og være opmærksom på det, der sker omkring jer. Min oplevelse og erfaring er, at når jeg er opmærksom og nærværende, så er mine børn det også. De var det måske allerede inden jeg blev opmærksom.

Øvelse - Mindful tjek-in

Den mindfulde tjek-in er en rigtig god måde, at skabe kontakt til dig selv på. Brug opmærksomhedstrekanten (på billedet til højre), som inspiration til de områder, hvor du kan tjekke ind med dig selv.

1. Prøv at stoppe op for en stund. Lige nu. Tag tre dybe vejrtrækninger. Sid eller stå stille et øjeblik, mens du lader opmærksomheden glide rundt i din krop.
2. Mærk hvordan din krop føles lige nu. Der er ikke noget rigtigt og forkert, det du mærker, er det der er lige nu. Så bare lad opmærksomheden glide rundt i kroppen. Registrer om du spænder nogen steder, eller mærker smerte. Læg også mærke til de områder, som føles godt og rart. Så hvordan er der inden i dig lige nu?



3. Flyt derefter opmærksomheden hen på dine følelser. Hvilken følelse fylder mest inden i dig, lige her og nu? Sidder følelsen et bestemt sted i kroppen? Bare registrer hvilke følelser der er inden i dig. Lige nu.
4. Til sidst flytter du opmærksomheden til dine tanker. Måske bliver der stille, lige i det du begynder at fokusere på tankerne. Så lad der bare være stille. Og se om der ikke ganske langsomt begynder at komme en tanke eller to snigende. Hvad er det for nogle tanker der glider igennem dit hoved? Bliv opmærksom på mellemrummet imellem tankerne. Mellemrummet hvor du mærker stilheden. Den stilhed gemmer sig altid inden i dig. Og jo mere du træner din mindfulness muskel, jo længere pauser begynder der at komme imellem dine tanker. Så bare mærk, hvad stilheden gør ved dig.

Når du har fokuseret på dine fysiske fornemmelse, dine følelser og tanker, så er du klar til at gå videre ud i dagen. Lidt mere i kontakt med dig selv. Brug øvelsen, til at "tjekke ind" med dig selv. På den måde bliver du opmærksom på, hvordan du har det lige nu, uden at dømme eller forsøge at ændre på det.

Download gratis mindfulness meditation

Til at starte med, er det som regel nemmest at træne mindfulness, ved at lytte til en guidet mindfulness meditation. Jeg har derfor lavet en gratis meditation til dig, som du kan bruge til at skabe en mindful stund for dig selv og få kontakt til din indre ro.

Du finder den lige her: <http://ninalerche.dk/mindfulmor/>

God lytning!



Mindfulness i hverdagen

#mindfulmor

Mindfulness aktiviteter i hverdagen

I bund og grund, er der ikke nogen aktiviteter, der er indbyder mere til en mindful stund end andre. Hvert eneste øjeblik med dit barn er en invitation til at være nærværende. De opstår nemlig hele tiden. De små gyldne øjeblikke. De små øjeblikke, hvor du bliver mindet om at stoppe op, og være tilstede. Livet med børn forærer os den slags gyldne øjeblikke hele tiden. Det kan være den lille hånd, der lister sig ind i din, mens i går en tur. Eller det øjeblik, hvor du ser dit barn fordybet i leg, og du mærker kærligheden strømme igennem dig. Det kan også være, når dit barn ivrigt fortæller, om noget det har oplevet. Eller den slags gyldne øjeblikke, som mange af os glemmer at lægge mærke til, nemlig der, hvor følelserne er i kog, og du ser sider af dit barn, som du måske har knap så let ved at acceptere. De svære øjeblikke er også gyldne, fordi de viser os sider af livet, som er ligeså værdifulde som de kærlige blikke og bløde kram.

Du får altså den slags øjeblikke foræret, hver evig eneste dag, og det er din opgave at fange dem. Når øjeblikket opstår, så får du en valgmulighed. Du kan vælge at stoppe op. Trække vejret dybt og suge øjeblikket ind. Eller du kan fortsætte i din evige tankestrøm. Valget er dit.

Der er én afgørende ting, som afholder os fra at være mindfulde med vores børn. Og det er tanken om, at der er noget i dit liv, som er vigtigere end dette øjeblik. Hvis du fx er i gang med at vaske op, og dit barn kommer hen og stiller dig et spørgsmål, så kan du enten vælge at lægge viskestykket for en stund, sætte dig ned i hug og lytte til dit barn. Eller du kan fortsætte opvasken, mens du lytter til dit barn med et halvt øre. Valget er altid dit. Men tit handler vi pr. automatik fordi vi glemmer, at vi har et valg.

Øvelse - Mindfulde remindere

Indimellem har vi brug for, at blive mindet om at stoppe op. Stoppe op, og opleve dette øjeblik, som det udfolder sig lige foran dig. Men jeg ved også, at det kan være svært at huske. Derfor har jeg haft stor succes med, at hænge små mindfulde remindere op rundt omkring i mit hjem. Det kan være på badeværelsesspejlet, hvor jeg husker mig selv på, at være opmærksom, mens jeg børster mine tænder. Eller en lille note, hængt på siden af mine børns seng, der minder mig om, at jeg ikke skal andet, end at sidde lige der og holde dem i hånden, mens de falder i søvn. Du kan enten lave dine egne remindere, eller lade dig inspirere af mine mindfulde remindere, som du får, når du tilmelder dig mit nyhedsbrev.

Du kan tilmelde dig mit nyhedsbrev her: <http://ninalerche.dk/nyhedsbrev/>



A child wearing a bright blue raincoat with yellow sleeves and purple boots is crouching on a forest floor. The child's right hand is pointing towards the left. The background is a soft-focus forest with sunlight filtering through the trees, creating a warm, golden glow. The text "Mindfulness" is in white and "i naturen" is in orange, both in a sans-serif font.

Mindfulness i naturen

#mindfulmor

Mindfulness aktiviteter i naturen

Der hvor jeg har oplevet flest mindfulde stunder med mine børn er helt klart i naturen. Der findes så mange forskellige måder, at være mindful i naturen på, så det er bare med at komme ud og se, hvad der sker. Noget så simpelt, som at gå hånd i hånd, og mærke varmen fra hinandens hænder, det er mindfulness i sin fineste form.

Jeg gætter på at du stadig kan forestille dig fornemmelsen af sand i munden, følelsen af græs mod dine bare tæer eller lugten af den hundelort du kom til at træde op under skoen. Fordi engang var det fuldstændig naturligt for dig, at være mindful, når du opholdt dig i naturen. Jeg håber, at mine ord, vil inspirere dig til, at genopleve flere af den slags stunder.

Det eneste du skal have fokus på, når du begiver dig ud i naturen med dit barn, er, at I er sammen. Lige her. Lige nu. Mærk hvordan det føles for dig. Brug dine sanser. Stop op og bliv fanget af al den magi der er lige rundt om dig. Brug evt. opmærksomhedstrekanten (s. 7) som inspiration til hvad du kan fæstne din opmærksomhed på.

Øvelse - Gå på opdagelse

Det er sjældent at vi som voksne tillader os selv at fare vild. Det føles som regel mest trygt og sikkert at blive på stierne eller at følge den vej, som vi har gået mange gange før. Men prøv for en gang skyld at lade dit barn vise vejen. Med risiko for at fare vild. Gå væk fra de stier, hvor I plejer at gå. Eller lad jer forvilde ind i skoven. Hvor I går hen betyder ikke noget, det du skal være opmærksom på er, hvordan sanserne bliver skærpede, når I går steder, eller ad stier, som I ikke plejer. Undervejs kan du være opmærksom på følgende:

1. Vær opmærksom på hvad der sker inden i dig, når I bevæger jer væk fra de vante ruter.
2. Mærk din krop, læg mærke til, hvad der fanger din opmærksomhed.
3. Stop op. Lyt. Duft. Smag på det I møder.
4. Giv jer selv tid til at fare vild. Og hvis det går helt galt, så have din telefon i lommen, så I altid kan finde hjem igen.
5. Snak om oplevelsen. Måske har I samlet forskellige ting, som I mødte på jeres vej, som I bagefter kan kigge på og snakke om.

Øvelse - Stille som en indianer

Jeg elsker den her øvelse, fordi den taler til børnenes fantasi, og samtidig så skærper den vores opmærksomhed på kroppen. Øvelsen går ud på, at I skal gå stille som en indianer. I kan lave øvelsen alle steder. Men jeg synes, det er sjovest i skoven, fordi der er så mange ting som knaser under vores fødder, når vi går.

Sådan gør du...

1. Start med at fortælle dit barn om, hvordan indianere kan gå fuldstændig lydløst rundt i naturen.
2. Begynd så at gå afsted og forsøg at gøre jeres skridt så lydløse som muligt.
3. Vær opmærksom på lydene og på hvordan det føles i din krop.
4. Mærk hvad det gør ved dig, at gå lige her sammen med dit barn.
5. Hvis du begynder at tænke tanker undervejs, så flyt blidt opmærksomheden tilbage på dine fødder, og ret hele din opmærksomhed mod aktiviteten.
6. Bagefter kan du spørge dit barn, hvad han oplevede. Var det svært? Var der nogen steder, hvor det larmede mere end andre? Hvordan føltes det i kroppen at gå lydløst igennem skoven? Lyt og lær, der er ingen rigtige eller forkerte svar. I kan sagtens have hver jeres oplevelse af, hvordan det føltes.



Mindfulness ved spisebordet

#mindfulmor

Mindfulness ved spisebordet

Jeg har i mange år vejledt forældre med kræsne børn, og noget af det, der slog mig gang på gang, var hvor lidt mindfulde mange forældre er, når vi sidder samlet omkring spisebordet. Mange af de forældre jeg har hjulpet gennem tiden, har været så travlt optaget af at kigge på deres børn og børnenes tallerkner, at de glemte at nyde deres egen mad.

Det kan skyldes mange ting, men en af de ting der er vigtig, når vi snakker børn og kræsenhed, det er at børnene selv får lov til at udforske og udvikle deres smagsløg. At de selv får lov til at mærke efter, hvad der smager godt for dem. At de lærer at mærke og ikke mindst stole på, hvornår de er mætte. Og her kommer den mindfulde tilgang ind i billedet. Fordi ved at være opmærksomme og tilstede, når vi spiser, så kan vi samtidig inspirere vores børn til, at lytte og stole på deres egne fornemmelser.

Derfor er mindfulness ved spisebordet, en af de ting, der udover at skabe en rolig stund, kan have den sideeffekt, at vi giver børnene lov til selv at prøve sig frem. Så vi alle omkring bordet, får fred og ro til at nyde deres mad.

Øvelse - Sans maden

Snak om, hvordan maden smager. Lad være at fokusere på hvad, og hvor meget dit barn spiser, men fokuser i stedet på, hvordan i hver især oplever det måltid I er i gang med at spise.

Hvordan smager det I spiser? Hvad dufter maden af? Og hvordan føles maden inde i munden?

Der er ikke noget rigtig og forkert. Det du oplever kan være fuldstændig anderledes end det dit barn oplever. Så giv plads til at I kan have forskellige oplevelser af måltidet. Udover at du lærer dit barn, at bruge sine sanser når I spiser, så har du også mulighed for at lære noget om dit barn, under måltidet. Hvad er det han eller hun bedst kan lide? Er der bestemte strukturer, som dit barn ikke bryder sig om, tiltrækkes hun af bestemte farver? Forhold dig åben og positiv.

I kan også snakke om, hvor maden kommer fra, eller hvem der har gjort det muligt at maden står på bordet i dag. Der er mange måder, at snakke om og sanse maden på.

Øvelse - Taknemmelighed

Tiden omkring spisebordet er noget af det, jeg sætter allermest pris på i min familie. Vi elsker lange måltider. Vi står altid op i god tid om morgenen. Fordi morgenmåltidet i min optik er der, hvor vi starter dagen sammen. Og jeg elsker at skabe stunder omkring spisebordet, hvor børnene har lyst til at blive siddende, fordi vi lytter på dem, og giver dem vores opmærksomhed. Og den næste øvelse, som jeg holder meget af, er helt klart med til at gøre det rart og hyggeligt at sidde ved bordet.

Øvelsen handler om taknemmelighed. Måske gør I det allerede, og så vil jeg bare sige 'keep on going'. Men hvis det er første gang, at du hører om øvelsen, så læs med videre.

Hjemme hos mig elsker vi at snakke om, hvad der har gjort os hver især glade og taknemmelige i løbet af dagen. En efter en, fortæller vi om de oplevelser eller mennesker, der har gjort os glade. Allerede da mine børn var ganske små, kunne de nævne små gode ting, som de havde oplevet i løbet af dagen. Indimellem digtede de tydeligvis en lille historie, men det betyder ingenting. Det handler om at få lov til at fortælle sin historie, mens hele familien lytter med fuld opmærksomhed.

Det eneste I skal gøre er at give hinanden tid til at tale ud. På skift nævner I hver især episoder eller mennesker der har gjort en forskel for jeres dag. Indimellem nævner vi også ting, der har været svære, fordi det giver børnene anledning til at fortælle om, hvad der har været svært for dem at håndtere. Jeg føler faktisk, at vi lærer sider af hinanden, at kende, som måske ikke var dukket op, hvis ikke vi havde haft den her fortællestund hver aften.

Du kan jo selv starte lige her. Hvilke tre oplevelser eller mennesker har gjort dig glad i dag?

- 1.
- 2.
- 3.

A child is shown from the chest down, wearing a white t-shirt with a cartoon cat and a blue backpack. They are sitting at a table, drawing on a white sheet of paper with black markers. The paper has several large, abstract black scribbles. The child's right hand is holding a yellow marker, and their left hand is resting on the paper. Several other markers of various colors (yellow, orange, green, blue, red, brown) are scattered on the paper. The text "Mindfulness og kreativitet" is overlaid on the image in white and orange colors.

Mindfulness og kreativitet

#mindfulmor

Mindfulness når I er kreative

I de sidste par år, har der været et boom i udgivelsen af mindfulness malebøger. Og det er der en god grund til. Fordi, når vi giver os i kast med kreative projekter, så giver det os samtidig muligheden for at fordybe os, slippe hverdagen for en stund og fokusere på én ting. Derfor er kreative sysler med dine børn en skøn mulighed for, at skabe en mindful stund. Men inden du går i gang med at gennemtræve Pinterest for gode kreative ideer, så vil jeg opfordre dig til at lave små simple ting sammen. Fordi store projekter har det med at ende i noget der er alt andet end mindfult.

Øvelse - Familietegninger

Jeg læste første gang om familietegninger i en bog omkring børn og kreativitet. Og i dag er det en af de hyggeligste kreative aktiviteter, som jeg har med mine børn. Familietegninger handler om, at vi hver især, begynder at tegne en tegning. Efter lidt tid lader vi tegningen gå videre til en af de andre i familien, som så tegner videre på tegningen. På den måde lader vi tegninger cirkulere rundt, indtil vi synes de er færdige.

Alle børn kan være med, uanset alder. Der er ikke noget rigtig og forkert, når vi tegner, små kruseduller er ligeså meget værd, som et perfekt billede af en hund. Det handler om, at alle bidrager til alle tegninger.

Sådan gør du...

1. Sæt tusser, farveblyanter og farvekridt frem
2. Alle starter med at tegne en tegning på et A4 papir (vi starter som regel med at tegne med sorte tusser, og senere begynder vi at fylde farver på billederne).
3. Efter lidt tid (lad evt. børnene sige BYT) så bytter I tegninger, og begynder at tegne på den nye tegning.
4. Mærk hvordan det føles, at sidde her og tegne med dit barn. Træk vejret. Nyd stilheden. Og giv dig selv lov til at være lige her. Sammen med dine børn. Se om du kan mærke nærværet og roen inde i dig.
5. Når tegningerne er færdige, så laver vi altid en lille fernisering, hvor vi snakker om eller griner af de sjove figurer og mønstre, der er dukket op.

Øvelse - Fokus på åndedrættet

At forvandle en tegnestund til et lille åndehul, er noget alle forældre kan bruge. En måde, at træne din opmærksomhed på, imens du tegner med dit barn, er ved at fokusere på dit åndedræt. Mere skal der faktisk ikke til.

Sådan gør du...

1. Sid stille og tegn, og læg mærke til, hvordan dit åndedræt bevæger sig ind og ud igennem kroppen.
2. Følg indåndingen fra den rammer næsen, ned igennem halsen, brystkassen og helt ned i maven.
3. Følg udåndingen fra maven, op igennem brystkassen, halsen og videre ud igennem næsen.
4. Ind. Ud. Ind. Ud. Gentag evt. ordene i dit hoved mens du tegner. Ind. Ud. Ind. Ud.
5. Sid og mærk din krop mens du trækker vejret.
6. Hvad gør det ved dig at sidde lige her og trække vejret?
7. Hvordan føles det at være dig lige nu?
8. Giv dig selv tid og plads til at være med det der er.
9. Mærk nærværet med dit barn. Måske kan du også lytte til dit barns åndedræt, og mærke hvordan jeres åndedrag forbinder jer med hinanden.
10. Vi ind- og udånder den samme luft, og derigennem er vi forbundet.
11. Sid med følelsen af forbundenhed med dit barn.



Mindfulness ved puttetid

#mindfulmor

Mindfulness ved puttetid

Åh puttetid. En stund der kalder på nærvær og opmærksomhed. Men samtidig det tidspunkt på dagen, hvor ALLE er trætte. Også far og mor. Så skøn en tid, og alligevel har de fleste af os nok oplevet, hvordan den kan forvandle sig til en alt andet end mindful stund. Gennem mine 10 år som mor, har jeg været igennem MANGE aftener, hvor jeg var alt andet end mindful. Med tiden har jeg dog lært, at jo mere tilstede og rolig jeg er, jo hurtigere falder mine børn til ro.

Jeg øver mig hver eneste aften! På at gøre puttestunden til en mindful stund. Både for mig og mine børn. Men det kræver, at jeg er opmærksom. Opmærksom på, hvad der sker inden i mig. Opmærksom på, hvorfor jeg af en eller anden grund, får lyst til at tjekke Facebook, i stedet for at nusse den lille hånd, som alt for hurtigt bliver stor. Og det kræver, at jeg giver MIG SELV kærlighed og forståelse, de dage, hvor jeg koger indvendigt, fordi børnene ikke vil sove.

I bund og grund så handler puttestunden om, at du hjælper dit barn med at finde roen i kroppen. Min oplevelse er, at mine børn finder den ro; når de lytter til min stemme, hvis de fokuserer på deres åndedræt, eller når jeg masserer dem blidt på de forskellige zonepunkter. Når børnene bliver lidt større, skal de indimellem også have hjælp til at give slip på deres tanker. Til det bruger vi indimellem en øvelse, hvor de forestiller sig, at de sender alle deres tanker op i balloner, giver slip på dem og lader dem svæve væk. Herunder får du to andre øvelser, som er gode ved puttetid.

Øvelse - Godnat åndedrættet

Den her åndedrætsøvelse er helt fantastisk til at skabe ro i små (og store) kroppe. Lav øvelsen sammen med dit barn, og mærk hvordan din ro langsomt indfinder sig.

1. Sid eller lig ned og luk øjnene
2. Placer den ene hånd på brystet og den anden hånd på maven
3. Forstil dig en blå ballon i din mave
4. Lav 10 langsomme vejrtrækninger, hvor du bruger denne teknik:
 - Ånd ind igennem næsen og forestil dig at ballonen bliver fyldt med luft fra maven
 - Udånd og se luften sive ud, mens du siger en hvislende s-lyd
 - Gør dette 10 gange om mærk effekten

Hvis du er i tvivl om hvordan du laver øvelsen, så har jeg lavet en lille guidet video her:

<https://youtu.be/0LqUGNJJx9U>

Øvelse - Mindfulness meditationer for dine børn

Helt tilbage i 1987, hvor jeg gik i 1. klasse, lærte jeg min første mindfulness meditation. Og den har fulgt mig hele livet. Det er en historie om en lille mand, der vandrer op gennem kroppen. Det er i bund og grund en kropsscanningsøvelse, hvor du bruger fantasien. Hver gang jeg ikke kunne falde i søvn, lå jeg og tænkte på, hvordan den lille mand bevægede sig rundt i min krop, og fandt på den måde ro. I dag fortæller jeg den samme historie til mine børn, og jeg har også indtalt historien som en lydfil inde på min hjemmeside. Og mine børn ELSKER den. Som regel falder de i søvn inden jeg har fortalt historien færdig.

Når mine børn har svært ved at falde i søvn, så handler det som oftest om, at de har haft en lang dag, som sidder i kroppen. Min søn, der i dag er 10 år, formulerer det som om, at han har uro indeni. Så ved at fortælle en historie, hvor dit barn mærker sin krop og langsomt lader roen og varmen brede sig, så giver du dit barn lov til at lande nede i kroppen.

Du kan sagtens lave dine egne mindfulness meditationer. Fortæl en historie, hvor du guider dit barn til at mærke sin krop og sit åndedræt. Snak langsomt og imens du snakker, så mærk på din egen krop. Mærk hvad dine ord gør ved dig. Jeg føler, at jeg med mine ord, svøber mig selv i en blød og varm dyne, når jeg fortæller mine mindfulness historier til børnene. På den måde, bliver det en rolig stund, for både mig og mine børn.

Hvis du synes, det er svært at finde på dine egne historier, så vil jeg anbefale, at du lader dig inspirere, af andre mindfulness historier. Udover at fortælle mine egne meditationer, så har mine børn gennem tiden lyttet til flere forskellige lydfiler og højt-læsningsbøger med meditationer. Herunder deler mine børn deres yndlingsmeditationer:

- "Sådan får du børn i balance" meditationer indtalt af Alberte Winding – [find dem her](#)
- Børnemeditationerne "Hjerternes Dal" og "I mit hjerte" af Gitte Winter Graugaard – [find dem her](#)
- Fantasirejser/børnemeditationer indtalt af Carsten Sommerskov – [find dem her](#)

Tak fordi du læste med....

Tusind tak fordi du havde lyst til at læse hele e-bogen. Jeg håber, du er blevet inspireret til, at stoppe op og gribe endnu flere af de stunder, som der spontant opstår sammen med dine børn.

Og jeg håber du er blevet inspireret til at stoppe op. Stoppe op og mærke livet. Stoppe op og lave ingenting. Stoppe op og lytte, røre eller hjælpe dit barn. Når du lytter til, rører ved eller hjælper dit barn, så mærk, hvad der sker inden i dig. Tag øjeblikket ind.

Jeg håber, at du giver dig selv lov til at dvæle ved øjeblikket. Fordi dette øjeblik er det eneste, som du med sikkerhed ved at du har.

Kærlige og mindfulde hilsner



Få mere inspiration

I min **facebookgruppe** 'Mindful mor' inspirer jeg mødre, der gerne vil skabe flere mindfulde stunder i deres hverdag. Du er hjertelig velkommen til at være med i gruppen, og du finder den lige her:

<https://www.facebook.com/groups/mindfulmor>

Eller du kan følge min **facebookside** "Nina Lerche - Mindful forandring", hvor jeg løbende laver workshops og onlineforløb for kvinder. Du finder den lige her: www.facebook.com/ninalerche

Sidst men ikke mindst så kan du også lytte til min **podcast** omkring livet som særligt sensitiv

<https://www.facebook.com/sensivestemmer>