Nina Ekman og Stine Reintoft

Mindfulness

for dig som mor - med det lille barn

Mindfulness

for dig som mor -
med det lille barn

Nina Ekman og Stine Reintoft

Mindfulness

for dig som mor - med det lille barn

MINDSPACE

Mindfulness for dig som mor - med det lille barn

Af Nina Ekman & Stine Reintoft
© 2011 Forfatterne og Forlaget Mindspace.

ISBN (e-bog) 978-87-92542-16-8
Redaktion: Marianne Kølle
Omslag og grafisk tilrettelæggelse: Louises design/Louise Glargaard Perlmutter
Sat med: Minion Pro og Coral
Forfatterfoto: Thomas Frandsen

Bogen udgives desuden som trykt bog med ISBN 978-87-92542-15-1.

Alle rettigheder forbeholdes. Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af eller kopiering fra denne bog eller dele deraf er *kun* tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Undervisningsministeriet og Copy-Dan. Enhver anden udnyttelse uden forlagets samtykke er forbudt ifølge gældende dansk lov om ophavsret. Undtaget herfra er korte uddrag til brug i anmeldelser.

FORLAGET MINDSPACE

Se flere bøger fra Forlaget Mindspace og tilmeld dig forlagets nyhedsbrev på www.forlagetmindspace.dk

Indhold

Indledning 7

Kapitel 1: Lidt om mindfulness 11
Hvordan vi kan træne mindfulness 15
Grundholdningerne i mindfulness 20
Oprust med venlighed og tilgivelse 22
Accept 26
Hvorfor mindfulness i forhold til det at være mor? 30
Hvordan forholde sig til bekymringer, ubehag og stress 35
At være i nuet med alt, hvad det indebærer 37

Kapitel 2: Hej - hvem er du? 39
Mor og barn som nybegyndere 39
At give næring til dit barn 44
Hvem er du, hvad vil du? 47
At tage imod hjælp 49

Når tingene ikke går, som vi gerne vil 50
Når vi giver slip på vores forventninger 53

Kapitel 3: Kroppen er mere end et hylster 57
At tænke eller at sanse 58
Kropsbevidsthed og stress 61
Kroppen og følelserne 63
Kroppen i konstant forandring 71
Kroppen som en bro til dit barn 76

Kapitel 4: Bevidst nærvær i hverdagen med dit barn 81
Kreativitet og fleksibilitet i samvær med barnet 85
Barnets integritet 86
At handle efter sine værdier og overbevisninger 93
Når mor siger nej 97
Barnets hurtige følelsesskift 98
At få øje for stjernestunder 102

Litteraturliste 107
Om forfatterne 110

Indledning

Tillykke! Efter ni måneders venten er barnet endelig kommet, og nu handler det om at være mor. For mange opstår der et stort behov for at præstere den helt perfekte modergerning. Et 12-tal med kryds og slange – helst! Vi kan være bange for ikke at træffe de rigtige beslutninger, vi kan blive nervøse for at sige eller gøre noget forkert i forhold til barnet. Når vi som forfattere og psykologer ser os omkring, ser vi sunde og stærke mødre, kompetente mennesker med både materielt og personligt overskud, som til trods herfor bærer en usikkerhed med sig på egne fornemmelser, som bekymrer sig, og som kan være berøringsangste i forhold til barnets eller egne stærke følelser. Vi vil gøre det så godt, at vi undervejs risikerer at blive en skygge af os selv af stress og tanker, der myldrer rundt i hovedet.

En hovedpointe i denne bog er, at vi grundlæggende er sunde og stærke og kan rumme mere, end vi tror. Også vores fejl og mangler. Moderskabet kalder på, at vi forholder os kærligt og accepterende til os selv – til kroppen, tankerne og følelserne, som kommer og går – med stor medfølelse og tålmodighed. Mindfulness kan være en vej til en sådan forholdemåde.

Når vi mødre vil klæde os på til modergerningen, kan vi læse bøger om det. Der findes mange gode bøger om børns udvikling og om, hvordan man kan/bør opdrage sit barn, bøger, som kan give værdifuld inspiration til andre måder at se og være med barnet på. Faktum er dog, at lige præcist dit barn er der ingen, der kender, ikke engang dig selv, når babyen er spæd. Og der er ingen brugsanvisning eller løbende guide, der fortæller dig, hvad du skal gøre til hver en tid og i enhver situation. Vi kan umuligt være eksperter, når vi starter som mor, ej heller selv om vi har læst alverdens bøger og magasiner. Vi nærmer os mor-rollen som i bund og grund „uuddannede“ og uden erfaring, i hvert fald med dette barn, uanset om vi er i tyverne, trediverne eller fyrrerne – eller måske får barnet allerede i teenageårene. Så måske kan vi tillade os selv at være nybegyndere som mor til denne baby? Og måske er det oven i købet en styrke? Vi kan øve os i at se virkeligheden med et sæt nysgerrige briller og stille os selv nogle spørgsmål såsom: Hvad sker der lige nu? Hvordan er der i min krop? Hvordan ser mon denne situation ud fra mit barns ståsted? Når vi følger vores barn

uden fordomme og forbehold, vil vi ofte se nye ting, som et „ekspertøje“ ikke tillader. At være mor er en helt personlig ting og kan gøres (godt) på et utal af måder. Det må i sidste ende komme fra et sted i os selv. At efterligne en bog eller andre mødre bliver tit forkert. Vi må alle finde vores ressourcer, udvikle vores egen måde, lære fra alle mulige kilder og så i øvrigt justere undervejs. Mindfulness er en måde at blive bedre kendt med os selv, vores ressourcer og også områder, der kan plejes eller udvikles. Det er en måde at forøge nærværet på – være mere opmærksom, nysgerrig og til stede med livet, som det udfolder sig fra øjeblik til øjeblik.

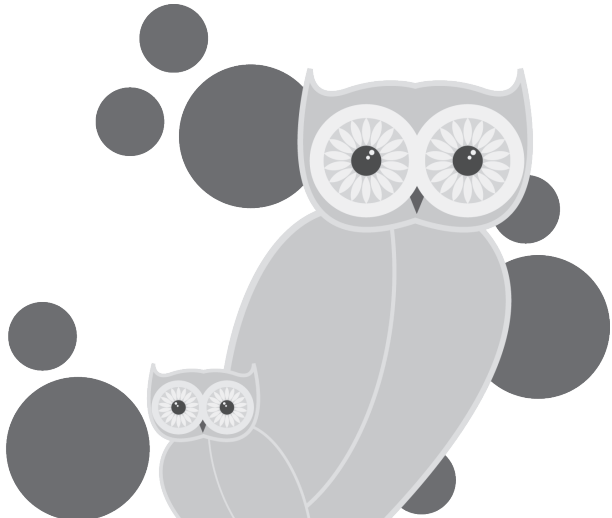
Moderskabet kalder på, at vi balancerer planlægning, produktivitet og effektivitet med det blot at være til stede med det lille barn. Det kan være vigtigt af og til at stoppe op og lytte opmærksomt og vedholdende til vores krop – og til vores barn. Og det kan være af værdi, at vi som mødre ikke altid bare bruger tiden, får ting „af vejen“, men at vi også tillader os at være i den.

Bogen her er en introduktion til mindfulness for dig som mor. Den henvender sig primært til nybagte mødre, det vil sige fra barnet bliver født og et par år frem. Også fædre og andre omsorgspersoner vil dog kunne hente inspiration fra bogen og vil kunne lave de fleste af øvelserne i den.

Mindfulness kan man i bund og grund ikke læse og forstå sig til, man er nødt til at prøve det af på egen krop i det levede liv. Bogen er ikke tænkt som en „moderanvisning“, men som en mulig øjenåbner for dig som ny

mor. Vi håber, at du undervejs får lyst til at lave nogle af de øvelser, der er beskrevet i bogen, da mindfulness ikke er en intellektuel aktivitet, men noget, der skal (op)leves. Uanset hvor du er, og hvem du er, håber vi, du må finde inspiration til din helt egen personlige rejse som den mor, du er skabt til at være for netop dit barn.

God læselyst.



Kapitel 1:
Lidt om mindfulness

Mindfulness er en måde at være bevidst på, som er karakteriseret af en accepterende attitude og en øget opmærksomhed på den konstante strøm af oplevelser. Mindfulness kan oversættes til *opmærksomt nærvær*, *bevidst nærvær* eller *fuld opmærksomhed*. I denne bog har vi valgt at bruge den engelske terminologi.

Der er mange måder at forklare mindfulness på. Vi vil i løbet af bogen sætte mange forskellige ord på og give mange forskellige forklaringer, sådan at du som læser forhåbentlig får et nuanceret billede af, hvad mindfulness er, og en (rigere) forståelse for, hvordan det kan bruges i dit liv som mor. Her først et par formelle definitioner, som vi finder brugbare: