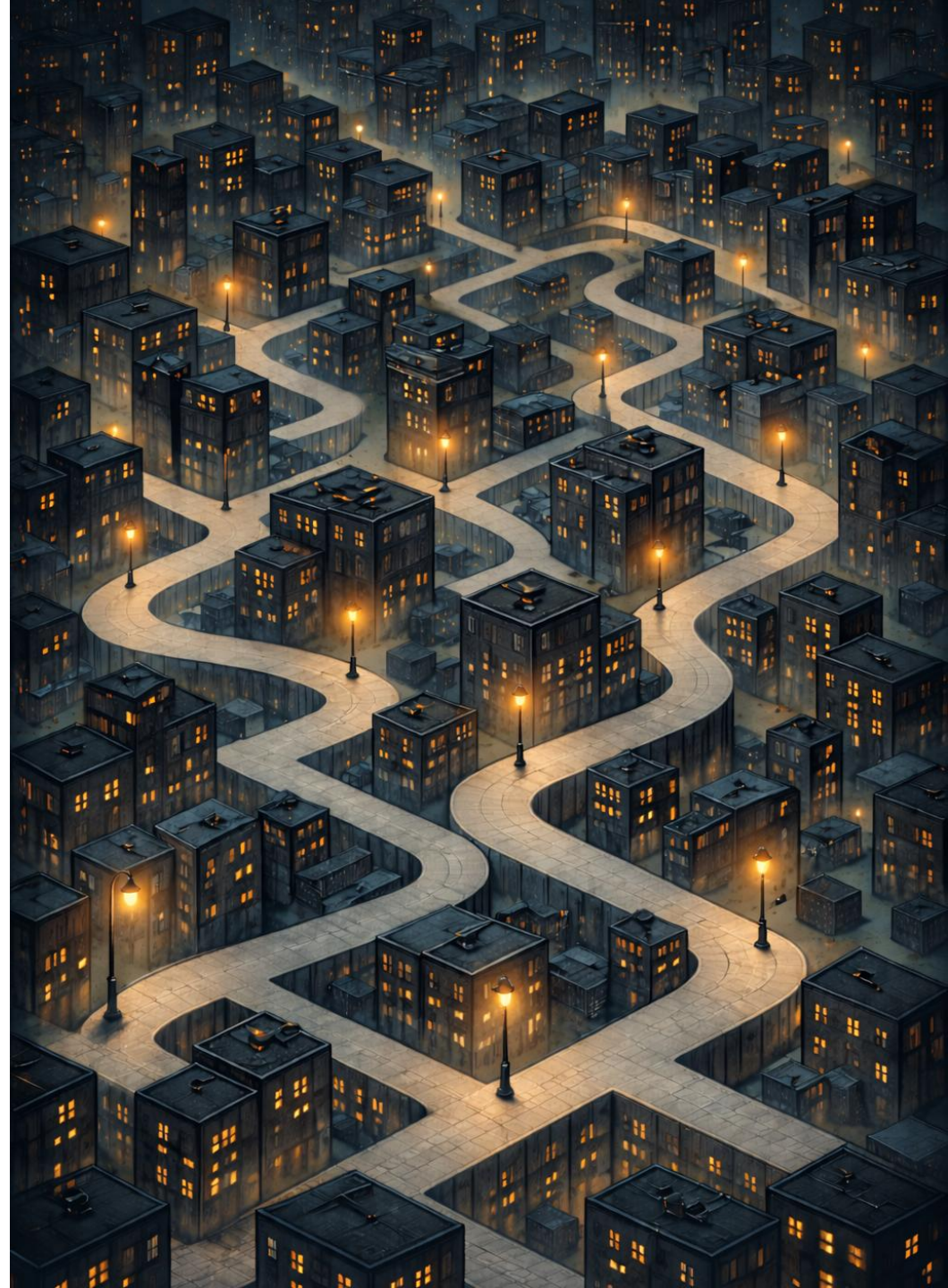


TANKEMYLDER



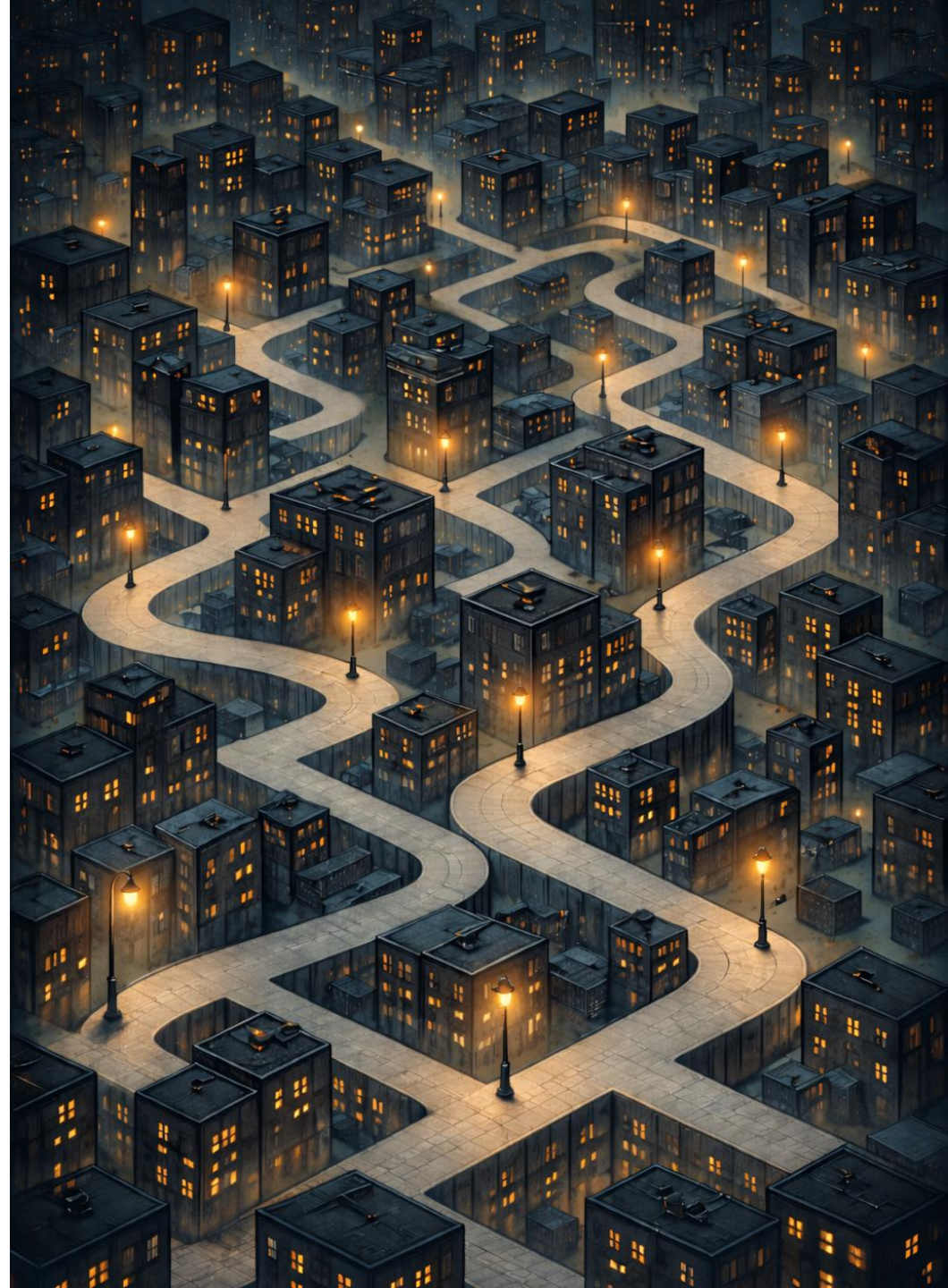
Hvad er tankemylder?

- Tankemylder er, når det føles som at have 100 faneblade åbne på en gang
- Tankerne står i kø og nærmest falder oven i hinanden
- Hjernen føles som om den ikke kan slukkes – selvom man er træt
- Det er ofte tanker om – ‘Hvad nu hvis...’, bekymringer om ting som kan ske, hændelser som kører igen og igen i hovedet
- Tankemylder er meget almindeligt – især hos pligtopfyldende, følende og fantasifulde børn



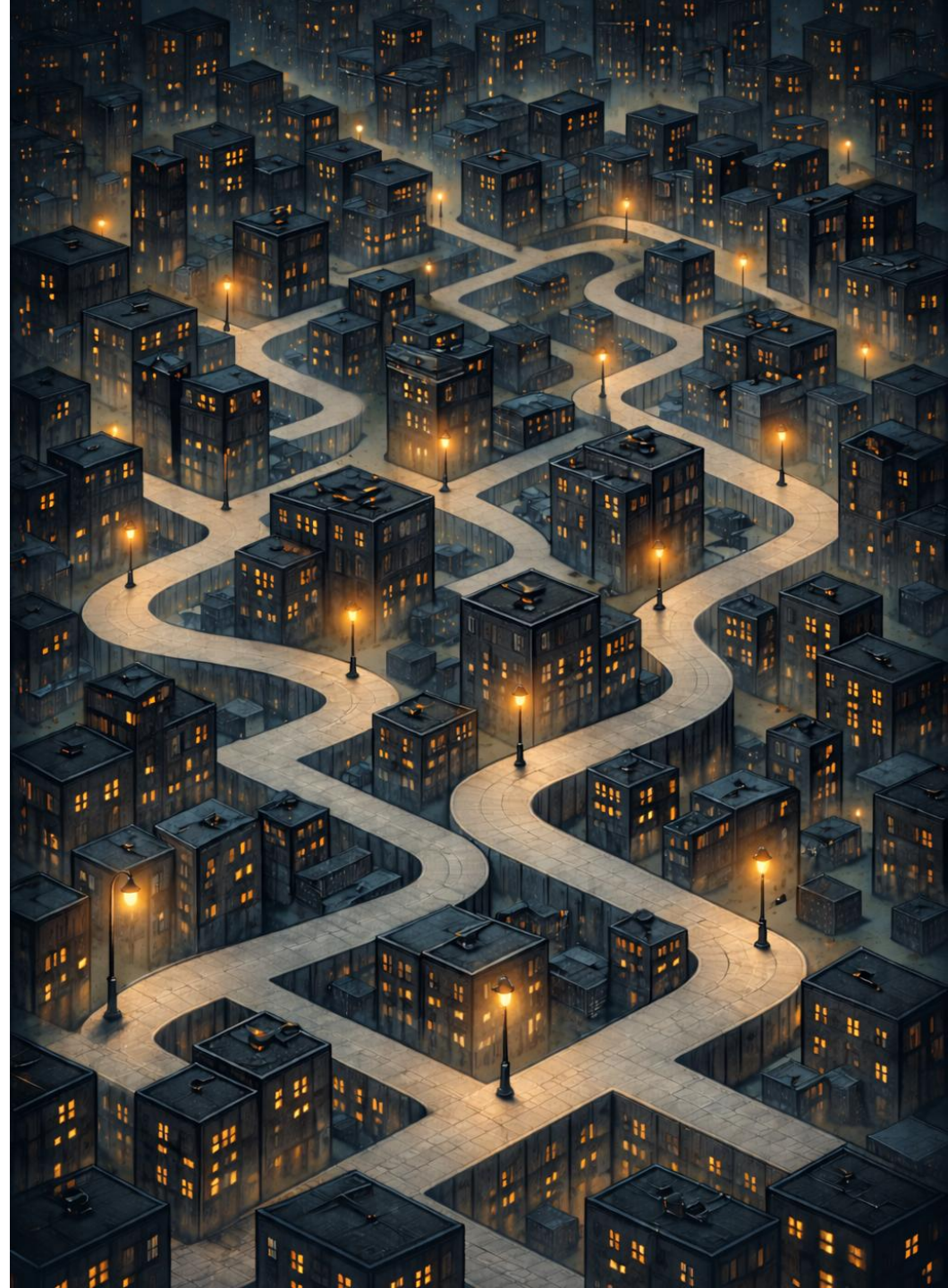
Hvad er tankemylder ikke?

- Tankemylder er ikke et tegn på, at dit barn vil være besværligt. Hjernen er bare overbelastet.
- Tankemylder betyder IKKE, at der er noget galt med barnet.
- Tankemylder betyder bare at barnet tænker og mærker rigtig meget.



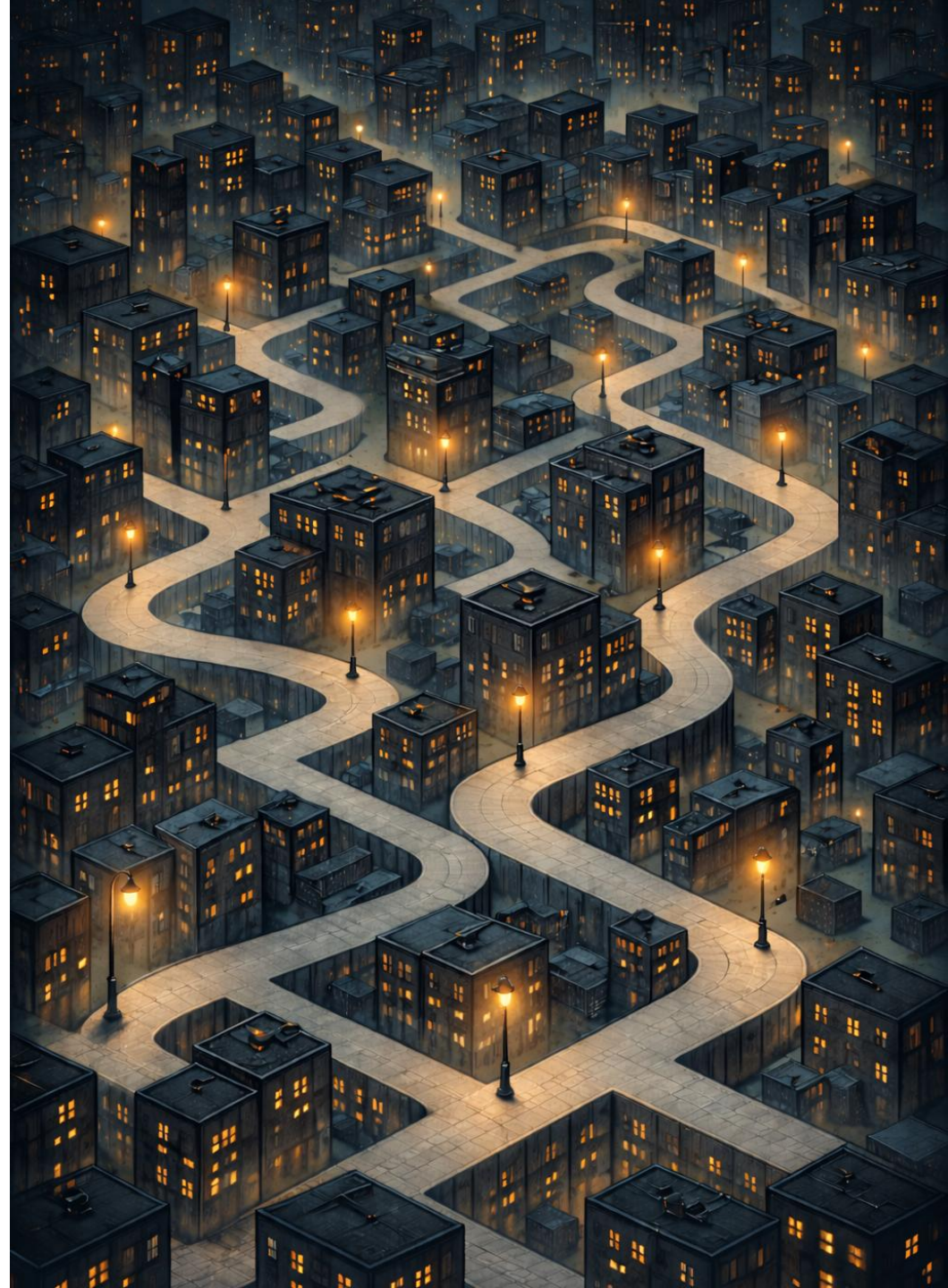
Hvor kommer det fra?

- Dette er ikke en fuldstændig liste, men tankemylder kan fx komme fra:
 - For mange krav og forventninger (fx skole, kultur, arbejde, relationer)
 - Bekymringer for at gøre noget forkert
 - Forandringer (fx skole, venskaber, skilsmisse, flytning)
 - Utryghed eller usikkerhed
 - Meget skærm – og meget lidt ro til hovedet
 - At barnet er god til at tænke (som faktisk er en god ting)



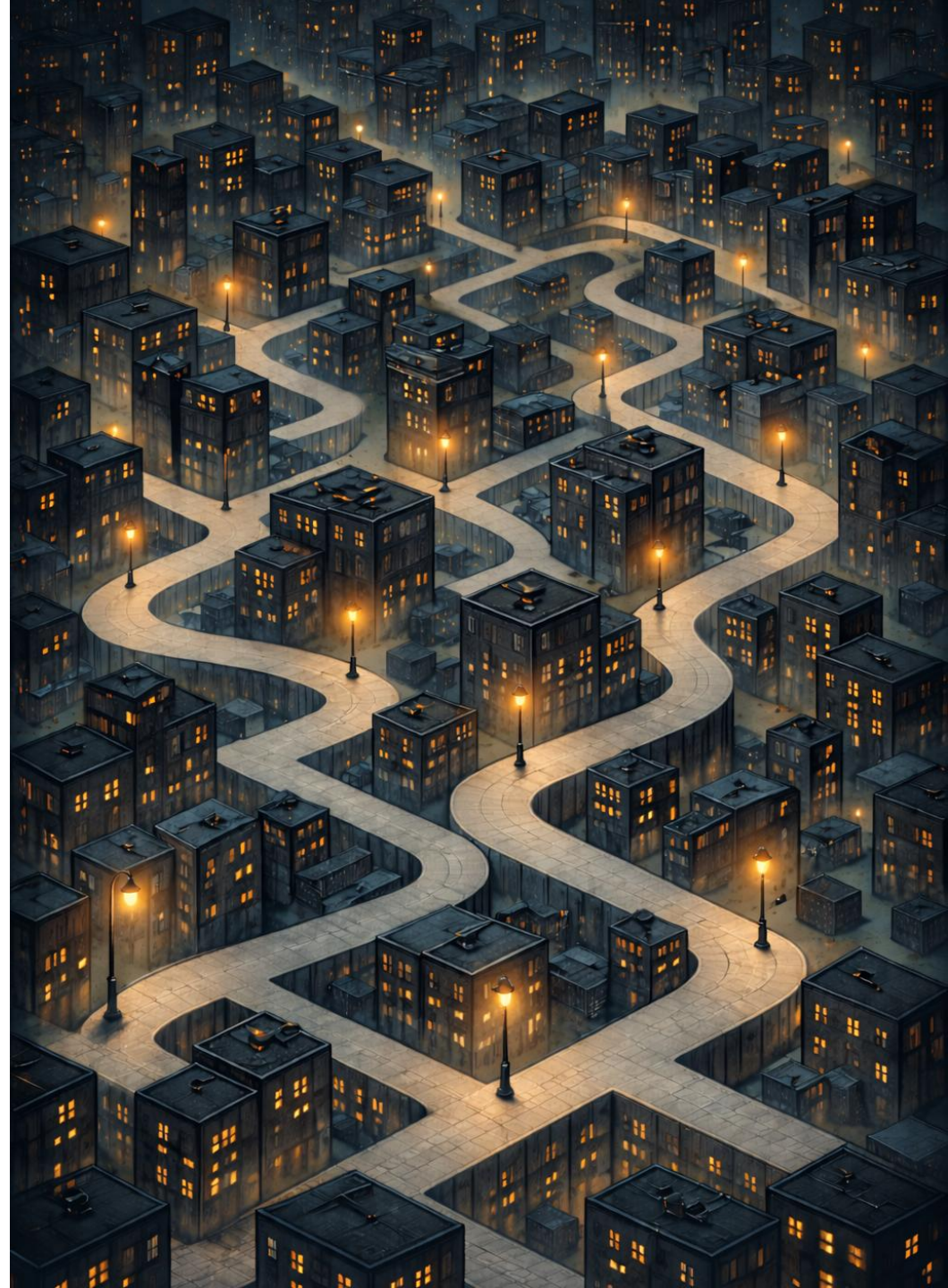
Hvordan kan tankemylder påvirke barnet?

- Når tankemylder fylder meget hos barnet, kan det:
 - Have svært ved at falde i søvn
 - Have ondt i maven eller hovedet
 - Opleve at have svært ved at koncentrere sig i skolen
 - Blive mere irriteret, ked af det eller stille
 - Undgå ting som før var lette
- Hjernen oplever at være overbelastet



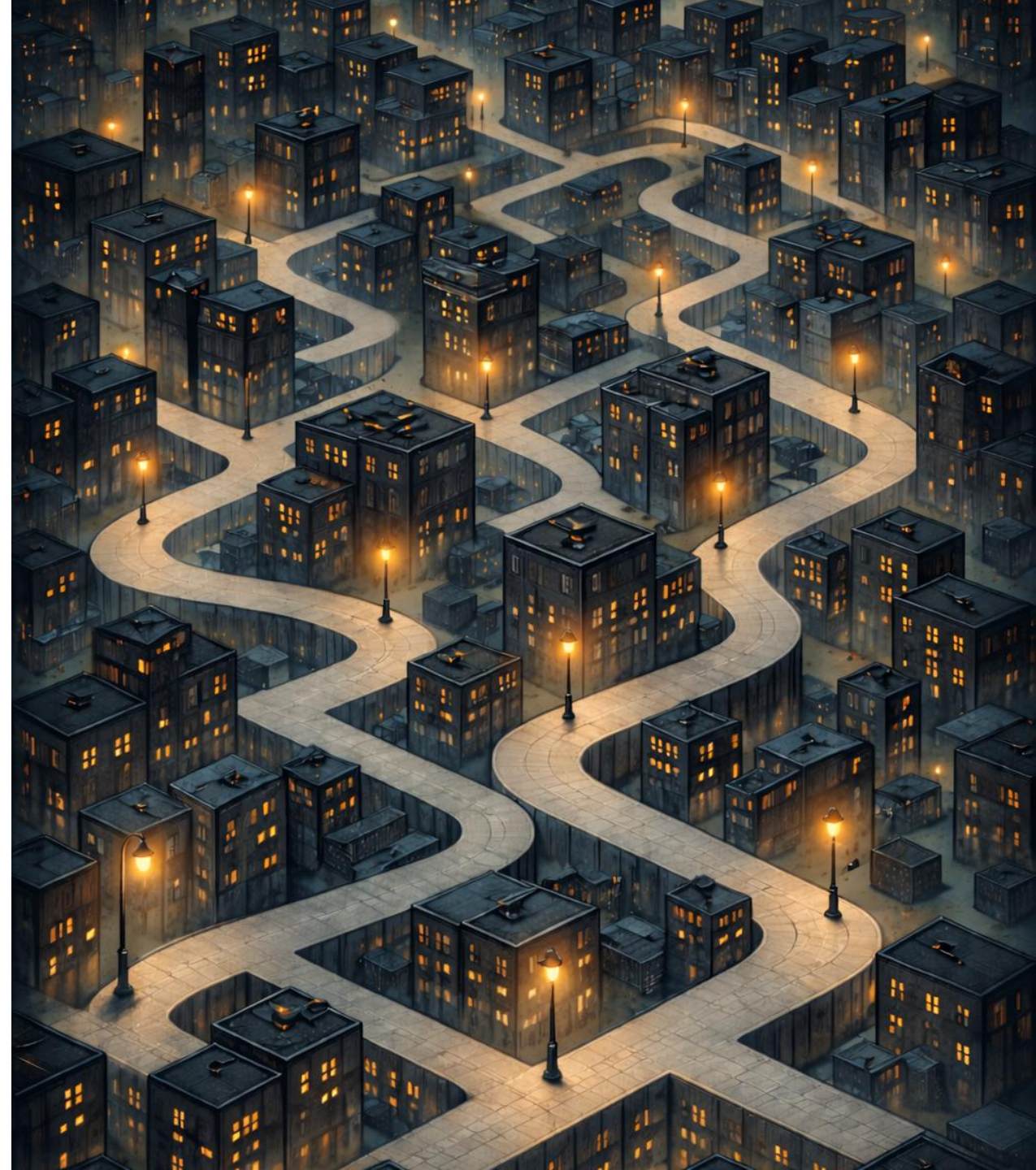
Hvad har børn med tankemylder brug for?

- De har oftest brug for at der bliver skabt ro omkring dem
- Forudsigelighed – tankemylder blomstrer i kaos
- Barnet har brug for at blive forstået – ikke fikset
- Der er brug for hjælp til at skabe pauser fra tankerne
- Hvis problemet er noget konkret, så er der brug for at man skaber en fælles plan i familien, så grublerierne ikke løber løbsk



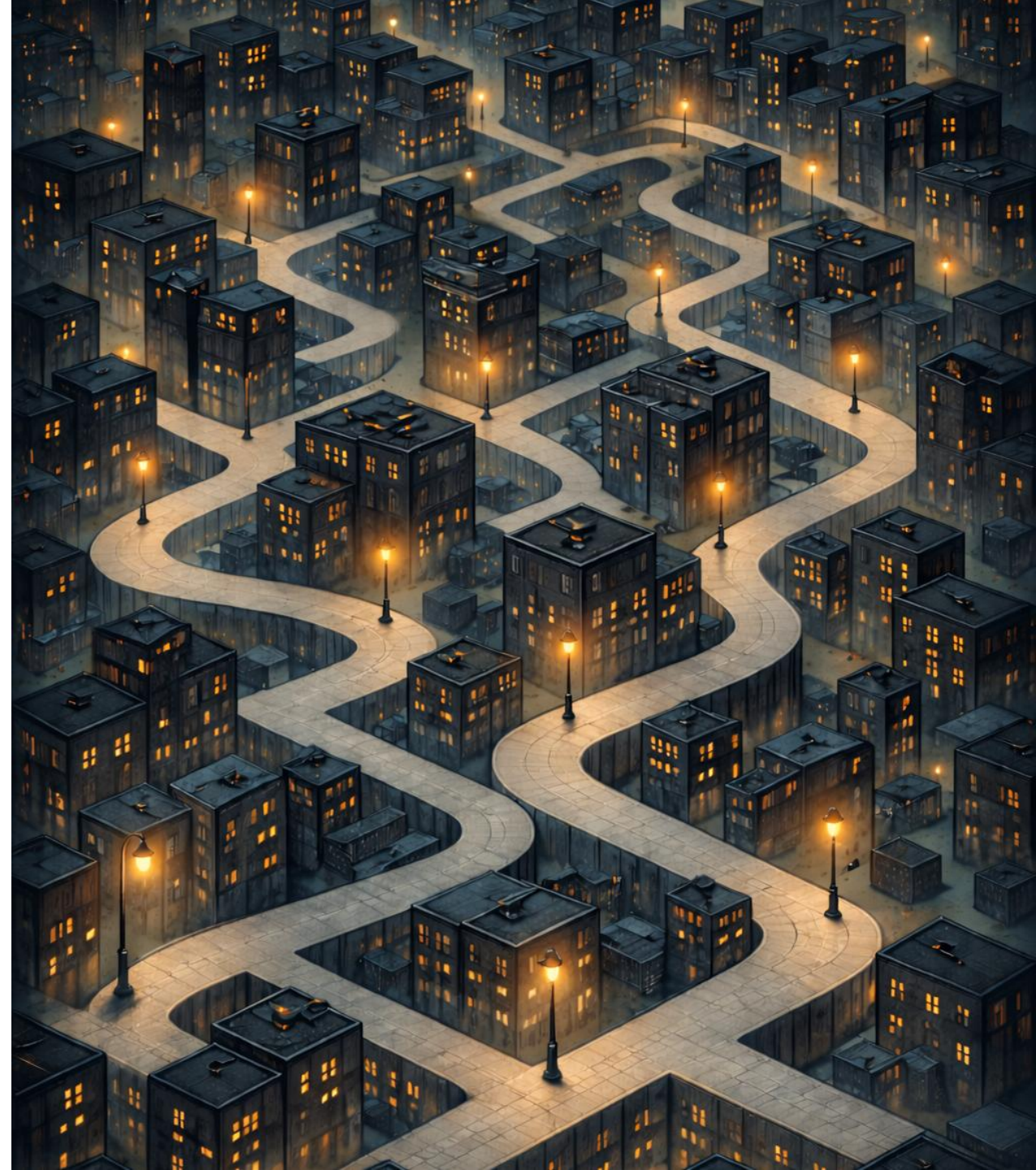
Værktøj 1 - Mød barnet; ikke tankerne

- Når barnet føler sig forstået, falder tankemylderet lidt af sig selv.
- Når I taler sammen, så brug vendinger som:
 - ‘Det lyder som en tung tanke. Jeg kan godt forstå at den gør dig urolig. Men jeg er her – vi tager det sammen’
- Undgå at sige fx:
 - ‘Det skal du ikke tænke på’
 - ‘Det er ikke så slemt’
 - ‘Det går nok’



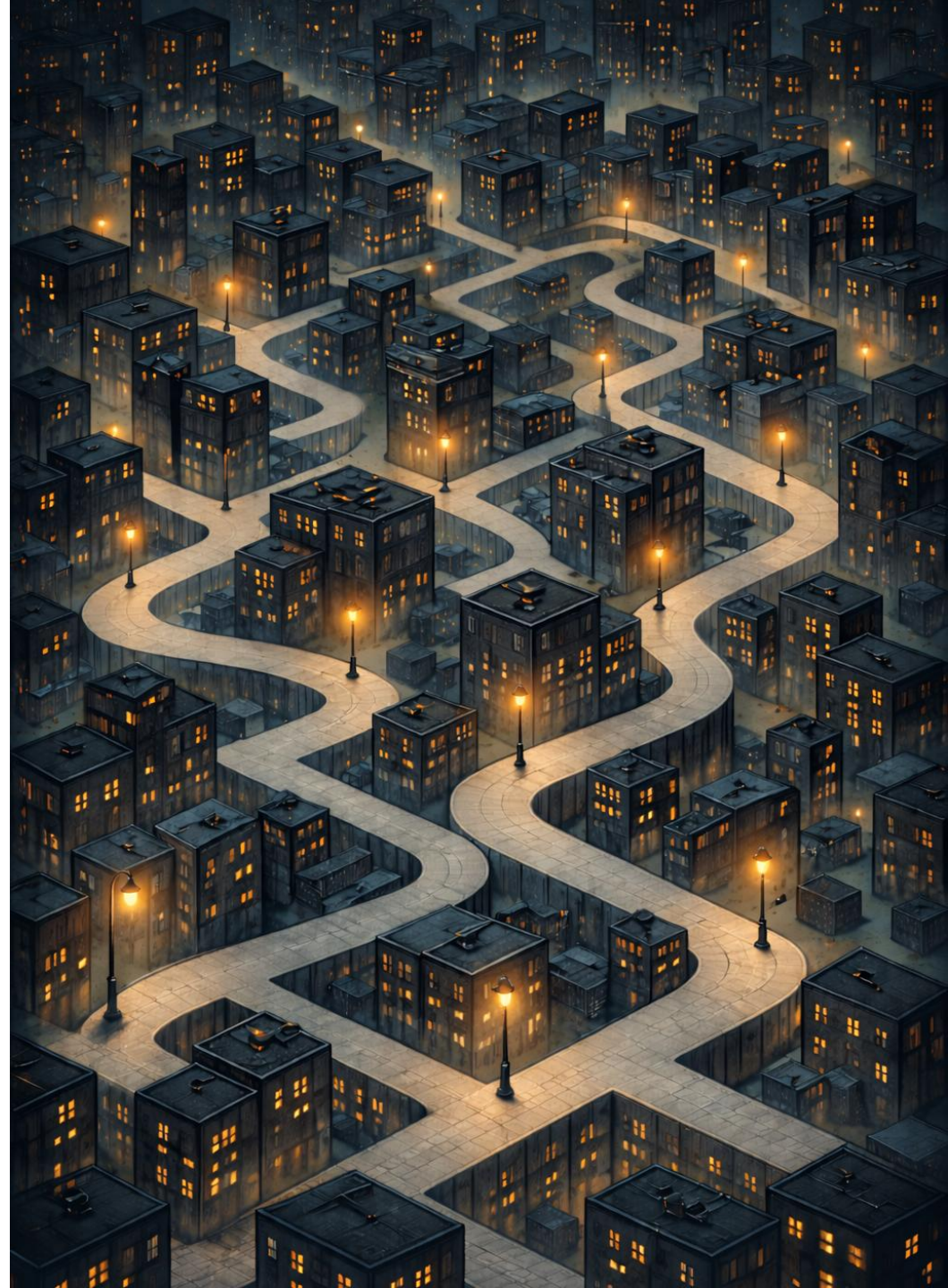
Værktøj 2 – Tælleøvelsen

- Øvelsen kan laves gående eller siddende.
- Find en afslappet stilling siddende og sæt et stopur til 2 minutter.
- Tæl op til 7 og derefter ned til 1. Fortæt denne (kedelige) rutine mens stopuret tæller ned. Op til 7 og ned igen.
- På flere tidspunkter vil hjernen sikkert tænke på noget andet og man glemmer hvilket tal man nåede til – stop op og sig 'Tankemylder' til dig selv.
- Start forfra med at tælle fra 1-7 og fra 7-1 igen. Læg mærke til, hvor mange gange hjernen kørte på vildspor.
- Lav øvelsen en gang dagligt og mærk efter hvordan barnet bliver bedre og bedre til at stoppe op, når hjernen begynder at 'myldre' væk.
- Læs evt. Mere om øvelsen i bogen 'Hjernerø' fra Mindcamp



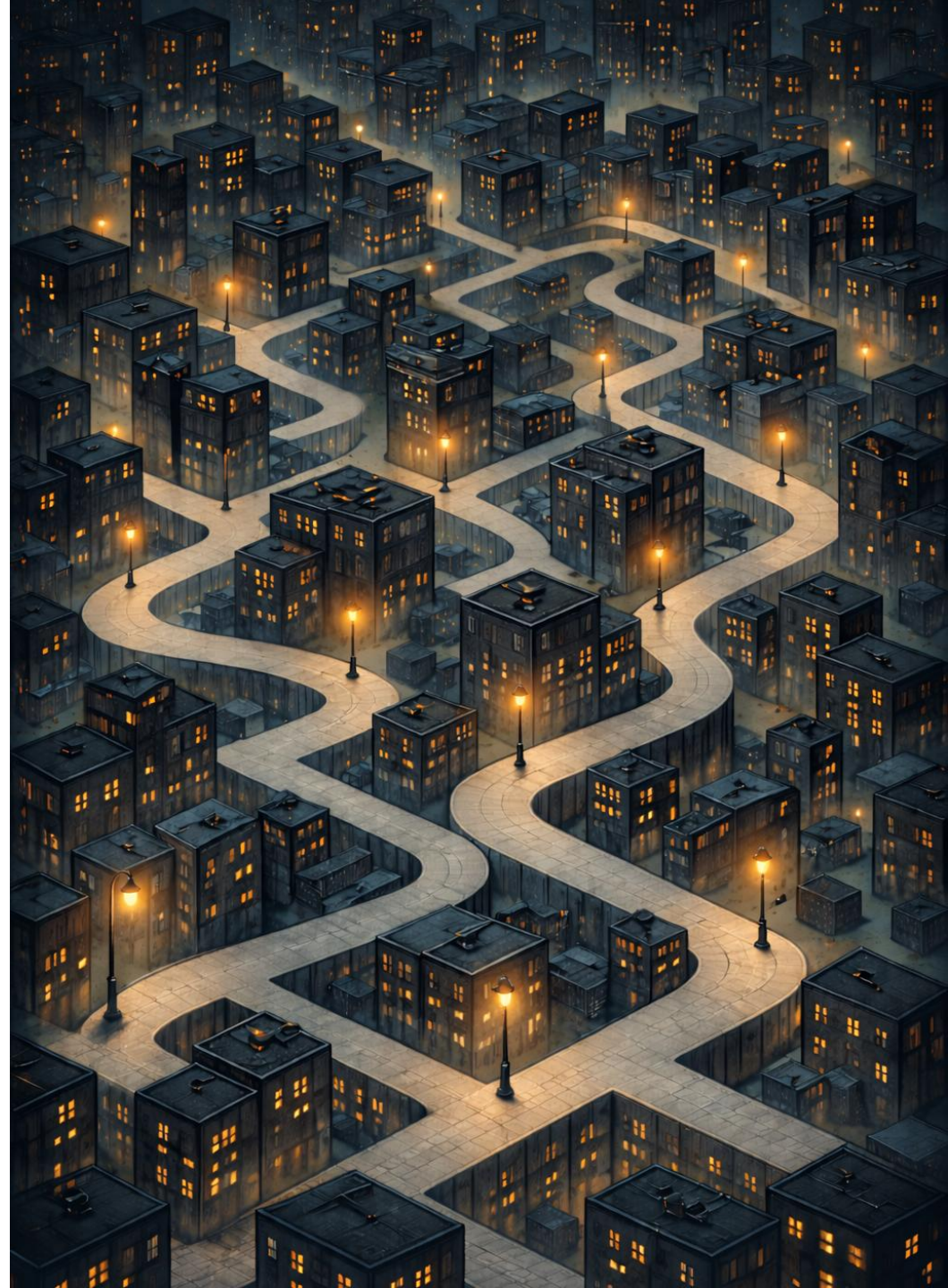
Værktøj 3 – Gør tankemylder mere synligt. Så fylder det mindre...

- Tankemylder bliver større og får lov til at fylde meget, hvis det bliver i hovedet.
- Tegn fx nogle små skyer med barnet.
- Skriv tankerne på dem og læg dem i en 'bekymrings-æske'
- Giv æsken et passende navn; det må gerne være skørt. Fx Tanketrolden, 'Bekymrings-Boksen'
- Når tankerne kommer ud, mister de noget af deres magt.



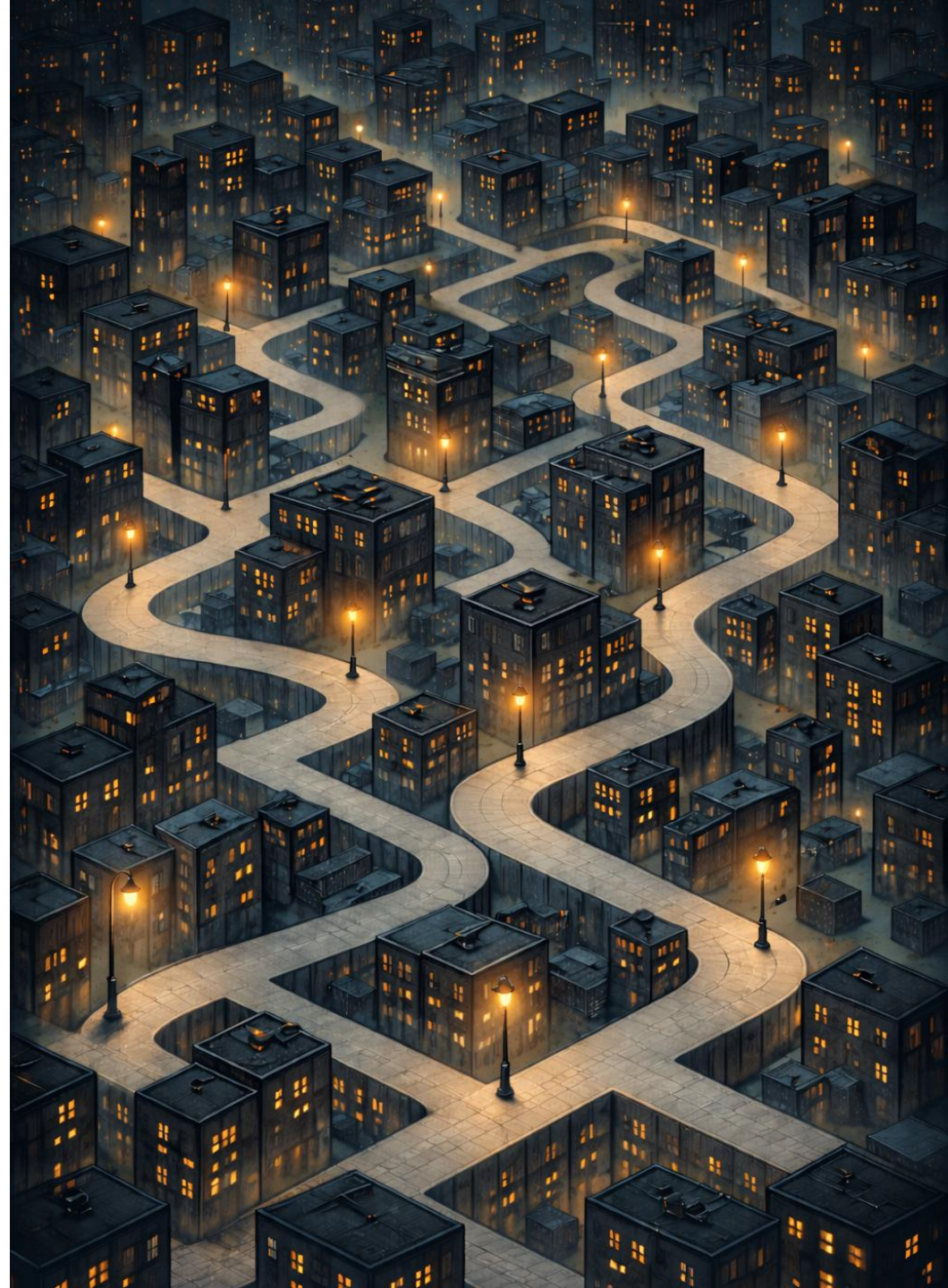
Værktøj 4 – Hjælp med at parkere tankerne

- Aftal et tidspunkt *tidligere* på dagen hvor der er tid til at sætte sig roligt ned og tale sammen.
- Kald tidsrummet noget specifikt og forsøg at have denne stund hver dag. Fx Familie-tiden, Tanke-tid.
- Lad barnet fortælle eller skrive de tanker der fylder.
- Sig fx 'De tanker er gemt til i morgen – nu lader vi hjernen hvile'



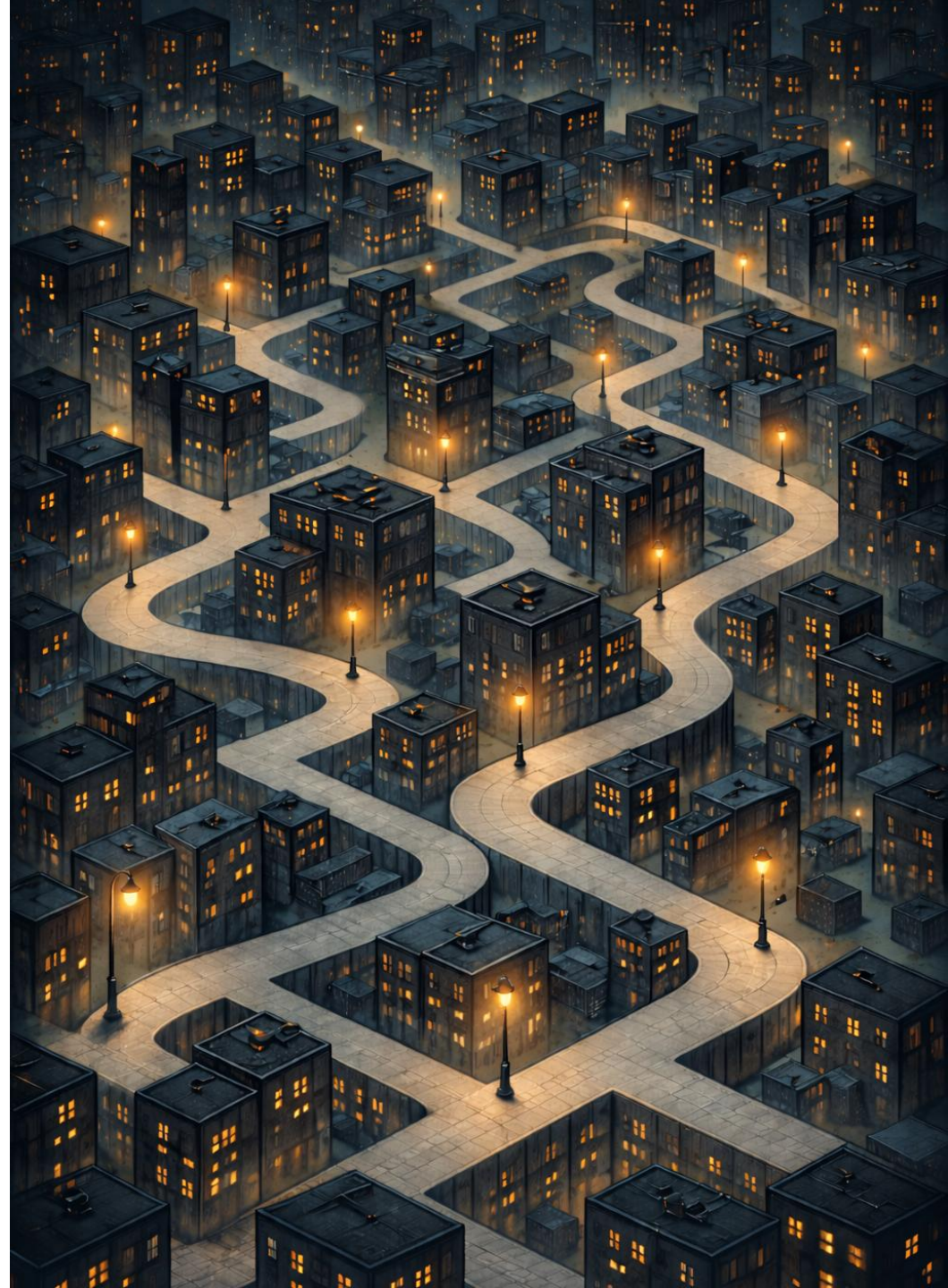
Værktøj 5 – Pauser fra kroppen

- Hjernen falder ofte til ro gennem kroppen og ikke gennem forklaringer
- Brug dybe og langsomme vejrtrækningsøvelser.
- Fx 'Luk øjnene og forestil dig en kop varm kakao. Du dufter ind gennem næsen i 4 sekunder og leger at du kan dufte den – derefter puster du ud i 6 sekunder for at køle den ned'.
- Eller 'Luk øjnene og forestil dig at din mave er som en ballon, der skal pustes op. Træk vejret ind i 6 sekunder, så den er helt fyldt. Pust derefter langsomt ud, som om det er en ballon, der stille og roligt tømmes ud.
- Brug masser af kram, tunge bamser, tyngdedyne osv, så barnet kan mærke sin krop og komme i ro.
- Rolig musik eller en stille lydbog.



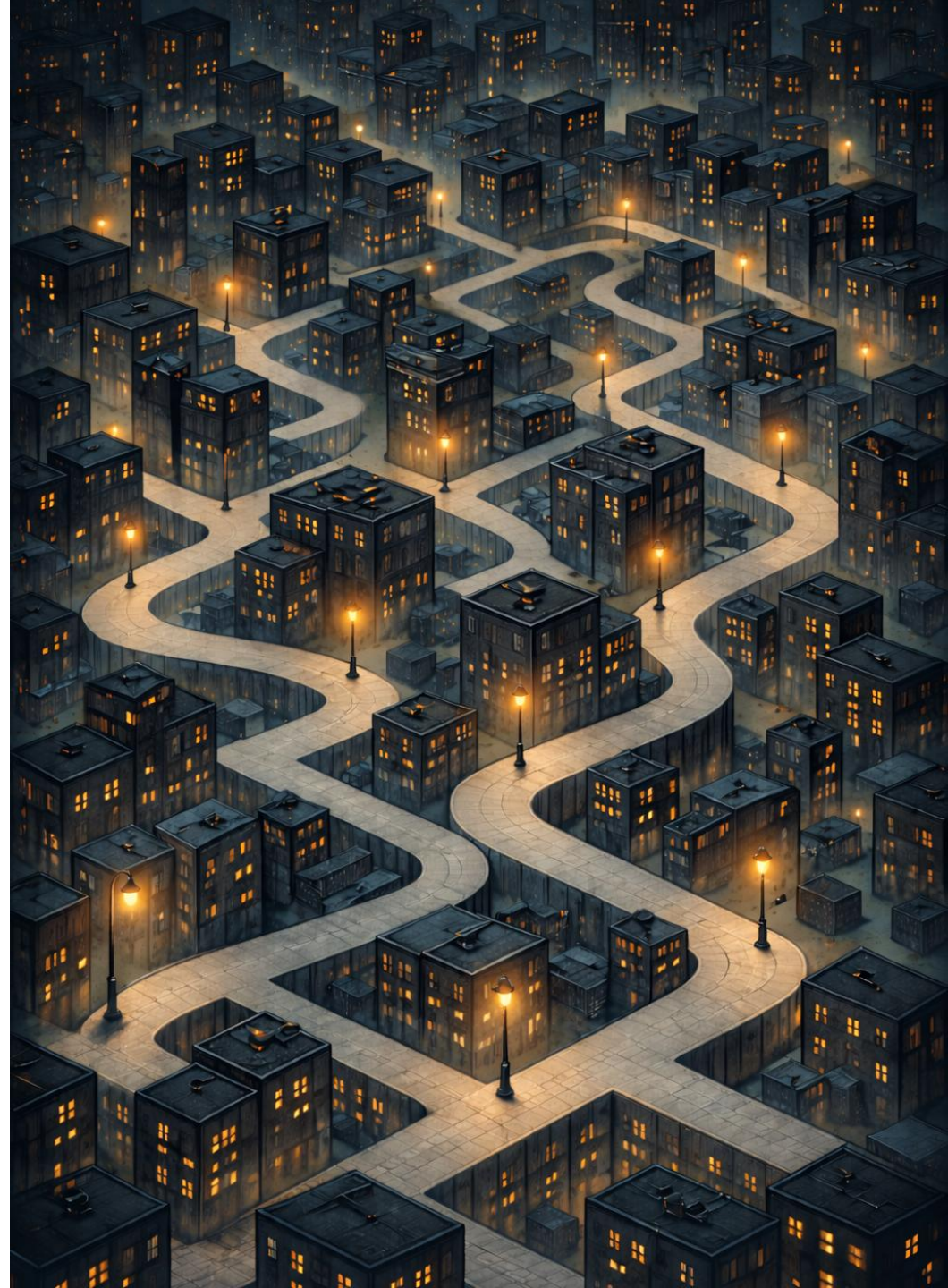
Værktøj 6 – Hjælp med at skelne mellem tanker og virkelighed

- Børn tror ofte at tanker er lig med sandheden
- Du kan hjælpe barnet med at udfordre tankerne. Er det sandsynligt, at tankerne er virkelighed? Hvad plejer der fx at ske i stedet for barnets tanker?
- Man kan fx sige:
 - ‘En tanke er bare en tanke – ikke en regel’
 - ‘Tanker kan snyde’
 - ‘Du *har* en tanke, men du *er* ikke din tanke’
 - ‘Er dette en *hjælpetanke* eller en *drilletanke*?’



Værktøj 7 – Skab forudsigelighed

- Tankemylder **elsker** uvished
- Sørg for at have faste rutiner i hjemmet. Det kan især være hvornår man står op, spiser morgenmad, pakker taske osv.
- Forklar hvad der kommer til at ske – hvornår skal vi noget, hvad skal vi, med hvem osv...
- Forbered barnet på ændringer



Hvornår skal man være særligt opmærksom?

- Søg hjælp hos skolen eller gennem fx PPR i kommunen hvis:
 - Tankemylderet varer ved i flere måneder
 - Barnet har meget svært ved at sove
 - Barnet begynder at undgå skole og venner
 - Barnet meget ofte er ked af det eller bange
 - I som forældre føler jer magtesløse
- Link til 'Åben Anonym Rådgivning':

<https://herlev.dk/borger/boern-unge-og-familier/stoette-til-boern-unge-og-familier/-aaben-anonym-familieraadgivning>

Telefon: 29 11 78 66

