

Kapitel 1

Velkommen til kapitel 1 (Trin 1/13)

I dette kapitel skal vi se nærmere på betydningen af opmærksomhed. Fremfor alt kommer vi til at fokusere på den opmærksomhed, dit barn får fra dig som forælder. Din opmærksomhed er helt livsnødvendig for dit barn, som har brug for den for at trives og udvikle sig, men opmærksomhed kan også bremse barnets udvikling indimellem. Dette kapitel handler om, hvordan opmærksomhed både kan begrænse og skabe muligheder for dit barn.

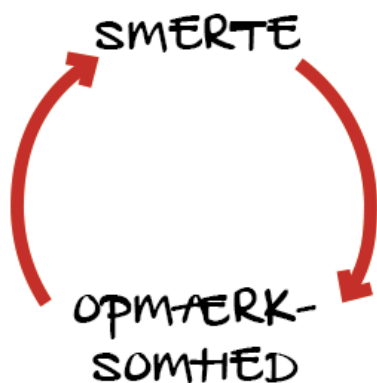


Opmærksomhed på maven (Trin 2/13)

Når man har et barn, som har ondt i maven, kan man blive bekymret. Måske opsøger man al den hjælp, der er, og ønsker at barnet skal gennemgå alle undersøgelser. Det er både logisk og rimeligt at gøre sådan.

Nu når vi ved, at barnets smerter ikke er farlige, er det på tide at ændre fokus. For der er et problem ved at give barnets mavesmerter meget opmærksomhed: det du giver opmærksomhed ved dit barn øges.

Børns behov for opmærksomhed fra deres forældre er medfødt og livsvigtigt, både for overlevelse og trivsel.



Børn søger ofte ubevidst situationer, hvor der er en chance for, at de får opmærksomhed, eller siger ting, de får opmærksomhed for. Øjeblikkelig opmærksomhed på mavesymptomer, som fx at blive overopmærksom på en bekymret måde, eller skynde sig at hente barnet, kan medføre, at barnet begynder at koble sine mavesymptomer sammen med fare.

Opmærksomhed gør også, at barnets smerteoplevelse vokser i styrke og betydning. Det er nemt at blive fanget i en ond cirkel.

Et studie om opmærksomhed (Trin 3/13)

I et studie undersøgte man, hvilken rolle opmærksomhed spiller, når det gælder børns mavesymptomer.

Børnene i studiet skulle drikke en relativ stor mængde vand, hvilket man ved, kan forårsage smerte eller ubehag i maven. Efterfølgende bad man børnenes forældre om enten at være ekstra opmærksomme, når barnet nævnte sine mavesymptomer eller ikke at give det særlig opmærksomhed.

Bagefter scorede børnene deres symptomer. De børn, som havde fået opmærksomhed, når de klagede over mavesymptomer, scorede dobbelt så højt, som dem, der ikke havde fået opmærksomhed for symptomerne fra deres forældre.

Særligt interessant var det, at de børn, som ikke fik opmærksomhed for deres symptomer, oplevede deres forældre som mere støttende end de børn, som fik opmærksomhed, når de fortalte om symptomerne! For forældrene var det omvendt. De oplevede, at det var ubehageligt ikke at give opmærksomhed, når børnene fortalte om deres symptomer.

Bekræft og skift fokus (Trin 4/13)

Vi tænker, at det naturligvis er vigtigt at bekræfte sit barns oplevelser, men at gøre det på passende vis.

Alternativet er at bekræfte barnets smerte, og derefter skifte fokus tilbage til aktiviteten eller til noget andet. På den måde hjælper du dit barn med at opleve færre symptomer og støtter også dit barns udvikling.

Ved først at bekræfte at du forstår, at det er ubehageligt for barnet, har du en bedre chance for at lykkes med at skifte fokus fra maven til aktiviteten.

Du skal altså skifte fokus fra maven til de ting, som er vigtige og sjove for dit barn.



Linas far bekræfter og skifter fokus (Trin 5/13)

Far: Hej skat, hvordan har du haft det?

Lina: Det har været vildt ubehageligt i dag. Jeg har haft så ondt i maven.

Far: (Begynder at dække bord) Jaa?

Lina: Lytter du eller hvad? Jeg har faktisk haft det vildt dårligt, jeg havde vildt ondt i hele matematiktimen. Alle de andre kunne se det (bliver ked af det).

Far: (Vender sig om, men tager det helt roligt, selvom han også selv bliver ked af det), Det lyder ikke så sjovt.

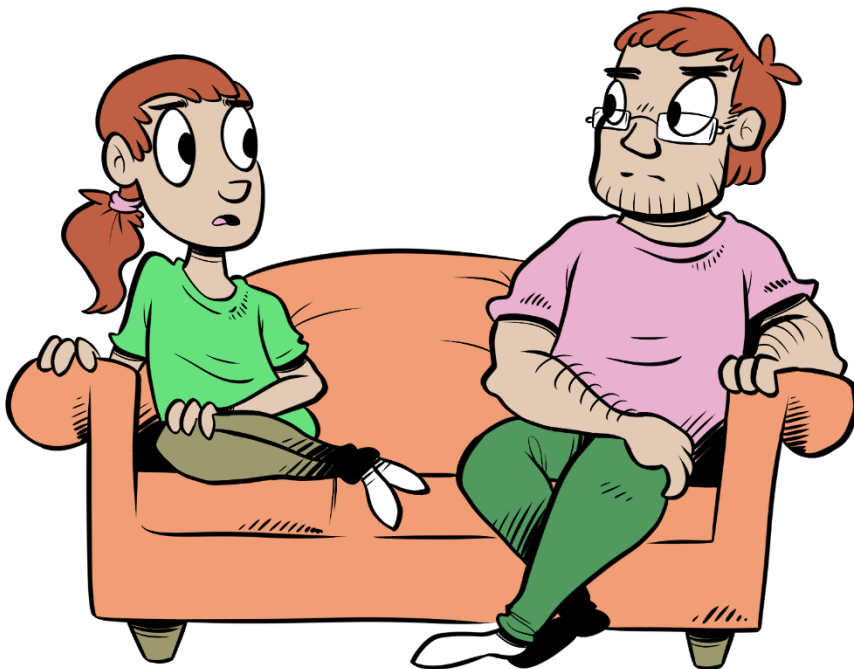
Lina: Næææ (kigger ned og er ked af det).

Far: Men du blev i skolen alligevel?

Lina: Ja (kigger op).

Far: Det var bare så flot, Lina. Du blev der hele dagen, selvom du havde det så ubehageligt og ondt. Tænk at du klarede det!

Lina: Mmm (smiler lidt). Hvad skal vi spise?



Fokus på det, der fungerer (Trin 6/13)

Når du mindsker opmærksomheden på maveproblemerne, er det vigtigt at være opmærksom på andre ting.



Prøv at anerkende alt det, dit barn gør, som er godt. Det kan være alt fra at putte et glas i opvaskemaskinen til at ringe til en ven.

Det er selvfølgelig vigtigt at støtte barnets træning under behandlingen. Opmuntre dit barn både ved fremskridt og forsøg på at træne.

En god måde at give positiv opmærksomhed på er at beskrive, hvad dit barn gør, for eksempel: "Du gik hen til butikken, selvom du havde ondt i maven, det var godt klaret!"
At opmuntre det børn gør, har vist sig at styrke børns tiltro til egen kunnen.

Hvordan gør du? (Trin 7/13)

Hvordan viser du dit barn opmærksomhed, når det fortæller om mavesymptomer? Er der noget, som du ikke viser tilstrækkeligt meget opmærksomhed for ved dit barn, som du gerne ville være mere opmærksom på? Det kan handle om noget, du er stolt over, eller gode ting, som dit barn gør.

Sådan viser jeg mit barn opmærksomhed, når det har mavesymptomer:

Skriv her:

Dette vil jeg give mit barn mere opmærksomhed for:

Skriv her:

Hygge i hverdagen (Trin 8/13)

Nærhed er også opmærksomhed. Vær opmærksom på at give dit barn nærhed og varme i situationer, hvor barnet ikke har ondt i maven.

Det er normalt, at børn sætter sig på forældres skød eller beder om massage ved mavesmerter.

Ved at fylde hverdagen med nærhed, når barnet ikke har symptomer, kan du mindske koblingen mellem ondt i maven og hyggelige stunder.



Pause (Trin 9/13)

Indimellem reagerer man, som forælder, rigtig hurtigt på sit barns mavesmerter. Sådan kan det gå, hvis man er bekymret eller frustreret. Selvfølgelig er det vigtigt at høre efter, men ved at reagere hurtigt og bekymret, kan uroen overføres til barnet. Herved er der en risiko for, at barnet lærer, at mavesmerter er farlige.

Når man er irriteret eller vred og reagerer hurtigt, er der risiko for, at man gør eller siger noget, man senere vil fortryde. Det skyldes, at vi mennesker ikke tænker klart, når vi er vrede.

Tag en pause, når du føler stærke følelser af vrede eller bekymring. Så kan du bedre handle roligt. Når du tager en pause, undgår du også at vise dit barns mavesmerter unødigt stor opmærksomhed.



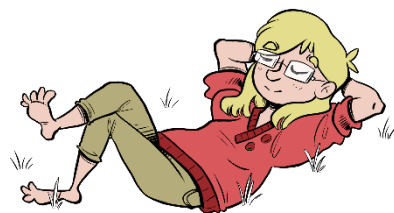
Pause – forslag (Trin 10/13)

Hvis du er bekymret, er en kortere pause ofte tilstrækkelig. Hvis du er vred, kan du have brug for en lidt længere pause for at nå at falde ned. Hvis du går fra situationen, er det vigtigt, at du fortæller det på en måde, som gør, at dit barn forstår, at det ikke er barnets fejl.

"Jeg bliver så let irriteret, når jeg ikke har spist, og sådan har jeg det nu. Jeg går ind i soveværelset et øjeblik, og er tilbage om lidt. Jeg tager et æble med."

Her er forslag til, hvordan du kan gøre, når du holder pauser. Sæt kryds i de forslag, som passer til dig.

- ☐ Gå væk et øjeblik
- ☐ Gå en hurtig tur
- ☐ Tæl til 10 (eller 100)
- ☐ Tag nogle dybe vejrtrækninger
- ☐ Læg dig ned og hvil dig lidt
- ☐ Start forfra. Præcis som ved en filmoptagelse, kan man starte forfra
- ☐ Skyl dit ansigt med koldt vand
- ☐ Hvis I har brug for at snakke om situationen, så udskyd samtalen til senere, hvor du føler dig rolig igen.



Almindelig forældreadfærd (Trin 11/13)

Opmærksomhed på maven kan være at spørge dit barn om maven, eller hvis du smider, hvad du har i hænderne, når dit barn fortæller om sine symptomer. Det kan også vise sig på andre måder, som at være irriteret eller bekymret.

Her er nogle eksempler på almindelig forældreadfærd, som det kan være godt at være opmærksom på. På kort sigt kan de medføre, at mavesymptomerne lindres, men på lang sigt kan de gøre, at koblingen mellem mavesymptomer og fare bliver ved med at eksistere og forstærkes.

Hvilken opførsel genkender du fra dig selv?

Marker dit svar med tal, hvor 1 = aldrig, 2 = indimellem, 3 = ofte.

Foreslå, at barnet bliver hjemme fra skole	1	2	3
Foreslå, at barnet skal hvile sig, hvis det har smerter	1	2	3
Spørge om barnet virkelig skal spise mad, som kan give symptomer	1	2	3
Undlade at lave visse madretter	1	2	3
Køre barnet til aktiviteter/skole, hvor barnet egentlig godt selv kan tage hen	1	2	3
Spørge barnet til maven	1	2	3
Booke tider til nye undersøgelser/lægebesøg/behandlinger	1	2	3
Sørge for at barnet har medicin/ekstra tøj/ andet med sig, som skal hjælpe barnet, hvis det får ondt	1	2	3
Bliver irriteret, sukker eller kommer med opgivende kommentarer, når barnet ikke kan vigtige ting	1	2	3
Bekymrede blikke/bekymret stemme	1	2	3
Giver særlige fordele, når barnet har smerter	1	2	3

Hjemmeopgaver (Trin 12/13)

Hjemmeopgaverne til næste uge er **at bekræfte og skifte fokus**, i situationer, hvor dit barn fortæller om mavesymptomer, og **at holde pause** ved behov. Du kan fortælle dit barn om, at du har fået hjemmeopgaverne, hvis det gør det lettere at gennemføre dem.

En anden opgave er at involvere andre vigtige personer i behandlingen, fx den anden forælder, hvis I er to. Så skal I begge arbejde med hjemmeopgaverne. På den sidste side i dette kapitel kan du downloade kapitlet til din computer og udskrive eller e-maile det.

Sådan skal jeg huske at bekræfte og skifte fokus:

Skriv her:

I disse situationer kan jeg få brug for en pause:

Skriv her:

Hvordan kan du involvere andre vigtige personer i behandlingen?

Skriv her:

Færdig med kapitlet! (Trin 13/13)

Du er nu færdig med kapitel 1, godt klaret!

