

Fra bekymringstanker om dit barn til positivt fokus

Det er muligt at ændre bekymringstanker til positive og optimistiske tanker via indsigt og bevidste strategier. Et positivt tankefokus skaber positive forandringer i konkrete livssituationer.

Af *Jonna Jepsen, specialkonsulent, coach og forfatter*



Forældres bekymringstanker er meget naturlige. Bekymringer og negative forventninger kommer fra sindet, enten på grund af tidligere negative erfaringer, potentielle og oplevede barrierer eller et grundlæggende bekymret og pessimistisk sind. Tankerne er uhensigtsmæssige, fordi de påvirker dit følelsesliv og dermed din hormondannelse på en negativ måde, og de nedsætter din livskvalitet; de hjælper ikke nogen eller noget.

Du kan slippe af med dem ved at være opmærksom på dine tankemønstre og bruge teknikker til at ændre dem. Først må du træffe et valg om at ændre sin tankegang i positiv og optimistisk retning. Ændringen er en proces over tid, og den kræver konstant opmærksomhed på tankerne; hver gang en bekymringstanke melder sig, må du være opmærksom på den og bevidst vende den til et positivt fokus.

Bekymrende fokus skaber en negativ spiral

Når du og andre taler meget om et barns udfordringer, bliver det hurtigt barnets, din egen og omgivelserne opfattelse, at: "Her har vi et barn med vanskeligheder". Selv om jeg altid vil kalde det "Et barn i vanskeligheder", hvis der skal sættes en betegnelse på for at blive i stand til at ændre på rammerne omkring barnet.

Når først denne opfattelse har sat sig fast, eskaleres situationen hurtigt i negativ retning, og ingen kan rigtig stoppe den negative spiral.

Ændringer kræver både handling og bevidst påvirkning af tankerne

Bekymringer handler altid om noget, der er sket i fortiden, eller som du frygter vil ske i fremtiden. Når det drejer sig om fortiden, kan bekymringerne ofte stoppes ved at handle på situationen. Sige undskyld, forklare tydeligere, afklare misforståelser eller gå i et terapiforløb.

Har du bekymringer om fremtiden, gælder det om at forebygge og ændre via handling, men i høj grad også om at blive bevidst om bekymringerne og erstatte dem med positive og optimistiske tanker. Ikke bare fordi disse tanker er bedre for dig, dit helbred og dine omgivelser, men også fordi dét, du tænker på og taler om, bliver din virkelighed. Så når du bekymrer dig meget om en bestemt situation i længere tid og frygter det værste, bliver situationen ved med at være, som du *ikke* ønsker den.

Sådan kan du ændre de bekymrende tanker til positive og optimistiske

- Sid et sted, hvor du er alene, og hvor der er ro omkring dig.
- Luk øjnene og tag nogle dybe vejrtrækninger.
- Forestil dig, hvordan du ønsker situationen skal udvikle sig, og hvad slutresultatet skal være. Der er frit valg fra øverste hylde – ingen begrænsninger overhovedet.
- Prøv at se den ønskede situation for dig så tydeligt, du er i stand til.
- Mærk så den positive følelse, du fyldes med.
- Gentag denne visualisering så ofte som muligt.
- Hver gang bekymringstanker dukker op, kan du erstatte dem med dit indre billede af situationens positive udfald.

Formulér dine tanker

Formulér på skrift en og gerne flere positive tanker om den aktuelle situation, som umiddelbart har vakt bekymring.

Læs dine positive formuleringer højt for dig selv hver morgen, flere gange i løbet af dagen og om aftenen, inden du lægger dig til at sove. Gentagelse skaber en opbyggende effekt i din hjerne og underbevidsthed og vil foranledige et nyt mindset, som snart vil påvirke dit humør, din energi og ikke mindst din tillid på en positiv måde.

Det er vigtigt, at du ikke alene tænker, men også *føler*, hvordan den ønskede situation vil være. At du mærker glæden boble i maven og smilet brede sig i dit ansigt.



Eksempler på optimisme tanker i forhold til en særlig situation for et barn:

- Jeg ved, det kan lade sig gøre at
- Jeg ved, at min søn/datter har store potentialer og ressourcer.
- Jeg har tillid til mine evner til at påvirke og ændre situationen i positiv retning.
- Jeg har tillid til, at min partner støtter mig i processen.
- Jeg har tillid til pædagogernes/lærernes gode vilje og evne til positiv forandring.
- Jeg tror på, at sagsbehandlingen falder ud til til vores fordel, så vi får den nødvendige støtte.
- Jeg tror på, at vi sammen kan finde gode løsninger, der virker.

Har du brug for støtte til at vende en situation til et positivt og konstruktivt fokus?

Så er du meget velkommen til at kontakte mig for udredning, vejledning og sparring 😊

Jeg lægger en helt konkret handleplan, som omfatter alle vigtige aspekter af dit barns og din families liv.

Når løsninger på den måde bliver konkrete, bliver det nemmere for dig at holde fast i troen, håbet og det positive fokus.