

## Sådan hjælper du dit barn igennem en længerevarende stresstilstand

Af: Sine Lyons

Dato: 31. marts 2020

***I denne artikel fokuserer jeg på, hvordan du via aktiviteter kan hjælpe dit barns hjerne og nervesystem med at gå fra at være i alarmberedskab til at være mere roligt.***

Børn med en behandlingskrævende **kronisk eller længerevarende sygdom** er ofte mere stressede end "normale" børn. For disse børn kan mere modgang eller stress, som fx Corona-virusen, puste til et alarmberedskab, som allerede er forhøjet og dermed gøre det højaktivt.

**Stress og langvarig stress** har en negativ påvirkning på vores krop og i vores hjerne. Derfor er det vigtigt, at du som forælder hurtigst muligt hjælper dit barn tilbage til en så rolig tilstand som muligt.

### Det kan du gøre på forskellige måder:

- Du kan vække dit barns nysgerrighed og få det til at udforske. Du kan bl.a.
  - Gå i skoven og se, hvilke biller og andre smådyr, I kan finde. Se hvilke hvide, røde, runde, firkantede, ovale mm. ting I kan finde.
  - Stille sjove spørgsmål, som kan googles:
    - Hvordan mon chips blev opfundet?
    - Hvordan mon en isbjørn finder mad?
  - Spørge dit barn, om der mon er ting, som han/hun undrer sig over?
- Lav ting, som får jer til at grine sammen. I kan bl.a.
  - Se hvor mange sekunder, dit barn kan holde til at du kilder det på underarmen, under hagen, i hænderne, på maven mm.
  - Lav sjove ansigter til hinanden
  - Tag Cornflakes, Havrefras mm. og sæt det i munden som fortænder og se, hvem der kan holde længst tid, før de griner
  - Lege stop-dans
  - Sidde overfor hinanden ved et bord og pust til en bold. Det gælder om at få pustet bolden ned på den modsatte side af bordet
- Lege lege, der skiftevis får pulsen og stressen op og afveksle det med rolige lege. Du kan bl.a.
  - Lege fangeleg, hvor du skal fange dit barn for derefter at lege Kong Fu Panda, hvor I skal sætte jer i lotusstilling og sige "Ooouuummmm" eller "Indre fred".
- Sæt dit barn i gang med en rolig aktivitet, som hun/han kan fordybe sig i alene – og meget vigtigt – noget som ikke stresser dit barn! Dvs. det skal være noget, som dit barn hygger sig

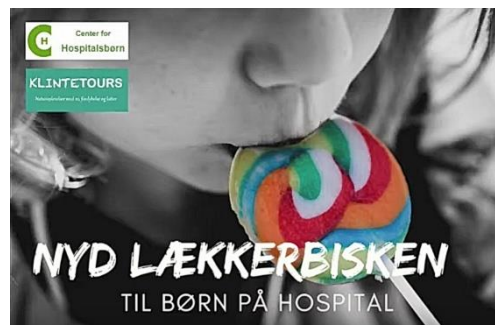


<https://pixabay.com/da/photos/mennesker-@ine-se-observere-dreng-163906/>

med, og som det kan. Dvs. hvis dit barn bliver frustreret over at lægge puslespil, så er det ikke det, dit barn skal lige nu og her.

Dit barn kan bl.a.

- Lægge puslespil
- Tegne
- Male
- Bygge Lego
- Lege
- Lave mindfulness for børn; Se fx disse <http://www.hospitalsbarn.dk/oevelser/>



Er dit barn meget stresset eller angst, kan det muligvis være svært for dit barn at lave nogle af ovenstående øvelser. Start med det, du tænker er nemmest for dit barn. Er det "nemmeste" svært for dit barn, så husk, **det er ikke er dit barn, der gør det svært, men stressen eller angsten**. Prøv alligevel, så godt du kan at få dit barn med på aktiviteten.

### **Dit barn stiller ind på dit nervesystem.**

Så husk jo mere rolig du er, jo mere roligt vil dit barn som udgangspunkt også være. Derfor kan det også være en god idé, at du sørger for at få noget tid til dig selv, hvor du har særligt fokus på at gøre dit eget nervesystem roligt.

Det kan du gøre ved at:

- Lave mindfulness (se fx dyb ro ved Karsten Lagermann [https://www.youtube.com/results?search\\_query=dyb+ro+karsten+lagermann+](https://www.youtube.com/results?search_query=dyb+ro+karsten+lagermann+))
- Meditere
- Lave yoga (her er yin yoga særligt velegnet til at finde ro og fordybelse)
- Lave rolige aktiviteter i haven, såsom at luge eller beskære (hvis du kan lide det)
- Gå en tur
- Lave hobbyprojekter, du holder af; Bage, strikke, male, samle modelfly osv.

Mange forældre siger, at det virker bedst, hvis de står tidligere op end deres barn, sådan at de selv får mulighed for at vågne i fred og ro og gøre sig klar til dagen.

Du kan som forælder nå rigtig langt ved at **forebygge og behandle dit barns stress, angst og traumer hjemme**. I langt de fleste tilfælde er det ikke svært – men det kræver en stor indsats og ikke mindst tålmodighed!

**Du kan finde mere viden og inspiration** i bogen KRONISK og længerevarende SYGE BØRN – På hospital og hjemme i familien her <https://www.hospitalsbarn.dk/bog/>

Eller læse flere af vores artikler her: <https://hospitalsbarn.dk/udgivelser/>