

## Opmærksomhedstræning

Opmærksomhedstræning anvendes primært til børn med depressive symptomer, men kan også anvendes som en måde at give børnene en introduktion til DM-teknik og kontroloplevelser. Opmærksomhedstræning til børn baserer sig på metoden udviklet af Adrian Wells ved MCT-Instituttet (Wells, 1990).

"Vi har talt om, at når I bekymrer jer, lægger I mærke til alle de dårlige tanker, der er inde i jeres krop, og alle de farlige ting, der kan ske. Måske har I prøvet at styre jeres tanker, men det har bare ikke virket, og I har derfor fået den ide om, at I ikke kan styre jeres bekymringer. Men forestil jer engang, hvis I ikke havde den ide, at I ikke kunne kontrollere jeres bekymringer. Tænk, hvis I i stedet havde en ide om, at: 'Jeg har kontrol over mine bekymringer. Jeg kan selv vælge, hvor jeg flytter min opmærksomhed hen, og hvad jeg vil bruge min energi på.' Hvordan tror I, det ville være? Ville I så være lige så bange og bekymrede?"

Afvent børnenes svar, og drøft med dem, så der opstår konsensus om, at det at opleve kontrol har stor betydning for ens mentale tilstand, før man går videre med selve øvelsen.

"Først og fremmest skal vi undersøge, om det virkelig er sådan, at man slet ikke har nogen kontrol over sine bekymringer og sin opmærksomhed. Til det skal vi bruge en øvelse, hvor vi skal lytte efter bestemte lyde. Det, der er jeres opgave, er at prøve alt, hvad I kan, at flytte opmærksomheden hen på det, jeg siger. Ligesom med alt andet bliver man bedre, jo mere man øver sig. Men lad os prøve engang – er I klar på det?"

Man bør sikre sig, at børnene accepterer øvelsen, og man kan anvende Arbejdsark 4 til at monitorere, i hvor høj grad børnenes CAS er aktiveret. Det skal understreges, at øvelsen kræver børnenes fulde opmærksomhed. Opmærksomhedstræning gennemføres, ved at terapeuterne udfører en 'live-version' af opmærksomhedstræning.

"Nu skal du kigge på et bestemt sted i lokalet. Du kan også vælge at lukke øjnene og bare lytte. Du skal være meget opmærksom på det, jeg siger – du skal kun lytte efter min stemme."

Knitrelyd fra papir og bankelyd fra kuglepen går i gang og fortsætter under hele øvelsen. Knitrelyd laves ved at krølle et stykke A4-papir. Bankelyde laves ved roligt at banke en blyant på kanten af et bord, cirka ét bank per sekund.

“Ingen andre lyde er vigtige lige nu, prøv kun at være opmærksom på lyden af min stemme, og ignorer alle andre lyde. Måske hører du andre lyde, men prøv at rette al din opmærksomhed mod min stemme og kun min stemme. Ingen andre lyde er vigtige lige nu, kun lyden af min stemme.”

“Nu skal du flytte din opmærksomhed mod bankelyden. Du skal rette hele din opmærksomhed mod bankelyden. Du skal lægge ekstra mærke til bankelyden, ingen andre lyde er vigtige lige nu, kun bankelyden.”

... (*Hold pause i talen en kort periode*)

“Læg kun mærke til bankelyden, ingen andre lyde er vigtige, ret al din opmærksomhed mod bankelyden.”

...

“Hvis din opmærksomhed begynder at glide væk fra bankelyden, så bare ret den tilbage til den igen. Bankelyden er det eneste, der betyder noget, alle andre lyde er lige meget.”

...

“Flyt nu din opmærksomhed hen på det knitrende papir. Du skal rette hele din opmærksomhed mod knitrelyden. Du skal lægge ekstra mærke til knitrelyden. Ingen andre lyde er vigtige lige nu, kun knitrelyden.”

...

“Læg kun mærke til knitrelyden, ingen andre lyde er vigtige, ret al din opmærksomhed mod knitrelyden.”

...

“Hvis din opmærksomhed begynder at glide bort fra knitrelyden, så ret den tilbage til den igen, knitrelyden er det eneste, der betyder noget, alle andre lyde er lige meget.”

"Prøv nu at rette din opmærksom ud mod gangen og lyt efter lyde på gangen. Du skal rette hele din opmærksomhed mod gangen. Prøv, om du kan høre noget derude. Måske er der slet ikke nogen lyde, men prøv at lytte efter alligevel. Du skal lægge ekstra mærke til lyde fra gangen, ingen andre lyde er vigtige lige nu, kun lyde på gangen."

...

"Læg kun mærke til lyde, der kommer fra gangen, ingen andre lyde er vigtige, ret al din opmærksomhed mod gangen."

...

"Hvis din opmærksomhed begynder at glide bort fra gangen, så ret den tilbage mod gangen igen, lyde fra gangen er det eneste, der betyder noget, alle andre lyde er lige meget."

"Prøv nu at være opmærksom på, om der er lyde ude på vejen. Du skal rette hele din opmærksomhed mod vejen, og om du kan høre noget. Du skal lægge ekstra mærke til lyde fra vejen, ingen andre lyde er vigtige lige nu, kun lyde på vejen."

...

"Læg kun mærke til lyde, der kommer fra vejen, ingen andre lyde er vigtige, ret al din opmærksomhed mod vejen."

...

"Hvis din opmærksomhed begynder at glide bort fra vejen, så ret den tilbage til den igen. Lyde fra vejen er det eneste, der betyder noget, alle andre lyde er lige meget."

"Nu skal du øve dig på at flytte din opmærksomhed lidt hurtigere mellem lydene. Læg først mærke til bankelyden, kun bankelyden, ingen andre lyde har betydning."

...

"Flyt nu opmærksomheden ud på vejen. Er der mon nogle lyde ude på vejen? Kun lyde på vejen er vigtige nu, koncentrer al din opmærksomhed mod vejen."

...

“Flyt nu opmærksomheden over på knitrelyden, fokuser al din opmærksomhed på knitrelyden.”

“Hvis din opmærksomhed glider væk, så styr den tilbage igen på knitrelyden. Læg nu mærke til bankelyden.”

...

“og nu til knitrelyden”

...

“og nu til vejen”

...

“nu til bankelyden”

...

“og nu til vejen igen.”

...

“Det sidste, du skal, er at være opmærksom på alle lydene på én gang. Prøv at lade alle lydene være der på én gang. Bare sid stille og lyt til de lyde, du kan høre, prøv at lytte til alle lydene på én gang, nogen af dem er udenfor, nogle af dem er indenfor, nogle lyde er der måske slet ikke lige nu, bare lyt – lad din opmærksomhed hvile på alle lydene på én gang – bare lyt til alle de lyde, der er omkring dig.”

Afslut øvelsen ved at bede børnene åbne øjnene og tale med dem om, hvordan det var. Kunne de klare opgaven? Oplevede de, at de kunne kontrollere, hvor de rettede deres opmærksomhed hen? Hvad fortæller det dem om deres mulighed for at kunne kontrollere deres opmærksomhed og måske bekymringer? Især den sidste del af øvelsen lægger naturligt op til øvelser med detached mindfulness.

For at involvere børnene og skabe variation kan børnene lave samme øvelse med hinanden, efter terapeuten har vist hvordan.