

Giv dit barn nærhed

og hjernen udvikler sig



Nogle dage får vi lettere kontakt til vores børn. Der er de dage, hvor vi når helt ind i det magiske rum, hvor fortroligheden vokser. Når tiden står stille og de store spørgsmål kommer frem, i den skønne pærevælling som kun børn præsterer.

Tekst: Cand.mag, coach og forfatter Helle Laursen

"Hvad er stjerner lavet af mor?" "For resten, i dag i skolen i dag der skete der dit og dat." "Jeg glemte helt at fortælle dig" "Og hvem var forresten de første mennesker på jorden?" Den nærhed og fortrolighed vi har med vores børn i de små øjeblikke af guld, er faktisk fysiologisk bestemmende for hvor godt deres hjerner udvikles!

Nære relationer og hjernens udvikling

Hjerneforskningen påviser i disse år spændende og overraskende information, der bryder skellet mellem psykologi og medicin endnu mere ned. Vidste du, at hjernen udvikles fysiologisk anderledes, når børn har skadelige eller ingen nære relationer? At børn, der ikke mødes og ikke får behov opfyldt som små, mangler millionvis af neuroner i hjernen? (red.: neuroner er de bindeled, der gør det muligt for de forskellige hjernedele at samarbejde og at videregive informationer)

I dagligdags sprog betyder det, at nære relationer er altafgørende for vores børns evne til at håndtere verden fremover. Og altafgørende for deres evne til at overkomme svære perioder af deres liv senere hen - også alvorlig sygdom. Relationer er fysio-

logi. At være nær mennesker der ser os, der vil høre os, der tør være der, påvirker os psykisk så vi har det godt, men det påvirker også vores fysiologi og vores indre kemi.

Vi ved alle, hvordan småbørn er mestre i at aflæse ansigtsudtryk. Det er denne evne, der viser dem, om en situation er ok eller farlig. Bliver barnet forskrækket over en lyd bagfra, tjekker det straks forældrenes ansigt, for at se om der er fare på færde. Evnen til at aflæse ansigtet er en af de evner, der er størst udviklet hos menneskebørn, fordi den er nødvendig for deres overlevelse i lang tid. Og det er meget mere komplekst end bare at aflæse ansigtsudtryk! Man kalder det limbisk resonans - barnet reagerer og mærker fysiologisk moderens reaktion på omgivelserne. Og det ligger ikke kun grunden til barnets evne til senere hen at forholde sig til andre, det påvirker rent fysiologisk hjernens udvikling. Når vi oplever meget og positiv kontakt med de nære relationer, så udvikles den limbiske hjerne. Den er afgørende for vores evne til at udvikle følelsesmæssig intelligens. Fysiologisk justerer vi vores indre kemi, efter de mennesker vi har nære relationer med. Har vi styrkende, nære relationer, bliver vi gode til at kommunikere via de basale ikke verbale udtryk, og gode til at håndtere følelsesmæssige udfordringer. Både som spæde, men også i alle de situationer hvor vi igennem livet føler os hjælpeløse, magtesløse eller kede af det.

Relationer påvirker vores fysiologi

Relationer påvirker vores fysiologi gennem denne limbiske resonans. Når vi ser ind i et andet menneskes øjne, påvirkes vores fysiologiske reaktioner - de afstemmes efter hinanden. Man kan måle disse ændringer kemisk i blodet, når vi har kommunikation med for eksempel en læge. Ord er som kemi indeni. Og relationer der støtter os, får vores krop til at producere signalstoffer der hjælper vores cellers evne til at holde sygdom ude! De signalstoffer vi producerer, når

vi føler os trygge og glade er et stort aktiv for bedre indre kemi i kroppen. Vi kender det som at hans ro smitter, eller at jeg har det godt, når jeg har snakket med hende.

Hjerne-kroppens dans

Vi er ikke en hjerne og en krop, vi er en hjerne-krop. Og relationer er et stort aktiv for vores sind og kropps evne til at hele, også i svære situationer i vores liv. Denne viden om krop-sind sammenhænge via den limbiske resonans, har stor betydning hvis vi bliver syge. For eksempel er forholdet mellem læge /behandler og patient en altafgørende ressource, som kan aktiveres bevidst og konstruktivt...en ressource og et samspil der har muligheder for at påvirke den behandling vi modtager!

Børn og nære relationer

Har du selv børn, eller er du omkring børn dagligt, kan du hjælpe og styrke dem og deres fysiologiske udvikling ved at være nærværende med dem. Ved at finde ro og rum sammen. Det styrker deres evne til at lave nære relationer, og det styrker deres indre kemi, så de bliver stærkere og bedre til at tackle deres livs udfordringer. En enkel genvej er at lære gør-det-selv- healing med metoden Jin Shin Jyutsu, der stammer fra Japan. Det er den metode som akupunktoren er vokset ud fra, så de fleste kender til tankerne om energi i kroppen, der kan styrkes for at gøre heling hurtigere. I Jin Shin Jyutsu bruger du hænderne i stedet for nåle, og der er færre energi-punkter at arbejde med. Samtidig er metoden dybere og mildere, og du risikerer ikke at gøre for meget. Jin Shin Jyutsu indeholder viden om samspillet mellem krop, sind og ånd, og er unik på den måde, at man går ud fra, at du indeholder alt det, der skal til for at hele dig selv. Du har adgang til al den energi i dit system, du kan bruge. Træthed er blokering af energi, ikke mangel på energi. For energi kan aldrig blive træt. Og vi er energifyldte væsener.

