

# Upplýsingar fyrir foreldra og forráðamenn

**S**umir krakkar virðast vera með innbyggðan radar sem er stilltur inn á að finna það slæma í öllum aðstæðum. Hversu gott sem allt kann að vera hafa þessir krakkar tilhneigingu til að taka eftir hverjum vanda, hversu smár eða ómerkilegur sem hann kann að virðast.

Það getur reynt á að ala upp barn sem finnur eitthvað að öllu og er oftast neikvætt. Ef þú ert foreldri þannig barns ertu líklega sammála. Þú vilt að sjálfsögðu að barnið þitt sé hamingjusamt og hefur líklega lagt þig allan fram. Þú hefur keypt nýjustu leikföngin, beðið í biðröð í skemmtigörðum og hlegið að misfyndnum bröndurum. Þú hefur boðið vinum heim, tapað viljandi í veiðimanni, eldað óteljandi skammta af pasta með tómatsósu og ítrekað látið barnið þitt ganga fyrir. Og barnið þitt hefur trúlega verið ánæggt.

Börn sem hafa tilhneigingu til að vera neikvæð eru nefnilega oft ánægð, svo lengi sem allt gengur vel. Og þar liggur hundurinn grafinn, því í lífinu ganga hlutirnir ekki alltaf snurðulaust fyrir sig. Eitthvert tækið í Fjölskyldugarðinum er bilað, þú gleymir að kaupa bláberjaskyrið, bekkjarfélagi barnsins kys að setjast hjá öðrum. Og þá hefst neikvæðnin og nöldrið. Í lífi barns sem á það til að hugsa neikvætt getur örlítill misfella auðveldlega eyðilagð daginn.

Börn sem hafa tilhneigingu til að vera neikvæð eru snillingar í að koma auga á vandamál. Það er eins og frávik, hnökrar og óréttlæti stökkvi á þau í hundraðfaldri stærð. Þeim finnst þau verða að benda á það sem er rangt eða óréttlátt. Þessi börn eru sérfræðingar í að gera úlfalda úr mýflugu og reidast gjarnan sé reynt að fá þau til að skipta um skoðun.

Neikvæðni er ekki það sama og að vera leiður. Við megum heldur ekki nota það orð yfir börn sem þurfa að takast á við erfiða

lífsreynslu á borð við húsbruna, dauða gæludýrs eða skilnað foreldra. Neikvæðni er heldur ekki það sama og þunglyndi sem einkennist af langvarandi depurð og pirringi. Neikvæðni er hugsunarstíll. Það er sá stíll sem við hugsum eftir, það hvernig við túlkum lífið.

Neikvæðni einkennist af endurtekinni tilhneigingu til að beina sjónum okkar að því sem er að, jafnvel þótt margt gangi okkur í haginn. Börn sem hafa tilhneigingu til þess að vera neikvæð horfa framhá fullu borði afmælisgjafa því þau eru of upptekin við að velta fyrir sér af hverju þau fengu ekki dótið sem þau langaði mest í. Þau setja upp fýlusvip ef þeim er neitað um að leigja sér mynd, jafnvel þótt dagurinn hafi verið hinn skemmtilegasti og snúist um þeirra óskir. Þau eru oft glöð, en ánægja þeirra er mjög brothætt. Jafnvel þótt ekkert raunverulegt virðist ama að eru þau sínöldrandi.

Það er erfitt að sýna nöldri skilning, enda gera það fæstir foreldrar. Á góðum dögum kallar nöldrið fram viðbrögð frá foreldrum á borð við: „Af hverju ertu óánægður?“ Eða þeir gera tilraun til þess að fá barnið til að hugsa rökrétt, eins og: „En þér þykir jarðarberjasulta líka góð. Af hverju færðu þér hana ekki í staðinn?“ Á slæmum dögum vekur neikvæðnin hins vegar upp reiði: „Þú ert ómögulegur. Það er aldrei neitt nógu gott fyrir þig, ég skil ekki af hverju ég er að þessu.“ Og á góðum sem slæmum dögum rekast foreldrar á vegg neikvæðninnar, hvort heldur er með ró eða æsingi.

Eins og þú veist er markmiðið ekki einungis að stöðva nöldrið. Börn sem hugsa gjarnan á neikvæðum nótum eru líka fær í að láta fýluna í ljós jafnvel þótt þau þegi. Markmiðið hér er að fræða börnin um neikvæðni, hjálpa þeim að verða sveigjanlegri þegar þau þurfa að takast á

við vonbrigði og kenna þeim færni sem hjálpar þeim að vera jákvæð í stað þess að sitja föst í vef neikvæðninnar. Þannig hjálpum við þeim að sjá vandann og hvetjum þau til að gera eitthvað í málinu.

Börn sem eru neikvæð hafa ekki valið slíkan hugsunarstíl viljandi. Flest þeirra hafa enga hugmynd um hvað neikvæðni merkir. Þau eru gjörn á fara í vörn þegar neikvæðnin er rædd og því er líklegt að fyrstu viðbrögðin við bókinni verði eitthvað í líkingu við: “Ég er ekkert neikvæður.” Þegar þið hins vegar farið að lesa bókina áttar barnið sig fljótt á því um hvað málið snýst.

*Hvað get ég gert við of mikla neikvæðni?* leiðbeinir börnum á varfærinn, skilningsríkan og oft fyndinn hátt um neikvæðni og gildir hennar. Krakkar með neikvæðan hugsunarstíl upplifa sig oft fasta og óánægða. Mikilvægasti eiginleiki bókarinnar er því að hún kennir þeim að gera eitthvað í málinu með því að nota æfingar og skýringar sem auðvelt er að skilja.

Bókin byggir á hugmyndafræði hugrænnar atferlismeðferðar sem er mikið notuð af fagfólki. Efni hennar hefur verið aðlagð að 6-12 ára börnum. *Hvað get ég gert við of mikla neikvæðni?* gagnast best ef foreldri og barn lesa bókina saman. Takið ykkur tíma í lesturinn og komið ykkur þægilega fyrir með blöð og skriffæri við höndina. Lesið einn til tvo kafla í einu, skoðið myndirnar og vinnið verkefni eftir því sem þau birtast. Börn þurfa tíma til að meðtaka nýjar hugmyndir og æfa nýjar aðferðir. Breytingar gerast í litlum skrefum.

Með þessari bók viltu fá barnið þitt til að reyna nýjan hugsunarstíl. En þú gætir einnig þurft að gera breytingar á þínum eigin viðbrögðum. Þú skalt hætta að reyna að tala barnið þitt út úr neikvæðninni og hætta að rökræða við barnið eða reidast. Í staðinn skaltu taka eftir neikvæðninni eins og hún kemur fyrir.

Í stað þess að bregðast við umkvörtunarefni barnsins skaltu hafa samúð með hvernig honum eða henni líður. Þú getur t.d. sagt: “Þú hljómar

virkilega æstur” eða “Vá, ég sé að þetta truflar þig verulega.” Síðan notarðu dæmin í bókinni til að minna barnið á að hugsa aðstæðurnar upp á nýtt. Hrósaðu fyrir öll skref í rétta átt. Notaðu skopskynið án þess að það sé niðrandi. Hjálpaðu barninu að trúa því að það geti valið sér nýjan hugsunarstíl. Með því að hafa trú á getu barnsins og sjá fyrir þér breytingar aukast líkurnar á raunverulegum árangri.

Það er ekki óvanalegt að neikvæðni þekkist hjá fleiri fjölskyldumeðlimum. Ef þú átt það til að sjá hlutina í neikvæðu ljósi þá gætirðu tekið þátt í æfingunum með barninu. Ef þú hins vegar upplifir erfiðleika við að breyta eigin tilfinningum og viðbrögðum ættirðu að leita ráðgjafar sérfræðings fyrir barnið þitt. Jafnframt er rétt að leita aðstoðar læknis, sálfræðings eða annars fagaðila ef neikvæðni truflar verulega daglegt líf barnsins.

Góðu fréttirnar fyrir ykkur öll eru að neikvæðni er viðhorf sem hægt er að breyta með þeim aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar sem kynntar eru í þessari bók. Barnið þitt getur lært að þekkja neikvæðni og getur breytt henni. Það þarfnast þjálfunar en þegar barnið nær tókum á vandanum verður allt mun léttara. Og eins og þú veist þá er jákvæður hugsunarháttur afar hvetjandi. Jákvæðni bætir líðan, auðveldar lífið og það sem er best af öllu: Krakkar (og foreldrar þeirra!) verða miklu, miklu hamingjusamari.

