

Taknemmelighed har videnskabeligt set en forbedrende effekt på vores hjernes struktur, og undersøgelser har vist, at det at føle taknemmelighed bl.a. kan forbedre søvn, humør og immunitet, samt helt generelt, vores syn på livet, og hvordan vi omgås andre mennesker. Og hvis nu taknemmelighed gør os selv gladere og mere tilfredse, er dette så i sig selv ikke nok til at fokusere på daglige taknemmeligheds-øvelser?

Af Lone Eidseth, WRAPPED IN COLORS

Kan taknemmelighed medvirke til forebyggelse af mistrivsel hos børn – og voksne?

Taknemmelighed, det at være taknemmelig, er en attitude, der frembringer positive følelser og afleder os fra et negativt tanke-mønster, samt noget, vi føler fra et sted dybt indeni. Taknemmelighed er at fokusere på det gode i vores liv, og kan være en trang til at sige tak, og at give udtryk for påskønnelse eller at gengælde noget med venlighed. Taknemmelighed er ikke blot noget, vi tænker, men også noget, som kan føles og mærkes.

Stadig flere mennesker praktiserer taknemmelighed, især nu hvor videnskaben har givet værdifulde indsigter i taknemmelighedens sundhedsmæssige fordele. Det menes sågar at være den mest kraftfulde følelse, vi kan opleve.

Så hvordan ved vi, hvordan taknemmelighed føles, og om vi oplever det?

Sammen med følelser af dyb påskønnelse, kan følelsen af taknemmelighed efterlade en række behagelige fysiske effekter, både kortsigtede og langsigtede. Folk beskriver det ofte som en varm, rolig følelse, der kommer fra hjertet og spredt sig i hele kroppen. Som en kild-

rende fornemmelse i maven, en overordnet afslappet krop, eller når et smil, sådan ud af det blå, dukker op i ansigtet.

Har du nogensinde prøvet at sidde foran en person, som du holder af, og bare se ind i personens øjne og fortælle, hvor meget du sætter pris på personen, altså at dele din taknemmelighed for personen? Det er en meget dyb, smuk og stærk følelsesmæssig øvelse af taknemmelighed mellem mennesker. Når vi her hos os anvender denne øvelse under vores foredrag og workshops for børn og voksne, inden for følelsesmæssig bevidsthed og socio-emotionel læring, oplever vi ofte, at denne forbindelse af taknemmelighed mellem mennesker frembringer meget stærke, dybe følelser og tårer af bar glæde og ja, taknemmelighed.

FORSKNING VISER, AT TAKNEMMELIGHEDSTRÆNING ER ET MEGET EFFEKTIVT VÆRKTØJ TIL AT ØGE FØLELSEN AF VELVÆRE OG TRIVSEL I LIVET, OG DERVED FOREBYGGE MISTRIVSEL.

TAKNEMMELIGHED ER AT FOKUSERE PÅ DET GODE I VORES LIV, OG KAN VÆRE EN TRANG TIL AT SIGE TAK, OG AT GIVE UDTRYK FOR PÅSKØNNELSE ELLER AT GENGÆLDE NOGET MED VENLIGHED.

Det, vi også oplever er, at taknemmelighed føles som den helt rigtige følelse at vælge i enhver given situation. Fordi det flytter os ind i en tilstand, hvor vi kan omfavne vores virkelighed med mere ro, kærlighed, empati og accept. Og det smukke er, at vi altid, hvis vi vil, kan finde mindst én ting at være taknemmelig for i enhver given situation.

Hvordan påvirker taknemmelighed vores hjerne?

Iflg. ovenstående kender vi til taknemmelighedens positive virkninger, og hvor godt det føles i kroppen, hvilket understreges af den videnskabelige forskning. I mere end 20 år er der gennemført en række eksperimenter for at undersøge betydning og indvirkning af taknemmelighed på mennesker. Den dejlige og styrkende følelse af taknemmelighed er en katalysator for megen personlig transformation med varige positive effekter på hjernen.

Ved taknemmelighed øges den grå substans i hjernen, der er forbundet med bedre kognitiv funktion, hvilket kan betyde, at vores hjerne lettere kan absorbere læring og information, efter at have sagt og/eller følt blot én taknemmelighedssætning eller handling. Nervesystemet påvirkes på måder, der regulerer vores følelser. "Serotonin" boostes, hvilket kan stimulere hjerne-stammen til at producere dopamin. Aktiviteten i to primære områder af hjernen kan blive styrket (den forreste singulære cortex og den mediale præfrontale cortex). Disse er områder, der er forbundet med empati, beslutningsevne, impuls kontrol og viljestyrke.

Det er ikke så underligt, hvorfor taknemmelighed betragtes som den mest kraftfulde følelse. Forskning viser, at taknemmelighedstræning er et meget effektivt værktøj til at øge følelsen af velvære og trivsel i livet, og derved forebygge mistrivsel.

Krop og generel trivsel

Ligesom hjernen, kan kroppen også påvirkes positivt af taknemmelighed. Blandt andet kan immunforsvaret styrkes, vi kan blive gladere, søvnkvaliteten kan forbedres, vi kan bedre håndtere ubehagelige følelser og evt. stress, og vi kan motiveres til at passe bedre på os selv, såsom at dyrke motion og spise sundere.

Taknemmelighed har den samme positive effekt på børn, som på voksne. At invitere børn til at få som vane at gøre og udleve daglige handlinger af taknemmelighed, kan være en gave for livet, som kan medvirke til forebyggelse af mistrivsel.

Det kan være en udfordring at skulle være taknemmelig og positiv i svære situationer, eller hvis man oplever mistrivsel, men man kan opnå at inspirere til blot én taknemmelighedstanke eller handling hver dag, hvor barnet kan føle den positive virkning, kan dette have en "ringe i vandet" effekt. *

Idéer til, hvordan vi kan praktisere taknemmelighed sammen med vores børn:

- * Foreslå børnene at skrive taknemmelighedsnotater – ord eller sætninger – til sig selv eller til andre familiemedlemmer/venner før sengetid eller om morgenen
- * Opfordr børnene til at skrive eller tegne et taknemmelighedsbrev til én, de gerne vil sige tak til. De kan give brevet til personen eller lade være, det vil stadig have stor effekt på børnene, selvom de ikke giver brevet videre
- * Under en gåtur i naturen kan man forslå børn at finde deres egen taknemmelighedssten. En sten, de selv vælger, som de kan have i lommen eller tasken og sige og/eller tænke en taknemmelighedssætning til, hver gang de mærker stenen
- * Sammen kan I lave en kop "varm-taknemmeligheds-kakao". Her kan man invitere børnene til at tænke eller sige noget, de er taknemmelige for, hver gang de tager en slurk af den søde varme kakao
- * Opfordr børnene til engang imellem at skrive eller tegne tre ting fra deres værelse, de er taknemmelige for netop den dag
- * Lav vejtrækningsøvelser. Inviter børnene til at trække vejret dybt, helt ned i maven og forestille sig at de indånder ordet "TAKNEMMELIGHED", sammen med det, som de føler sig taknemmelige for lige nu. I kan de lade det fylde hele kroppen, for derefter at ånde langsomt ud. Denne øvelse er ekstra god at lave ved sengetid, idet det vil frembringe positive og behagelige tanker, så de er endnu mere afslappede når de skal overgå til søvnen
- * Opfordr børnene til at skrive eller tegne noget, de har oplevet i dag eller i denne uge, som virkelig fik dem til at grine højt. Situationer, hvor man virkelig griner og føler sig glad kan frembringe en varm følelse af taknemmelighed...
- * For at styrke børns følelse af empati kan man opfordre til at skrive to ting, de er taknemmelige for ved 3-5 af deres venner eller personer, de omgås i deres hverdag. Dette vil igennem taknemmelighed kunne skabe endnu større empati hos det enkelte barn og kan forbedre sociale relationer.