

# Mind-Body Bridging för 4 -12 åringar

## Utah National Guard Family Programs

Kelly Barnes  
State Youth Coordinator  
801.878.5796

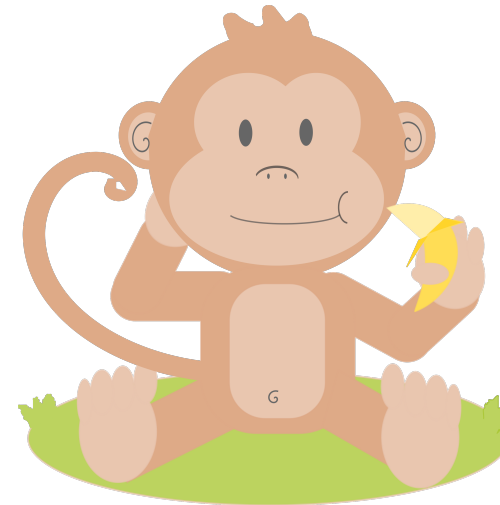
Andrea Phillips, LCSW  
Child and Youth Military Family Life Consultant  
801.598.0729

Based on the book Come to your Senses: Demystifying the Mind-Body Connection, 2nd Edition by Stanley H.Block,M.D. with Carolyn Bryant Block.

Översättning från det finskspråkiga sammandraget av Kitty Seppälä. Innehållet har granskats av Monica Halinen ordförande för MBBFinland år 2020.

**JAG HETER** \_\_\_\_\_

**JAG BLIR VÄN MED APAN  
I MITT SINNE**



# VÄNLIGA KÄNSLOR

Beskriv situationer,  
då du är nöjd med dig själv



---

---

---

---

VARJE DAG?

Kan du känna dig nöjd med dig själv varje dag?



JAVISST KAN DU DET,

MEN I DITT SINNE FINNS EN APA,  
SOM FÖRSÖKER LOCKA BORT DIG  
FRÅN DINA  
NÖJDA TANKAR,  
VÄNLIGA KÄNSLOR OCH  
DITT VÄNLIGA BETEENDE  
mot dig själv och andra



VI ALLA, HAR EN APA I VÅRT SINNE

VAD VILL APAN?

Den vill röva bort din vänlighet mot dig själv!  
Apan är aldrig nöjd och kräver hela tiden mer.



DIN UPPGIFT ÄR ATT FÅ APAN ATT SOMNA IN  
NÄR DEN VILL BESTÄMMA ÖVER DIG!

# MIN APA:

- DEN KAN VARA VAKEN
- DEN KAN SOVA
- DEN FÖRSVINNEN ALDRIG
- DEN KAN BLI MIN VÄN



# VAD ÄR DET SOM VÄCKER MIN APA?

- Apan vaknar när det inte går **som jag vill!**
- Skriv in här vad du vill ha, vad du vill att ska hända eller hur du vill göra, hur du vill att andra ska göra, vad du vill vara bra på:

---

---

---

**Hurudana känslor har jag i mig, min kropp, när det inte går som jag vill?**

**Vad har jag för tankar när det inte går som jag skulle vilja?**

**Hur beteer jag mig när det inte går som jag vill?**



# VAD JAG VILL

Få nya kläder

Få ett nytt spel  
till mobilen

Jag vill

Att mamma ska låta  
mig vara vaken längre  
om kvällarna

Vara mera tillsammans  
med pappa

Hur känns det i min kropp när det inte går som jag vill?

- ***Jag kan inte sitta stilla och får ont i magen***

Vad har jag för tankar när det inte går som jag skulle vilja?

- ***Jag hatar min familj och tänker att dom inte älskar mig***

Hur beteer jag mig när det inte går som jag skulle vilja?

- ***Jag gråter och skriker och kastar saker***



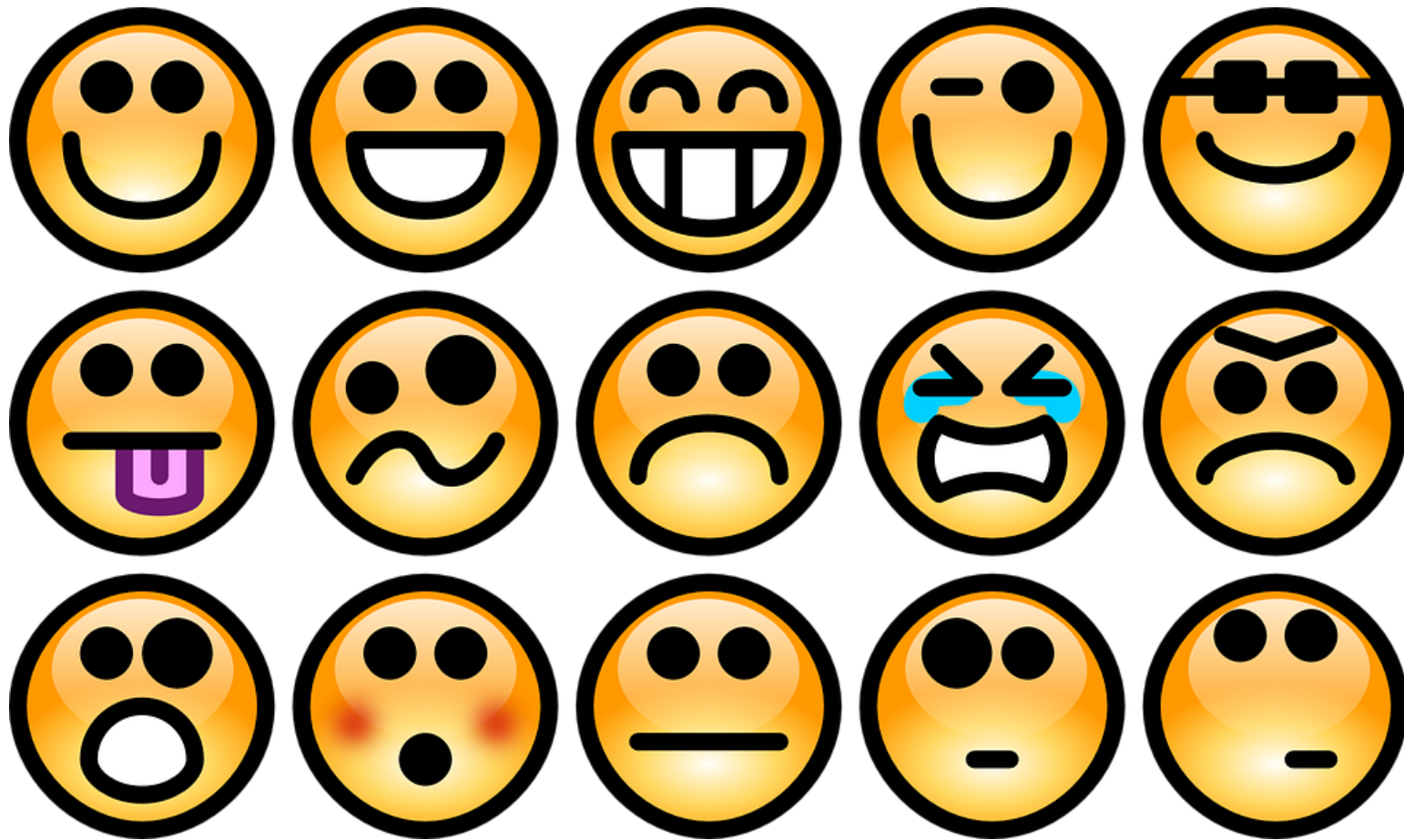
# HUR VET JAG ALLTSÅ ATT MIN APA ÄR VAKEN?

Jag

- är arg
- skriker
- gråter
- lyssnar inte på mina föräldrar
- är elak mot min bror/syster, vän eller mina föräldrar
- gör inte mina läxor eller hemsysslor
- gömmer mig för att få vara ensam
- har huvudvärk, ont i magen
- knyter mina nävar, biter ihop tänderna
- har negativa tankar
- tänker att allt är fel
- tycker att livet alltid är uselt
- tänker elaka saker om mig själv och andra



KÄNSLOR ÄR JU EN BRA SAK! JAVISST!!!!  
Men tillåt inte en apa bestämma över dig!



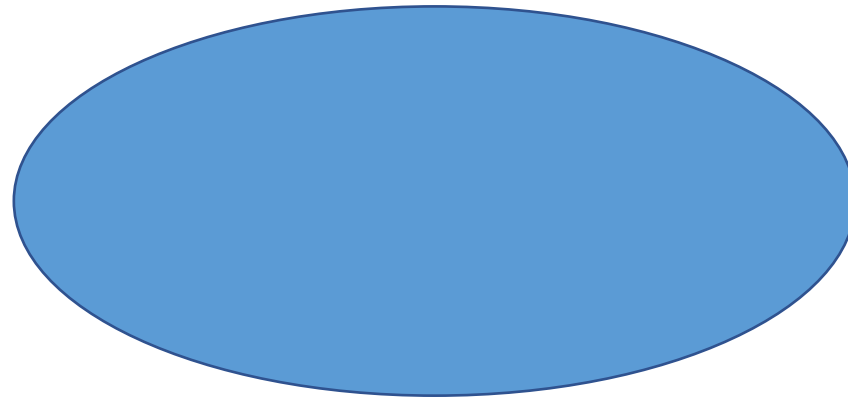
# Dealing with Feelings



© 2011 Good and Beautiful, Inc.

# VAD IRRITERAR MIG MEST?

- Skriv in i cirkeln vad som irriterar dig, i någon falmiljemedlem eller vän. Sen skriver du dina tankar och känslor utanför, runt cirkeln.



**Hur känns det i kroppen?**

**Är apan vaken eller sover den?**

**Hurudant beteende har jag, hur uppför jag mig?**

# HUR FÅR JAG APAN ATT SOMNA?

Genom att lugnt använda mina sinnesförmågor!

- **BERÖRING**; krama dina fingertoppar, håret, berör en penna eller en bokpärm, känn på dina kläder eller på bordet, känn fotsulorna mot golvet, känn stjärten mot stolen
- **LYSSNA PÅ ALLA BAKGRUNDSLJUD**; trafikens brus, fläktens surr, vindens sus, din egen andning, sorlet i gruppen
- **DOFTA; LUKTA** ; blomma, kräm, äppel, luften
- **SMAKA**; frukt, dricka
- **TITTA DIG OMKRING**; former, färger

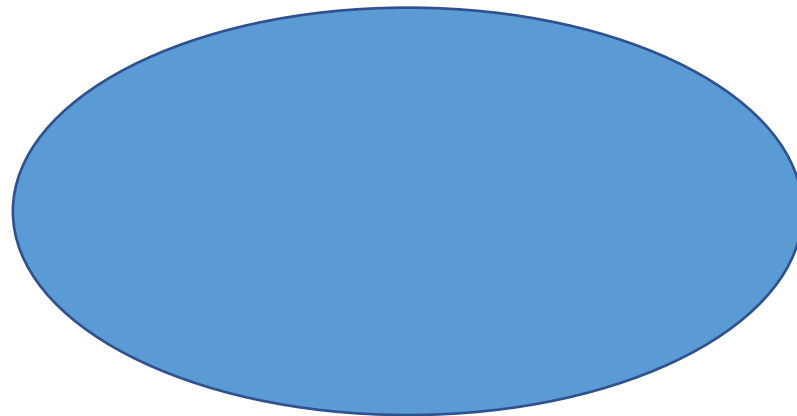
Då somnar apan tryggt in och du kan fundera i lugn och ro på nytt!

Vi kan prova genast!



# Nu använder vi våra sinnen så att apan somnar

Skriv in i cirkeln samma sak som du skrev in tidigare, som irriterade dig mest. Sedan använder du alla dina redskap, som du alltid har med dig: alla dina sinnen, som gör att apan somnar. Skriv sedan, efter det, vad du just nu har för tankar och känslor. Skriv dem utanför cirkeln.



# Sammandrag för ledaren

- Detta anförande är gjort att användas tillsammans med 4-12 åriga barn. Ursprungligen har det här häftet utvecklats för arbetet tillsammans med barn, vars förälder arbetar inom armén i USA. Övningarna har planerats för att stärka barnens resiliens (motståndskraft, uthållighet, återhämtning) i situationer då föräldern har skickats på uppdrag, blivit sårad eller försvunnit i strider.
- Utgånginställningen är att barnen alltid har den närvarande möjligheten att vara i kontakt med den helande källan till välmående och resiliens genom att kunna "lägga apan i sinnet att sova".
- Då man arbetar med vuxna talar vi om överaktivt identitetssystem (apan) och en metod som heter Mind-Body Bridging.
- Genom roliga övningar handleds barnet att öva sig i att uppleva när apan är vaken eller när den sover. Speciellt uppmärksammas hur det känns i min kropp, hurudana tankar jag har och hurudant beteende jag har i dessa situationer.
- Barnen märker hur deras ouppfyllda "begär, vad just jag vill" väcker apan. Via övningarna lär sig barnen hurudant beteende, hurudana kroppsförnimmelser och känslor har samband med att apan är vaken. Genom att barnet lär sig färdigheten att aktivera sina sinnen här och nu, får barnet uppleva hur vänliga känslor och vänligt beteende alltid finns tillgängligt naturligt inom dem själva. Dessa roliga och kraftgivande redskap hjälper barnet att lugna sig, förebygger raseriutbrott och stärker resiliens, färdigheten att anpassa sig, klara sig och överleva.
- Uppgifterna där man ritar en karta (cirkeln med omgivning) när apan är vaken och en karta när apan sover visar barnet vägen till ännu bättre kontakt med sin familj, sina vänner och andra närstående.
- Detta anförande har skapats av Andrea Phillips och Kelly Barns. Böcker som ligger som grund för anförandet: Come to your senses: Demystifying the Mind-Body Connection, 2nd Edition by Stanley H. Block, M.D. with Carolyn Bryant Block och Mind-Body Workbook for PTSD: A 10-Week Program for Healing After Trauma by Stanley H. Block, M.D. and Carolyn Bryant Block.
-