



Verdien av nærvær

Eli Rygg har trent på nærvær, som gjerne kalles mindfulness, i mange år. Hun merker at barn responderer annerledes når hun er fullt til stede.

Nærvær må jeg trene på resten av livet. Jeg klarer det noen minutter av gangen, så glipper jeg litt. I hverdagen har vi 60–70 000 tanker, og mange av dem er negative. Vi blir ikke kvitt dem, men vi kan klare å stilne tankene litt, så de ikke binder opp hodet og nærværet vårt og tar så mye energi, sier Eli Rygg.

Kommunikasjonen mellom voksne og barn er noe som opptar henne. Da er det ikke bare nærvær som er viktig, men også at barn skal få lov til å kjenne på og uttrykke alle følelser – også aggresjon.

– Aggresjon er essensielt for barns utvikling. Det snakkes om uønsket atferd hos

oppfølging av barn, familien og hele nettverket rundt, der det er spesielle vanskeligheter.

– Det er mye kreativitet i aggresjon. Aggresjon er kraften som holder meg i live. Jeg synes det er flott å møte unger som er i kontakt med sinnet sitt og legger seg ned og vræler. Jeg gjør det selv noen ganger, sier hun.

Kaster stein og skriker

Rygg mener det er viktig at barn får lov til å vræle når de er i trassalderen, og at de må få lov til uttrykk for at de har lyst på ting.

– Som voksne har vi rett til å si «det får du ikke», men vi kan ikke nekte barnet å ha lyst på noe. Vi må tenke over hva som kan skje ti år senere, hvis barnet kuttet av fra kontakt

Hvis barn ikke har kontakt med sin aggresjon, hvordan kan de da ha kraft til å si nei til å være med på mobbing eller farlige ting?

Eli Rygg

Eli Rygg (f. 1955) er utdannet barnepleier, men er mest kjent som underholder og forfatter. Hun ble landskjent som programleder i Barne-TV programmet Portveien 2, som ble sendt på NRK på 80-tallet. Siden har hun arbeidet bl.a. med frokost-TV og barneradio, vært omreisende eventyrforteller og medvirket på en rekke barneplater. Til daglig jobber hun med omsorg for vanskeligstilte barn. Hun bor i Son med sine to yngste barn, Lea Marie (14) og Marcus (19).

Kilde: Wikipedia og Eli Rygg

barn. Atferden er et indirekte uttrykk for våre behov. Vi voksne må forstå hva barn prøver å fortelle oss, sier Eli Rygg, som ønsker at barn må få mulighet til å uttrykke alle sine følelser.

– Å bli sint er en god atferd, for da skjer det i hvert fall noe, og man blir definitivt ikke dvask. Hvis man derimot bærer på masse tilbakeholdt sinne som går over i frustrasjon, så tar sinnet over. Da går mange rundt som udetonerte bomber. Det er dumt å avvise sinne hos et barn. Det er verdifullt å komme ut med sinne, vaske det rent og bruke det til lek, skaperkraft og fantasi, sier Rygg, som ble landskjent som programleder i barne-TV-programmet Portveien 2 på 80-tallet. Til daglig tar hun oppdrag som næringsarbeider gjennom barnevernet. Jobben går ut på tett

med sin lyst og sitt initiativ. Vi skremmer for eksempel med «hvis du ikke er snill, får du ikke lørdagsgodteri». Det er viktigere at barnet får være i de følelsene og opplevelsene det er i til enhver tid, altså være ekte, heller enn å være snilt. Vi voksne er livredde for at barna våre ikke skal bli likt, fordi vi selv er redde for det samme. Vi tar på oss mange psykologiske masker og skjuler særlig aggresjon.

Hva gjør du når du blir sint?

– Jeg går inn i følelsen, kaster stein, skriker, går tur, får det ut med lyder. Hvis barn får være sinte, forstår de senere hvorfor de er sinte. Som for eksempel «det var en jente på skolen som sa jeg er stygg».

Hvordan kan barna gis mulighet til å uttrykke sinne?

– Det snakkes om at vi voksne skal «se hele barnet». Men hvordan kan vi klare å se hele barnet eller et annet menneske, hvis vi ikke først klarer å se oss selv, også de sidene vi gjerne ønsker å unngå? sier Eli Rygg.



– Det kan være gjennom lek, lyder og teatersport. Heller enn å lære barna å være redde for egen aggresjon, kan vi lære dem å si hvorfor de er sinte, på en ordentlig måte. Som ved å si til nabogutten at «det du gjorde i går gjorde at jeg ble lei meg, og så ble jeg sint». Hvis barn ikke har kontakt med sin aggresjon, hvordan kan de da ha kraft til å si nei til å være med på mobbing eller farlige ting? Det krever mye mot å si nei til en gruppe på 30 stykker rundt oss. Man er redd for å såre andre eller å ikke bli likt, og det kan hindre en i å gi uttrykk for hvordan man opplever ting.

Hun tror ikke det finnes late barn.

– Mange barn er ikke late, men oppgitte fordi de ikke blir sett, og fordi de

vi gjerne ønsker å unngå? Meditasjon kan bedre vår evne til å se både oss selv og andre slik vi egentlig er, sier Rygg, som ofte holder foredraget «Retten til å være meg».

– Mange er handlingslammede og klarer ikke å uttrykke sine bekymringer eller å se hva som plager barna. Meditasjon bedrer også vår evne til tilstedeværelse, noe som er veldig nærende for barn og gir grunnlag for bedre kontakt. Vi har mye å lære av barn. De er naturlig mer til stede fordi de ikke har kommet så langt bort fra seg selv som det vi voksne har, hevder hun.

– Barn i dag er ikke så redde for voksne som i tidligere generasjoner. Det har oppstått et tomrom som kan fylles med god kommu-

medmennesker. Men vi har lite tid, for eksempel til å sørge når noen dør. For meg og barna mine er det hundre ganger viktigere at de får kjenne på sorg og hva det gjør med dem, enn at jeg skal presse dem til å bli flinkest mulig på skolen.

– Vi har så lyst til å ta over andres sorg og smerte, men det kan vi ikke og vi har heller ingen rett til det, sier Rygg.

– Det går over, sier vi. Du blir snart glad igjen. Jeg tror det er bedre å holde kjeft og la folk gå gjennom det, eventuelt si «jeg vet hvordan du har det, jeg har opplevd noe tilsvarende».

– Virkeligheten kan være en befrielse selv om den er vond, fortsetter hun.

For meg dreier meditasjon seg om det daglige livet

– å være til stede når jeg koker poteter eller skriver en bok.

voksne ofte ikke gjør det som er best for barna. Alle barn har også i utgangspunktet kontakt med kroppen sin. Jeg tror barn blir oppgitte hvis vi stopper dem i sitt uttrykk hele tida, for eksempel gjennom et skolevesen som nesten utelukkende fokuserer på intellektet. Et annet eksempel kan være en far som leser avisa, mens barnet kommer entusiastisk og energisk inn i stua. Faren er sliten, blir sint og vil være i fred. Slik lærer barn å stoppe seg selv, sier Rygg.

Å tørre å se seg selv

Rygg har 20 års erfaring med meditasjon og selvutvikling. Men hun har ingen oppskrift på hvordan man kan bli fri, glad, lykkelig og lys til sinns i løpet av en helg.

– Jeg ser farene ved at alt skal være så lett, mystisk og så videre. For meg dreier meditasjon seg om det daglige livet – å være til stede når jeg koker poteter eller skriver en bok. Tilstedeværelse er hele målet, og å øve opp evnen til å bli værende med det jeg opplever i mitt indre, heller enn å skulle kreve at ting er annerledes. Alt blir litt stillere. Jeg undersøker hvor følelsene sitter i kroppen og *rommer* dem heller enn å kaste dem ut på andre mennesker. For meg er dette å ta ansvar.

Hun mener meditasjon kan gjøre foreldre i stand til å komme nærmere sine barn.

– Det snakkes om at vi voksne skal «se hele barnet». Men hvordan kan vi klare å se hele barnet eller et annet menneske, hvis vi ikke først klarer å se oss selv, også de sidene

nikasjon. Vi har også ofte en tendens til å se på barn som en gruppe, men de er enkeltsjeler og må møtes med ydmykhet og respekt.

Hvordan kan voksne lære av barna sine?

– Hør på hva de forteller – både med kropp og ord. Vi må respektere dem i deres individualitet. Mange synes at barna er morsomme og søte, men holder en avstand til dem og tar dem ikke på alvor.

Hvordan kan vi forholde oss når barn blir «vanskelige»?

– Hvis jeg blir irritert over et barns surhet, så skyldes det at barnet skyter pil på en surhet som sitter i meg selv. Da trenger vi tid til å kjenne etter og studere oss selv. Hvordan hadde jeg det egentlig med surhet da jeg var barn? Fikk jeg lov til å være sur? Hva skjedd med meg da jeg var sint som liten – ble jeg straffet, eller fikk jeg lov til å være i følelsen? Hvis man ikke fikk lov til å være sint som barn, så er det vanskeligere å la egne barn få være sinte. Det er også viktig å huske at alle mennesker i utgangspunktet vil bli likt. Ingen barn kjøper seg ufyselighet og frekkhet på Rema. Det er der fordi det har skjedd noe.

Gå gjennom smerten

Når Rygg mediterer, er det med en holdning av å tillate seg å føle på alt livet innebærer.

– Livet på kloden innebærer mye smerte, sier hun, og hevder at sorg og fortvilelse er like store gaver som livets lyse sider.

– Vi må tørre å gå gjennom de vanskelige tingene. Da kan vi bli medfølende

– Det barn ikke vet har de vondt av. Jeg tror faktisk vi kan forklare barn mye. De forstår og ser mer enn vi tror. Det kommer an på måten det blir fortalt på. Om barn ikke får forklart virkeligheten, begynner fantasien å tikke. Er det min skyld at mamma drikker, at pappa er død?

Firkantet skolesystem

Hun opplever at skolevesenet gir lite rom for individualitet.

– Vi trenger ulikheter og kan ikke bli behandlet likt. Det burde være mange flere assistenter i skolen, som kunne forholde seg enkeltvis til elevene og spørre «hvordan har du det egentlig?» Det ville være bra om vi fikk et eget fag på skolen, der vi lærte å takle at alle er forskjellige fra oss selv. Det er lite tid til å lære om livet på skolen, eller det å være til stede i kroppen sin og å håndtere vanskelige følelser. Det snakkes om det hele mennesket, men i skolen består mennesket bare av hodet. Hjertet er like viktig som hodet, og i kroppen bor alle opplevelsene våre. Kanskje vi kan bli bedre på andre ting enn matte – det å være medmennesker, for eksempel? Ikke minst få lov til å bli den vi egentlig er!

– Vi er for raske til å sette diagnoser på barn, fortsetter hun.

– Hva vet vi egentlig om hva hvert barn har opplevd? Hadde vi hørt mer på hva barn har å fortelle om sine opplevelser, så ville også medisinen gått ned, avslutter Eli Rygg engasjert. mh



Bli abonnent!
499 kr.

Bestill abonnement på tlf. **21 31 44 41**

E-post: abonnement@tunmedia.no

matoghelse.no



LAVKARBOTIPS • SUNN LIVSSTIL • TRENING • RÅVARER • NATURLIG SKJØNNHET • LYSER • LASTER • MOTIVASJON