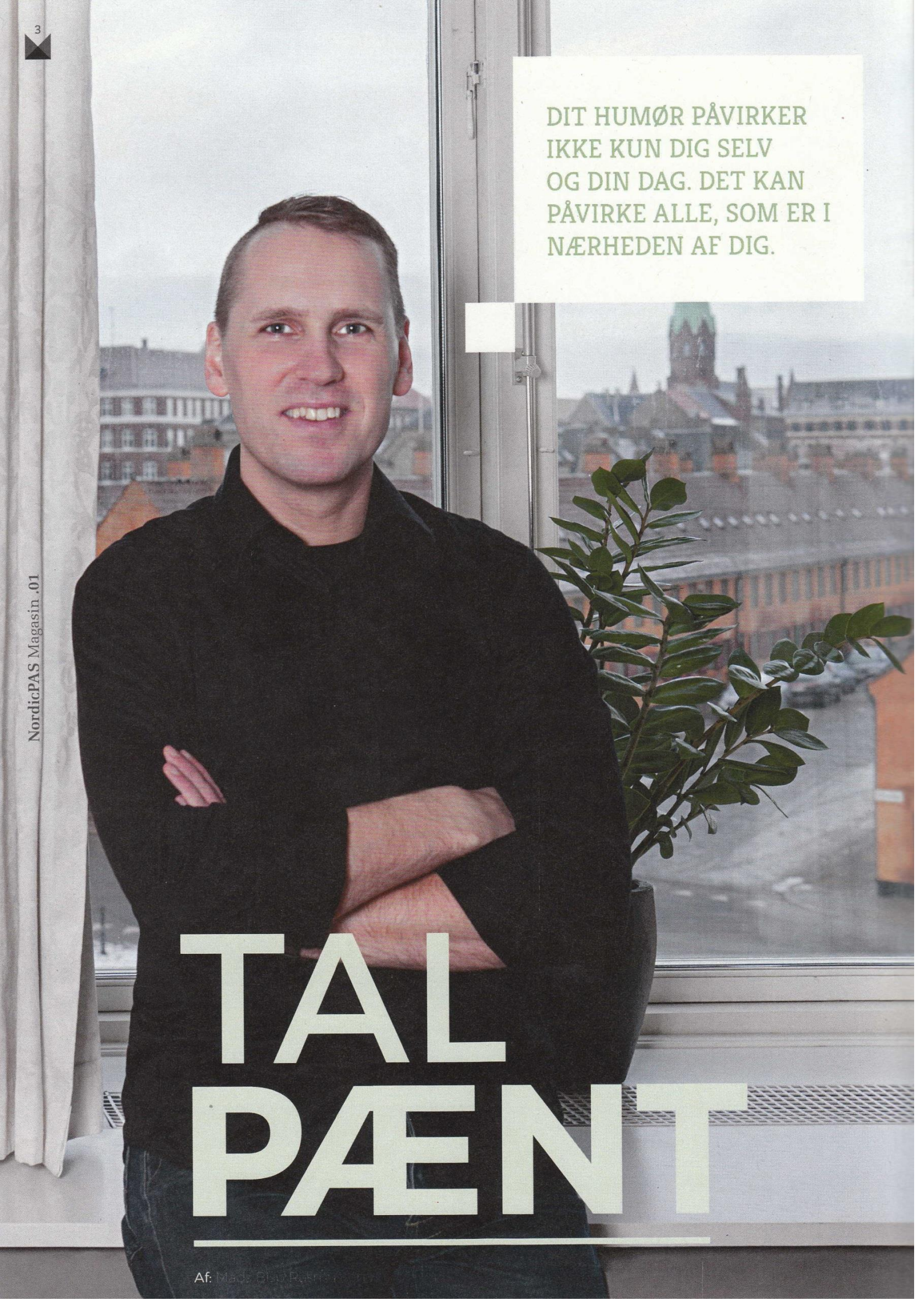


DIT HUMØR PÅVIRKER IKKE KUN DIG SELV OG DIN DAG. DET KAN PÅVIRKE ALLE, SOM ER I NÆRHEDEN AF DIG.

TAL PÆNT

Af: Mads Bloch Rønn

TAL PÆNT

Forskning viser, at ens humør kan påvirke helt op til tre led ud fra én selv. Det kaldes for social contagion, som betyder, at man kan smitte andre med for eksempel humør.

"På en arbejdsplads er der nogle, som sprede der mere god energi end andre. Og den energi smitter og afspejler sig i de andres humør og præstationer," forklarer Ebbe Lavendt, som er uddannet cand.psych.aut., og er en af landets største kapaciteter inden for positiv psykologi.

NEGATIVE OPLEVELSER ER MERE INTENSE

Positiv psykologi handler ikke kun om positive oplevelser. Det er normalt og helt acceptabelt at have negative oplevelser og tanker. Fidusen ligger i, at der skal være et klart overtal af de positive.

> INTENSITETEN ER STØRST I DE NEGATIVE OPLEVELSER, MEN FREKVENSEN AF DE POSITIVE ER STØRRE. MAN HAR TYPISK DOBBELT SÅ MANGE POSITIVE SOM NEGATIVE. OG MAN VILLE MISTRIVES, HVIS DET VAR OMVENDT.

Man kan risikere at medvirke til, at folk, som man aldrig har mødt, får skæld ud eller bliver bidt af. F.eks. hvis du kritiserer en kollega, som derefter råber af en billist, og billisten skælder ud derhjemme, fordi han lige har haft en dårlig oplevelse på en i forvejen dårlig dag.

OVERLEVELSESMEKANISME

De negative oplevelser hænger bedre ved end de positive. Sådan har det altid været. Det skyldes, at man søger sikkerhed og tryghed.

"Hvis man i urtiden stod over for en sabeltiger, så skulle ens erfaring fortælle én, at man skulle løbe væk. Det skulle hjernen reagere på med det samme," fortæller Ebbe Lavendt. Det er en overlevelsesmekanisme, som hedder *negativity bias*. Det er den del af hjernen, som fokuserer på de negative ting, der skal sikre ens overlevelse.

"Selvom man ikke på samme måde frygter for sit liv som i gamle dage, så er mekanismen til at sikre vores overlevelse og være på vagt over for trusler der stadig. Og det kan genere en del folk i dagligdagen," uddyber Ebbe Lavendt.

"Der skal som tommelfingerregel tre gode oplevelser til at opveje én negativ," siger Ebbe Lavendt og uddyber, *"Intensiteten er størst i de negative oplevelser, men frekvensen af de positive er større. Man har typisk dobbelt så mange positive som negative. Og man ville mistrives, hvis det var omvendt."* I arbejdsrelaterede situationer kan det af og til være godt at have negative tanker.

Hvis man skal lave en ændring på arbejdet, kan man med fordel se på, hvilke konsekvenser der kan være, og hvilke risici der kan være ved en radikal ændring.

For nogen er det naturligt at have en positiv tilgang, men skal kunne tage de negative briller på hvis det er nødvendigt. Hvis det ikke er naturligt for én, så er det noget man kan lære. Det er ens evne til at skifte perspektiv, som skal trænes. Det kaldes *'fleksibel optimisme'*.

HJERNE - GOD EVNE

Menneskers hjerne har den gode evne til at lave sig om. Hvis man har oplevet en masse negative ting, kan man med fordel prøve at se ud over det.

"Det er ikke nær så vigtigt, hvad der er sket for 20 år siden. Det er vigtigere, hvad der sker i dag," forklarer Ebbe Lavendt.

Hvis et barn er blevet krænket som lille, er det muligt at komme over det igen.

"Hvis man giver op, er løbet kørt. Man kan godt presses til at give op i nogle tilfælde, hvis man bliver krænket igen og igen, men det er stort set altid muligt at komme videre," pointerer Ebbe Lavendt. Børn er letpåvirkelige, men hvis de får den rette hjælp, så kan de komme sig oven på en eventuel traumatisk barndom.

FÅ EN GLADERE HVERDAG

"Det er sund fornuft, hvad der giver en bedre og gladere dag. Det er bare ikke altid lige nemt på en travl hverdag," fortæller Ebbe Lavendt. Positive tanker kan påvirke følelser, tanker og holdninger i en gladere retning. Det er individuelt, hvordan man får en mere positiv dag.

Man skal prøve sig frem og finde en metode, som passer til én selv. Det gælder bl.a. om at få nogle gode rutiner og vaner. Det er ikke nok at have én god og stor oplevelse. Man skal have mange små og ofte. Og de er nemme at få.

> DET ER IKKE NOK AT HAVE ÉN GOD OG STOR OPLEVELSE. MAN SKAL HAVE MANGE SMÅ OG OFTE.

HVEM ER JEG?

MIT NAVN ER ▸ Ebbe Lavendt
ÅR, JEG BLEV FØDT ▸ 1975
JEG ER FØDT HER ▸ Glostrup

MIN UDDANNELSE ▸ Autoriseret erhvervspsykolog (cand.psych.aut.) & Master i Anvendt Positiv Psykologi (MAPP)
HER ARBEJDE JEG NU ▸ Center for Positiv Psykologi & Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet

▸ I min fritid kan jeg godt lide Mountainbiking, stå på rulleskøjter & at gå på opdagelse i nærområdet

TAL PÆNT

For positive følelser gælder det: **Easy come, easy go**. Man skal drypvis gøre nogle gode ting, som skaber gode følelser for én selv eller andre," siger Ebbe Lavendt og fortsætter med et godt råd:

"Skriv tre gode ting ned, der er sket i dag, i slutningen af din arbejdsdag. Skriv også gerne, hvorfor du opfatter dem som gode, for det vil forstærke de positive følelser forbundet med oplevelserne. Ved at lave øvelsen hver dag får du flyttet din opmærksomhed til det, der er positivt i dit liv, og du bliver sandsynligvis mere glad."

Det gælder om at prioritere det i hverdagen. Hvis man har en stressfyldt hverdag, har man større sandsynlighed for at mistrives. Det kan være små ting, som gør forskellen. ■

+ GODE RÅD

+ GØR NOGET GODT FOR ANDRE I NY OG NÆ

Det giver dig en tilfredsstillelse at se andre glade.

+ SKRIV TRE POSITIVE TING NED HVER DAG

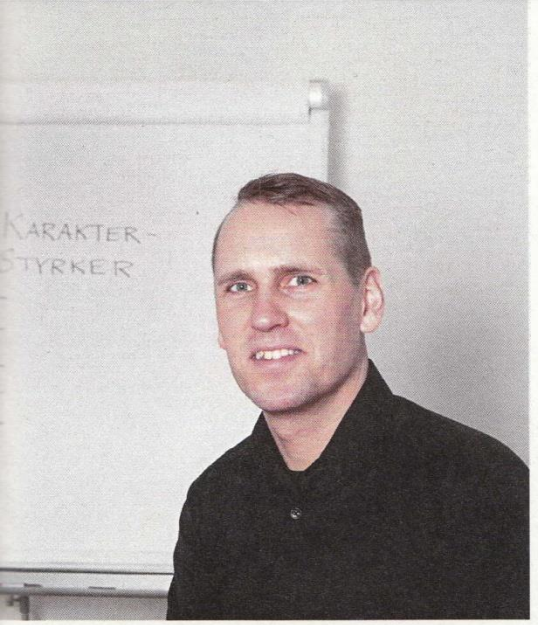
På denne måde flytter du din opmærksomhed til det positive.

Det kan være små ting, som et grin i din frokostpause, som at se den smukke solnedgang eller høre en sjov joke. Det behøves ikke være exceptio-

+ FORKÆL DIG SELV I NY OG NÆ:

Gå i fitness eller andet, som gør dig glad

Køb en lille ting



Som Ebbe Lavendt påpeger, har det gode humør en god effekt på flere end blot én selv. En positiv stemning i en institution hjælper alle til at få en bedre hverdag og trivsel. Det gode humør er lettere at finde frem, hvis man er indstillet på at få det bedste ud af dagen. Her er derfor 3 små idéer til at lette humøret på en grå mandag.

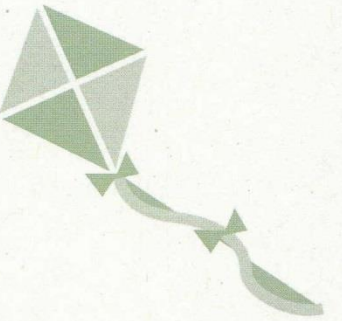
3 X IDEER TIL DET GODE HUMØR I INSTITUTIONEN

1

Lav noget nyt mad. Brug nye spændende ingredienser I ikke kender til, og giv børnene mulighed for at gå på opdagelse i køkkenet. Ryk også gerne udenfor og lav mad over bål eller opdag, hvordan naturen kan bruges i madlavningen.

2

Vær aktive! Der er masser af måder, hvorpå man kan røre kroppen, og det gælder ikke kun en tur på legepladsen eller en cykeltur. Afhold en miniolympiade eller en kreativ stafetleg der bringer smilene frem hos alle. Sørg for at inddrage børn og unge og tilpas aktiviteterne efter deres aldersgruppe. Se og længere omme i bladet idéer til APPs der underholder og aktiverer.



3

Ud med seriøsiteten. Løsn op og sæt jer i øjenhøjde med børnene. Sæt fokus på fis og ballade for en stund, og glem regler og hvad I "skal". Børn elsker også at smile og grine med de voksne - om det så er en pudekamp, puste bobler i saftevanden eller lave pruttelyde.