

”AMBO”-teknikken

Almindelig Mindset, Best oplevet.

Af Frederick Nicklas Ambo Eggert Eggertsen

02/06/2022 ved Ambo Klinikken

Hvorfor og hvordan?

Teknikken fordeler sig på 3 spor hvori barnet kan forstå teknikkenes udformning og indlæring, nemt og enkelt. Teknikken drejer sig om at få barnet til at opfatte når "stress" eller et "skub" opnås eller er ved at opstå.

"AMBO"-teknikken er kun brugt ved ekstreme situationer eller besvær ved kontrol at egen selv. Kroppen fungerer på en primatbasis, da vores behov for socialt samvær og stærke forbindelser er stort. I hule-tiden var det en nødvendighed at være social og have god sammenhæng med andre hvis man skulle overleve. Men i 2022 er vi mere forbundet med andre end noget før, hvilket gør at vores naturlige processer forbigås på daglig basis.

Da dette ikke er med vilje, kan det være svært at sætte fokus på det sociale da børn efter 2010 ikke har muligheden for en IT neutral hverdag, hvor man skal skabe forbindelser. For ikke at være alene som ung voksen. Dette kan ses som "presset" fra forældre/skolen/venner/osv. Og det er her man skal være opmærksom på de omgivelser som barnet er i.

Man er lært fra helt lille af at man "SKAL" og "MÅ", altså en "ordre/tilladelse", derfor er "AMBO"-teknikken bygget på samme "ordre/tilladelse" metode. Standard opdragelse i Danmark og USA er denne metode brugt mere end "KAN" opdragelse. I en "KAN" opdragelse er barnet/vedkommende efterladt til at opnå viden dem selv og ikke få viden via "ordre/tilladelse".

Hvordan gør man ved personer med handicap/kriminelle handlinger?

Det er set ved kriminelle handlinger at vedkommende ikke forstår "ordre/tilladelse". I denne tilstand er det nødvendigt at foretage nød-behandling ved at fastholde vedkommende omgående. Ved tilbageholdelse fastholder man vedkommendes sind til at slappe af, det er også vigtigt at tale pænt og roligt under hele forløbet. Man kan f.eks holde vedkommende mens man fortæller vedkommende at man giver slip når de kan slappe af. Derved fastslå at en "SKAL" ordre er vigtigere end at vedkommende kontrollere situation selv. Stress kan også påvirke situation yderligere og efterfølgende påvirke vedkommendes personlighed, da lille hjernen går i "fight or flee" tilstand. I et barns tilfælde kan stress og depression typisk grunden til kriminelle handlinger eller "uorden" i hjemmet.

Hvad er en "AMBO"-uge?

En "AMBO"-uge er den tid det tager før man får stress igen. Man starter med 1 ting at lave, også 2 ting. Kan man ikke holde til mere end 2 ting om dagen har man opnået sit stress mål. Når man så har fået stress igen, tæller man dagene op indtil man kan klare at gå til trin 2. Man kan derfor forklare hvordan sin "AMBO"-uge er sat sammen.

Hvad er "AMBO"-recover?

"AMBO"-recover er den tid det tager at komme sig efter stress er gået i gang igen. Det kan komme på mange måder, men det er vigtigt at man stopper **ALT** hvad man laver. Altså at man starter op på trin 1. (Fysisk aktivitet er vigtigt for at undgå overvægt osv.)

F.eks på en "AMBO"-uge:

- 3-4 ting om dagen midlet pres (80% effektiv)
- Det tager mig mere end 3 dage at komme til trin 2 igen.

== 3-4 ting om dagen og "AMBO"-recover på 3 dage.

Hvem er teknikken god og dårlig til?

Et barn opføre sig med følelser da de ikke kan tænke logisk, da de ikke har oplevet og tænkt over de fleste tilfælde. Og er derfor god til "AMBO"-teknikken.

Et logisk tænkende barn er mere tænkende i et kontrolleret miljø, det vil derfor ikke være muligt at påbegynde behandling med denne teknik.

Børn med en psykisk lidelse kan ikke "tåle" denne teknik, og det anbefales **IKKE** at behandle med denne teknik. Hverken i små trin eller dele af teknikken.

"AMBO"-teknikken er også god til autister som ikke kan slappe af, hvor man tager dem aktivt gemmen denne teknik.

Forklaring på pile og hvorfor?



Bliver man på et tidligere trin i teknikken er det en tydelig indikator på funktion nedsættelser, eller behov for psykologisk assistance for at "må" komme over et "emne" eller en tid. Det kan også tyde på at kroppen ikke kan mere, hvilket også kaldes alderdom.

Er man fri for forhindringer mht. det psykiske i kroppen? Er det at man ikke skal komme videre, er det pga. man ikke tillader sig selv det. Så er det stadig ens mindset som blokerer for at komme videre pga. at man er/har Bange, frygt, selvsikker, utroværdig, upålidelig, opgivende. Her skal man tale om alt! Og gå i dybden med det mindste. Vores hjerne fungerer også på detaljerne, hvori den kan sidde i lås med et minde eller en forståelse af tingene.

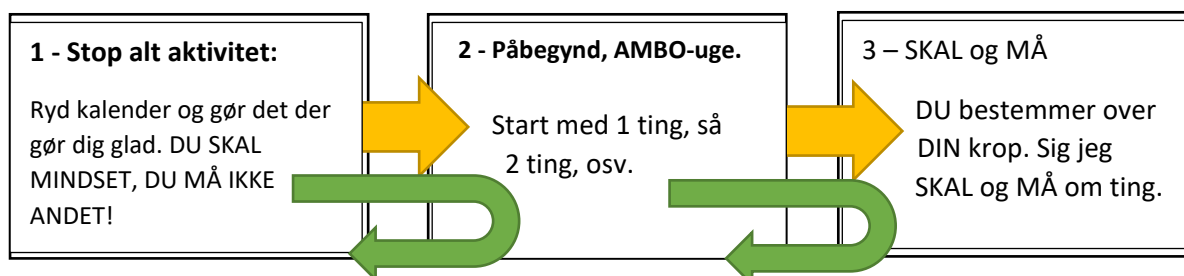


Den gule pil indikerer at man er klar til at fortsætte til det næste trin. Dette kan ske ved at man føler sig fri for stress eller konkurrence med sig selv. Man må ikke fortsætte hvis man føler sig stresset.

Det handler om tillid til sig selv, ellers er "KAN" mindset der stadig. At man ikke tillader sig at flytte sig selv. Fordi man ikke "KAN", at man har "givet op" på forhånd.

Hvordan ser teknikken ud?

De grønne pile indikerer at man skal tilbage til det tidligere trin hvis det næste ikke fungerer.



Det forudsætter at vedkommende er klar over at teknikken skal følges **MEGET** kontrolleret og **HOLDES**. Stopper man f.eks. på trin 2 og tænker på trin 3. skal man tilbage på trin 1 igen. Altså starte forfra hver gang. Det handler om tillid og respekt for vedkommendes "psychology".

Stress er mange ting, hvor starter jeg?

Man kan begynde med "AMBO"-teknikken hvis man oplever nogle af disse symptomer. Der er tal ud for de symptomer man oplever, som indikerer hvor man skal starte.

- (1*) Søvnløs / Søvnig (2*)
- (2*) Røde øjne / kropslige stress (1*)
- (1*) Vægt tab / Overvægt (2*)
- (2*) Besværlig koncentrationsevne / Dybt fokus (1*)
- (1*) Hukommelsestab / Husker for meget (2*)