

Børn og Angst



Informationshæfte til forældre og fagpersonale



Silkeborg
Kommune

PPR Silkeborg



Indledning

Langt de fleste børn, unge og voksne oplever angst. Mange børn er i perioder bange for mørke, hunde, tordenvejr, at sove alene eller mange andre ting. Hos større børn og unge (samt hos voksne) kender man til at være bange for at skulle møde andre, at blive vurderet og målt af andre (præstationsangst). Disse angstfænomener er generende, men oftest ikke invaliderende og dermed hæmmende for en normal livsudfoldelse. I de fleste tilfælde er angsten både sund og naturlig. Hos nogle børn tager angsten dog magten over barnet og dets familie.

Udarbejdet af psykologer ved PPR, Silkeborg Kommune med inspiration fra Psykiatrifonden, Cool Kids materialet m.m.

Angstens væsen

Angst er et andet ord for bekymring, frygt, nervøsitet, at være generet, at være bange eller skræmt. Nogle almindelige former for angst kunne være: angst for slanger, angst for højder. Hvis vi ikke var bange for sådanne ting, kunne vi blive for overmodige og komme til at gøre ting, der kunne være farlige for os så vores overlevelse var truet.

Følelsen af angst har vi med os fra fødslen og til døden, den opleves forskelligt igennem livsforløbet og kan have forskelligt udtryk og have forskellig retning.

Paradoksalt nok kan **angst** og **lyst** også forekomme samtidig. Ligesom lyst kan give os masser af energi, kan angst også fungere som drivkraft. Mange former for leg bygger på den kildrende fornemmelse af angst og lyst, fx rutschebaner. Visse former for sport tiltrækker udøvere pga. den spænding/angstoplevelse, de indebærer, fx bjergbestigning. Det samme gælder også for skuespil, film og litteratur.

Angst er en naturlig del af udviklingen som menneske. I takt med at barnet modnes får det større indsigt i de faremomenter som livet byder på. Dette kan betyde, at angsten i perioder fylder mere op i gennem barndommen, men forsvinder oftest igen. Dog er det sådan i klinisk forstand, at der er 1 ud af 10 børn, der i perioder får psykiske vanskeligheder med angst.

Aldersspecifik angst

8 måneder

Inden for udviklingspsykologien taler man om "otte-måneders"-angsten. Det sker ofte, at barnet pludselig bliver utrygt og græder, når de møder fremmede. Det skyldes, at barnet nu er blevet så bevidst, at det er i stand til at skelne det kendte fra det ukendte.

1-3 år

I disse år øver barnet sig på at frigøre sig fra de voksne. Barnet bliver mere udforskende i forhold til omgivelserne og lærer, at den voksne godt kan gå ud af rummet, uden at barnets verden bryder sammen. Barnet forstår så småt, at det er en selvstændig person, der ikke hænger sammen med den voksne, og det kan gøre barnet bange for at miste.

3-5 år

I børnehavealderen bliver barnets verden endnu større, og det bliver mere orienteret mod omverdenen og lærer, hvor lille det selv er i forhold til den store verden. Måske oplever barnet, at det er utrygt at sove på sit eget værelse på grund af uhyggelige drømme og fordi mørket kan gemme på monstre og virke farligt.

6-7 år

Når barnet begynder i skolen, ser og hører det i tv og fra kammeraterne, hvad der foregår ude i verden, for eksempel krig, sult, sygdom og død. Det er truende problemer omkring livets store eksistentielle spørgsmål og kan medføre, at barnet bliver angst og føler sig magtesløs.

8-11 år

Her bliver barnet bevidst om, at forældre engang skal dø og at barnet selv skal dø, og dette kan give nyt tankeindhold/drømme, der kan skræmme i en periode.

Vær opmærksom på de signaler, der kan tyde på, at et barn har angst:

Kropslige symptomer: Ondt i maven, forstoppelse, kvalme, hastig hjerterytm, hurtig vejtrækning, rødmen, hovedpine og feber mm. Disse signaler kan alle være tegn på angst. Men det er altid vigtigt at få afklaret, om der er tale om en reel fysisk sygdom.

Koncentrationsproblemer: Hvis et barn hele tiden har en særlig opmærksomhed på farer i verden eller konstant er optaget af bekymringen om, hvad der mon sker med mor og far lige nu, er der ikke nok overskud til at koncentrere sig om det, der sker her og nu i klasselokalet.

Ringeskoolepræstationer: Når et barns skolepræstationer i for lang tid har ligget i den svageste gruppe, er det værd at overveje, om der ligger noget andet bag end faglige problemer, for eksempel angst. Et angstbarn har svært ved at lære og svært ved at koncentrere sig samt evt. at fremlægge foran klassen.

Sociale udfordringer: Børn med angst kan komme til at isolere sig, fordi de er bange for situationer, hvor det ellers er oplagt at få venner og veninder; som i skolen, i SFO'en eller hjemme hos andre. Det kan skyldes, at de er overoptaget af ikke at dumme sig, eller af hvordan de tager sig ud socialt, og hvad andre tænker om dem.

Skolefravær: Hvis det er forbundet med angst at gå i skole, kan barnet til sidst vægre sig fra at gå i skole. Jo flere gange barnet oplever at måtte give op og blive hjemme fremfor at konfrontere og overvinde angsten ved at tage i skole, jo sværere bliver det at komme afsted.

Dagdrømmeri: Angste børn gør ikke nødvendigvis noget væsen af sig. Det kan virke, som om de sidder og dagdrømmer, men i virkeligheden kan de være dybt optagede af bekymringer.

Søvnproblemer: Hvis et barn over længere tid er træt og uoplagt kan det skyldes søvnproblemer. Et angstbarn kan have svært ved at 'falde ned' efter en dag, og angsten kan let vækkes ved sengetid – eksempelvis af lyde, mørket osv. og det påvirker mængden og kvaliteten af søvnen.

Eventuelt skjulte tegn på angst - angste børn kan f.eks.:

- Være vrede og være på tværs f.eks. hvis de udfordres på en måde, der vækker angst.
- Være ekstremt velopdragne i skolen, og når de er sammen med andre.
- Stille mange spørgsmål og kræve konstant beroligelse.
- Ofte stille spørgsmål af typen: Hvad nu hvis?
- Komme ud af balance, hvis de laver fejl, eller hvis der sker forandringer i rutinen.
- Være enspændere eller kun have lyst til at være sammen med få mennesker.
- Blive syge, når de skal præstere i skolen.
- Frygte sociale aktiviteter, såsom andre børns fødselsdage.
- Flygte fra sammenhænge, der vækker angst.
- Klynge sig til forældrene uden for hjemmet.
- Være meget bekymrede.
- Frygte at vende tilbage til skolen efter f.eks. ferie.
- Være perfektionistiske - og bruge overdreven lang tid på lektier...

Vær opmærksom på at ovenstående tegn også kan skjule andre udfordringer og ikke nødvendigvis er tegn på angst.

Pædagogiske strategier

- Tilbyd tryghed, struktur og en realistisk samarbejdsaftale mellem barn, forældre, lærere/pædagoger.
- Bevar roen – vær nøgtern og mød ikke barnets angst med bekymring. Hvis der er grund til bekymring er det bedre at tænke i konstruktive løsningsforslag. Det er svært at berolige et barn, der har angst, hvis man ikke selv bevarer roen. Møder man barnet med et 'lad være med at skabe dig' eller et utålmodigt 'tag det nu roligt', kan det måske blive endnu mere bange og ked af det.
- Søg forståelse for problemstillingen. Skolepersonale kan stå uforstående over for barnets reaktion og kan have svært ved at forstå barnets angstreaktion, især hvis barnet i øvrigt er velfungerende fagligt og socialt.
- Skolepersonalets indsats er i mange tilfælde vigtig, når barnet skal blive trygt ved at komme i skole. For eksempel kan det være fint, hvis den voksne i starten tager imod barnet ved skoledagens begyndelse.
- Husk at man som barn kan være bange for mange ting. Voksne glemmer nogle gange, hvordan det er, at være bange som barn.
- Det er vigtigt, at voksne lytter og accepterer de følelser som barnet udtrykker. Det gør barnet mere trygt. Når følelserne bliver anerkendt, behøver det svære ikke fylde så meget.
- Man skal møde barnet der, hvor det er, og anerkende barnets følelser: Hvis barnet er bange for, at der ligger et monster under sengen, når det skal sove, så nytter det ikke bare at sige: "Tag dig nu sammen". I stedet kan man sige: "Det er ikke rart at have det sådan, men prøv at se her, der er ikke noget monster".
- Når barnet ikke bliver mødt i sin angst eller går med angsten alene, så vil de hjemmæssige reaktioner ikke komme ned på et naturligt niveau efter en angstfuld oplevelse. Det

forhøjede alarmberedskab vil så at sige 'selvaktivere', og barnet vil have et generelt højere alarmberedskab. Barnet vil måske så forsøge at undgå de ubehagelige følelser ved at gå langt uden om de situationer, der får angstniveauet til at stige.

- Undgå mange ord. Små børn kan ikke tænke så meget, mest mærke. Vær kortfattet, rolig og signalér, at det her klarer vi i fællesskab: 'Er du bange? Det kan jeg godt forstå, men kom, skal vi ikke gøre det alligevel? Vi kan godt'. Voksne skal lære ikke at spørge ind til eller sige mere, end barnet kan rumme. For mindre børn kan bare det, at man lytter, trøster, siger et par ord og giver et kram, være nok. Når et lille barn er bange, har det brug for at blive beroliget, så angsten falder.
- Vær opmærksom på at skelne mellem egne tanker/forventninger til barnet og barnets egne følelser. For større børn kan angst handle om mange ting. F.eks. kan eksamensangst handle om at være bange for ikke at være god nok, og for ikke at gøre det godt nok. Man er måske bange for at dumpe. Så skal selvwærdet understøttes.
- Undgå at gå med på angsten, fx ved at sige: 'Nå, så bliver vi hjemme fra børnefødselsdagen', hvis det er det, barnet er bange for. Hvis man følger angsten, bekræfter man, at fødselsdagen og dermed den sociale situation i sig selv, er farlig.
- Et barn, der har sagt noget 'dumt' i klassen, som alle griner af, holder måske op med at sige noget af frygt for at blive til grin næste gang. Problemet er, at det vedligeholder angsten og starter det, man kalder angstens onde cirkel. Det er ubehageligt at se et barn med meget voldsom angst. Derfor vil det være fristende at hjælpe barnet til at undgå det vanskelige og angstprovokerende. Men det skal man ikke. På den måde går man med angsten, så den vokser – og kan hermed blive sygelig.
- Vær realistisk, når I taler om angsten. Også når det handler om sygdom og død. Hvis barnet er bange i forbindelse med alvorlig sygdom, kan man måske sige: 'Jeg kan godt forstå, at du er

bange. Jeg er også lidt bange. Det kan godt være, at morfar dør, men vi håber det ikke. Lægerne er dygtige, og der er mange, der hjælper'. Man må aldrig slukke håbet.

- Tag barnets signaler, adfærd og følelser alvorligt. Holder barnet sig meget for sig selv, kan det være et tegn på, at det har brug for hjælp. Men det kan også bare være fordi, barnet er meget åbent og sensitivt – og derfor har brug for mere ro end andre børn.
- Brug ord og adfærd med omhu. Vær opmærksom på, at det nogle gange er den voksne, der skal ændre adfærd. Måske pacer man barnet for meget frem og opdager ikke, at barnet ikke synes, det er rart. Så skal man lære at lade barnet være i fred.
- Voksne, der vil bestemme det hele uden en alderssvarende dialog, skal lære, at barnet har brug for at opleve, at det selv har en vis kontrol over, hvad der foregår. Barnet har brug for at opleve, at det også kan klare sig selv.
- Voksne kan også have en ængstelig adfærd, der 'smitter' barnet. Hvis den voksne springer op, hver gang der er en edderkop, så bliver verden mere utryk for barnet. På samme måde skal voksne være opmærksomme på om og hvordan, de taler om deres egen angst.
- Selvom det er o.k. at fortælle et barn, hvis man selv er bange – det kan barnet alligevel fornemme – skal man samtidig passe på, ikke at smitte barnet med sin egen angst. Voksne skal sørge for at tale om deres egen angst med andre voksne.



Typiske pædagogiske udfordringer m.m.:

Udfordringerne varierer alt efter, hvilken angstform, der er tale om.

Insisterende adfærd: Hos børn med angst ses hyppigt stædigt insisteren på at ville noget bestemt, som regel det der føles trygt og undgå det, der føles utrygt.

Sikkerhedsadfærd: Hvis et barn f.eks. lider af separationsangst, kan det udvise sikkerhedsadfærd. Sikkerhedsadfærd kan vise sig ved, at barnet f.eks. meget ofte vil ringe hjem for at tjekke, at forældrene har det godt, eller om det bliver hentet til den aftalte tid mm.

Undvigende adfærd: Det betyder, at børnene vil gøre alt for at undgå bestemte ting i visse situationer. Her kan man opleve mange (bort)-forklaringer, fra børnenes side, på hvorfor dette eller hint ikke er en god ide, eller at de hellere vil noget andet.

Afhængighed af primær voksne: Hos nogle børn bliver angsten så stor, at den tager magten over barnet og dets familie. Usikkerheden gør barnet bange for at blive skilt fra sine forældre. I begyndelsen er usikkerheden måske ikke så udtalt. Men i mange tilfælde trækker den familien ind i en ond cirkel. I første omgang bliver forældrene bekymrede over barnets reaktion, men kan samtidig blive irriterede og derefter komme til at opleve skyldfølelse.

Overbeskyttelse: Skyldfølelse kan få forældre til at skærme/ skåne barnet for meget. Det betyder, at barnet mister selvtiliden, fordi det ikke får de udfordringer, det skal have. Den ringe selvtilid og forældrenes irritation, kan gøre barnet endnu mere usikkert på forældrenes kærlighed. Overbeskyttelsen gør det nemt for barnet at manipulere sin vilje igennem, hvorefter forældrene bliver endnu mere irriterede osv.

Forældrebekymring som årsag til angst.

Forældres adfærd kan have indflydelse på udvikling af angst. Men det er sjældent, at der kun er én årsag. Børn kan have genetisk anlæg for angst. Det handler om kemi i hjernen, temperament, personlighed, livshistorie mm. Vi bliver alle påvirket af omgivelserne, men i forskellig grad. Nogle børn er meget påvirkelige og overvældes hurtigere end andre.

Overvejelserne om årsagen til barnets angst kan ofte give udfordringer i samarbejdet mellem institutionen/hjem, derfor er det vigtigt for alle parter, at man bestræber sig på at holde sig til håndteringen af angsten med respekt for, at angsten kan være opstået af mange veje. For lærere/pædagoger er det vigtigt at have øje for de forældre, som oplever sig positioneret som årsag til angsten/skyldige.



Som forældre og fagpersonale kan man med fordel være bevidst om:

- Man kan få lyst til at passe på
- Man kan få lyst til at presse på
- Man kan blive provokeret
- Man kan svinge i tilgang – den ene dag blød, den anden hård
- Man kan synes andre skulle gøre noget andet
- At sætte et holdbart forventningsniveau til dig selv og til barnet
- Angst kan være specifik og/eller generel. Angst kan være irrationel og ulogisk og det kan være uforudsigeligt, hvad barnet kan mestre. Den specifikke angst kan være i forhold til bestemte ting, f.eks. edderkopper, mens den generelle angst vedrører mangfoldige bekymringer, der ikke behøver at være af konkret karakter.
- At man kan opleve håbløshed. Træn tålmodighed og fokuser på de små fremskridt.
- Tilbagefald – to skridt frem og et skridt tilbage.
- Berøringsangst: Som voksen er det godt at tage fat trods egen usikkerhed – undersøg og juster dine strategier. Erfaringer med barnets angst giver mere sikkerhed undervejs, fejlvurderinger af barnets kunnen er uundgåelige. Det vigtigste er at komme i gang med at arbejde med angsten.

Opmærksomhedspunkter i samarbejdet omkring angste børn

Voksennetværkets ressourcer på et givent tidspunkt har betydning for samarbejdet - overinvolvering eller manglende involvering/handlekraft er hyppigt forekommende i netværket omkring børn med angst.

Tag hinandens bekymring omkring barnet alvorligt, hvis enten lærere eller forældre oplever en bekymring, bør den adresseres.

Kommunikér om og lav en fælles handleplan. Støt hinandens initiativer.

Handlemuligheder, mere viden og inspiration:

Angstforeningen.dk

PPRs Angsthæfte

Psykiatrifonden.dk

Teammøde for lærere

Dialog med forældre -> Aftale og implementer indsatser

K-møde, Netværksmøder

Egen læge

Akut - Psykiatrisk Rådgivningstelefon – 78 47 04 70 (sept.2017)

Private psykologer



Litteraturliste i forhold til børn m. angst

Læsning for forældre m.fl.:

"Hjælp dit ængstelige barn", af Ronald M. Rapee, Ann Wignall, Susan H. Spence, Vanessa Cobham, Heidi Lyneham, Hæftet, 2012

"Børn og angst" af Lisbeth Jørgensen, Signe M. Schneevogt Matthiesen og Mikael Thastum.

"Bange, mere bange, angst". Når børn og unge får psykiske problemer af Hellström K, Hanell Å, Liberman L.. Frydenlund Grafisk 2004.

"Mit barn er bange... 55 tips til forældre med ængstelige børn". Martin Stiefenhofer. Lamberth 2002.

"Når børn er bange" – Hjælp dit barn med at overvinde angst og frygt af Cynthia G. 2006.

"Børns selvfølelse" af Petra Krantz Lindgren

Læsning sammen med barnet:

"Når du bekymrer dig for meget, hvad så?" af Dawn Huebner. Dansk Psykologisk Forlag 2008.

"Frede Frøs Fantastiske tale" af Michael Chissick.

"Børn i balance, ro og fokus til de 5-12 årige med meditation" af Eline Snel.

"Skal jeg fortælle dig om angst?" af [Lucy Willefts](#), [Polly Waite](#)

"Jeg tør bare ikke" af [Kåte From](#), [Rikke Mølbak](#)

Cd til barnet:

CD: Bobby Zachariae: Visualisering for børn. Rosinante 2007

Så vidt vides kan mange af disse bøger lånes på biblioteket.



Silkeborg
Kommune

PPR Silkeborg