

Jeg har bare så ondt i maven mor

Vi kender symptomerne, reaktionerne og de gode råd, men hvordan ser det egentlig ud inde i hovedet på et barn med angst? Læs her en beskrivelse af, hvordan en hverdag kan se ud for et barn med social angst – set med barnets øjne.

Klokken 6.30

Jeg har ondt i maven. I dansktimen skal jeg læse op fra et skuespil. Jeg kommer sikkert til at lave fejl, og de andre børn vil grine af mig. Jeg vil gerne blive hjemme, men mor og far siger, at jeg jo ikke har feber og skal af sted.

Klokken 7.20

Jeg vil ikke i skole, og nu græder jeg også. Mor siger, at det nok skal gå. Vi har øvet det mange gange. Til sidst tager jeg med, selvom jeg ikke har lyst.

Klokken 7.40

Jeg skal i morgen-SFO, men jeg har stadig ondt i maven og græder. Mor må ikke gå. Den voksne vil snakke med mig, men hun må ikke se, at jeg græder. Det er pinligt. Og nu leger min ven Malthe med Anders. De vil sikkert ikke lege med mig, så jeg sidder bare ved vinduet og kigger ud – nu, hvor mor er gået.

Klokken 8.15

Timen er begyndt. Jeg siger ikke noget. Det gør jeg aldrig, selvom jeg tit kender svarene på lærerens spørgsmål, men de andre vil sikkert tænke, at det, som jeg siger, lyder dumt og er helt forkert. Nu spørger læreren mig, selvom jeg ikke har hånden oppe. Jeg siger: 'Det ved jeg ikke', og jeg kan mærke, at jeg bliver rød i hovedet. Læreren siger, at jeg skal gentage det, fordi han ikke kan høre, hvad jeg siger. Jeg svarer igen, at jeg ikke ved det, men det er pinligt, at jeg skal gentage det.

Klokken 9.55

Om lidt skal vi have dansk. Jeg står på toilettet og SMS'er til min mor: 'Jeg har meget ondt i maven, jeg tror, jeg er syg'. Mor svarer, at jeg skal prøve at tage det roligt, og at det nok skal gå med den oplæsning.

Klokken 10.07

Dansktimen er begyndt. Jeg sveder og er rød i hovedet. Jeg ryster også på hænderne, og mit hjerte slår hurtigt. De andre er begyndt at læse op, og snart er det min tur. Jeg har lyst til at løbe ud af klassen, men det vil være for pinligt. Nu er det min tur. Jeg læser stille, og de lange ord er svære, selvom jeg kunne dem derhjemme. Jeg skulle have øvet mig mere. Jeg er nok en af de dårligste til at læse i klassen.



Klokken 11.30

Det store frikvarter. Jeg skal finde Malthe, før han begynder at lege med en anden. Heldigvis finder jeg ham, og vi leger for os selv, uden at andre forstyrrer. Det er dejligt, at han vil lege alene. Det vil han ikke altid. Jeg tror, han nogle gange bliver træt af mig og synes, at jeg er kedelig at lege med.

Klokken 14.00

SFO begynder. Malthe skal over og spille stikbold. Hvad skal jeg så lave? Pædagogerne siger, jeg kan være med til at spille fodbold eller bage i køkkenet, men jeg kender ikke de andre børn så godt. Jeg vil hellere læse i en bog alene.

Klokken 16.00

Endelig bliver jeg hentet fra SFO. Jeg glæder mig til at komme hjem og slappe af. Det har været en lang dag. Mor spørger, hvordan oplæsningen gik, og jeg fortæller, at jeg havde det dårligt, så de andre kunne se, at jeg rystede og var dårlig til at læse op.

Klokken 17.00

Det ringer på døren. Jeg kan høre, at det er Thor og Peter, som spørger, om jeg vil med ud at lege. Det vil jeg ikke. Jeg ved ikke, hvad vi skal lave. Jeg siger til mor, at jeg stadig har lidt ondt i maven, men jeg vil gerne en anden dag. Mor siger til dem, at jeg ikke kan, fordi jeg er lidt syg. Det er rart, da de går.

Klokken 20.30

Jeg skal i seng nu. Gad vide, hvad vi skal i morgen i skolen. Vi er færdige med at læse op, men måske skal vi begynde igen. Jeg tror, Anders synes, jeg er dårlig til det. Og hvad hvis Malthe igen skal spille stikbold i SFO'en? Jeg spørger mor flere gange, men hun ved ikke helt, hvad vi skal. Jeg er meget træt, men har svært ved at sove.

Denne fiktive beskrivelse er konstrueret i et samarbejde med cand. psych Lisbeth Jørgensen, der som behandler på Angst-klinikken på Aarhus Universitet hver uge møder angste børn.



Lær tegnene at kende

Angst hos et barn kan vise sig på flere måder. Her er de typiske symptomer.

- Holder sig for sig selv og deltager ikke aktivt.
- Stiller mange spørgsmål og kræver meget beroligelse.
- Svarer sjældent på spørgsmål og siger sjældent noget af sig selv.
- Får hovedpine og mavepine, når det skal præstere noget i skolen eller skal noget, det er bange for.
- Ønsker ikke at deltage i sociale aktiviteter som for eksempel børnefødselsdage.
- Har det svært, når dagligdagen er ude af struktur.
- Bliver indelukket eller vred, når der sker noget uforudset.
- Begynder at svede og ryste, når en situation fremkalder angst.
- Vil helst være i nærheden af sine forældre og prøver at undgå skole og SFO.
- Undgår situationer forbundet med præstation eller situationer, hvor der er risiko for at blive til grin.

Hvornår kommer angsten?

Angst kan opstå hos børn fra børnehavetiden og i resten af livet. Nogle børn er født med et ængsteligt temperament og har udvist usikkerhed og angst, fra de er helt små. Andre børn har været helt upåfaldende, til de en dag oplever noget ubehageligt, som udløser angst.

Hvornår er angsten unormal?

Det er helt normalt, at Emma på ni år i perioder er bange for monstre under sengen, eller at Emil på fem år græder, når han skal afleveres i børnehaven. Nogle typer angst er normale i nogle aldre. Normal angst er forbigående. Ved egentlige angstlidelser er intensiteten og hyppigheden af angsten meget mere udtalt.

Hvornår ringer alarmklokkerne?

Når barnet går glip af ting på grund af angsten. Angsten kan for eksempel forhindre barnet i at tage på lejr tur og sove hos venner, fordi det ikke tør sove væk fra sine forældre. Eller når angsten ikke er forbigående. I en del tilfælde går det over af sig selv. Hvornår man begynder behandling, afhænger af en individuel vurdering.

Sådan hjælper du

Læs, hvordan du som pædagog kan arbejde med angst børn.

1. PLANLÆG

Det er afgørende at have en plan og en struktur, som barnet, pædagoger og forældre sammen har besluttet og følger.

2. TAG ET SKRIDT AD GANGEN

Barnet skal, et skridt ad gangen, hjælpes til at gøre de ting, det er bange for, og derved opleve, at det ikke er farligt.

3. GIV UDFORDRINGER

Det er vigtigt, at man hjælper barnet gennem udfordringer, så det lærer at færdes i verden, fremfor at pakke barnet ind i vat. Når barnet er tryk ved situationen, kan man gå videre til den næste udfordring, som typisk er lidt sværere end den første. Barnet oplever, at det overvinde sin frygt og får større tro på sine egne evner.

4. FIND OPGAVER SAMMEN

Udvælg sammen med barnet opgaver, I vil arbejde med. Det kan for eksempel være, at barnet skal lære selv at tage i SFO. Så kan opgaverne se sådan her ud:

- Jeg skal selv gå fra bilen til morgen-SFO'en.
- Mor eller far går med ind, men jeg skal selv sørge for at hænge jakken op og lægge madpakken i køleskabet.
- Jeg skal vinke farvel til mor eller far ude ved bilen med en pædagog.

Barnet vælger den nemmeste opgave, som han tager først. I takt med at barnet har succes med de nemmere opgaver, høster det selvtillid og kan klare mere og mere.

5. AFLÆG

Det angste barn bliver ofte fanget af sine egne negative tanker og bliver mere og mere angst. Derfor kan den voksne i nogle tilfælde hjælpe barnet ved at aflede opmærksomheden ved for eksempel at bede det om at kigge rundt i rummet efter alt, hvad der er blå, eller sige alfabetet højt.

6. BELØN

Barnet skal anerkendes for sin indsats. Belønningen kan være et kryds på et papir eller et klistermærke, når det har gennemført en opgave. Når fem udfordringer er klaret, kan krydsene veksles til penge, en tur i Tivoli eller andet, som er aftalt med forældrene.

7. SAML PÅ SUCCESER

Angste børn har let ved at glemme succeser og nemt ved at huske nederlag. For at booste deres selvtillid er det derfor godt at skrive alle succeser ned – store som små.

Kilde: Lisbeth Jørgensen, cand. psych. aut. og specialist i psykoterapi på Angstklinikken, Aarhus Universitet.

Lær barnet at tænke realistisk

Angste børn har ofte urealistiske tanker om, hvad der sker i forskellige situationer.

SÅDAN TÆNKER DE

Overdriver sandsynligheden for, at det, som de er bange for, vil ske:
'Hvis min mor er 10 minutter forsinket, er det helt sikkert, fordi hun er kørt galt'.

Overdriver konsekvenserne:
'Hvis hun er kørt galt, er hun helt sikkert død, og jeg får hende aldrig at se igen'.

Underdriver deres egen evne til at håndtere situationen:
'Hvis jeg ikke bliver hentet præcis til tiden, så får jeg det dårligt og bryder sammen'.

SÅDAN SKAL DU GØRE

Barnet skal hjælpes til mere realistiske tanker, som kan berolige det. Stil spørgsmål, som får barnet til selv at lede efter og finde svaret. Du kan spørge:

- Kan der være andre grunde til, at din mor er forsinket?
- Hvad plejer at være grunden til, at hun er forsinket?
- Hvor ofte er din mor kørt galt?

Det beroliger barnet mere, at det selv har fundet et svar. Det er et trin på vejen til, at barnet senere selv kan håndtere lignende situationer.