

24.05.2014 - De angste børn - når børn bekymrer sig for meget

Alle bliver ind imellem bange og bekymrede. Og vi ved, at det er vigtigt at være en smule bange, eksempelvis for at blive kørt over på gaden, så du husker at se dig for og kun går over gaden, når der er grønt lys. Vigtigt kan det også være at udvise en vis frygt for bidske hunde og sværmende bier, ligesom du af frygt for ildebrand kan være bange for at glemme at slukke stearinlyset, når du går ud.

En vis bekymring er i nogle situationer ganske vigtigt for at kunne udvise rettidig omhu, så du undgår at blive bidt, eller huset brænder ned til grunden.

På den måde kan bekymringen eller angsten være til nødvendig gavn og nytte.

Børn bekymrer sig selvfølgelig også, og de skal med rette være bange for at falde ud ad vinduet, hvis de sætter sig på altankanten på femte sal.

For børn er det også normalt at være bekymret, hvis de skal til tandlægen, og hvis de tror, de skal have en indsprøjtning, eller før en matematikprøve i skolen, hvis de ved, den er meget svær. De fleste børn er lidt bekymrede, hvis de skal gå ind i et mørkt rum uden et eneste lys, eller hvis de skal passes af en ny barnepige.

Bekymringer og angst hos børn kan have mange udtryk, og det er vigtigt at vide, at angstfænomener indgår som et helt naturligt led i den normale udvikling.

I min klinik møder jeg imidlertid ofte børn og unge, der bekymrer sig så meget, at de ikke magter at gøre de ting, de gerne vil. Nogle er bange for, at der skal ske noget slemt med en, de holder af, nogle er bange for insekter, eller for at gå et bestemt sted hen, og nogle er bange for, hvad andre tænker eller siger om dem, og nogle kan være meget generte over for andre eller tvivle voldsomt på sig selv og egne præstationer.

Når et barn er forpint af sin angst, kan det få det skidt i kroppen af at bekymre sig. Bekymringer kan give kvalme, mavepine og hovedpine. De kan få barnet til skiftevis at svede og fryse og give det hjertebanken. Bekymringer kan få barnet til at ryste og føle sig svimmel.

Børn, der bekymrer sig for meget, har det ofte bedst, når de er lige ved siden af deres far eller mor eller en anden, de kender rigtig godt.

Børn, der bekymrer sig for meget, har vanskeligt ved at gøre nogle af de ting, som andre børn finder naturligt. Det er svært for dem at komme hjemmefra, tage med bussen i skole, sige farvel til mor eller far, at komme i skole, være i klassen, eller falde i søvn alene.

De undgår ting, som andre børn synes er sjove som fødselsdage, at lege hjemme hos nogen, at gå til svømning eller sove hos en kammerat, eller bare det at bevæge sig udenfor hjemmet.

Hos nogle børn fylder bekymringer så meget, at det er invaliderende og går ud over barnets livskvalitet.

Hvis du er forælder til et barn, der er plaget af angst, ved du, at det ikke blot er barnet, men hele familien, der rammes, når bekymringerne er kommet til at fylde for meget.

At være forældre til et barn, der er ramt af angst er ikke nogen nem opgave. Det kræver megen tid, omsorg og tålmodighed, for det er som om, at barnet er taget som gidsel af sin frygt.

Forældre må bruge oceaner af tid og tålmodighed på at berolige barnet og forsikre det om igen og igen, at det ikke har noget at være bange for, at de selvfølgelig kommer og henter det fra fodboldtræning, at det roligt kan lægge sig til at sove, og hvad de ellers kan komme på for at hjælpe barnet, begrænse dets lidelser, eller tilskynde det til at komme af sted.

Forældre kan gang på gang og igen forsøge at berolige barnet og fortælle det, at det ikke behøver at bekymre sig. De kan bruge voksenlogik og give barnet lov til at undgå de frygtede situationer, eller berolige det.

Men det hjælper ikke. Hvis dit barn er plaget af angst, ved du, at det er sådan. Du ved det, for du har prøvet at berolige dit barn utallige gange. Det virker bare ikke. Uanset alle dine forsikringer, er dit barn stadig lige bekymret og plaget af angst. Ja, alle gode forsøg på at berolige og støtte kan endda synes at have næsten modsat virkning.

Det synes som om, angsten er groet fast, og både du og dit barn er fortvivlede. Bekymringerne kan være blevet til en kæmpe stor bunke problemer, som driller og plager jer hver eneste dag, og I ved ikke, hvordan I kommer af med dem.

Det kedelige heri er, at bekymringer kan vokse og skabe en masse problemer.

Det ved I alt om.

Det gode er, at der også er en behandling, der kan hjælpe, få bekymringerne til at forsvinde.

I min næste klumme fortæller Rosa om, hvordan bekymringerne plagede hende, og også om, hvordan det lykkedes hende at komme af med dem igen.