

# HVERNIG BIRTIST KVÍÐI HJÁ BÖRNUM?

## Fræðsla og hagnýt ráð

Jóhanna Kristín Jónsdóttir

Sálfræðingur BUGL

Vor 2010

# HVAÐ ER KVÍÐI?

- Annað orð yfir áhyggjur, ótta eða hræðslu
  - Eitt barn af tíu þjáist af miklum áhyggjum
  - Þetta eru þrjú börn í hverjum bekk
  - Kvíði er eðlilegt viðbragð manneskjunnar
  - Leið náttúrunnar til að komast af
  - Oft rætt um flóttu eða forðun
  - Viðbragð sem býr líkamann undir átök



# HVAÐ ER KVÍÐI

## ○ Erfðir

- Kvíði sem slíkur erfist ekki ..
- .. en tilfinningalegt næmi erfist
- Líffræðilegir veikleikar til staðar hjá barni
- Kallar á viðbrögð frá umhverfi

## ○ Umhverfi

- Fyrirmyndir mikilvægar
- Kvíði sem lærð hegðun
- Börn læra af viðbrögðum annarra
- Mikilvægt að þau fái að spreyta sig



# HVAÐ ER KVÍÐI

- Tengslamyndun mikilvæg
  - Fyrsta þroskaverkefni foreldra að koma á góðum tengslum
  - Byggja traustan grunn öryggis og venju í daglegu lífi
  - Ef allt gengur vel tekur við næsta þroskaþrep þar sem barnið stígur út fyrir sinn innsta hring
    - „Terrible two”
    - Fer að „kanna” umhverfið, mynda tengsl við aðra
    - Leikskóli, félagar og stórfjölskyldan
    - Framför einstaklingsbundin og oft „skrykkjótt”



# HVAÐ ER KVÍÐI?

- Kvíða má líkja við „viðvörunarbjöllur“ okkar
- Ekki rugla kvíða saman við eðlilega feimni og að vera varkár að eðlisfari
- Ef varkárni verður ýkt er gott að vera á verði
- Kvíðinn getur oft verið hamlandi og truflað líf barnsins og fjölskyldu þess
  
- Alvarleiki kvíða oft metinn út frá hamlandi einkennum
  - Missir barn af tækifærum til þroska?
  - Missir það af ánægjulegum athöfnum?
  - .. og umbun sem fylgir félagslegum samskiptum?



# HVAÐ ER KVÍÐI?

- Getur komið fram á ýmsa vegu
  - Sem kvartanir um verki ss. magaverkur, höfuðverkur
  - Sem tregða til að mæta aðstæðum
  - Sem ótti gagnvart breytingum
  - Sem óeðlileg sókn í hughreystingu
  - Sem sífelldar spurningar um hvað sé framundan
- Mikilvægt að hafa í huga að kvíði og hegðun í kvíða er leið barns til að tryggja öryggi sitt
- Oft fylgir þessu lítið mótlætisþol og barn á erfitt með að takast á við óvissu



# HVAÐ ER KVÍÐI?

- Greiningarskilmerki taka mið af því að hverju kvíði beinist hjá barni
  - Aðskilnaðarkvíði
    - Aðskilnaður við umsjáraðila eða mikill ótti um að sá aðili verði fyrir skaða
  - Félagskvíði
    - Ótti við félagslegar aðstæður og álit annarra – oft ýkt
  - Fælni
    - Kvíði sem snýr að einhverju tilteknu, oft vegna reynslu. Svo sem hundafælni, köngulóafælni o. s. frv.
  - Felmtur
    - Stjórnlaus ótti gagnvart ýmsum aðstæðum, t.d. lyftur, eða að vera hátt uppi



# HVAÐ ER KVÍÐI?

- Árátta- og þráhyggjuröskun
  - Flókin tengsl ranghugmynda sem valda kvíða og áráttaukenndrar hegðunar sem mótast til að róa þær hugsanir og ná betri líðan
- Heilsukvíði
  - Áhyggjur af líkamlegri heilsu, næmi gagnvart merkjum frá eigin líkama sem oft eru rangtúlkuð
- Almenn kvíðaröskun
  - Kvíði sem snýr að öllu mögulegu, eins og barnið beri heiminn á herðum sér.
- Er kominn tími á að bæta við nýjum flokki?
  - Hrun, kreppa, synjunarvald, Icesave?





# KVÍÐI HJÁ BÖRNUM

- Tvö meginþemu í kvíða

**Ógn**

**Ónóg bjargráð**

- Kvíði snýst um ógn sem er ímynduð eða raunveruleg
- Aðstæður oft metnar hættulegri en þær eru
- ..eða afleiðingarnar sérstaklega slæmar fyrir barnið
  - Hvað er það versta sem gæti gerst?
  - x 200
  - Börn mjög sjálfmiðuð og hugsa allt út frá sér
  - Sjá ekki lausnir í fljótu bragði..



# KVÍÐI SEM ÓGN

- Hættan er raunveruleg í huga barnsins
  - Foreldrar reiðubúnir að hughreysta
  - Verður að vítahring, foreldrar rugla saman hughreystingu og hvatningu..
  - Er það alltaf til gagns??
  - Foreldrunum líður oft betur
  - .. En fullkomlega gagnslaust fyrir barnið!
  - Prófið þetta á sjálfum ykkur 😊



## VERKEFNI

- Skrifið á miða eitt atriði sem þið hafið áhyggjur af og er raunverulegt. Atriði sem snertir ykkur/fjölskylduna og er um eitthvað af eftirfarandi:
  - Heilsufar, áhrif kreppu, fjárhagur, lánastaðan.
- Lokið augunum og dveljið við þetta atriði í 1-2 mín.
- Takið eftir því..
  - Hvað fer í gegnum hugann
  - Finnið þið einhver ónot í líkamanum?
  - Einhver breyting á líðan?



# VERKEFNI

- „Hvað er þetta maður, þetta reddast!”
- „Hvað ertu að hafa áhyggjur af þessu?”
- „Þetta verður allt í lagi”

○ Hverfa áhyggjurnar ....?

...er lausnin í sjónmáli...?



# KVÍÐI HJÁ BÖRNUM

## Ónóg bjarggráð

- Barnið treystir sér ekki til að mæta aðstæðum eða ráða við úrlausnir
- Miklar hlutina fyrir sér, verður óyfirstíganlegt
- Verður að leiða barn að lausninni, skref fyrir skref
- Brjóta verkefni niður í viðráðanlegar einingar



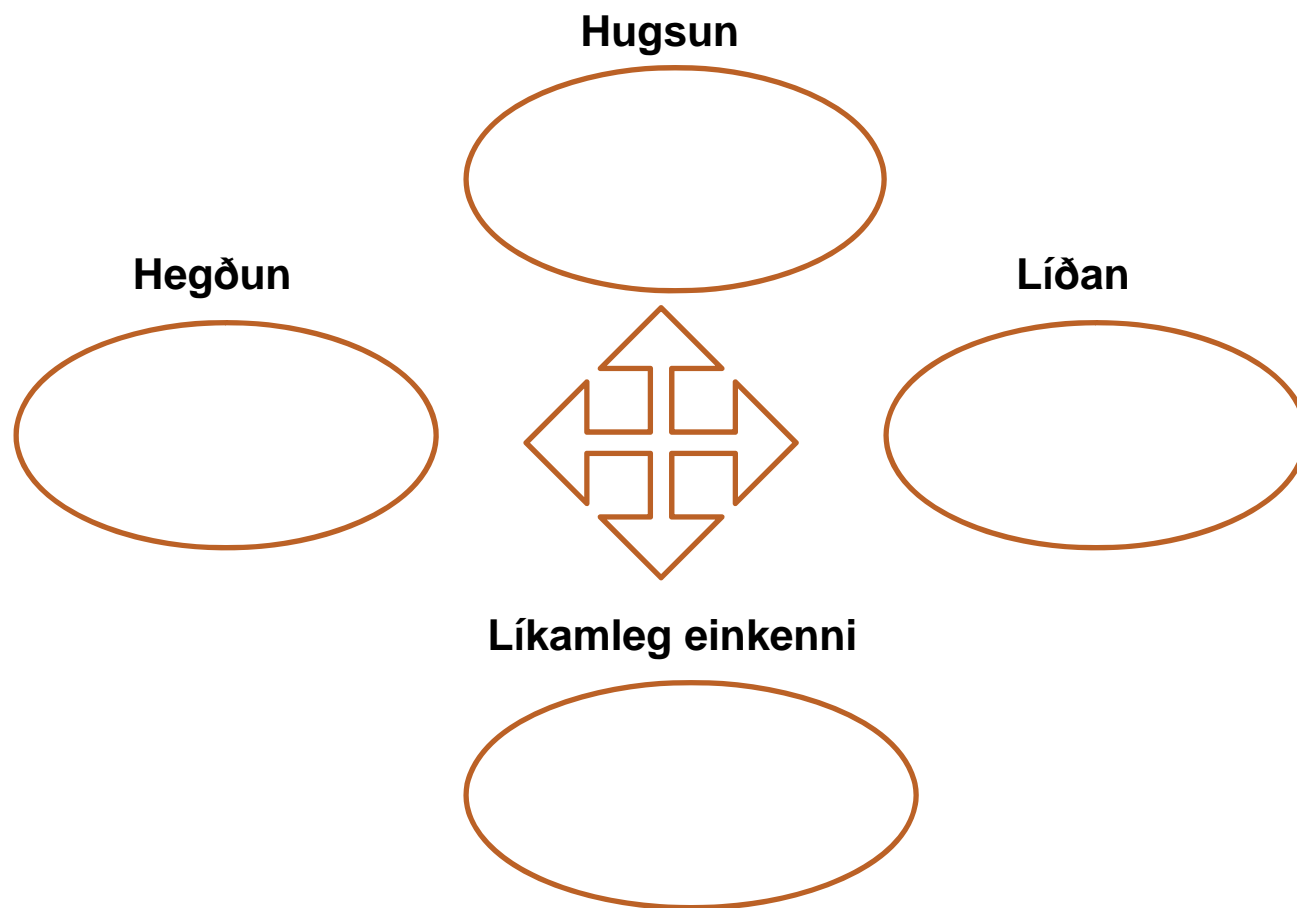
# HVERNIG BIRTIST KVÍÐI?

- Kvíði kemur fram á marga vegu
  - Sem hugsun
  - Sem líðan
  - Sem líkamleg einkenni
  - Sem hegðun
- Oft ákveðin atriði sem einkenna barnið en allt er þetta til staðar.
- Meðferðarvinna leitast við að kortleggja þessi tengsl
- Oft teiknað upp fyrir barn og foreldra/aðstandendur



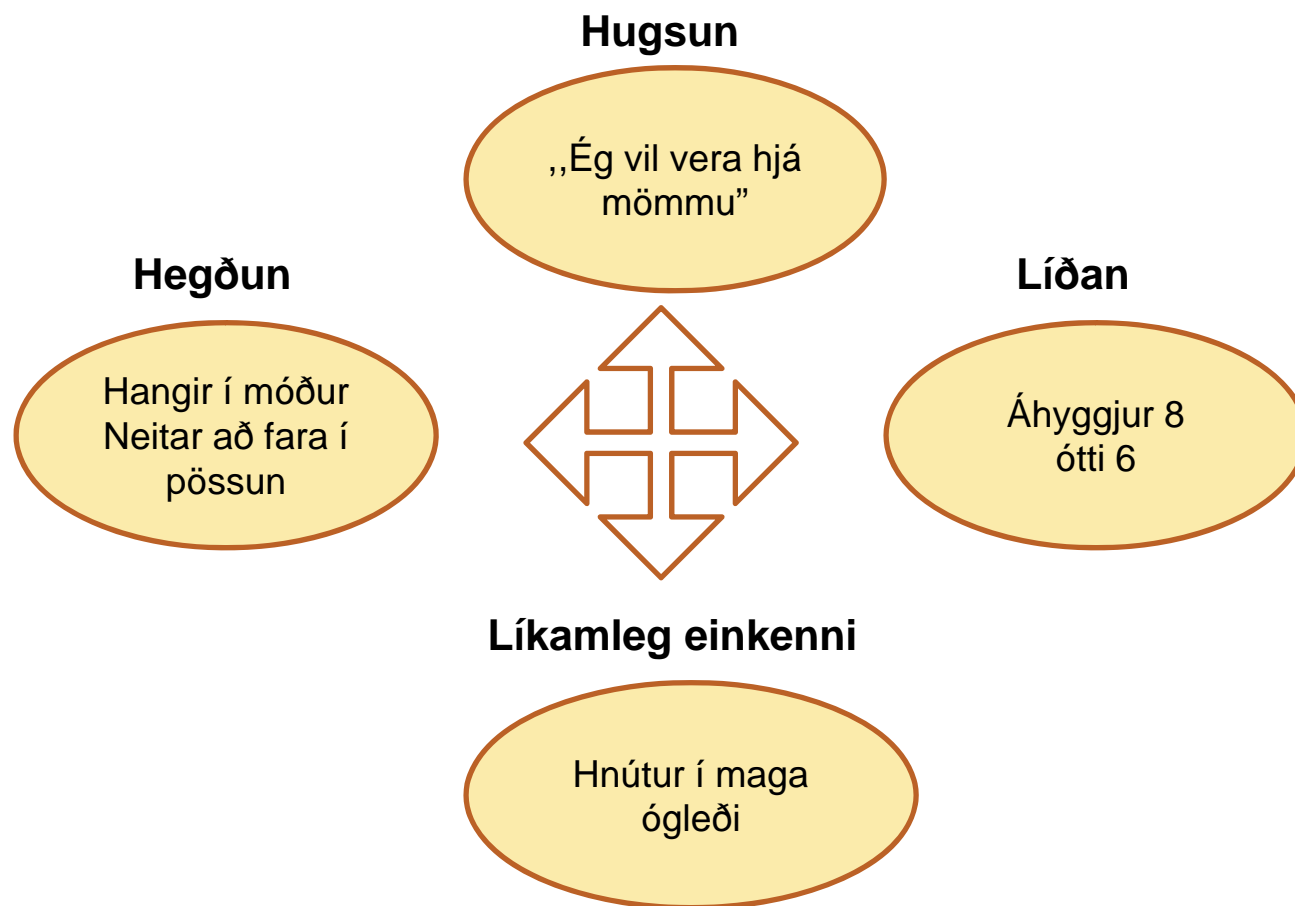
# DÆMI UM KVÍÐA HJÁ BARNI

- Aðstæður



# DÆMI UM KVÍÐA HJÁ BARNI

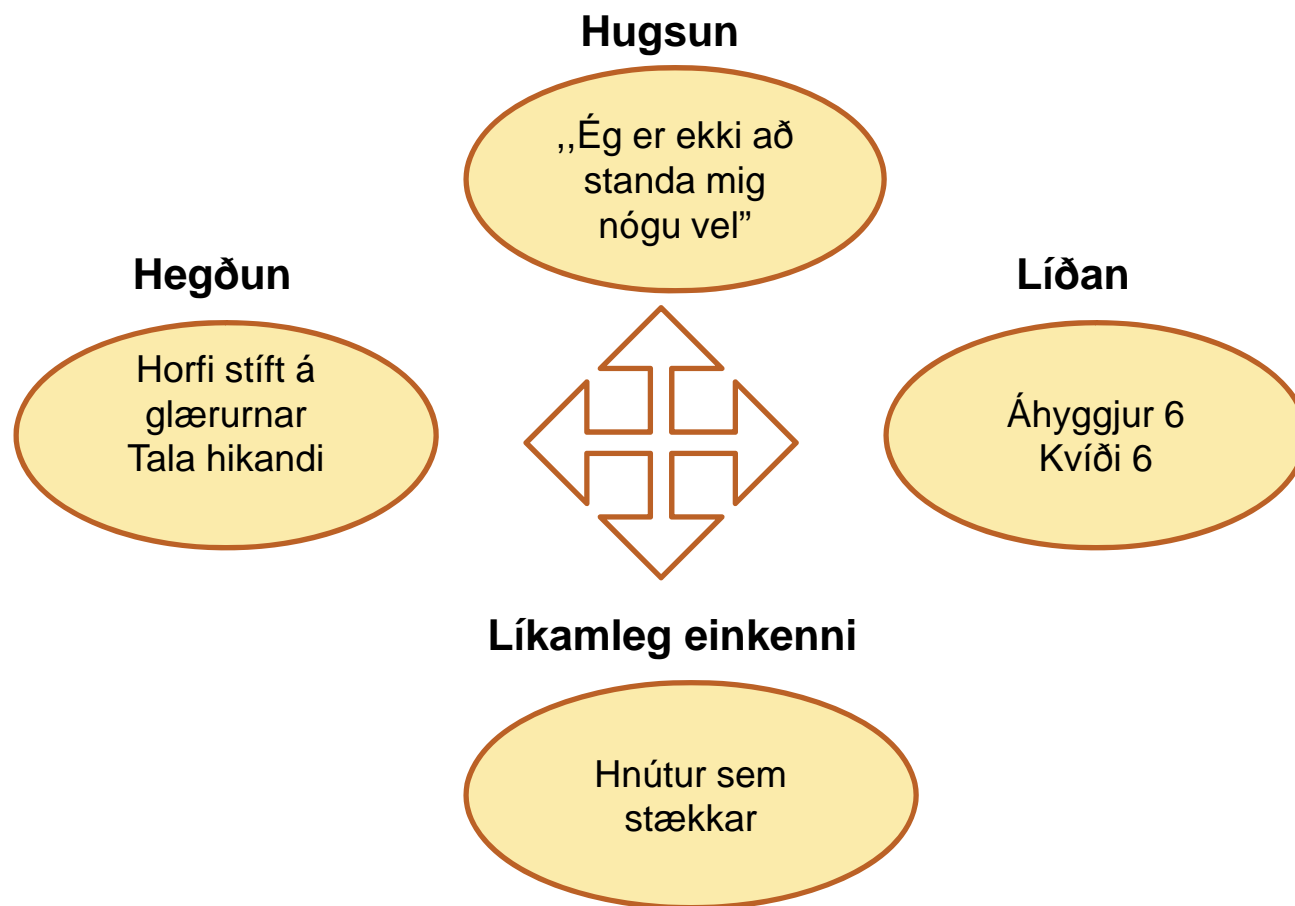
- Barn á leið í pössun



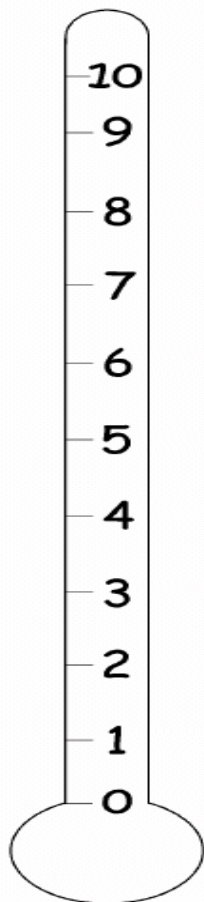


# DÆMI UM KVÍÐA FRH..

- Sálfræðingur að halda fyrirlestur um kvíða



# KVÍÐAMÆLIR - METUR STYRK TILFINNINGAR



- - Skelfilegar áhyggjur
- 
- - Mjög miklar áhyggjur
- 
- - Nokkuð áhyggjufull
- 
- - Svólitlar áhyggjur
- 
- - Ekki viss
- 
- - Afslöppuð



# HEGÐUN Í KVÍÐA

- Oft talað um tvenns konar hegðun sem hefur ákveðinn tilgang hjá kvíðnu barni
- Forðunarhegðun
  - Barn reynir að koma sér undan aðstæðum
  - Mætir ekki eða fer fyrr heim ...
  - Verður að vítahring, þau ná aldrei árangri
- Öryggishegðun
  - Er við hliðina á foreldri út allt afmælið...
- Hefur þann tilgang að vernda barnið en sér því miður um að viðhalda kvíða þess!
  - Barnið fær aldrei sönnun þess að það gerist ekkert ógurlega slæmt í aðstæðunum



# HUGSUN Í KVÍÐA

- Barn metur aðstæður hættulegar
  - Túlkun eða mat kemur þarna inn í
  - „Oft ekki aðstæður sem slíkar sem valda okkur hugarangri, heldur hvaða merkingu við leggjum í þær..”
  - Alltaf einhver kenning í kollinum..
  - .. sem barnið telur vera þá einu réttu..
  - Ef foreldri gengur um of inn í kvíða barns og verndar það – er það um leið að samþykkja að kenning barnsins sé rétt
  - Því oft gott að vita hvað barnið er að lesa í aðstæður!



# HUGSUN SKIPTIR MEGINMÁLI

**Atburður**

**Hugsun Tilfinning**

**Hegðun**

Mamma  
kemur  
seint heim

„Hún hefur lent  
í slysi”

Hræðsla /  
áhyggjur

Arka fram og aftur  
um forstofuna

„Hún hefur komið  
við á skyndibita-  
stað til að sækja  
kvöldmat”

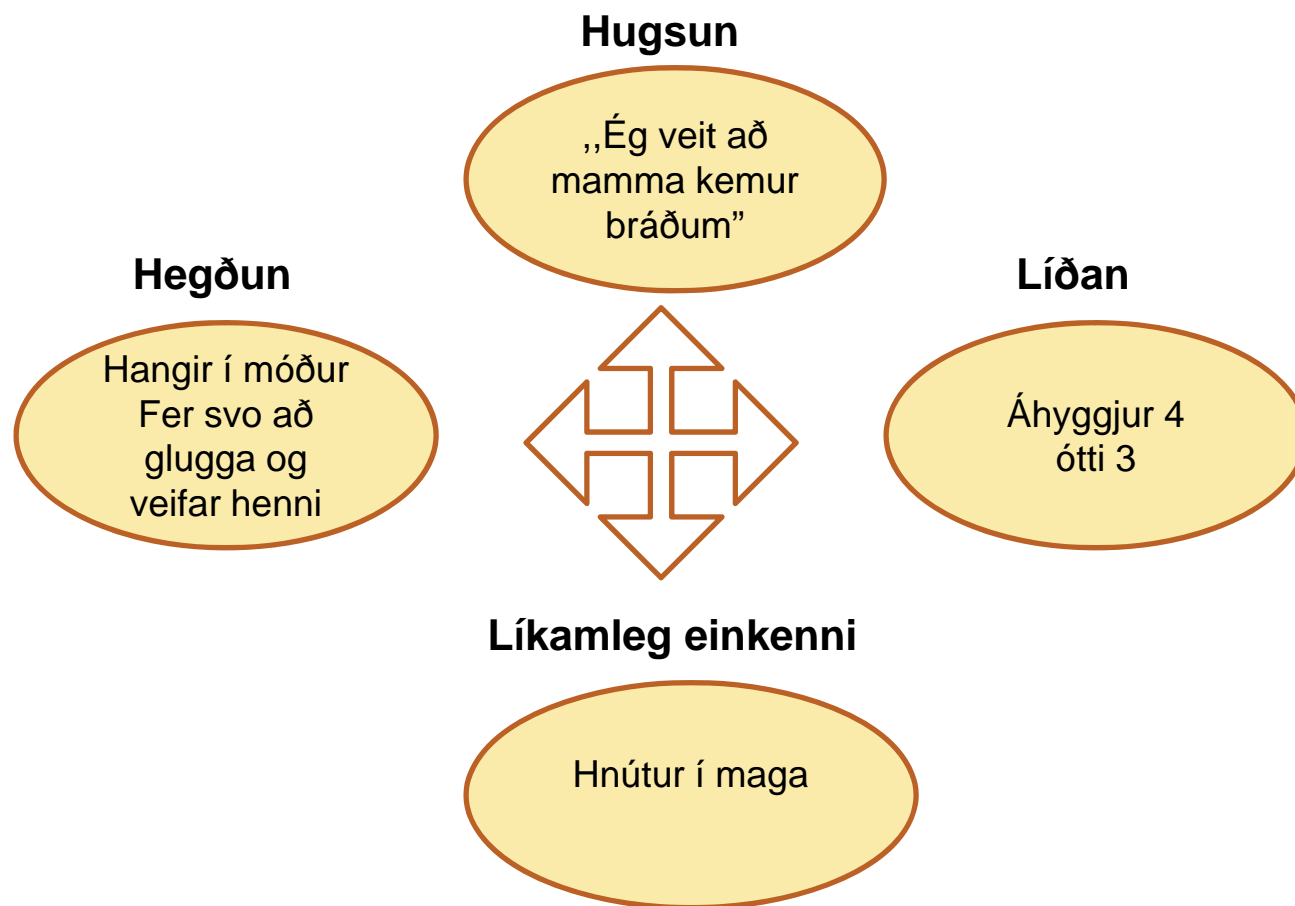
Gleði /  
spenna

Horfa á sjónvarpið  
meðan þú bíður eftir  
mömmu



# DÆMI UM KVÍÐA HJÁ BARNI

- Barn á leið í pössun



## SAMRÆÐUR UM KVÍÐA

- Þarf að kanna hug barnsins og samþykkja óttann
- Spyrja einfaldra spurninga:
  - Hver er óttinn?
  - Um hvað snýst hann? „
  - Hvað heldur barnið að muni gerast?
  - .. „og hvað þá?”
- Gott að mæta barninu á þeirra plani
  - Spjall eftir sögustundina á kvöldin
  - Sitja með þeim og lita ..
  - Spyrja með forvitni og opnum huga
  - Virk hlustun, ekki gefa ráð þarna..



## SAMRÆÐUR UM KVÍÐA

- Mikill misskilningur hjá foreldrum að halda að það auki kvíða hjá barni að ræða hann..
- Ef hann er ekki ræddur, fær hann að vaxa óáreittur í huga barnsins
- Munið hvað börn eru skapandi í hugsun og skrímslin bara ..

stækka  
stækka





## SAMRÆÐUR UM KVÍÐA

- Þegar barn hefur sagt frá ótta sínum er hægt að taka næstu skref
  - Spyrja þau um lausnina?
  - Gera plan með þeim?
  - Panta tíma hjá sálfræðingi?
- Hugrekkisbók
  - Finna stílabók sem barnið skreytir
  - Bls. 1 – hvað er að vera hugrökk/hugrakkur?
  - Bls. 2 – hvenær hef ég verið hugrökk/hugrakkur?
  - Bls. 3 – hvenær þarf ég að vera hugrökk/hugrakkur?



# BREYTT HEGÐUN

- Til að takast á við ótta þarf að mæta honum
- Hugræn nálgun
  - Af hverju heldur þú að þetta sé satt?
  - Gæti eitthvað annað verið rétt?
  - Hjálplegar hugsanir eða róandi hugsanir
  - Sjálfstal - „ég get þetta” , „ bara prófa og sjá til”
- Breytt hegðun
  - Takast á við aðstæður
  - Vera vakandi fyrir forðunarhegðun
  - Brjóta upp vítahringi
    - ef barn hættir að mæta í afmæli verður alltaf erfiðara að fara eftir því sem tíminn líður



## AÐ MÆTA KVÍÐA HJÁ BARNI

- Með því að mæta óttanum skref fyrir skref erum við að aðstoða barn við að safna nýjum upplýsingum og reynslu
- Byrjum á því að finna áhyggjusvið barnsins
  - Sofa í sínu rúmi
  - Fara á leikskólann
  - Leika heima hjá öðrum..
- Röðum athöfnum á lista eftir því hvort barni finnst *auðvelt – erfitt – eða mjög erfitt* – að framkvæma þær.
  - Gert í samvinnu við barnið
  - Gott að styðjast við kvíðamæli (1-10)



# ÚTBÚA ÓTTA OG ÁHYGGJULISTA

- Þessa hluti er mjög erfitt að gera

\_\_\_\_\_ *Sofa alla nóttina í mínu rúmi* \_\_\_\_\_

- Þessa hluti er svolítið erfitt að gera

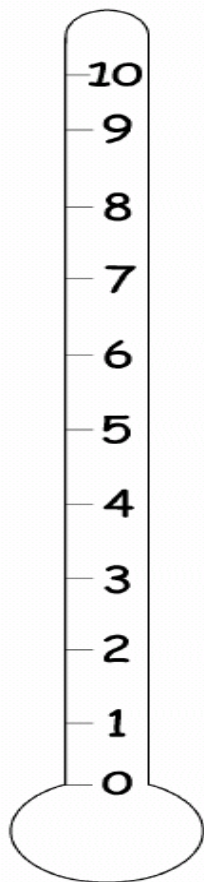
\_\_\_\_\_ *Fara í afmæli* \_\_\_\_\_

- Þessa hluti er frekar auðvelt að gera

\_\_\_\_\_ *Fara í pössun til ömmu* \_\_\_\_\_



# KVÍÐAMÆLIR – METUR HEGÐUN



- - Ekki sjens!
- 
- - Mjög erfitt að gera
- 
- - Erfitt að gera
- 
- - Ekki viss en til í að reyna
- 
- - Smá kvíði en get það
- 
- - Ekkert mál



# KVÍÐASTIGVELDI

- Brjóta verkefni niður í smærri einingar þannig að barn ráði auðveldlega við hvert skref
- Tekist á við 1-2 skref í einu
- Hvert skref endurtekið nokkrum sinnum svo barn þjálfist
  - Umbuna fyrir hvert skref sem tekst að ljúka
  - Við viljum að þau nái árangri og styrkist í ferlinu, passa því að ekki séu stór stökk milli skrefa
  - Láta barnið finna að það hafi stjórn
  - Alls ekki að kasta í djúpu laugina!



# KVÍÐASTIGI (áætlun í smáum skrefum) \*



**Markmið: Að leika heima hjá vinkonu í 1-2 tíma.**

Prep 6: Ég leik hjá vinkonu í 1-2 klst.

Verðlaun: Ís í eftirmat

Prep 5: Mamma kveður mig við dyrnar, sýnir mér hvenær hún kemur  
Ég leik hjá vinkonu í eina klst.

Verðlaun: Hárskraut

Prep 4: Mamma er í smástund en fer svo, sýnir mér á klukkunni  
hvenær hún kemur aftur. Við leikum einar í herbergi  
vinkonu í 30 mín.

Verðlaun: Límmiðar og velja í matinn

Prep 3: Mamma fær sér kaffi, ég kíki inn í herbergi  
vinkonu minnar. Við leikum einar í 15-20 mín.

Verðlaun: Horfa á barnaefni þegar ég kem heim

Prep 2: Mamma kemur með, ég leik við vinkonu inni í stofu,  
mamma er rétt hjá. Stoppum í 30-40 mín.

Verðlaun: Spila við mömmu og pabba heima á eftir.

Prep 1: Mamma kemur með til vinkonu og ég er hjá mömmu  
allan tímann. Stoppum í 20-30 mín.

Verðlaun: Velja eftirmat



# KVÍÐASTIGVELDI Frh.

- Leyfa barni að safna nýrri reynslu á hraða sem það ræður við
- Gera ráð fyrir bakslögum
  - Misskilningur hjá foreldrum að allt sé unnið fyrir gíg ef bakslög verða og gefið er eftir gagnvart kvíðanum
  - Dæmi um þetta er að barn sofi upp í hjá foreldrum í 1-2 nætur eftir að framför hafa orðið
  - Oft nauðsynlegt að þau fái aðlögunartíma og hvíld frá því að vera hugrökk
  - .. eru að safna kröftum fyrir næstu skref





## SAMANTEKT

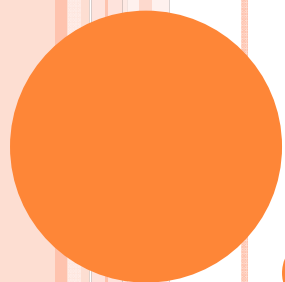
- Kvíði er eðlilegur í hófi en getur varnað eðlilegum þroska ef hann þróast í að hamla barni í daglegu lífi þess
- Skoða framfarir yfir langan tíma
- Halda dagbók
- Velja ákveðin atriði sem unnið er með hverju sinni
  - Hvað er mest truflandi?
  - Hvar er auðveldast að byrja?
  - Er ég sem foreldri að gera of miklar kröfur?
  - Barn sem lærir skemmtilega nálgun er fljótt að tileinka sér aðferðina og nýta á fleiri stöðum



# HEIMILDIR

- Rapee, R. M., Wignall, A., Hudson, J. L. og Schniering, C. A (2000). *Treating Anxious Children and Adolescents: An Evidence-Based Approach*. New Harpinger Publications: Canada
- Rapee, R. M. (2009). *Klókir Krakkar: Námskeið fyrir kvíðin börn og foreldra þeirra* (Ísl. Þýð. Edda Margrét). Barna- og unglingageðdeild LSH





**TAKK FYRIR**

e-mail [johannak@lsh.is](mailto:johannak@lsh.is)

