

Hjælp dit barn ud af angst og uro. 3 konkrete øvelser.

Mange børn er ængstelige og har uro i kroppen. Mange børn oplever at være triste, ikke at kunne sove, være bekymrede, være følsomme, være bange for at dø, være bange for at mor og far skal dø, have mareridt, være urolig for fremtiden, være bange for at blive ladt alene.

Og alt for mange børn har angst.

Jeg ser en del af dem i min praksis.

Det er ikke fordi de børn ikke også er glade og kan fungere i hverdagen. De kan sagtens lege med andre, gå i skole, glæde sig over gaver og sjove ting, grine, være med i fællesskabet og gøre det, der bliver sagt. På nogen børn kan man slet ikke se, hvad der også foregår indeni.

Men for de fleste er der en lille dæmper på det hele. En lille stemme indeni, der hele tiden minder barnet om noget ubehageligt og holder nysgerrigheden, glæden, styrken og motivationen tilbage.

Stemmen er ikke så tydelig, når hjernen og kroppen er i gang med noget sjovt, som f.eks. at lege, se en sjov film og være aktiveret med noget spændende. Men så snart kroppen bliver træt, barnet skal i gang med noget nyt, det ikke kender, eller der er noget i omgivelserne, der virker stressende på barnet, får stemmen plads. Så bliver barnet mindet om utrygheden, usikkerheden, farerne og uoverskueligheden.

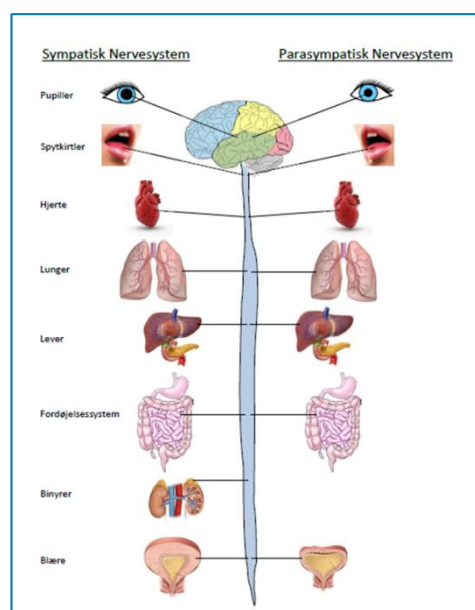
Det sker f.eks. om aftenen, når barnet skal sove (og er træt), når det skal i skole (for hvad kommer til at ske derovre?), eller når det skal afleveres (hvad sker der så med min mor? Kommer hun og henter mig?).

Inden i en krop, der oplever uro og angst, er et nervesystem, der er ubalanceret.

Angsten sidder i nervesystemet

Vi har alle – børn og voksne – et autonomt nervesystem, der udfører livsvigtige opgaver for os hele tiden. At det er autonomt betyder, at det fungerer uden for viljens kontrol. Og heldigvis for det. Det er bl.a. vores autonome nervesystem, der sørger for, at vi trækker vejret, fordøjer maden, får hjertet til at slå samt en lang række andre livsnødvendige funktioner. Og det helt uden at vi behøver at tænke over det.

Det autonome nervesystem består primært af to dele: et sympatisk nervesystem og et parasympatisk nervesystem. Det sympatiske nervesystem sørger for at gøre kroppen klar til kamp og flugt. Det parasympatiske nervesystem sørger for at vi kan slappe af igen. Begge bevægelser er altafgørende for at vi kan overleve.



Det sympatiske nervesystem sørger bl.a. for hurtigere åndedræt, så der kan komme ilt til blodet,

hurtigere hjertebanken, så ilten kan komme ud til musklerne, sænker fordøjelsen og holder på urinen, så kroppen ikke skal bruge kræfter på det, mens den skal kæmpe eller flygte, sender adrenalin ud i blodet, så kroppen og hjernen bliver tændt, årvågen, hurtigregistrerende og parat. Alt sammen så vi kan overleve ved at flygte eller kæmpe mod farerne. Stressende for kroppen, men livsnødvendigt.

Heldigvis indeholder vi også det parasympatiske nervesystem, der gør det modsatte, nemlig at vi bliver i stand til at slappe af igen. Det parasympatiske nervesystem sørger bl.a. for roligere hjerterytme, roligere åndedræt, sætter gang i fordøjelsen, afslapper blæren, så vi kan mærke, at vi skal tisse og i det hele taget beroliger krop og hjerne, så balancen kan genetableres.

Netop balance mellem aktiveringen af de to nervesystem er afgørende for en velfungerende krop og psyke. Når man har angst og uro i kroppen, har man et overaktiveret og dominerende sympatisk nervesystem, og så er balancen forstyrret.

Med et overaktiveret sympatisk nervesystem oplever kroppen gang på gang, at der er fare på færde og den gør sig derfor klar til at kæmpe eller flygte med alt, hver der hører sig til af kropslige reaktioner: hjertebanken, hurtigt åndedræt, årvågenhed, følsomhed overfor lyde osv.

Det handler ikke om fornuft

Men hvad er det, kroppen tænker, den skal kæmpe imod? Der er jo ikke en sabeltiger rundt om hjørnet eller et monster, og mor kommer jo og henter dig, det ved du da, og selvfølgelig skal mor og far ikke dø nu, og det kan da ligeså godt være at du får dejlige drømme i nat stedet for mareridt....

Men det handler ikke om fornuft. Og fornuft hjælper ikke. Kroppen oplever farer, så den gør hvad den skal for at overleve i øjeblikket, og det indbefatter ikke at tænke over tingene og sætte tankerne i perspektiv. Det handler om at reagere. Nu.

Derfor hjælper fornuftige ord og forklaringer sjældent på angst og uro.
Det, der hjælper, er at få beroliget det sympatiske nervesystem.

Tre øvelser der hjælper

I det følgende beskrives tre øvelser, du kan udføre derhjemme, som genetablerer balance i nervesystemet og som dermed hjælper dit barn ud af uroen og angsten.

1) Lad dit barn støtte sig op af dit mere modne og rolige nervesystem

Børns nervesystem er ikke færdigudviklet. Det er - som resten af barnets krop - på vej. Det gør deres nervesystem mere sensitivt, og de har brug for at få hjælp udefra til at få det beroliget. Præcis som da de var spædbørn og græd. Så tog vi dem op, lagde dem tæt til vores krop, så de kunne mærke vores hjerterytme og varme, sagde beroligende lyde, vuggede dem, aede dem og ventede til de selv genfandt balancen.
Større børn har brug for samme type hjælp, når de er ude af den.

Det første du skal sørge for er, at dit nervesystem er balanceret og roligt. Kun når du selv er rolig kan du være den trygge favn, dit barn kan læne sig mod. Træk vejret dybt. Læg dine

bange tanker og følelser (eller måske irritation) på hylden og bare vær til stede med barnet. Du behøver ikke at tage det op (kan være lidt svært med en 12årig), en aende hånd på ryggen, i nakken, på overarmen, på brystet eller endnu bedre et længerevarende knus eller anden fysisk berøring hjælper også.

Lad barnet mærke, at du er der for det med din ro og tryghed. Begynd ikke med forklaringer eller forsikringer om, at det nok skal gå væk. Tænk på spædbarnet, som du heller ikke forklarede til, men bare var der for og trøstede.

Dit barn har evnen til at genfinde balancen. Du støtter bedst barnet ved blot at være kærligt tilstede og rumme processen.

2) Lær dit barn at trække vejret dybt og roligt

Interessant nok kan man ikke både have en rolig og dyb vejtrækning og samtidig være stresset. En fokuseret vejtrækning er derfor et fantastisk værktøj til at genetablere ro. Læg en hånd på dit barns mave og lad barnet forestille sig, at der inde i maven er en stor ballon. Tal om, hvilken farve og form ballonen har. Måske har den prikker på eller lavet af guld? Guid dit barn i, hvordan det kan fylde ballonen helt op med luft og langsomt puste luften ud igen. Fortæl, at du også har en ballon inde i maven. Træk vejret sammen. Lad barnet mærke med hånden, hvordan maven flytter sig, både på dig og på sin egen mave.

Lær barnet om ballon-maven på et tidspunkt, hvor det er i ro og har det godt. Lade det blive en leg og en hyggelig stund sammen. Dit barn kan ikke lære nyt, når det er i affekt.

Brug ballon-maverne (din og dit barns) når der er behov for at berolige barnets nervesystem.

3) Brug dit barns fantasi

Barnets fantasi og forestillingsevne er et super brugbart redskab til at skabe styrke, tillid, ro og overskud. I min praksis ser jeg gang på gang, hvordan jeg ved at guide børn til at bruge deres fantasi kan give dem værktøjer, der gør, at de genfinder balancen i øjeblikket samt ved, hvad de skal gøre i fremtiden, hvis de bliver urolige igen.

Det interessante er, at kroppen og nervesystemet ikke kender forskellen på fantasi og virkelighed. Kroppen reagerer på de tanker og fornemmelser, hjernen sender, uanset hvad det er. Så på samme måde som kroppen bliver skræmt over uhyggelige tanker og billeder, bliver den rolig, føler styrke, glæde og sjov, når det er beroligende billeder og tanker, hjernen sender og fokuserer på.

I bund og grund handler det derfor om at programmere hjernen til at sende de positive og beroligende tanker billeder af sted i stedet for de skræmmende. Og her er fantasien en stor hjælp.

Der findes mange måder, hvorpå du sammen med dit barn kan bruge fantasien til at hjælpe. Mit forslag er, at I hver gang starter med at sidde eller ligge roligt sammen og måske har praktiseret ballon-maven lidt inden I begynder. I samme moment er det vigtigt, at du slukker for din kritiske sans og din fornuft, og giver dig selv lov til at gå med ind i barnets fantasi-verden. Tag det, barnet finder på, for gode varer. Vurdér det ikke eller prøv at lave det om. Det der sker skal ske. Bare støt barnet til at undersøge og finde sine ressourcer.

Den grundlæggende ide er at guide barnet til at finde et dyr, en person, en ting eller en evne (eller flere samtidig), der kan hjælpe det i den svære situation. I det øjeblik barnet føler sig hjulpet, begynder kroppen nemlig at slappe af. Kroppen ved ikke, at det er en fantasi-ting, der kommer og hjælper. Den føler sig bare hjulpet.

Her et eksempel på, hvordan du kan hjælpe dit barn med frygten for at skulle blive afleveret. Bliv inspireret af mit forslag, men brug dine egne ord og skift lokaliteten ud, så det passer til dig og dit barn.

Giv jer tid og ro. Fantasien kommer sjældent på kommando.

Hjælp til at blive afleveret

Du guider/siger:

Forestil dig, at vi er henne i børnehaven og du skal afleveres. Det er morgen og det er stadig lidt mørkt. Du har flyverdragt på, fordi det er koldt. Vi står nu inde i garderoben og skal til at tage tøjet af.

Mærk, hvordan du har det inde i kroppen lige nu.

Bliver du ked af det, vred, bange eller glad? (Lad barnet mærke efter og svare).

Du skal vide, at du ikke er alene, og at du kan få hjælp.

Prøv at bede om hjælp og se, hvad der kommer til dig.

Måske er det et dyr, eller en person, du kender, eller en fantasifigur, eller måske har du en superhelte-evne, som du havde glemt du havde, og som kan hjælpe dig?

Hvad kommer til dig når du nu beder om hjælp? (Mindre børn får ofte et dyr, større børn kan både få afdøde personer, evner, dyr mm).

Hvordan ser (dyret/personen/..) ud?

Har den et navn?

Prøv at spørge den, hvad den kan hjælpe dig med. (Lad barnet svare).

Mærk hvad det gør ved dig, at du nu har en ven, der kan hjælpe dig, når du bliver ked af det/uroelig/bange...

Du skal vide, at (dyret/personen/evnen) altid er der for dig, når du har brug for det. Og det elsker at hjælpe!

Prøv at spørge det, hvad du skal gøre for at kalde på det, når du har brug for hjælp. (Ofte skal barnet klappe, fløjte, holde sig et sted på kroppen, kalde dyrets navn, lukke øjnene og tænke på det m.m. for at dyret/personen skal komme)

Sig tak til dyret/personen/evnen.. for at det er kommet til dig.

...

Vid nu, at du altid kan kalde på din ven, når du har brug for hjælp.

Hvordan har du det inde i kroppen nu?

...

Tillykke! Du har lige fået en "hjælpeven", som du kan kalde på og som vil hjælpe dig, lige når du har brug for det!"

(slut)

Tal lidt om oplevelsen bagefter.

Lad evt. barnet tegne sit dyr/person/evne og hæng det over sengen eller hav tegningen med i lommen.

Jo mere I bruger tid på ressourcefyldte situationer, tanker, handlinger, hjælpevenner, m.m., jo lettere får barnet ved at skabe alternativer til de uhyggelige billeder og tanker, der skaber angst og uro.

Professionel hjælp

Alle børn har brug for at blive mødt og guidet af en voksen, der er rolig, kærlig, kan rumme uroen og kan tilbyde et trygt rum, hvor de kan genfinde balancen.

Nogle børn har også brug for professionel hjælp.

I barndommen danner vi mønstre i krop og psyke, der påvirker os resten af livet. Det er vigtigt at børn får den hjælp, de har brug for, så mønstrene bliver så positive og fleksible som muligt.

Angst er et mønster, der kan og skal afhjælpes.

Litteratur:

Levine, Peter A. & Maggie Kline (2008). *Trauma-Proofing Your Kids: A Parents' Guide for Instilling Confidence, Joy and Resilience*. Berkeley, Californien: North Atlantic Books.

Levine, Peter A. & Maggie Kline(2012). *Traumer set med barnets øjne*. København : Dansk Psykologisk forlag.

Reznick, Charlotte (2009). *The Power of Your Child's Imagination: How to Transform Stress and Anxiety into Joy and Success*. New York : Penguin Group.

Om forfatteren:

Nynne Katrine Bojsen er uddannet cand.comm., psykoterapeut MPF, familiecoach samt EMDR-terapeut. Hun er efteruddannet i traumeterapi med børn og unge ved Alé Duarte og Maggie Kline og har egen praksis i Lyngby og København.
Se mere på www.familiecoaching.dk

