

HVORDAN STØTTE BARNET DITT?

EN VEILEDER TIL FORELDRE MED
TRISTE OG ENGSTELIGE BARN



 ECHO



**Regionsenter for barn og
unges psykiske helse**

Helseregion Øst og Sør



Regionalt kunnskapssenter
for barn og unge
- Psykisk helse og barnevern



UiT RKBU Nord



Velkommen til Mestrende barn!

Formålet med dette heftet er å gi foreldre nyttig informasjon og tips som gjør at dere kan støtte barnet deres enda bedre i arbeidet med Mestrende barn.

Heftet går igjennom tristhet og engstelse hos barn, og beskriver innholdet i kognitiv atferdsterapi (KAT). KAT er en arbeidsmetode som har vist seg å være virksom, og den benyttes derfor i Mestrende barn-gruppene barna deltar i.



1. Om tristhet

Det er vanlig å være trist av og til, alle er det noen ganger. Hvis tristhet påvirker hvordan barnet fungerer i hverdagen og dette vedvarer over tid, kan tristheten bli et problem.

Det er sjelden en enkelthendelse som har medført at et barn er trist over tid, ofte er det en kombinasjon av flere ting. Blant annet vet vi at opplevelse av tap og lav selvfølelse kan være risikofaktorer for triste følelser og etter hvert depresjon. Det kan være nyttigere å fokusere på hva som opprettholder problemet nå, enn å lete etter årsaker i fortiden.



Tegn på at ditt barn kan være trist

Fordi barnet ikke alltid virker lei seg, og fordi følelser kan uttrykkes ulikt på forskjellige steder, for eksempel hjemme og på skolen, hender det at de voksne ikke fanger opp tegn på tristhet. Når barn blir spurt direkte, kan de si at de er triste eller lei seg. Ofte forteller barna da om:

- Nedsatt stemningsleie
- Mindre interesse for eller vansker med å glede seg over aktiviteter som de egentlig liker
- Lite energi og økt tretthet
- At de trekker seg unna venner og aktiviteter

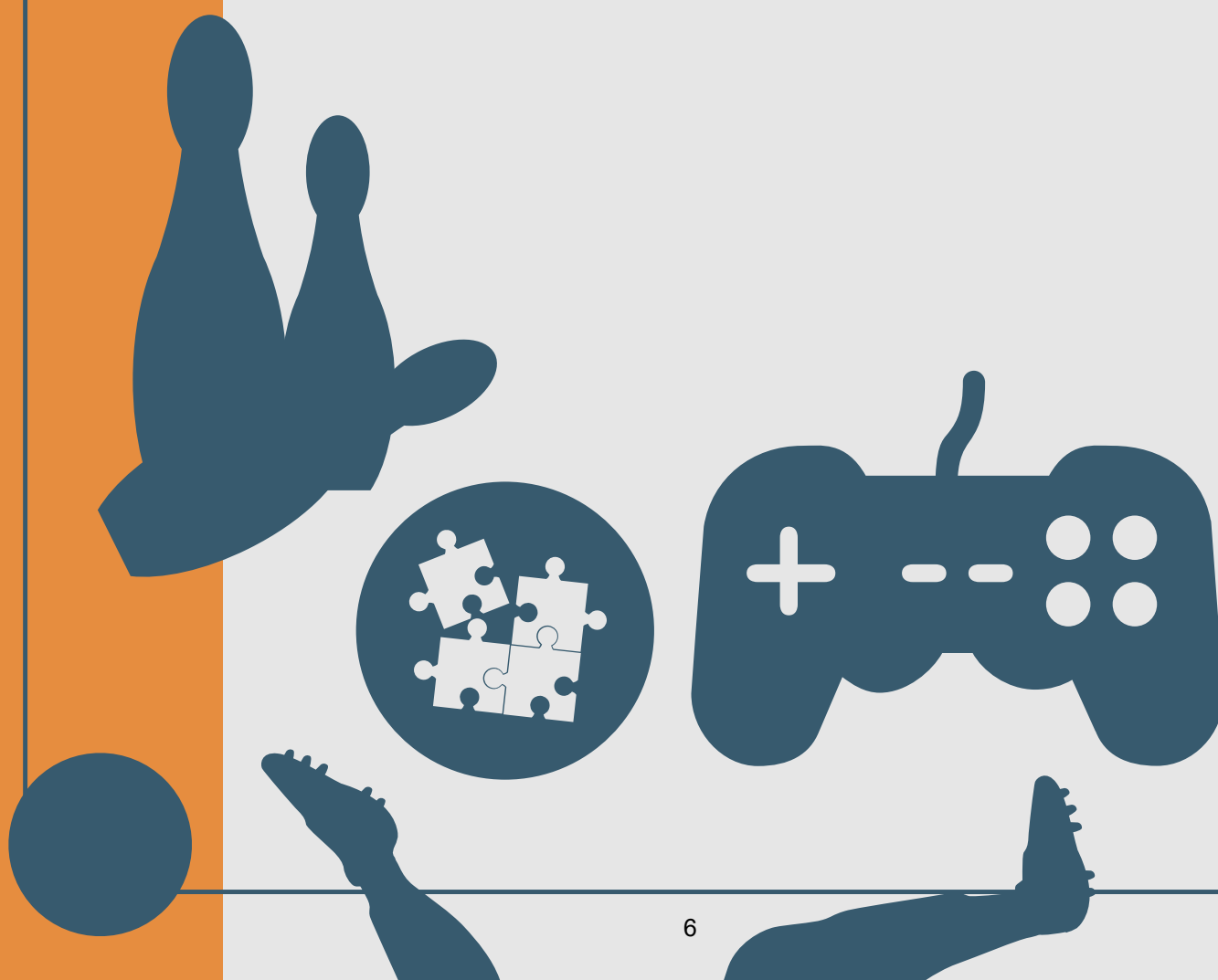
Barnet kan også være preget av irritabilitet og sinne, lav selvfølelse, vansker med å konsentrere seg, problemer i relasjoner, kroppslige plager, skolefravær, endring i spise- og/eller søvn mønster og en sjelden gang tanker om selvskading eller selvmord.



Hva kan du som forelder gjøre?

Ved å anerkjenne disse følelsene og hjelpe barnet ditt med å styrke selvfølelsen, motvirker du tristhet og gjør barnet sterkere.

Noe av det viktigste vi kan gjøre for triste barn er å hjelpe dem å gjøre fysiske og hyggelige aktiviteter for seg selv eller sammen med venner. Forsøk å gjøre hyggelige ting sammen med barnet så ofte som mulig. Eksempler på slike aktiviteter kan være å spille fotball eller spille et spill sammen.



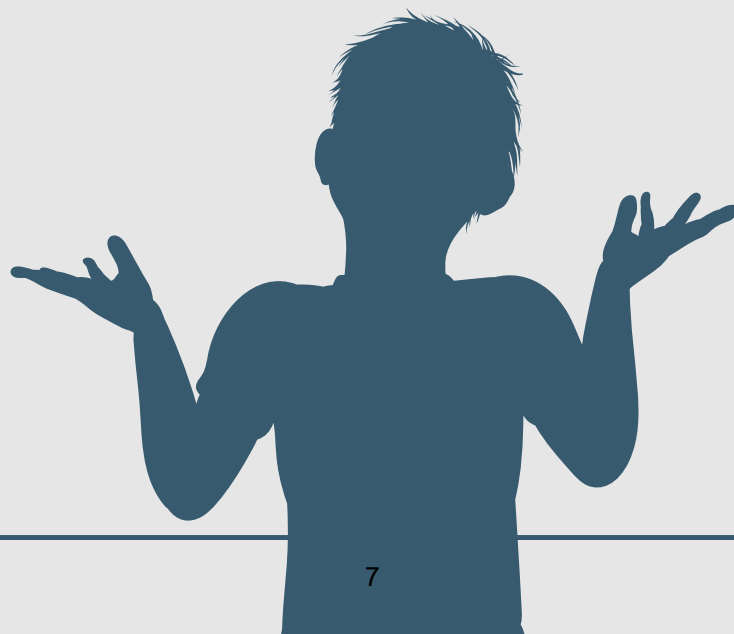
2. Om engstelse

Litt engstelighet kan være bra og hensiktsmessig. Litt engstelighet gjør at vi reagerer våkent og effektivt når det trengs. Engstelse kan til og med bidra til at vi presterer bedre.

For mye engstelse, eller når symptomene utvikler seg videre til angst, er plagsomt. Det kan redusere skoleprestasjoner og også påvirke forholdet til familie og venner.

Når vi oppdager fare aktiveres nervesystemet vårt og adrenalin utløses i kroppen. Hjertet slår fortere, pulsen øker, vi puster og tenker fortere og vi kjenner frykt. Ofte sier vi at alarmer går i kroppen og varsler oss om fare.

For engstelige barn er dette alarmsystemet ofte svært sensitivt. Aktiveringen skjer raskt og intenst og kroppen tror den er i fare, selv om den i realiteten ikke er det.



Noen barn kan føle seg bekymret hele tiden og har ofte fysiske symptomer som hodepine og vondt i magen, mens for andre barn er det spesifikke situasjoner eller ting som utløser alarmen. Andre tegn på angst er vanskeligheter med å puste, kvalme, svette, svimmelhet, skjelving og hjertebank.

Engstelige barn kan dempe engstelsen ved å utfordre seg selv gradvis i situasjoner de gjerne vil unngå. Til å begynne med vil de ofte føle seg redde eller engstelige, men etter hvert som de står i situasjonen vil engstelsen gradvis avta.

De lærer å mestre situasjonen!



3. Kognitiv atferdsterapi

Kognitiv atferdsterapi (KAT) tar utgangspunkt i at triste eller engstelige barn har negative tanker om seg selv, verden og fremtiden. KAT fokuserer på den ene siden på å forandre disse tankene og utfordre negativ fortolkning av situasjoner og hendelser. På den andre siden fokuserer KAT på å øke aktivitetsnivået og å gi barn bedre mestrings- og problemløsningsferdigheter. Dette innebærer at barna må utfordre seg selv og delta i aktiviteter de kanskje har begynt å unngå.

Vi bruker ofte forkortelsen **MESTRING** for å minne barn og voksne på hva de skal gjøre i vanskelige situasjoner. Dette er noe barnet vil lære i tiltaket Mestrende barn.

MESTRING

M: Møt det du frykter

E: Endre de ubehagelige følelsene dine

S: Se etter det positive

T: Tenk på det som et problem som kan løses

R: Riv deg løs fra den negative sirkelen

I: Identifiser følelsene dine

N: Nei, jeg gir meg ikke!

G: Gi deg selv ros

Endringshuset

I Mestrende barn-gruppene vil barnet lære å bedre forstå situasjonene de synes er vanskelige. For å lære barna mer om dette, bruker vi Endringshuset.

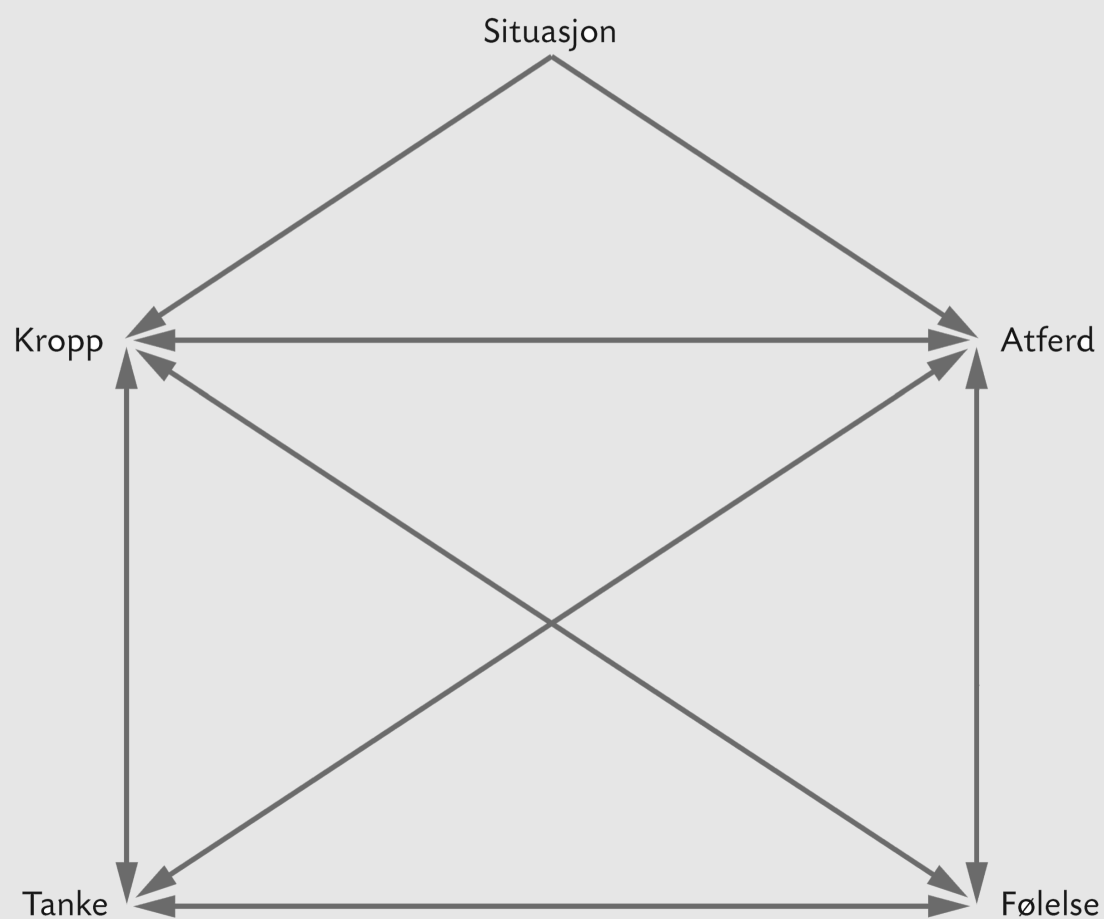
Endringshuset viser oss sammenhengen mellom utfordrende situasjoner, hvilke tanker som kommer i slike situasjoner, hvordan dette påvirker følelsene og kroppen vår og hva vi ender opp med å gjøre.

Gjennom slike analyser blir barnet ditt bedre til å identifisere vanskelige følelser og tanker. Når de klarer dette, blir det mye enklere å gjøre noe med følelsene og tankene i neste omgang.

På neste side illustrerer vi sammenhenger mellom situasjon-atferd-følelser-kropp og tanker.



Endringshuset



4. Dette vil barnet ditt lære

I Mestrende barn-gruppene vil det være en kombinasjon av samtaler, øving på og prøving av nye mestringsferdigheter. I det følgende nevner vi noen sentrale punkter.

Mål

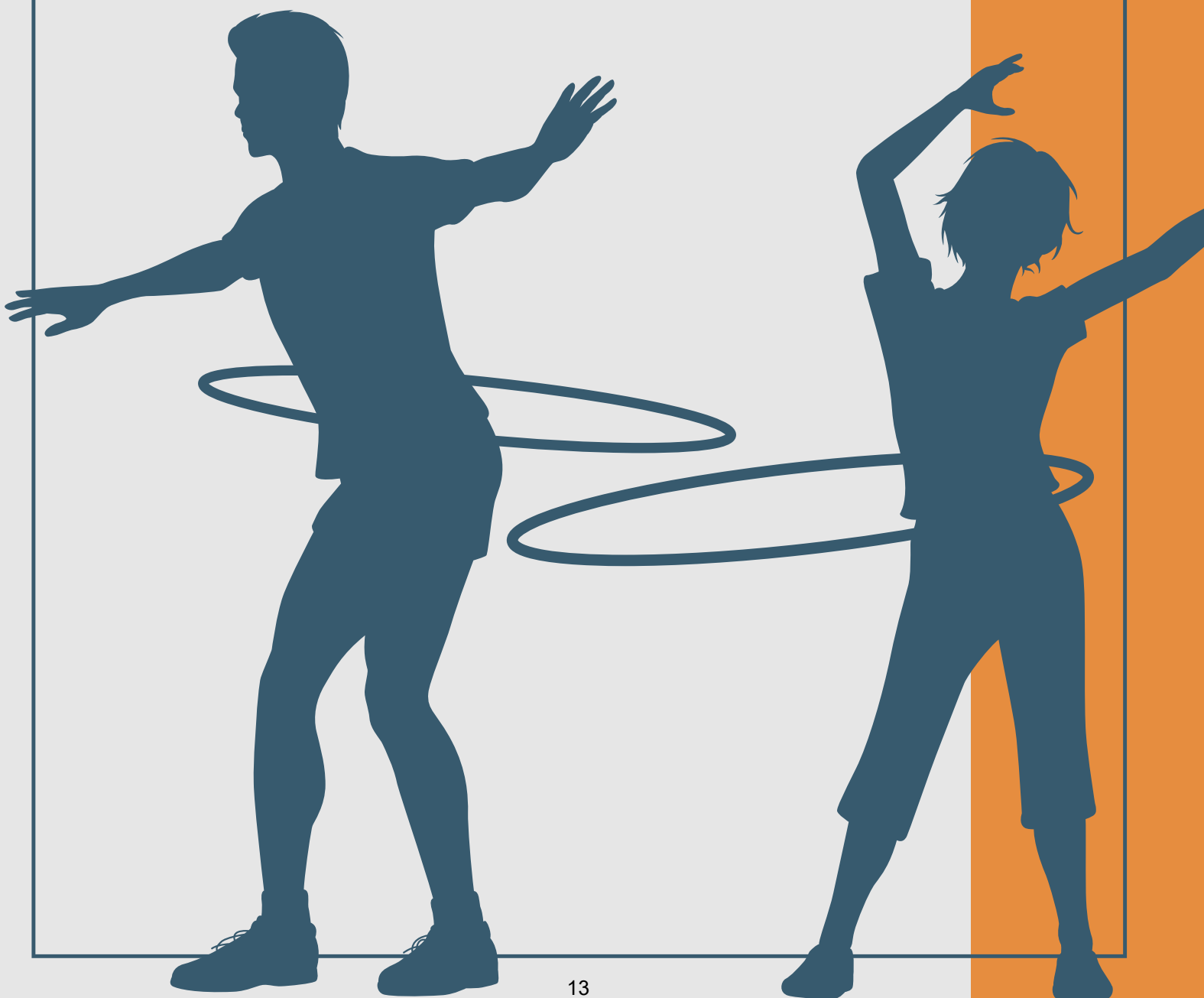
Et mål er noe barnet selv ønsker å få til, noe som er viktig for ham eller henne. I mestringsgruppene hjelper gruppelederne barnet med å sette seg mål knyttet til barnets engstelse eller tristhet.

Sammen med gruppelederne skal barnet jobbe for nå disse målene gradvis. Som forelder kan du prøve å gjøre deg kjent med hvilke mål barnet ditt har satt og støtte jobben mot å nå disse.



KLIKK-oppgaver

Den eneste måten å mestre nye ferdigheter på er å øve på dem. KLIKK-oppgaver gis i gruppene og det er viktig at barnet gjør disse hjemme. Spør om du kan hjelpe barnet med hjemmearbeidet og gjør deg kjent med arbeidsboka til barnet. Er det noen øvelser fra forrige gruppemøte dere kan gjøre om igjen sammen?



Gjenkjenne og sette ord på følelser

Noen barn har vanskeligheter med å vite om de er triste, sinte eller engstelige. Det gjør det vanskelig å mestre disse følelsene og lage en plan for å løse problemer som oppstår. Sett ord på følelser du og ditt barn opplever, vær en god modell for barnet ditt gjennom å vise hvordan du kan takle vanskelige følelser på en god og mestrende måte.



Mestringsstrategier

Forskjellige mestringsferdigheter, for eksempel å gjøre noe gøy, noe avslappende, snakke med noen eller å endre tankene, gjør at barna lettere kan takle følelsene sine og få det bedre når de er engstelige eller triste. For å bli god til å bruke mestringsstrategier i utfordrende situasjoner må barnet øve mye. Gi støtte, øv sammen og minn barnet ditt på å bruke strategiene sine når det er relevant.



Problemløsning

Noen barn har vanskelig for å løse problemer som oppstår, og ofte ser de bare én løsning. Problemene kan være alt fra det å skulle rydde rommet til vansker på skolen, i familien eller med venner. Triste og engstelige barn trenger mer støtte til problemløsning enn andre barn.

Barnet ditt vil lære å bruke en SMART-plan for problemløsning. Foreldre kan hjelpe barnet med å lære seg god problemløsning ved å (blant annet) finne flere løsninger på et problem, øve sammen med barnet og etter hvert minne barnet på å bruke SMART-planen.

SMART-planen

S: Spesifikt fokusere på et område om gangen.

M: Målet - Hva er målet mitt?

A: Alle mulige løsninger - Hvilke planer finnes?

R: Rett plan til rett tid - Hva er den beste planen?

T: Ta et valg og ros deg selv - Hvordan gikk det?

5. Atferdseksperimenter

Vi kaller det atferdseksperiment når barna utfordrer seg selv, enten det gjelder å møte situasjoner de har fryktet, eller å ta opp igjen aktiviteter de har begynt å unngå. En viktig strategi for triste barn er å øke deltakelsen i morsomme aktiviteter og å bryte isolasjon og inaktivitet.

For en stor andel triste barn er dette en utfordrende og langvarig prosess. Det er viktig at du som forelder holder ut, støtter barnet og hjelper dem å komme ut av de negative tankene ved å være mer aktive.

For engstelige barn er det viktig å møte de situasjonene som gjør dem redde på en planlagt måte. De må få øve seg på situasjonene, som så gradvis blir vanskeligere. Dette vil gjøre barnet mindre engstelig.

Når barna blir utfordret, vil de imidlertid kunne bli engstelige eller bekymret. At barnet blir engstelig når det blir utfordret, er forventet, nødvendig og helt ok. Faktisk er det viktig å føle seg engstelig eller bekymret i disse eksperimentene, det gir barnet ditt anledning til å bruke ferdigheter som han eller hun nettopp har lært, og oppleve at han eller hun mestrer utfordrende situasjoner. Det er viktig at du som forelder støtter og oppmuntrer barnet ditt til å utfordre seg selv i slike situasjoner.



Modig aktivitetsplan

I forbindelse med atferdseksperimenter bruker vi ofte det vi kaller en modig aktivitetsplan. Dette skal hjelpe barnet ditt med å bruke ferdighetene de har lært når de utfordrer seg selv.

MODIG

M: Merker du negative følelser i kroppen?

O: Obs! Hva tenker du på?

Hva er de negative tankene dine?

D: Du kan tenke og gjøre ting som hjelper!

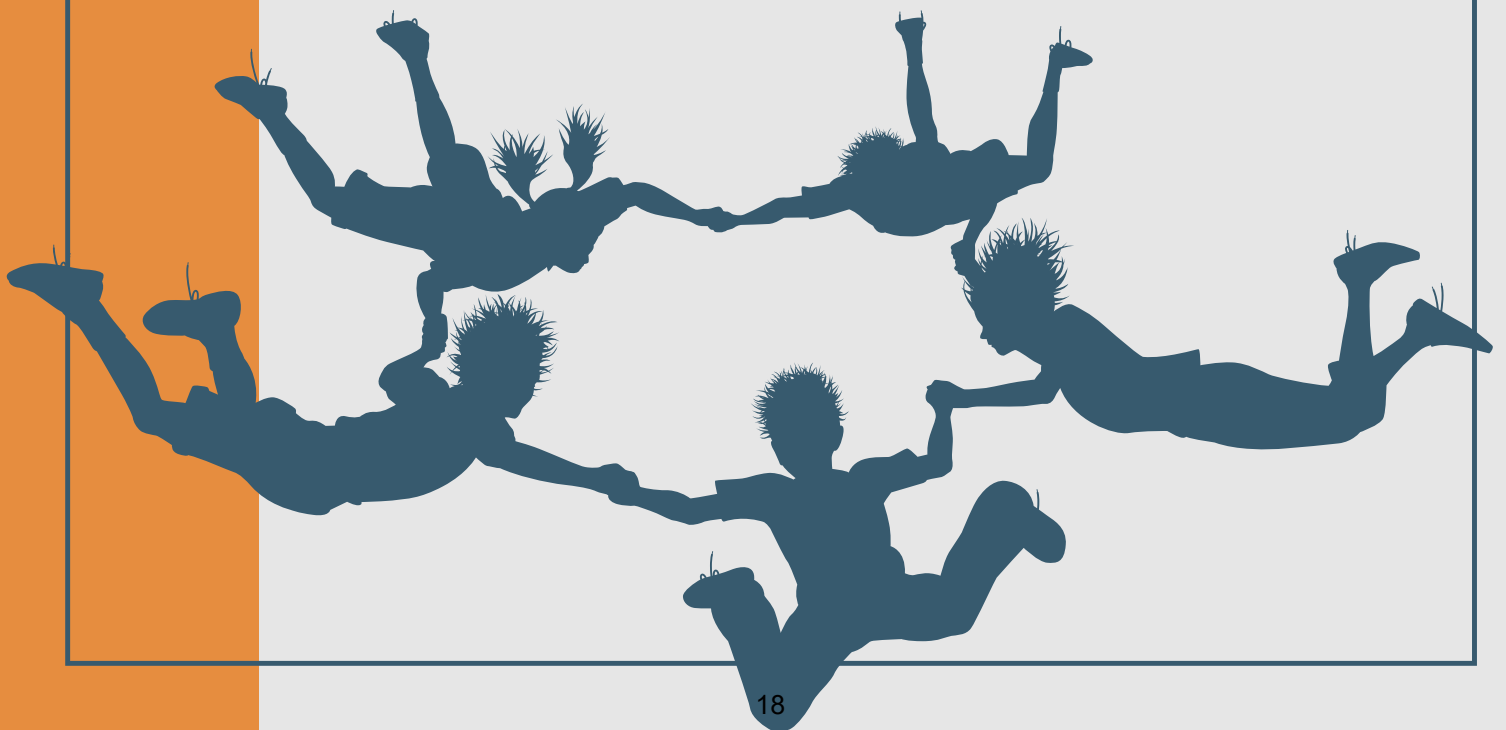
Hvilke mestringsferdigheter kan jeg bruke?

I: Ivrig etter å nå målet ditt?

Hvilke mål har jeg, og hvordan går det?

G: Gi deg selv en belønning for å være modig!

Belønn deg selv når du prøver nye ting.



6. Slik kan du støtte barnet ditt

Fremme et positivt selvbilde

Mestrende barn hjelper barna å utvikle og opprettholde et positivt selvbilde. Du er viktig for at barnet ditt skal kunne bygge opp en positiv selvfølelse. Understrek hva som er bra og at du er glad i barnet uansett om han/hun lykkes eller ei. Du vil også bli bedt om å komme med tre positive karakteristikk av barnet ditt mens det deltar i Mestrende barn-grupper.

Kognitiv restrukturering (tenke annerledes)

Hvordan kan dere tenke på nye og mer konstruktive eller realistiske måter om hendelser og utfordringer? Utforsk muligheter, forståelser og alternative tanker sammen med barnet ditt som er knyttet til disse situasjonene. Det vil hjelpe barnet å finne nye og bedre løsninger på vanskelige situasjoner.



Bruk av belønning

De fleste av oss liker å få skryt eller en belønning når vi har gjort en innsats. En effektiv belønning og positiv forsterkning har følgende kjennetegn:

- det er noe som barnet ønsker
- det blir gitt umiddelbart
- det er knyttet opp til spesifikk atferd
- det gis konsekvent

Hvis du følger disse prinsippene vil du raskere se mer positiv atferd hos barnet ditt, dere vil få en bedre relasjon og barnet blir mer fornøyd med seg selv.

Du må være konkret når du roser, og gi ros for innsats istedenfor prestasjon. Det viktigste er at barna forsøker å mestre en situasjon så godt de kan, bare slik er det mulig å øve seg.

Det er ikke viktig at resultatet blir «perfekt». Når du gir komplimenter, får barnet vite hva du liker, og du motiverer ham eller henne til positiv atferd.



Komplimenter

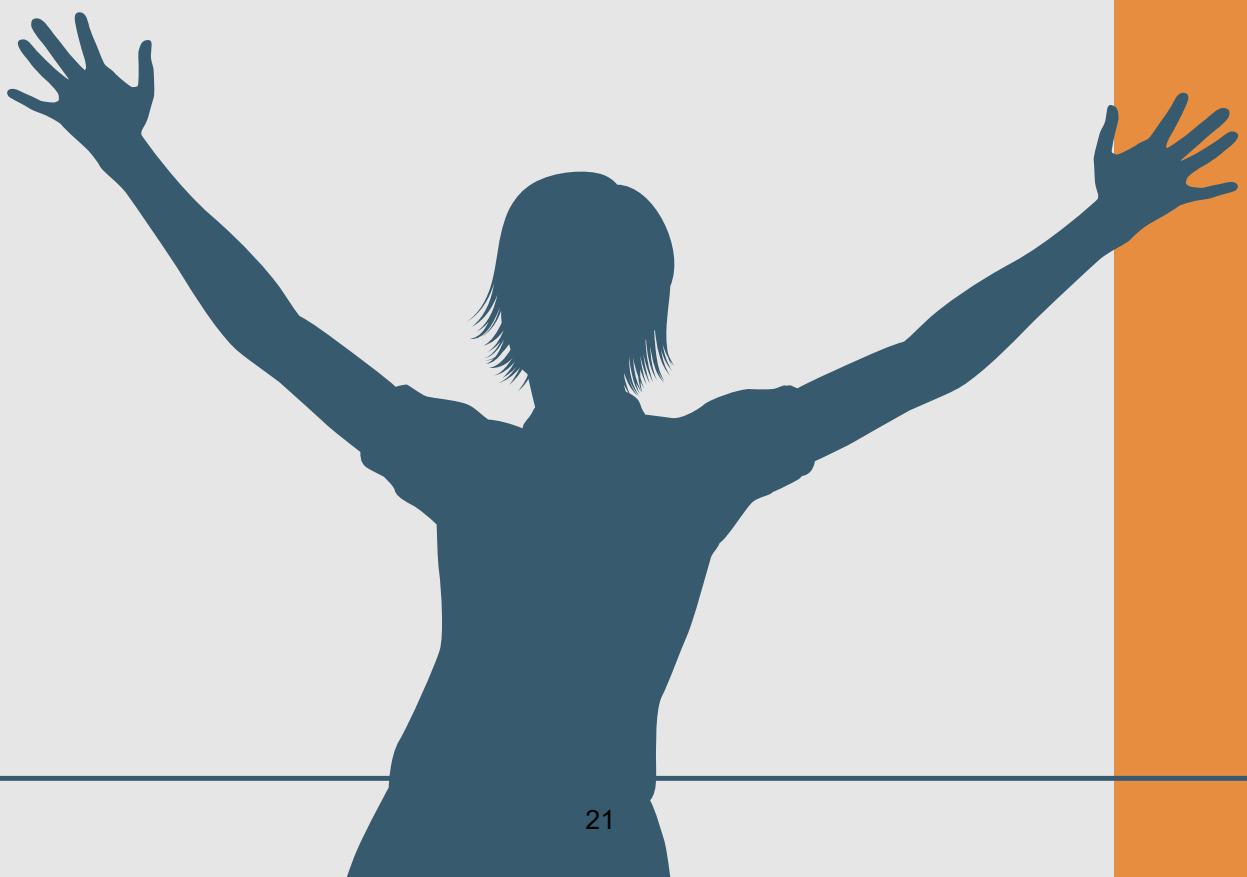
Komplimenter kan være en fin belønning!

«Jeg liker måten du har
ryddet rommet ditt på i dag»

«Takk for at du hjalp meg»

«Jeg er stolt av at du prøver så hardt»

Hva som oppleves som belønning vil variere fra barn til barn. Ditt barn vet best hva hun eller han liker, så tenk gjennom hva som kan være gode belønninger for ditt barn. Det er fint hvis belønningen står i forhold til hva barnet utfordrer seg selv til, små belønninger for små utfordringer, større belønninger for større utfordringer.





For mer informasjon
om studien:
www.echo.r-bup.no

