



Informasjon til lærere

Informasjon om triste og engstelige barn

Det er normalt å bli lei seg og å være engstelig i ulike situasjoner. Noen barn gruer og bekymrer seg imidlertid mer enn andre barn og dette kan gjøre at de ikke deltar på alderspassende aktiviteter. Disse barna vil kunne ha nytte av å lære seg mestringsferdigheter for å kunne møte vanskelige følelser. Slike ferdigheter kan hindre at problemene utvikler seg til angst og depresjon, som også er relativt hyppig forekommende blant barn og unge.

Mestrende barn grupper blir gjennomført på din skole for at barna skal lære mestringsferdigheter og øve på å bli tryggere og modigere.

Et engstelig eller trist barn kan ha problemer på flere områder, både med skolefungering ved at de har vansker med å konsentrere seg, lav selvfølelse og undertrykker på skolen. Barnet kan også ha vanskelig for å utvikle og beholde relasjoner til venner og lærere. Barn som har utviklet mange symptomer på angst og depresjon vil kunne ha behov for behandling i en BUP, mens barn med færre symptomer som likevel gir dem problemer i hverdagen, kan ha nytte av et tiltak som Mestrende barn.

Du, som er barnets lærer, kan være en viktig ressurs når barnet nå skal lære seg nye ferdigheter. Nedenfor finner du informasjon om typiske symptomer som kan gi deg en indikasjon på om barnet er engstelig og/eller trist, og noen tips om hvordan du kan hjelpe engstelige og triste barn i klassen. Du kan være en viktig person for at barnet blir mer aktivt og modig.

Hvis barnet i hovedsak er engstelig

Hva du kan se:

- Barnet kan være stille og tilbaketrukket, ikke aktiv i klassen
- Barnet vil kanskje unngå aktiviteter, spesielt hvis de innebærer konkurranse eller evaluering
- Redsel for å mislykkes eller å ikke gjøre ting bra nok, kan medføre at barnet ikke gjør lekser i stedet for å gjøre dem feil
- Barnet kan ha problemer med å følge med og å konsentrere seg
- Klasseaktiviteter, f.eks. klassesaker, leirskole, kan være så vanskelig at barnet kun er med hvis foreldrene deltar
- Barnet vil ofte si at de har ulike former for fysiske plager; f.eks. vondt i hodet, vondt i magen, kvalme ofte knyttet til overganger, prøver og utfordrende situasjoner
- Barnet kan ha skolefravær, og kan ha problemer med å komme på skolen etter for eksempel ferier, når det er vikarer eller ustrukturerte/annerledes skoledager.

Ting du kan gjøre:

- Engstelige barn trenger å møte de situasjonene de frykter på en gradvis måte. Du kan bidra til dette ved å
 - o Samarbeide med gruppelederen om å sette små og oppnåelige mål for barnet
 - o Ved å rose modig atferd. Pass også på å rose barnet for innsats, ikke bare for resultat.
 - o Ved å gi barnet anledning til å forberede seg til situasjoner barnet synes er utfordrende. Gjør avtaler og samarbeid med barnet.
 - o Ved å gi barnet muligheter til å øve på riktig nivå, dvs. trinnsvis

Eksempel: Hvis barnet er perfektjonistisk, redd for å mislykkes og ikke tør å snakke høyt i klassen kan mulige trinn være:

- 1) Avtal med barnet hva dere skal øve på
- 1) Gi barnet anledning til å rekke opp hånden og svare på et lett spørsmål i et fag barnet mestrer godt. Neste trinn vil være å svare på et litt vanskeligere spørsmål, gjerne etter avtale med barnet osv.
- 2) La barnet holde/lese en kort presentasjon (gjerne sammen med en annen elev) ved bruk av et hjelpemiddel, som for eksempel en huskelapp. Huskelappen kan etter hvert inneholde kun stikkord, og lengden på presentasjonen kan utvides gradvis

Hovedbudskapet er å samarbeide med barnet om trinnene for å nå barnets mål, og å ikke la barnet unngå situasjoner som barnet synes er vanskelig.

Hvis barnet i hovedsak er trist

Hva du vil se:

- Barnet trekker seg unna venner og er mer alene
- Barnet virker trett og uinteressert mye av tiden
- Barnet kan lett ta til tårer, og en dårlig prøve eller ukomfortabel hendelse gir sterke følelser
- Barnet kan virke irritert og ha «kort lunte»
- Barnet kan ha problemer med å konsentrere seg og å følge med
- OBS! Blir barnet mobbet? Et barn som blir mobbet vil være trist (og engstelig) og situasjonen må tas tak i.

Ting du kan gjøre:

- Triste barn trenger å delta i morsomme og fysiske aktiviteter, finne tilbake til venner og møte situasjoner de har begynt å trekke seg unna på en gradvis måte. Du kan hjelpe til med dette ved å
 - o Samarbeide med gruppelederen om å sette små og oppnåelige mål for barnet
 - o Ved å rose aktiv og modig atferd
 - o Ved å gi barnet muligheter til å øve på riktig nivå/trinnvis

Eksempel: Hvis barnet virker trist, ensomt eller selv-kritisk, kan noen trinn være

1. Du setter sammen gruppene i en aktivitet (i stedet for at barna selv velger grupper og hvor barnet kanskje trekker seg unna)
2. Oppmuntre barnet til å delta i klasseaktiviteter, gjør gjerne avtaler med barnet
3. Gi barnet ros for innsats, ikke bare resultat
4. Dersom det er mulig, oppmuntre gjerne barnet til å arbeide med aktiviteter/fag/metoder som barnet liker.

Et positivt og inkluderende klassemiljø er viktig for alle barn, og spesielt for de som er triste og engstelige. Det er derfor av stor betydning å etablere et støttende klassemiljø ved å arbeide aktivt med å skape gode relasjoner – både mellom elever og mellom lærer og elever. Tydelige klasseregler som også omfatter hvordan barna skal være mot hverandre vil også skape forutsigbarhet og trygghet. Aktiviteter bør gjøres inkluderende og tilgjengelige for alle, og gruppearbeid bør gjennomføres under ledelse av læreren slik at en sikrer at alle blir med. I tillegg er det viktig å være oppmerksom på mobbing (fysisk, verbal, utestengelse, nett) og ta tak i dette med en gang det oppstår.