



# Sådan hjælper du dit angste barn

---

Dorte Lausen   
UNGELIV

# Sådan hjælper du dit angst barn!

- For det første er det vigtigt, at du allierer dig med dit barn mod angsten og ikke med angsten. Tænk over, om det du gør i virkeligheden mere hjælper angsten end dit barn.
- Forsøg at undgå at blive irriteret på dit barn. Angst er ikke en viljeshandling fra barnets side - **husk ingen børn ønsker at være angst.**
- Ofte kan det hjælpe barnet at tale om angsten som noget udefrakommende, der har taget plads i barnet. Nogle børn kalder det et monster andre en diva, som er begyndt at bestemme alt for mange ting. Når barnet bliver bange kan det være en hjælp henvise til, at det er divaen som er på spil igen og som skal bekæmpes.
- **Forsøg ikke at overbeskytte barnet** - når du overbeskytter, viser du, at verden er et farligt sted. Og at du samtidig ikke har troen på, at barnet kan klare det. Overbeskyttelse kan nemt forværre angsten. For at komme angsten til livs er det vigtigt, at barnet lærer at være uafhængigt. Det skal lære at kæmpe egne kampe uden indblanding af forældre, som straks kommer det til undsætning. Barnet skal have lov at lære af egne fejltrin.
- **Overvej om I bruger meget energi på at styre og beskytte barnet** - det kan signalere at verden er et virkeligt farligt sted at være.
- **Vær åben og ærlig over for dit barn.** At du også har oplevelser, hvor du er bange, og forklar hvordan du håndterer det.

# Sådan hjælper du dit angste barn!

- **Husk at angst er en normal følelse, som alle kender til.** Uden angst ville vi som menneskesker uddø. Den redder os fra at blive spist af vilde dyr og undgå andre farer. Der findes dog en falsk alarm, som gør, at barnet bliver bange for noget, som ikke er farligt. Forklar evt. ligheden med at der nogle gange er brandudrykning til steder, hvor der ingen brand er, når brandmændene når frem.
- Beløn, anerkend og ros dit barn, når det arbejder med at overvinde angsten. Ros også, selvom det ikke lykkes.  
**Det vigtige er, at barnet forsøger.**
- **Forsøg ikke at støtte barnet i undgåelsesadfærd.** Fx at barnet bliver hjemme fra skole, fødselsdage eller i det hele taget undgår ting, som det er bange for. At undgå det, som barnet er bange for, hjælper kun lige i situationen. Prøv i stedet at barnet nærmer sig de angstfremkaldende situationer gradvist - altså at barnet eksponeres for det, som det er bange for.
- Det er ok at forældrene bruger beroligende udtalelser for at styrke barnets realitetssans, men altid kun mht. barnets egne evner til i tilstrækkelig grad at kunne klare den frygtede situation. Problemet med for meget beroligende omsorg er, at den frygtede situation kun er OK fordi forældrene siger det. Ikke fordi barnet selv synes at situationen er sikker.
- Sørg for at lave noget sammen med barnet, som er sjovt og hvor barnet slapper af.
- Sørg for at dit barn holder sig fysisk aktivt, er udhvilet, kan slappe af og har nogle interesser, det kan gå op i.

**Dorte Lausen - Ungeliv**

Stadion Allé 36  
8000 Aarhus C.

+45 53 70 86 18

info@dortelausen.dk

dortelausen.dk



*Du er altid velkommen til at kontakte mig*