

Angst hos barn



Angst og redsel er følelser som er kjent for alle. Det er naturens måte å få oss til å mobilisere ekstra. For noen blir angsten en utfordring som styrer livsutfoldelse og reduserer livskvalitet.

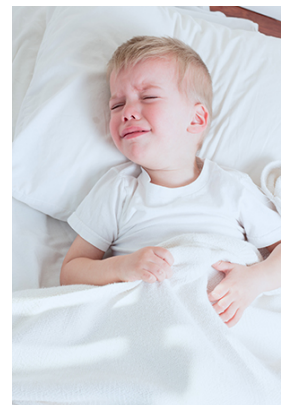
En enkel test er å sammenlikne barnet med barn på samme alder.

Er det angst?

Å vurdere om angsten er rimelig og reel for barnets alder, er utfordrende. Grensen mellom vanlig angst og sykkelig angst er flytende og kan derfor være vanskelig å bestemme for foreldre. Som foreldre legger vi alt til rette for at barnet skal ha det bra. Vi tilpasser oss barnets særegenheter og venner oss til barnets reaksjoner. Dermed er det vanskelig å vurdere angsten objektivt.

Hva kan du gjøre for å motvirke barnets engstelse?

- Ta barnets redsler på alvor, - barnet ditt lider under dem.
- Snakk åpent med barnet om redslene og prøv å forstå dem.
- Forsøk å overprøve om de er realistiske, - korriger urealistiske overbevisninger.
- Informer barnet ditt om vanlige angstreaksjoner og oppmuntre barnet til å gi seg selv positive selvinstruksjoner i angstutløsende situasjoner: «jeg prøver så godt jeg kan».
- Forhindre at unngåelsesatferden hos barnet øker i omfang. Hjelp barnet å våge å gå inn i angstutløsende situasjoner. Belønn barnets forsøk!
- Gjør det mulig for barnet å nærme seg det som utløser angsten trinnvis. Dette kan skje først i fantasien eller gjennom øvelser i virkeligheten. La barnet selv kontrollere den trinnvise tilnærmingen. Øk kravene etter hvert.
- Prøv å være et forbilde i forhold til hvordan du selv omgår egne redsler. Jevnaldrende venner av barnet ditt som forsøker å mestre sin angst på gode måter kan også være gode forbilder og eksempler for ditt barn.
- Vær tålmodig, men konsekvent



Når angsten bestemmer hvordan vi skal leve har vi et problem.

Denne type angst er:

1. Ikke lenger rimelig i forhold til situasjonen
2. Varer for lenge og opptre for ofte
3. Får oss til å unngå bestemte situasjoner
4. Fører til hemming i dagliglivet
5. Plager oss og fører til nedsatt livskvalitet og glede

Vil du vite mer?



[Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk \(BUP\)](#)



[Temahefte VfB \(PDF\)](#)



[Bekymringstjenesten VfB](#)

Relaterte artikler i Foreldrepulsen:

[Små barn – store spørsmål >>](#)

[Psykologisk førstehjelp >>](#)



Kilder: Voksne for Barn (VfB)