

## Kvíðahugsanir

Hugsanir sem kalla fram kvíða lýsa sér yfirleitt þannig að barnið telur að miklar líkur séu á því að kvíðvænlegar aðstæður komi upp og að það hafi litla getu til þess að takast á við þær.

Kvíðavekjandi hugsanir koma oftast ósjálfrátt upp í hugann. Ósjálfráðar hugsanir koma ekki fram vegna skynsamlegra og rökrétta hugleiðinga heldur kalla aðstæður í umhverfinu ósjálfrátt á þær. Hugsanirnar eru yfirleitt óskynsamrar en virðast sannar og er tekið sem sannleika, sérstaklega ef tilfinningarnar sem fylgja þeim eru sterkar. Neikvæðum, ósjálfráðum hugsunum fylgja yfirleitt óþægilegar tilfinningar.

- Ef barnið reynir að komast undan kvíðvænlegum aðstæðum, t.d. að vinna krefjandi verkefni, og neitar að takast á við þær, gerið þá **samning við barnið** um að gera hluta af verkefninu frekar en gefa leyfi til þess að **hætta í miðju kafi**.
- Mikilvægt er að hjálpa barninu að átta sig á því að hugsanirnar sem kalla fram kvíða komi ósjálfrátt upp í hugann og séu ekki sannleikur.
- Dæmi um æskileg viðbrögð við kvíðakenndu tali barns: „Ég veit af hverju þú hugsaðir þetta. Hugsanir eins og þessar koma ósjálfrátt í huga okkar. Allir verða hræddir og áhyggjufullir sem fá svona hugsun í hugann. Þú ert áhyggjufull/ur af því að þessi hugsun kom, ekki af því að það sem þú hugsaðir er satt.“
- Gætið þess að gera ekki lítið úr áhyggjuefni barnsins. Dæmi um athugasemd sem gerir lítið úr áhyggjum barnsins: „Þetta er nú ekkert mál.“
- Kvíðahugsanir fela oft í sér vangaveltur um mögulegar afleiðingar af hegðun. Dæmi um kvíðakennda hugsun: „Ef ég bið krakka um að leika við mig þá segja þau nei. Ég ætla því ekki að spyrja eftir neinum.“ Vissulega getur það gerst að börn geti ekki leikið eða vilji það ekki. Í huga barnsins eru allar líkur á því að svo fari. Gott er að benda barninu á að nú sé það gera ráð fyrir hinu versta, þegar ekki sé líklegt að illa fari.
- Gott er að útskýra fyrir barninu: „Jafnvel þótt að eitthvað *geti* gerst þýðir það ekki að það sé *líklegt* að það gerist.“
- Foreldri getur útskýrt fyrir barninu að heilinn sé að vara við hættum allan daginn. Til dæmis er hægt að segja barninu að heilinn segi okkur oft á dag: „Ef það er **smá** áhætta þá skaltu ekki gera það“ en heilinn ætti samt bara að segja svona þegar það er **mikil** áhætta. Gott er að útskýra að þar sem að heilinn segi svona mörgum sinnum á dag þá verði fólk bara sjálft að vita betur og segja við sig: „Það er ekki líklegt að neitt slæmt gerist. Þetta get ég!“

Gott er að leggja á minnið þau skipti sem barnið reynir og tekst ætlunarverk sitt. Þá er hægt að minna barnið á hversu vel gekk síðast þegar það reyndi eitthvað sem það var hrætt við.

Unnið 2011 af Báru Kolbrúnu Gylfadóttur, Drífu J. Helgadóttur og Helgu Auðardóttur, sálfræðingum á PHS. Heimildir:

Chansky, T. E. (2004). *Freeing your Child from Anxiety. Powerful Practical Solutions to Overcome Your Child's fears, worries and phobias*. New York: Random House og Foxman, P. (2004).

*The Worried Child. Recognizing Anxiety in Children and Helping them heal*. Alameda CA: Hunter House Publishers.