

# Börn með kvíða



Berglind Brynjólfsdóttir, sérfræðingur í klínískri  
barnasálfræði

© Original Artist  
Reproduction rights obtainable from  
[www.CartoonStock.com](http://www.CartoonStock.com)



*"There is NO way I can perform under that kind of pressure!"*

# Kvíði getur birst í ýmsum myndum



©Ron Leishman · illustrationsOf.com/441036



www.clipartof.com · 1133340

# Kvíðinn getur birts ólíkt eftir aldri

- Kvíðaefnin eru nokkuð breytileg eftir aldri og þroska.
- Smábörn- sérstaka hluti, hávaða eða sérstök hljóð, ókunnuga hluti 🔊 eða persónur.
- Eldri börn- hræðsla við ýmiss konar ímyndaðar verur, dýr, drauga o.þ.h. Myrkfælni, hræðsla við að vera einn eða yfirgefinn.



# Kvíðinn getur birts ólíkt eftir aldri, frh.

- Í miðbernsku (9-12 ára) víkja þessi óttaefni fyrir betri raunveruleikaskilningi barnsins.
- Námstengdur kvíði og félagslegur kvíði.
- Kvíði fyrir því að leysa ekki verkefnin nægilega vel.
- Kvíði fyrir gagnrýni og ásökunum.
- Kvíði fyrir óvinsældum hjá skólafélögum
- Hræðsla við að einangrast.
- Kvíði fyrir því að koma fram.

# Kvíðinn getur birts ólíkt eftir aldri, frh.

- Mörg af þessum kvíðaefnum sem eru áberandi í miðbernsku halda áfram fram eftir unglingsárum.
- Áhersla á kvíðaefni er varða líkama unglingsins, útlit og framkomu.
- Kvíðaefni og áhyggjur þeim samfara taka oft mikið af tíma unglingsins
- Félagslegskvíði eykst. Breytingar á líkama unglingsins og tilfinningalífi verða oft kvíðavekjandi.
- Seinni hluti unglingsáranna er oft kyrrlátari.

# Aðrar raskanir

- Þunglyndi



- ADHD



- Mótpróa-prjóscuröskun



- Einhverfa





People with no experience of anxiety can say things like...



But finding the courage isn't that easy to do.

# Að tala við börn um kvíða

- Vissir þú að sum börn hafa svo miklar áhyggjur að þau missa af hlutum sem þau hefðu annars haft mjög gaman af?
- Önnur börn eru mjög hrædd við ákveðna staði og gera næstum hvað sem er til þess að forðast þá.
- Um eitt af hverjum tíu börnum á við svona vanda að stríða. Það þýðir að í bekknum þínum eru trúlega um þrjú börn sem hafa oft miklar áhyggjur.

# Fræðsla um tilfinningar

- Tilfinningar geta verið ýmis konar. Við upplifum þær í ólíkum aðstæðum og þær hjálpa okkur að bregðast við því sem er að gerast í umhverfi okkar. Annað orð yfir tilfinningar er LÍÐAN. Það eru til margar ólíkar tilfinningar, sumar láta manni líða vel og aðrar láta manni líða frekar illa.
- **Hér eru dæmi um tilfinningar sem láta manni líða vel:**

Gleði



Tíhlökkun



Áhugasemi



Afslöppun



- **Hér eru dæmi um tilfinningar sem láta manni líða frekar illa:**

Leiði



Reiði



Skömm



Kvíði



# Hvað er kvíði?

**Atburður:** Ég fer yfir götu og sé bíl koma akandi á miklum hraða

**Hugsun:**  
Bíllinn mun keyra á mig

**Líkami:** Hjartað slær hraðar og vöðvarnir spennast upp

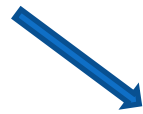
**Hegðun:** Ég skýst af götunni

- Kvíði er annað orð yfir áhyggjur, ótta, feimni eða hræðslu. Kvíði er eðlileg tilfinning sem hjálpar okkur ef við erum í hættu. Kvíði er tilfinning sem hjálpar til við að vernda okkur í hættulegum aðstæðum. Ef við myndum ekki finna fyrir neinum kvíða gætum við slasast eða meitt okkur.
- Þetta viðbragð er frábært þegar þú ert að fara yfir götu EN stundum verðum við hrædd án þess að það sé nokkuð til að hræðast.

# Hvað er kvíði?

- Dæmi:

Þú heyrir hljóð fyrir utan



Þú **hugsar**:  
„Þetta er þjófur“

Þú **finnur** fyrir ótta og kvíða



**Líkaminn** bregst við með því að láta hjartað slá hraðar og vöðvana spennast upp

Þú hleypur til foreldra þinna og biður þau að athuga



- Foreldrar þínir athuga málið og komast að því að þetta var bara köttur nágrannans og þá gæti þér liðið svolítið kjánalega fyrir að hafa verið svona hrædd(ur). Þetta er dæmi um það þegar maður verður kvíðinn án þess að það sé raunveruleg hættu fyrir hendi.
- **Stundum er kvíði gagnlegur.** Allir finna einhvern tíma fyrir kvíða og það er gott því að smá kvíði getur hjálpað okkur til að gera okkar besta og undirbúið mann undir átök. EN ef kvíðinn verður mikill, oft í viku, þá getur hann stöðvað þig í að gera hluti sem þig langar til að gera (t.d. að fara í skólaferðalag) eða stöðvað þig í að gera hluti sem þú þarft að gera (t.d. að svara spurningum kennarans).

# Af hverju er ég með kvíða?

•Um eitt af hverju tíu börnum upplifa svo mikinn kvíða, hræðslu eða áhyggjur að það kemur í veg fyrir að þau geri það sem þeim langar til að gera eða það sem þau þurfa að gera.

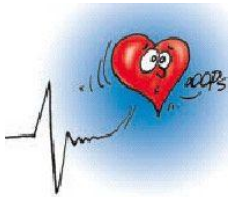
•Ef þú verður kvíðnari en aðrir krakkar er það ekki af því að þú sért eitthvað skríttinn. Sumt fólk er bara kvíðnara en annað, af því að það fæddist þannig (alveg eins og sumir fæðast með blá augu og sumir græn eftir því hvaða augnlit foreldrar þeirra hafa).

•Fólk lærir líka að hugsa og haga sér á kvíðinn hátt með því að horfa á aðra eða ganga í gegnum kvíðavekjandi reynslu.



# Þrjú einkenni kvíða

- Ef dæmið um bílinn sem kemur á miklum hraða er skoðað betur, má sjá að einkenni kvíða koma fram á þremur stöðum - í líkamanum, hugsunum og hegðun.



Líkaminn: Hjartað slær hraðar, vöðvarnir spennast upp, hraðari öndun, aukin athygli og spenna. Þessar breytingar búa líkamann undir baráttu og/eða flóttu



Hugsanir: Hugsanir um að “eitthvað slæmt” gæti gerst (og þú gleymir öðrum möguleikum). Kvíði getur byrjað með áhyggjum sem ekki er hægt að losna við.



- Hegðun: Þig langar til að hlaupa í burtu eða þú missir stjórn á þér. Þú heldur þig frá aðstæðum sem vekja kvíða eða hættrir að gera hluti sem þér fannst áður skemmtilegir.

# Þættir sem viðhalda kvíða

## ➤ Viðhaldandi þættir eru m.a.

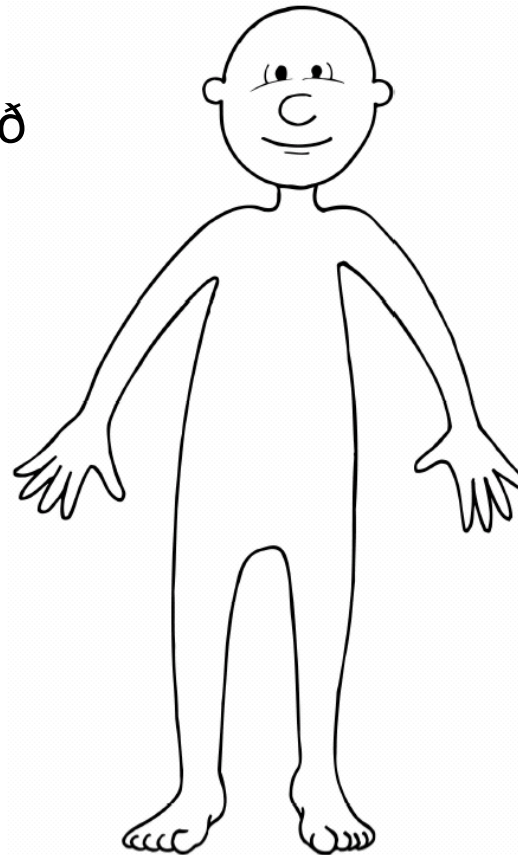
- Líkamleg viðbrögð (Öndun, slökun)
- Hugsanir (vandamálalausn, núvitund, setja inn róandi hugsun í stað áhyggjufullrar hugsunar)
- Hegðun (Ímynduð berskjöldun, mæta óttanum)





# Líkamleg einkenni kvíða

Teiknaðu og/eða skrifaðu  
allt sem þér dettur í hug að  
gerist í líkama þínum  
þegar þú hefur áhyggjur





# Öndun

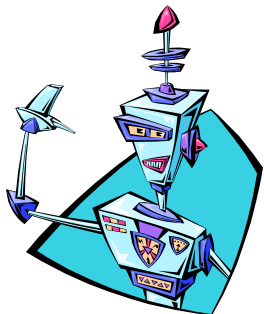
- Þetta er slökunaræfing þar sem notuð er þindaröndun og hægt er að nota fyrir börn sem eru kvíðin
- Gott er að barnið setjist á stól eða leggist niður. Hafið umhverfið rólegt, ekkert utanaðkomandi sem truflar.
- Barnið setur aðra höndina á magann, rétt fyrir neðan rifbein og hina á brjóstkassann.
- Barnið dregur inn andann í gegnum nefið og um leið á maginn að lyftast en ekki brjóstkassinn, barnið andar síðan út í gegnum munninn og þá tæmist maginn af lofti.
- Barnið getur ímyndað sér að maginn sé eins og blaðra sem blæs út þegar það andar inn og tæmist þegar það andar út.
- Gott er að segja barninu að anda rólega inn, halda andanum í smá stund og hugsa orðin “slaka” þegar andað er út.
- Gott er að endurtaka æfinguna 5-10 sinnum. Þetta á að vera rólegt, enginn á að vera móður eða halda inn í sér andanum.



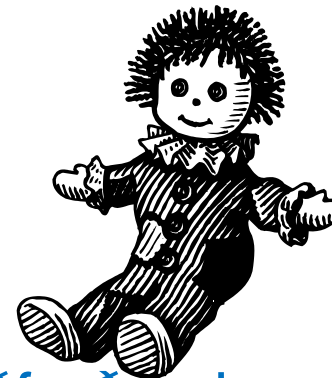
## Slökun fyrir börn

**Ímyndunaraflið:** Barnið er fengið til ímynda sér ákveðna mynd eða atburð þar sem það finnur ró, til dæmis liggjandi á fleka niður lygna á þar sem fer í gegnum alla tilfinninguna. Það fer upp og niður með mjúkum straumnum og rekst blíðlega á steinanna o.s.frv. Einnig væri gott að tvinna saman djúpu öndunina og þessa aðferð og biðja barnið að ímynda sér kerti fyrir framan sig og þegar það andar rólega frá sér má ekki slokkna á kertinu.





## Slökun fyrir börn frh.



**Vélmenni-tuskudúkka:** Þetta er mjög góð aðferð fyrir tíu ára og yngri. Barnið spennir og slakar á vöðvum á víxl, spennir eins og vélmenni og slakar eins og tuskudúkka. Gott er að gera hvort fyrir sig í um 15 sec. Þetta er gott að kenna barninu uns umönnunaraðili finnur að barnið hefur náð tökum á slökun.

**Kerfisbundnar aðferðir:** Þessi leið er góð fyrir eldri börn. Hér er hægt að nota tilbúið slökunarefni á diskum sem kenna barninu að fara í gegnum allan líkamann og slaka á stig af stigi.

Inn...1...2...3

Út...1...2...3

SLAKA

## ÖNDUN

Leggstu niður, lokaðu augunum og andaðu hægt og djúpt.

## HANDLEGGIR



Hnyklaðu vöðvana og gerðu þá síðan mjúka og máttlausa. Andaðu hægt að þér. Andaðu hægt inn, andaðu hægt út.



## ANDLIT

Grettu andlitið og slakaðu síðan á í kring um augu og munn. Andaðu hægt inn, andaðu hægt út.



## AXLIR & BÚKUR

Taktu fast utan um sjálfan þig og vertu síðan alveg máttlaus. Andaðu hægt inn, andaðu hægt út.



## FÆTUR

Lyftu fótunum frá gólfinu og láttu þá svo síga niður. Andaðu hægt inn, andaðu hægt út.



## SLAKA & TEYGJA

Hugsaðu um hvað þú finnur fyrir mikilli slökun og teygðu svo úr þér og opnaðu augun.

# Vandamálalausn

- ✓ Taka saman lýsingu á vandamálinu
- ✓ Hvetja barnið til að velja
- ✓ Upphugsa mögulegar lausnir
- ✓ Leggja mat á hverja hugmynd og hvort hún gagnist
- ✓ Velja bestu hugmyndina eða hugmyndirnar
- ✓ Prófa lausnina og skoða hversu árangursrík hún reynist

**Mikilvægt að fá barnið sjálft til að finna aðrar lausnir með þinni  
aðstoð**

# Meta líkur og réttmæti hugsunar

**Atburður:** Mæti vinnufélaga í Kringlunni og brosi til hans en hann brosir ekki til baka. **Tilfinning:** Kemst í uppnám. **Hugsun:** Honum líkar ekki við mig!

- Fyrri reynsla
  - Hversu oft hefur kunningi ekki brosað til mín og hversu oft í þessum tilvikum, líkaði honum ekki við mig?
- Almennar upplýsingar
  - Brosir fólk alltaf hvors til annars þegar það mætist?
  - Ef fólk brosir ekki, þýðir það að viðkomandi líkar ekki við náungann?
- Aðrar skýringar
  - Kannski brosti hann ekki af því að: 1) honum leið ekki vel, 2) hann þekkti mig ekki, 3) hann sá mig ekki o.s.frv.
- Hlutverkaskipti
  - Ef vinnufélagi brosir til mín og ég brosi ekki til baka, þýðir það að mér líkar ekki vel við hann?

# Að læra að hugsa raunsætt

Dæmi um áhyggju hugsanir og róandi hugsanir:

Ég á eftir að klúðra þessu! Ég á eftir að gleyma öllu og segja allt rangt! Ég á eftir að gera mig að algjöru fífli. Enginn mun vilja tala við mig. Allir halda að ég sé auli!

Ég geri bara mitt besta! Það er allt í lagi að ruglast, það gera það allir! Ég er að læra þetta! Þetta kemur með reynslunni! Ég er algjör hetja...





# Ímynduð berskjöldun

- Undirbúningur fyrir raunverulega berskjöldun
- Búa til sögu um aðstæður sem þú veist að geta valdið barninu ótta (mega samt ekki vera of ógnandi)
- Byrja á venjulegri slökun og ná góðri ró áður en þú byrjar að lýsa aðstæðum varfærnislega





# Hugrekkisbók

Stílabók sem barnið skreytir

- Bls. 1- hvað er að vera hugrökk/hugrakkur?
- Bls. 2- hvenær hef ég verið hugrökk?
- Bls. 3- ... hvenær þarf ég að vera hugrökk/hugrakkur

# Hugrekkissögur

- Hentar vel fyrir yngri börn
- Erfiðar aðstæður
- Breytingar framundan
- Aðlögun
- Óöryggi
- Ótti/hræðsla



# Áhyggjur og bjargráð

- **Athvarf / öruggur staður**
  - Ímyndaður eða raunverulegur
  - Nákvæm lýsing (litir, hljóð, lykt, áferð...)
  - Teikna mynd?
  - Æfa, æfa, æfa



- Kalla fram staðinn þegar þau finna fyrir kvíða



# Áhyggjur og bjargráð frh.

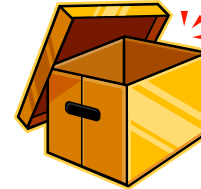
- **Áhyggjutími**

- Afmarkaður tími (t.d. 15. mín)
- Engin truflun!
- Allar áhyggjur
- Bíða eftir áhyggjutímanum



- **Áhyggjugeymsla**

- Ímynduð eða raunveruleg
- Geyma áhyggjurnar
- Erfitt fyrst! en svo gufa sumar upp!



- **Áhyggjupúki**

- Hlutgera kvíðann
- Fjarlægð (að hugsa er ekki það sama og vera/gera!)



# Áhyggjur og bjargráð frh.

- **Núvitund**
  - Taka eftir
  - Lýsa
  - Án þess að dæma
- **Æfingar**
  - Öndun
  - Fimm skynfæri (snerting, lykt, sjón, heyrn, bragð)
  - Hugsanir, tilfinningar, líkami, öndun
- **Æfa æfa æfa!!!**



# Að bregðast við á annan hátt við kvíða barna



# Að hvetja til hugrekkis eða kvíða

- ✓ Við veitum oft kvíða meiri athygli heldur en hugrekki
- ✓ Veita hugrekki og lausnamiðaðri hegðun athygli
- ✓ Mikilvægt að veita smávægilegri framför athygli í hugrekki
- ✓ Ekki bera þau saman við önnur börn





# Draga úr kvíða og óæskilegri hegðun

- Skipulögð hunsun
  - Dregur úr kvíðahegðun (eins og kvörtunum og áhyggjum)
- Forðast stöðuga hughreystingu
  - (t.d. “þér batnar”, “ég veit hvað ég er að tala um, ekkert slæmt gerist”)

# Samræmi á milli heimilis og skóla

- Mikilvægt að ræða við skólann
- Skólafólk og foreldrar þurfa að koma sér saman um aðgerðir
- Áhyggjur barna oft á hæsta stigi í skólanum, sérstaklega félagskvíði

# Bækur

- ***Helping Your Anxious Child: A Step by Step Guide for Parents*** eftir Ronald, M. Rapee (og fl.)
- ***Hvað get ég gert við of miklar áhyggjur? Bók fyrir börn til að sigrast á kvíða*** eftir Down Huebner í þýðingu Árnýjar Ingvarsdóttur og Thelmu Gunnarsdóttur
- ***Bætt hugsun – Betri líðan: Handbók í hugrænni- atferlismeðferð fyrir börn og unglinga*** eftir Paul Stallard í þýðingu Dr. Gyðu Haraldsdóttur og fl.

# Bækur

- ***Garður hugans – slökun og hugleiðsla*** eftir Ingibjörgu Ferdinandsdóttur. Óðinsauga
- ***Alladdín og töfrateppið - og aðrar ævintýrahugleiðslur fyrir börn*** eftir Marneta Vieags (Ísl. þýðing Árný Ingvarsdóttir, betribaekur.is)

Takk fyrir mig 😊