

Föräldrainformation

Att vara förälder till ett barn med rädsla och ångest

Som förälder kan det vara svårt att se sitt barn lida av rädsla och ångest. Det är därför vanligt att man, i all välmening, hjälper sitt barn att undvika det som är läskigt eller själv hanterar situationen å barnets vägnar. Det kan till exempel handla om att man låter barnet stanna hemma från ett kalas på grund av rädsla, själv svarar på frågor för ett barn som tycker det är läskigt att prata med nya personer eller löser konflikter åt barnet. Detta lindrar med största sannolikhet både barnets och ens egen obehag i stunden men kan på längre sikt göra att barnet inte får öva på att hantera utmaningar eller utmana sina rädslor i tillräckligt stor utsträckning. Det kan vara bra att tillsammans fundera över i vilka situationer rädslan och ångesten uppstår, formulera lagom stora utmaningar och hjälpas åt i att skapa situationer där barnet får öva. Så småningom är det bra om barnet får öva mer och mer självständigt.

Vilka situationer väcker ångest och rädsla hos mitt barn?

Händer det att jag hjälper mitt barn att undvika dessa situationer? Hur då?

Det är även vanligt att barn med mycket rädslor och ångest får uppmärksamhet från föräldrar och andra vuxna i dess närhet när de känner just rädsla och ångest. Det är inte så konstigt – vi vill som sagt i all välmening snabbt lindra det obehag barnet känner. I stunden kan tröst, kramar och uppmärksamhet minska rädslan och ångest hos barnet. På längre sikt kan sådan uppmärksamhet dock snarare öka känslorna av rädsla och ångest. Detta beror på alla människor, både vuxna och barn, tenderar att göra mer av de beteenden som vi får uppmärksamhet för. Det kan därför vara hjälpsamt att som föräldrar fundera på vilka beteenden som uppmärksammas hos barnet och öva på att uppmärksamma framför allt icke-oroliga beteenden hos barnet.

Många barn som lider av rädsla och ångest söker också återförsäkringar från vuxna i sin omgivning. Det kan handla om återkommande frågor i stil med "tror du att jag har förberett mig tillräckligt inför läxförhöret imorgon?" eller "vilken

tid kommer du hem ikväll?”. Att ständigt få svar på dessa typer av återförsäkringar kan lugna barnet tillfället men ökar ofta behovet av återförsäkringar på lång sikt. Här kan man som förälder behöva öva på att inte ge de lugnande återförsäkringarna som barnet söker, detta för att barnet ska få möjlighet att öva på att stå ut i ovisshet och vi inte alltid kan veta exakt vad som kommer hända. Ofta behöver man prata om detta i förväg, och komma överens med barnet om vad föräldrarna ska göra eller säga när barnet frågar den typen av frågor. Kanske kan man tillsammans hjälpas åt att upptäcka och namnge frågorna, som "orosfrågor" eller liknande.

Vilka oroliga beteenden uppmärksammar jag hos mitt barn i dagsläget? Vilka icke-oroliga beteenden skulle jag kunna uppmärksamma mer istället?

Det kan även vara viktigt att fundera över hur man som förälder hanterar sina egna rädslor och vilka beteenden barnet ser en själv utföra. Barn är duktiga på att observera hur andra i barnets omgivning agerar och tar snabbt efter, både på gott och ont. Det kan till exempel vara hjälpsamt att barnet tar efter oss när vi inväntar grön gubbe och tittar efter bilar innan vi korsar övergångsstället. Men om man som föräldrar ofta signalerar fara eller varnar barnet i situationer som egentligen inte är farliga är risken stor att barnet tar över även detta beteende. Att som förälder visa att man är rädd eller nervös är inte farligt, det viktiga är att visa för barnet att det går att utmana rädslorna och hur man kan göra. Det kan därför vara av nytta att fundera på hur man som vuxen själv hanterar och bemöter egna rädslor!

Vad väcker rädsla och ångest hos mig? Vad brukar jag göra då?
