

## Kvíði í skóla

Kvíðin börn sýna oft ekki kvíðaeinkenni í skólaumhverfinu. Þau reyna gjarnan að vera fullkomin og fela hræðslu og kvíða fyrir öðrum. 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 óskynsamlegar en virðast sannar og er tekið sem sannleika, sérstaklega ef tilfinningarnar sem fylgja þeim eru sterkar. Neikvæðum, ósjálfráðum hugsunum fylgja yfirleitt óþægilegar tilfinningar.

- Mikilvægt er að mynda **þjónustuteymi** í kringum barnið í skólanum. Í því eru venjulega umsjónarkennari, deildarstjóri sérkennslu og foreldrar, auk fulltrúa sérfræðiþjónustu skóla. Mælt er með því að teymið hittist a.m.k. einu sinni á önn en að umsjónarkennari og foreldrar séu í reglulegum samskiptum (til dæmis í gegnum mentor).
- Það ættu ekki of margir að ræða kvíða við barnið í skólaumhverfinu. Mikilvægt er að þjónustuteymi barnsins **velji 1 – 2 starfsmenn** til þess að ræða við barnið ef það finnur fyrir kvíða í skólanum. Mikilvægt er að ræða kvíða eingöngu við barnið þegar það deilir sjálfst áhyggjum sínum með starfsfólki.
- 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 að gera kröfu um að það ljúki verkefninu alveg.
- Algengt er að börn með kvíðaröskun vilji þóknast starfsfólki og öðrum börnum. **Félagsfærniþjálfun** gæti gagnast þessum hópi barna. Fylgjast þarf með samskiptum barns með kvíðaröskun við önnur börn. Athuga t.d. hvort þau eiga vini og hvort þau eru lögð í einelti.
- 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 sem fá svona hugsun upp í hugann verða hræddir og áhyggjufullir. Þú ert áhyggjufull/ur af því að þessi hugsun kom, ekki af því að það sem þú hugsaðir sé 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 fer að töflunni og les ritgerðina mína fyrir bekkinn þá hlæja allir að mér.“ Vissulega getur það gerst að einhver fari að hlæja en 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.“
- Kennari 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 K. 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.