

Angst hos børn i skolen

En quick-guide til lærere og pædagoger

Kort om angst

Angst er en helt almindelig følelse, men hos nogle børn har den taget over og kan ikke nødvendigvis ses på overfladen – de har en kamp indeni.

Angst bliver til en lidelse, hvis den bliver så stærk, at den forstyrrer hverdagen, barnets udvikling og trivsel, fordi den reagerer som alarm i situationer, som ellers burde være helt almindelige.

Angst er ikke et udtryk for pylret opdragelse – det er blot et alarmsystem, der er på overarbejde.

Tegn på angst

Angst kan være svært at spotte på ydersiden, men skolens personale er ofte dem, som først opdager, at noget er svært.

Hyppige mavepine/hovedpine, især om morgenen

Undgåelse af bestemte fag, situationer eller personer

Pludselige følelsesudbrud eller “frys”-reaktioner

Perfektionisme, overforberedelse eller stærk frygt for at lave fejl

Svært ved gruppearbejde, fremlæggelser eller uforudsete ændringer

Børn med angst virker ikke nødvendigvis *bange* – de virker stressede, stille eller “svære”.

Forudsigelse, tryghed og eksponering

Hav en fast plan for dagen

Hvordan skifter vi aktivitet?

Hvem har idag?

Lav faste ritualer – fx om morgenen

Regel: Overskuelighed sænker alarmsystemet

Eksempel på eksponering (ved fremlæggelser osv)

1. Læs 2 linjer højt for læreren
2. Læs 2 linjer for en ven
3. Læs 4 linjer for en lille gruppe
4. Korte fremlæggelse foran en klasse

Regel: Små skridt – gentagelser – success



Find veje til at skabe ro

- Er der et sted man kan gå hen kortvarigt og få pause efter aftale?
- Er der en ven/veninde, som kan støtte fx i gruppesituationer?
- 2 minutters vejtrækningsøvelser?
- Er der en voksen på skolen, man kan tale med?
- Osv
- Tal gerne i klassen om, at det er ok at tage en pause. Det normaliserer det.



Tæt dialog med hjemmet

- Det kan være svært allerede inden skoledagen begynder. Sørg for:
- Tæt dialog med hjemmet
- Del fælles aftaler og observationer
- Undgå tolkninger
- Inddrag PPR til sparring – tidlig indsats gør en enorm forskel



Sæt realistiske krav og styrk relationen

- Vis interesse for barnets interesser
- Vær konsekvent rolig
- Giv små successer dagligt
- Sæt realistiske krav – men fjern ikke alle krav
- Giv ros for arbejdet og ikke kun resultatet
- Vis du har forståelse for situationen, men at du har tro på at barnet kan lykkes.

En rolig voksenstemme kan i sig selv berolige nervesystemet





Faldgruber

- Ingen børn vælger angst selv, men det vi ser på overfladen er deres strategier til at undgå den.
- Vær opmærksom på, at man ofte tror man hjælper ved at de undgår 'farlige' situationer. Men dette giver kun kortvarig ro og forværrer angsten på sigt.
- Ex.: Barnet vil trække sig helt fra idræt. I stedet for at undgå situationen, kan læreren inddrage eleven i *dele* af undervisningen i stedet.
- Pas på dig selv! Angst og stress smitter. Man kan føle sig magtesløs og udbændt, når man hjælper andre. Sørg for at:
 1. Del ansvar i teamet
 2. Sæt klare rammer
 3. Mind dig selv om, at små skridt også er fremskridt