

Oro och ångest hos små barn

Psykologmottagning föräldraskap och små barn

Anja Lyckhage & Emma Rosstorp

Leg. psykologer

Dagens föreläsning

- Rädsla, ångest och oro – vad är det?
- Känslors olika delar
- Vad orsakar ångest och oro?
- Föräldrastrategier
- Exponering – att närma sig rädslan
- Förhållningssätt för barnhälsovården

Många ord för liknande upplevelse

- Rädsla – En reaktion på en omedelbar fara
- Oro – En rädsla över tid för det som kan eller ska ske
- Ångest – Starkare uttryck för oro och rädsla
- Ångestsyndrom - Betydande begränsning i vardagen



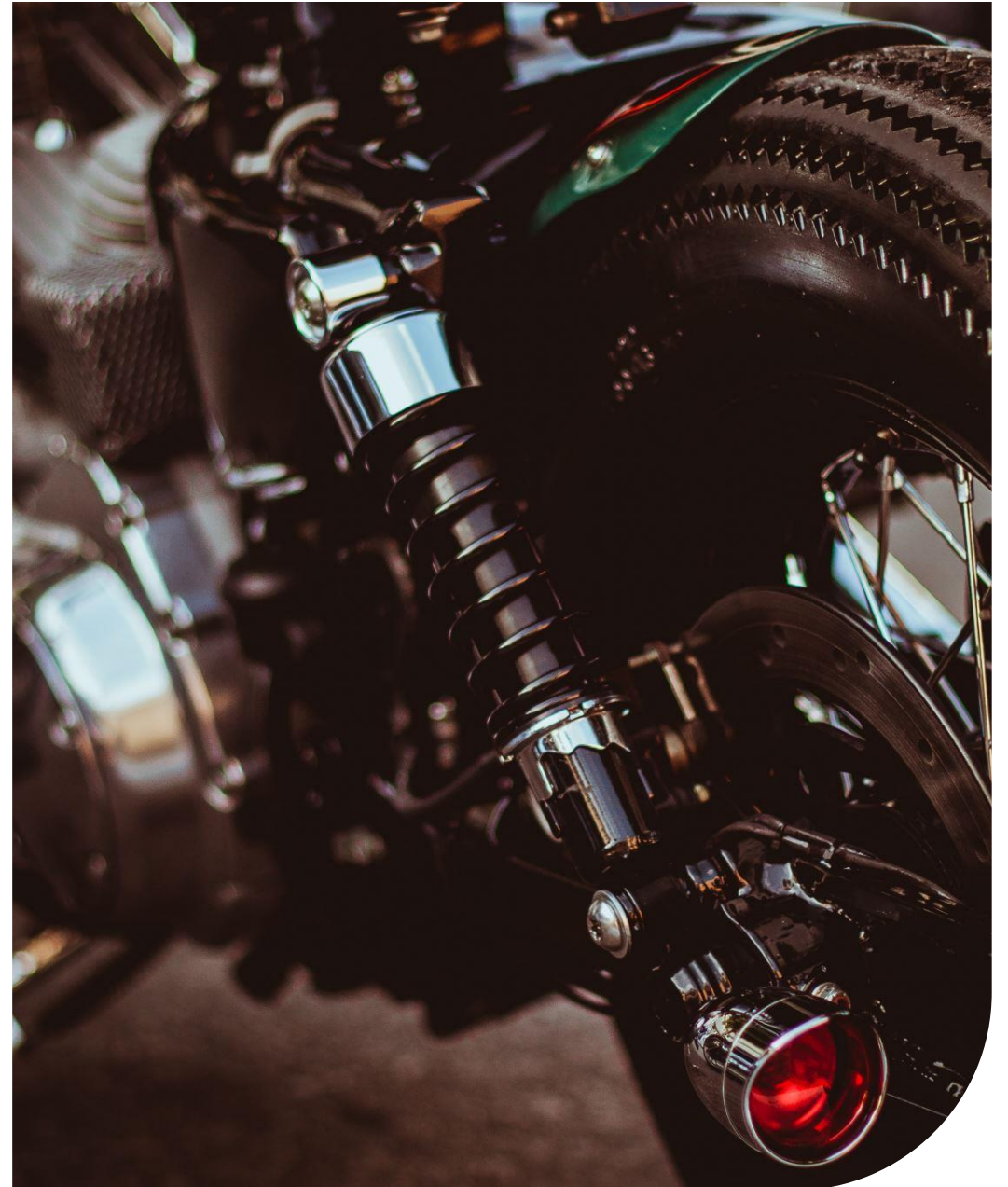
Vanliga rädslor hos barn

- Spädbarn – Sensoriska upplevelser
- 1 år: Separation från nära vuxna, främlingar
- 2-4 år: Höga ljud, fantasifigurer, läskiga djur, mörka rum, separation från nära vuxna
- 5-6 år: Kroppsliga skador, sjukdomar, döden, åska



Ella, 3 år

- Rädsla höga ljud
- Blev skrämmd av tonårgäng med mopeder
- Har nu blivit rädd för andra ljud bilar och fordon
- Vill helst vara inomhus/alltid nära en förälder utomhus
- Märks även på förskolan, blir rädd och ledsen ute



Sam, 5 år

- Oroar sig för många olika saker som kan hända
- Mycket funderingar och stora tankar
- Separationsångest på förskolan
- Rädd att något ska hända föräldrarna
- Trivs bäst hemma hela familjen



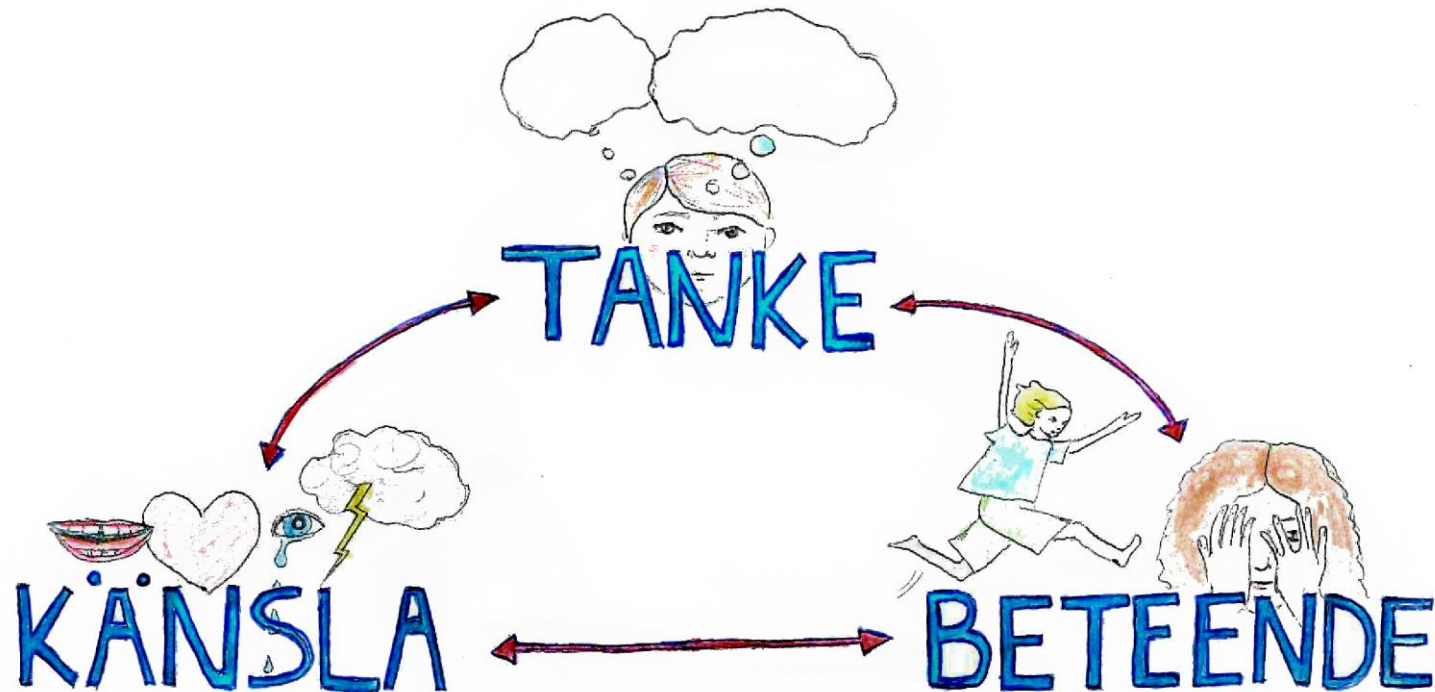
Rädsla- en biologisk reaktionsförmåga

- Medfödd överlevnadsfunktion
- En varningssignal för faror
- Ingen skillnad på verklig och upplevd fara



Känslans tre delar

- Tanke (Ett lejon, hjälp, jag måste söka skydd!)
- Känsla (Ökad puls och andning)
- Beteende (Flyr från platsen)



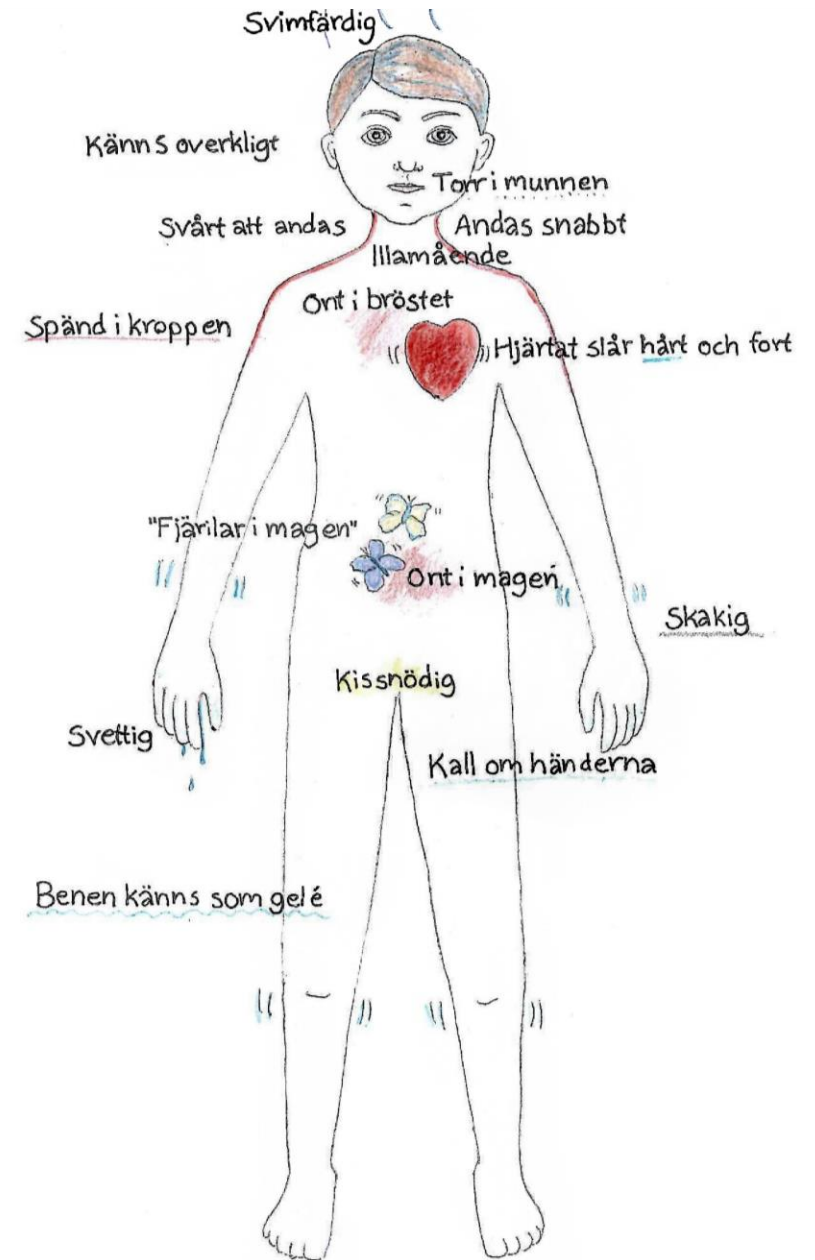
Tankar

- Endast en tolkning av verkligheten
- Orosbenägenhet – överskattar faror/ underskattar egen förmåga
- Svårare för barn att skilja på verklig och upplevd fara
- Svårare för barn att hitta lösningar



Känsla / kroppen

- Förbereder kroppen för kamp/ flykt/ frys för att undkomma fara
- Styrs av autonoma nervsystemet
- Hjärtklappning, tryck över bröstet, svettningar, snabbare andning, muskelspänning..



Beteende

- Vad barnet gör för att minska sin ångest / oro
- Undvikande / flykt
- Säkerhetsbeteenden / trygghetsknep



Ella, 3

Tanke: "Hjälp!" "Jag får ont i öronen!" "Var är mamma?!"

Känsla: Hjärtat slår fort, snurrig, ont i magen

Beteende: Hålla för öronen, skrika/gråta, vill inte gå ut, vill gå en annan väg till förskolan, Säger "inte bilar!" när de ska gå någonstans



Sam, 5

Tanke: "Tänk om.... Bilolycka, missar tåget, brand, glömmer hämta mig, att något händer mamma/pappa etc"

Känsla: Ont i magen, spänd i kroppen, kissnödig, ont i bröstet

Beteende: Frågar föräldrar mycket, vill veta var föräldrarna är, långa avsked på förskolan, inte vågat ha barnvakt, kontrollerar saker



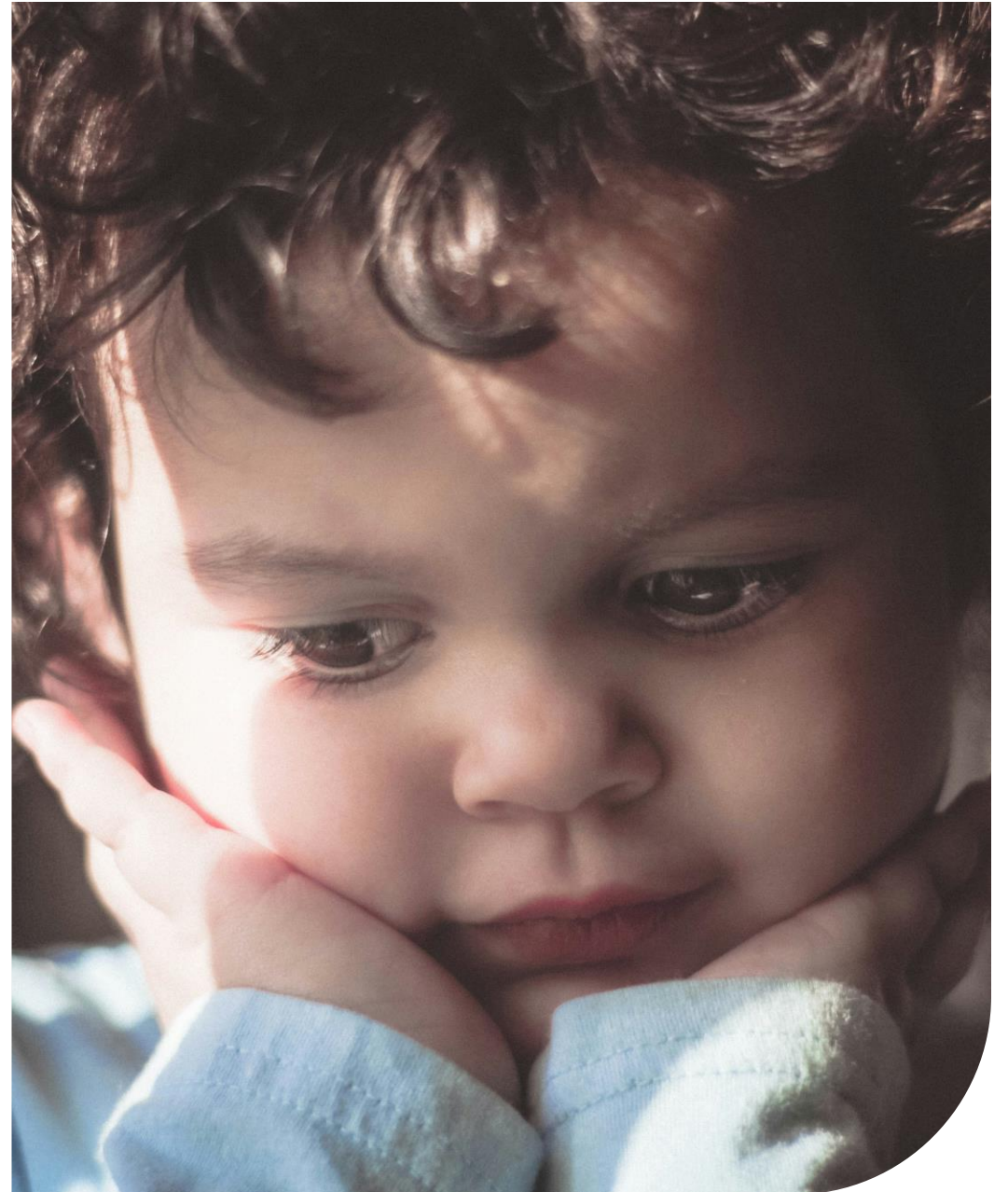
Skillnaden på oro och stress

- Stress en rimlig reaktion på en onormal situation
- Oro / ångest – en orimlig reaktion på något som egentligen är ofarligt
- Undersöka - är reaktionen rimlig utifrån situationen?
- Vid stress – anpassa miljön



Utvecklingsrelaterade svårigheter och/eller oro

- Kan ta sig liknande uttryck
- Krävs olika insatser/anpassning
- Ibland både och
- Lyft i konsultation



När barnets oro tar sig uttryck i förskolan

- Vanligt att barnet oro tar sig uttryck i förskolemiljön
- Viss oro mer kopplad till förskolan. Till exempel separationsångest
- Viktigt med samverkan mellan föräldrar och förskolan



När ska man jobba med barnets oro?

- När oron hindrar barnets funktion och hindrar barnet från att göra saker det mår bra av
- Blir tydligt både för Sam och Ella



Ångestsyndrom

Separationsångest

Generaliserat ångestsyndrom
(GAD)

Social ångest

Selektiv mutism

Specifika fobier

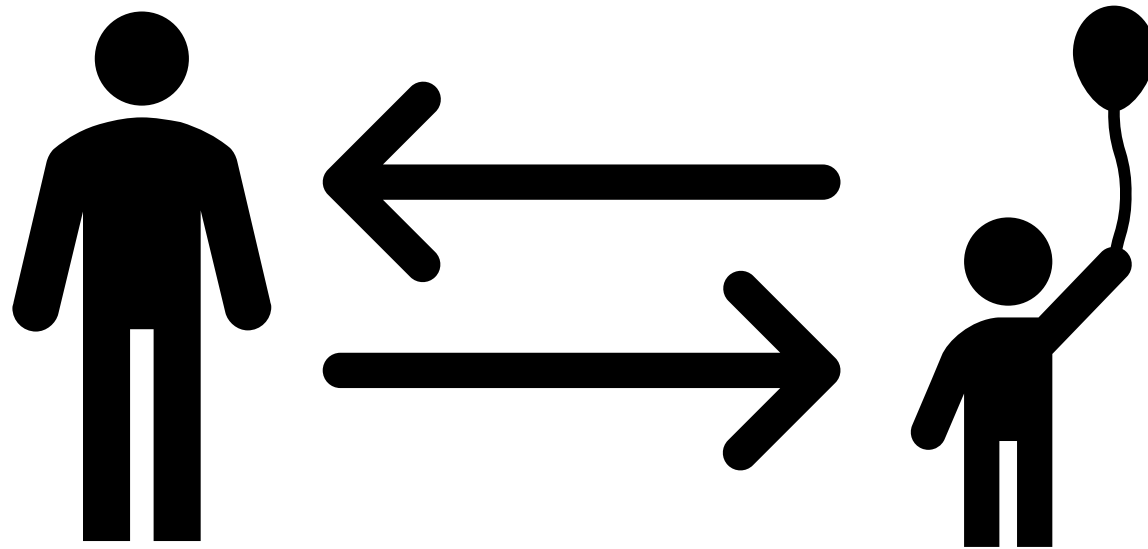


Varför är vissa mer sårbara?

- En del har känsligare varningssystem
- Samverkan mellan genetisk sårbarhet och barnets miljö
- Ibland tydlig utlösande händelse
- Kan påverkas av till exempel föräldrabetende



Föräldrar och barn påverkar varandra



Föräldrastrategier

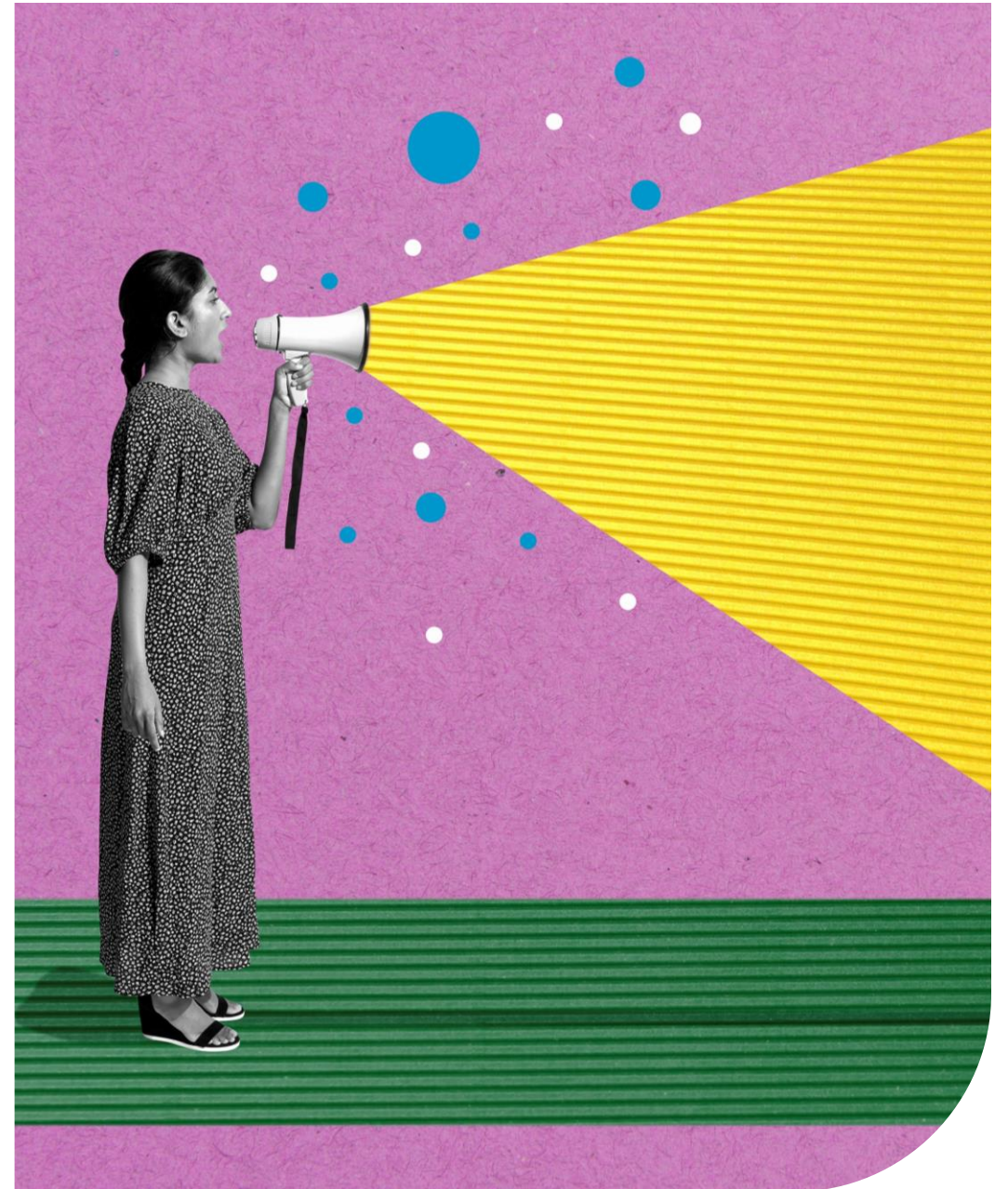
1. Vara en god förebild:

- Barn tar efter sina föräldrar
- Inte agera utifrån sina rädslor
- ...men självklart okej att ändå vara rädd
- Ta hjälp vid behov för egna rädslor



Föräldrastrategier

2. Undvik varningar



Föräldrastrategier

3. Låt barnet försöka själv
“Lägg händerna på ryggen”



Föräldrastrategier

4. Var vänlig och lugn



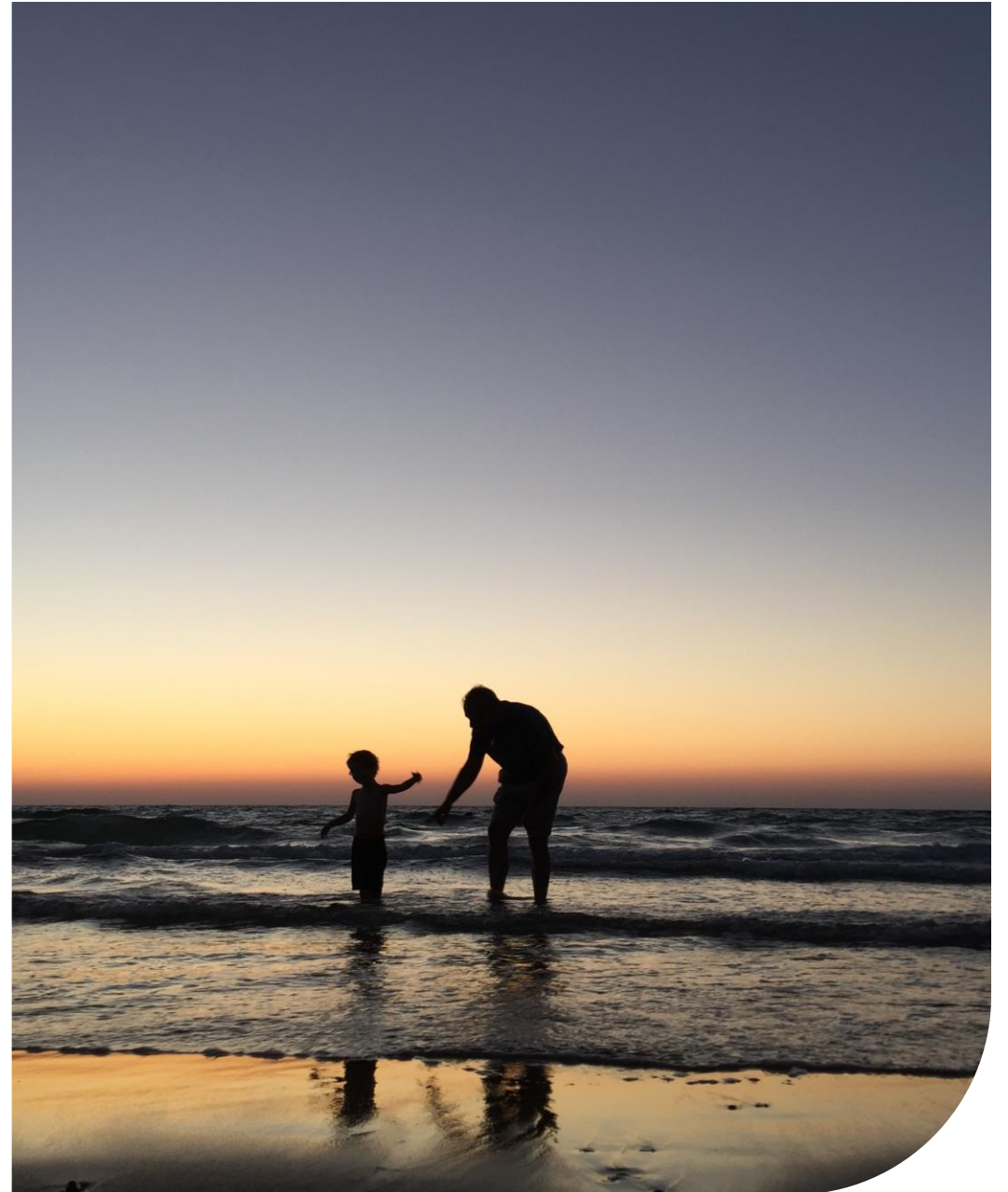
Föräldrastrategier

5. Gå inte med i rädslan



Föräldrastrategier

6. Uppmärksamma det positiva



Ella, 3

Hjälpsamt föräldrabeteende:

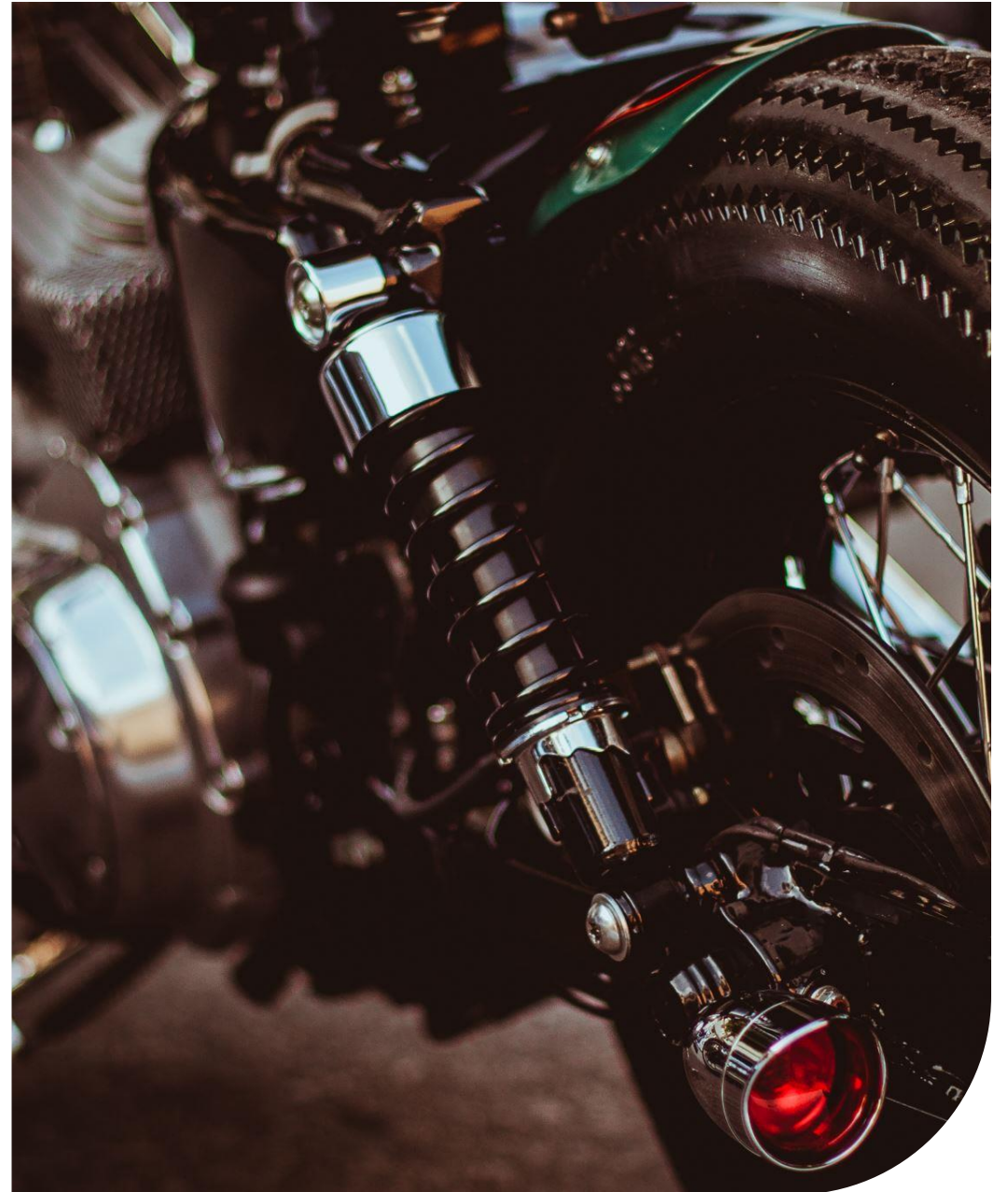
Håller sig lugna

Förklarar vad det är som låter

Behöver arbeta med:

Undviker situationer där dottern kan bli rädd

Föräldrarna har börjat ta en annan väg till förskolan



Sam, 5

Hjälpsamt föräldrabeteende:

Försöker uppmuntra Sam att göra sånt han är rädd för, till exempel att vara hos kompis själv

Behöver arbeta med:

Ger mycket försäkringar

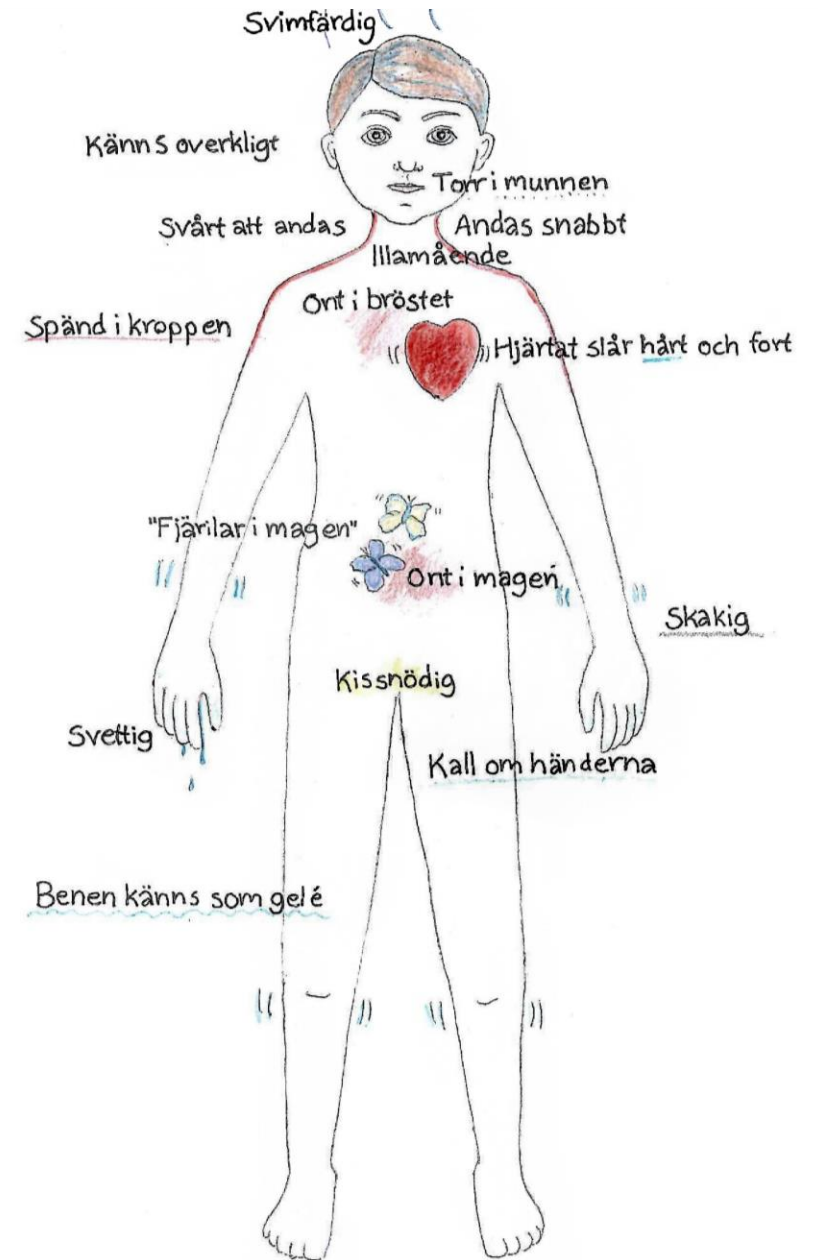
Ger för mycket information

Blir irriterade över de återkommande frågorna "Kommer ni och hämtar mig efter jobbet"



Hjälpa barnet förstå rädslan

- Sätta ord på känslan
- Läsa / titta på tv om det



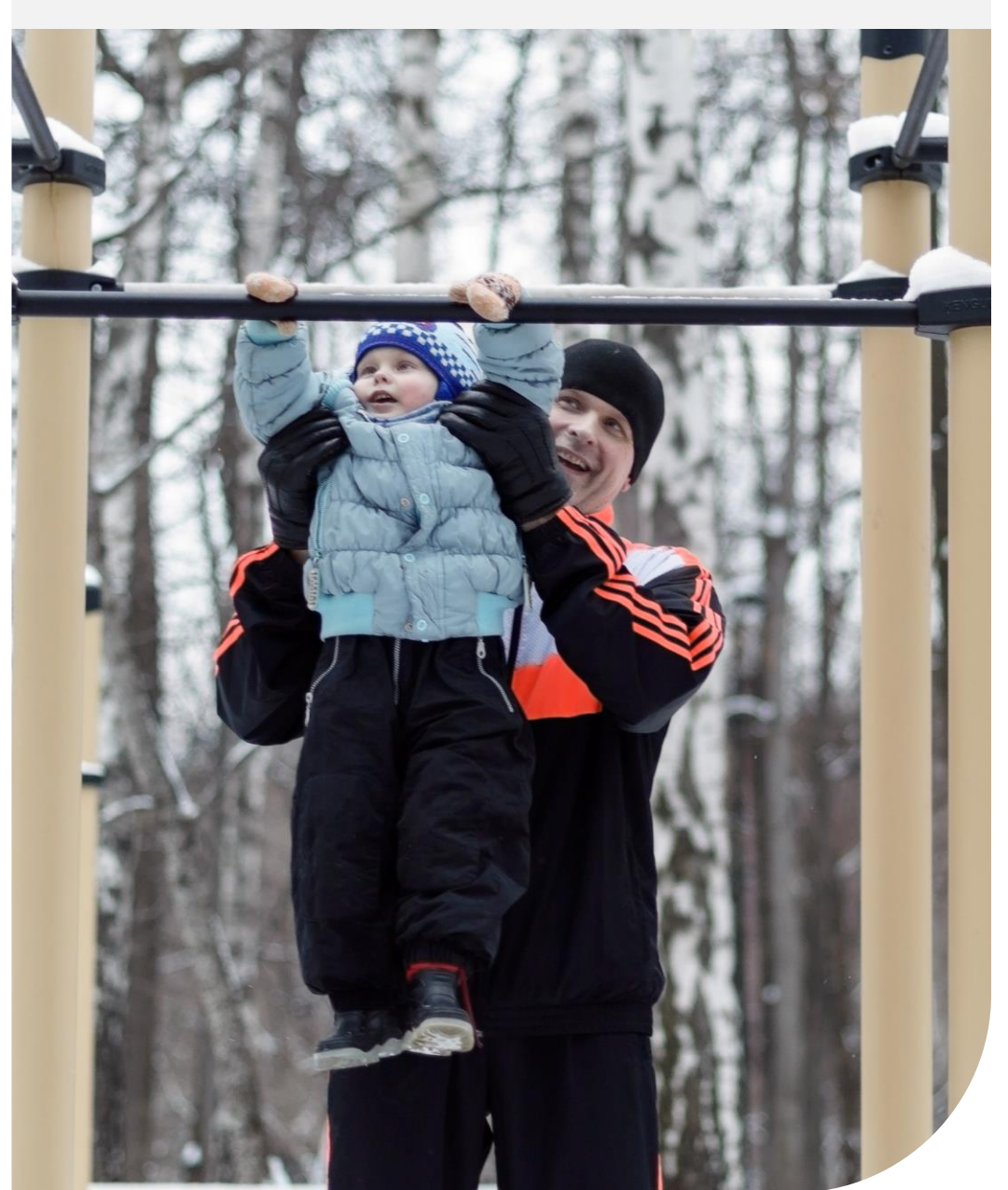


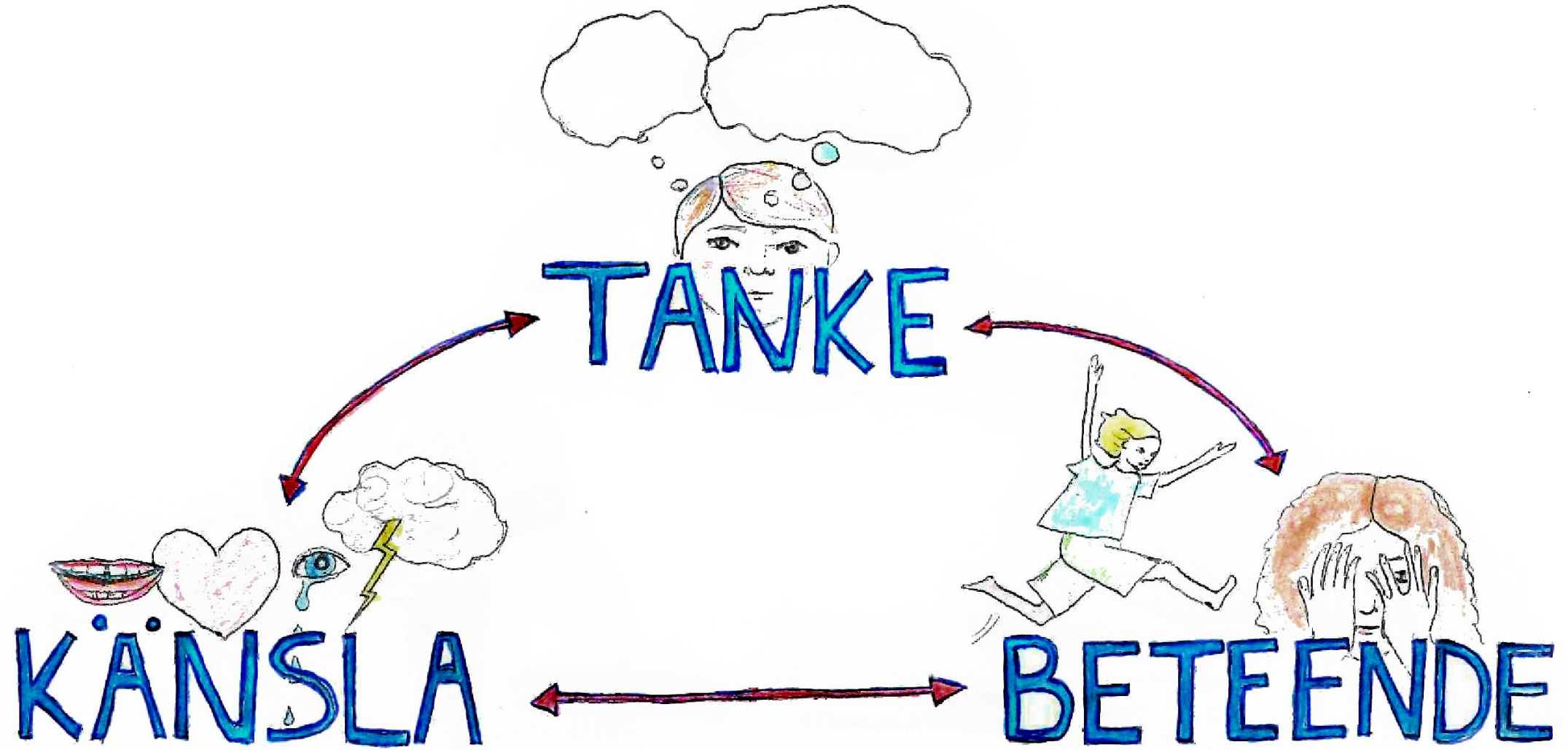
- Ibland är jag rädd – Calle Stenbäck
- Örjan den höjdrädda örnen – Lars Klenting
- Varför är brorsan rädd? - Kristina Murray Brodin, Bettina Johansson
- Veterinären som var rädd för hundar – Lars Klintwall



Positiva mål

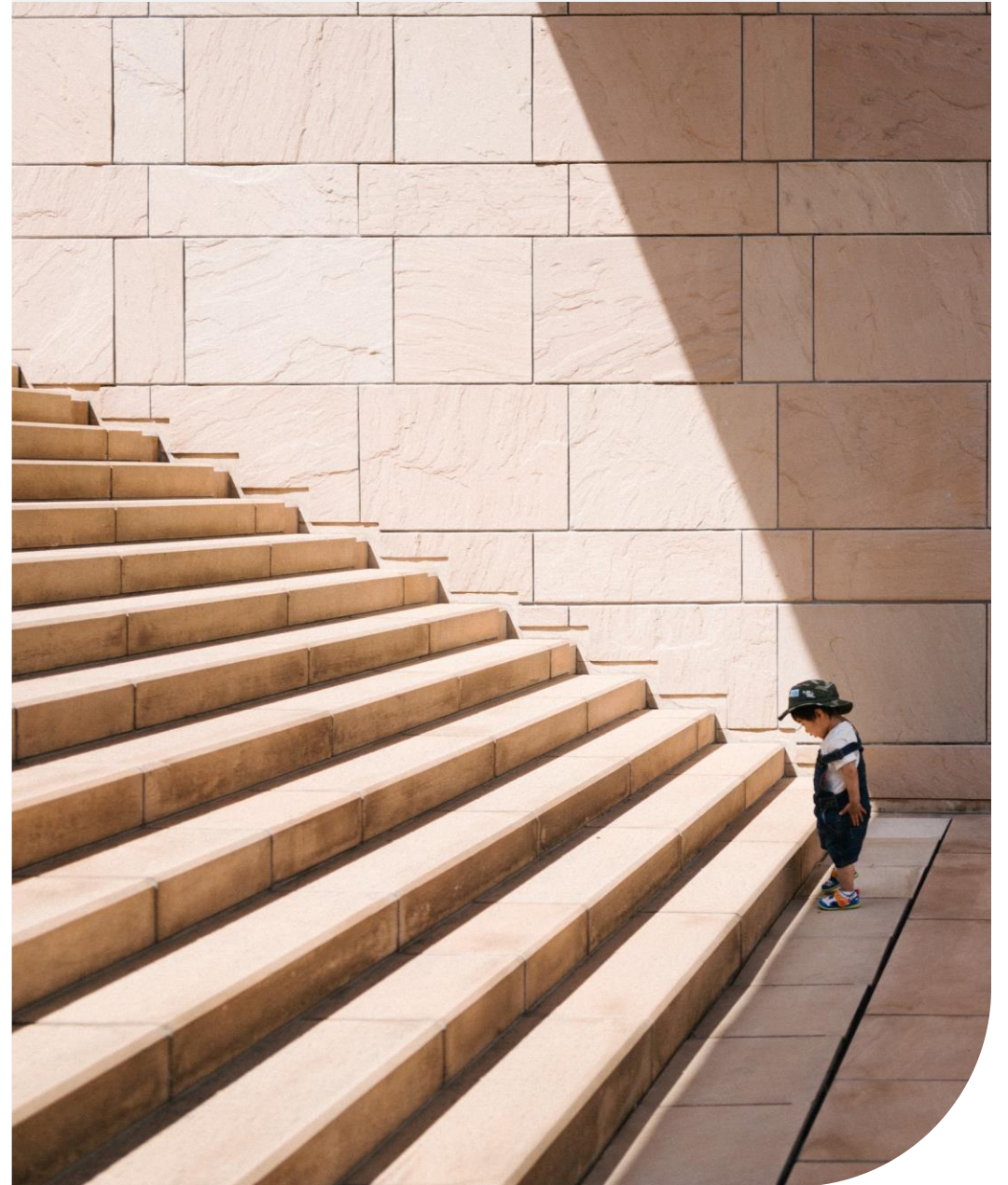
- Finns det något barnet skulle vilja våga som hon eller han inte vågar idag?
- Fokus på vad barnet skulle vilja klara av ökar chansen till positiva resultat





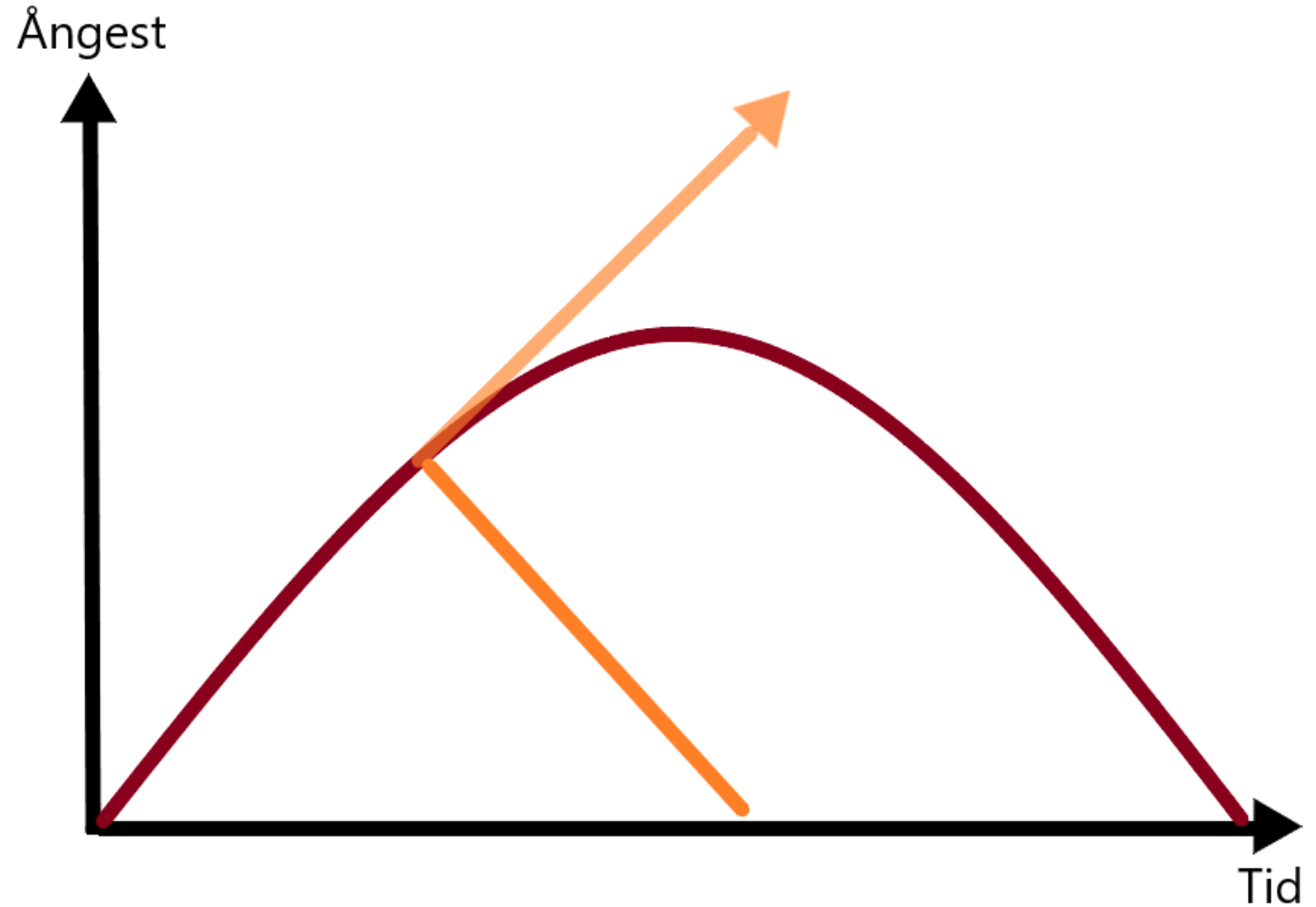
Principer för exponering

- Exponering = att närma sig sin rädsla
- Gradvis och frivilligt



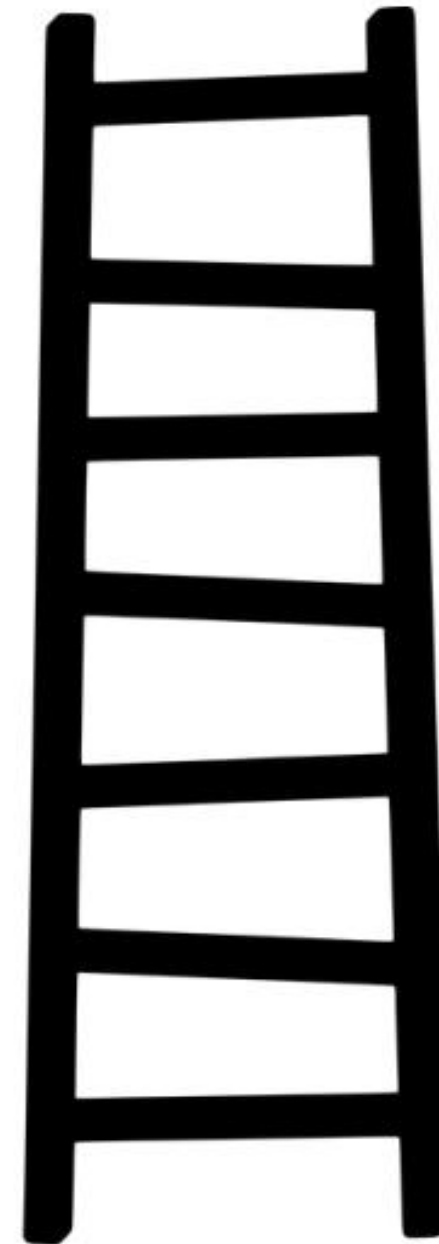
Ångestkurvan

Det som ofta händer i en ångestfylld situation.



Principer för exponering

- Strukturerat med övningsstege
- Med yngre barn mer ostrukturerat
- Lagom stora steg – hellre för små än för stora
- Tillräckligt ofta



Utmaning:

Belöning:

Utmaning:

Belöning:

Utmaning:

Belöning:

Utmaning:

Belöning:

Utmaning:

Belöning:

Utmaning:

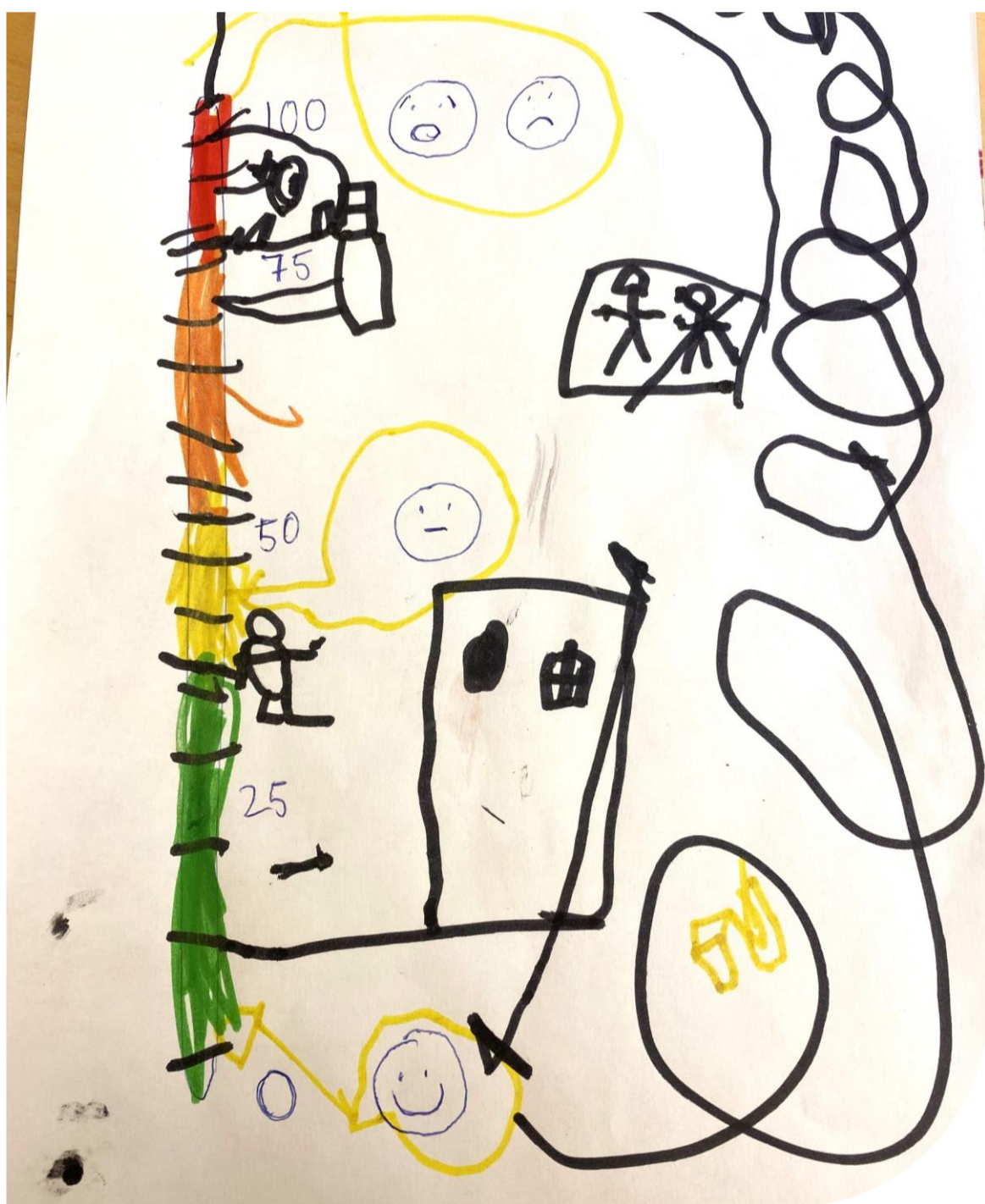
Belöning:

Exempel belöningar

- Någon liten leksak – ibland mer belönande om det är inslaget
- Att vara med och bestämma något – till exempel middagsmat
- En mysig aktivitet tillsammans
- Att göra något man annars inte brukar få göra – till exempel att vara uppe extra sent eller äta frukost i sängen

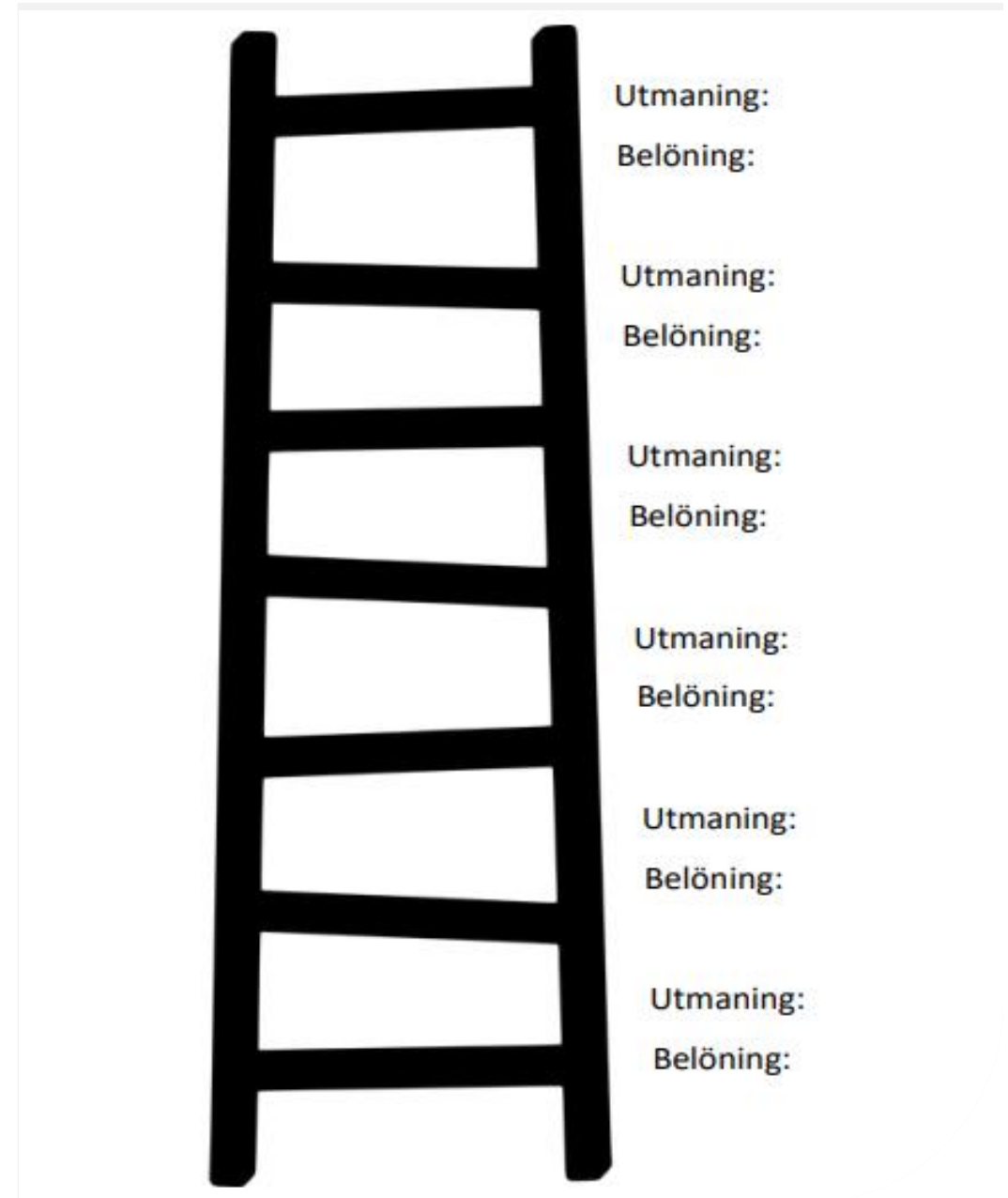






Principer för exponering

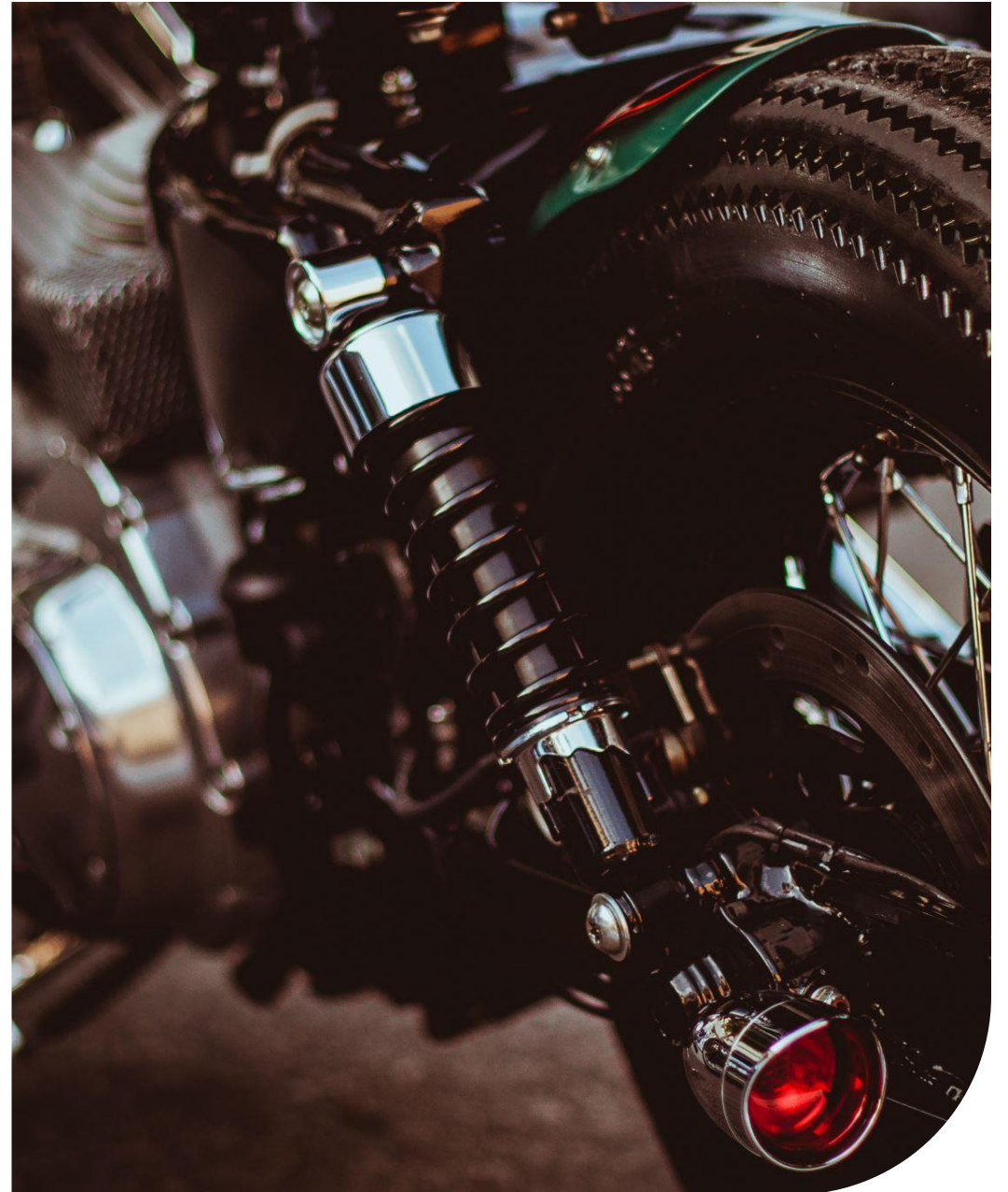
- Undvik "trygghetsknep"
 - strategier som gör att barnet står ut i en läskig situation, men som faktiskt hindrar barnet från att öva på sin rädsla
- Hur är det med färdigheterna?
 - Vid behov: öva på färdigheterna



Ella, 3

Exponering – föräldrarna leder

- Gå vanliga vägen till förskolan
- Vara ute mer igen
- Leksaksfordon med högt ljud
- Titta på Youtube-klipp med fordon
- Hälsa på äldre kusin med moped – får sitta på den
- Vara bredvid när kusinen åker fram och tillbaka på gatan



Sam, 5

Exponering – strukturerad exponering

- Mormor är barnvakt en timme – belöning: vara uppe hur länge han vill
- Mormor är barnvakt en kväll och lägger Sam – belöning: gå på sjöfartsmuseet efter förskolan
- Mormor är barnvakt en kväll och lägger Sam, Sam ringer bara för att säga god natt – belöning: Välja middag och efterrätt till helgen

Också viktig exponering: att träna på att vara kvar i katastroftanken tillsammans med Sam



Grundstenar för att må bra

- Röra på kroppen
- Mat/sömn
- Tydliga rutiner och förutsägbarhet
- Nära relationer
- Fysisk närhet
- Lustfyllda aktiviteter



Boktips för föräldrar

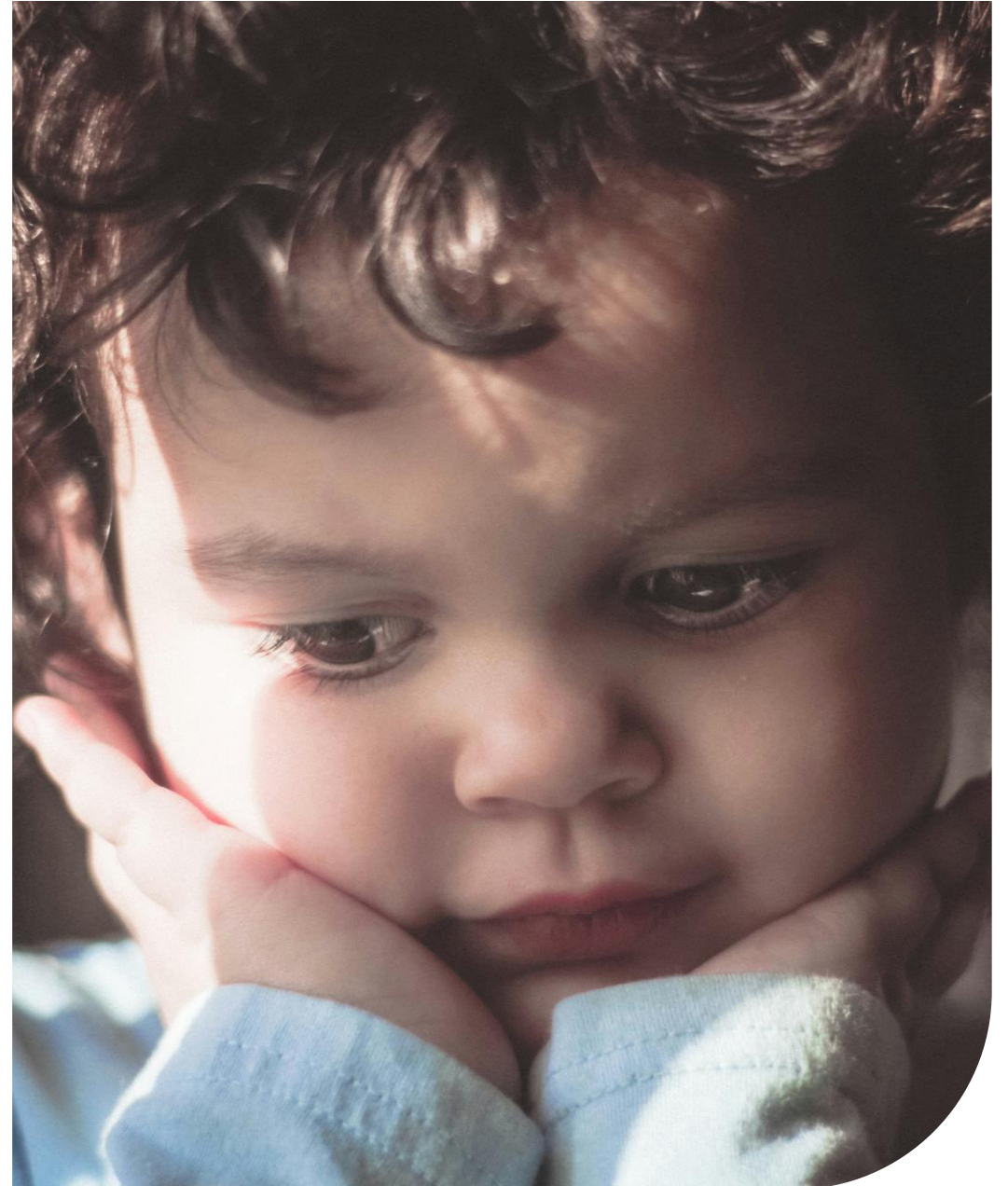
Martin Forster, leg. Psykolog

” Jag törs inte men gör det ändå”



I mötet med ett oroligt barn

- Förberedelse inför besöket
- Tydligt och varsamt
- Hitta lekfullheten
- Var berättande
- Prata inte över barnets huvud



Take home för barnhälsovården

- Vänta inte
- Bemötande spelar roll
- Insatser gör skillnad
- Ta gärna med till konsultation

