

Kvíði barna og unglunga – ráð fyrir foreldra

Samantekt úr *Láttu í þér heyra* (Anne Marie Albano og Patricia Marten DiBartolo, 2007) og *Helping Your Anxious Child* (Rapee, Spence, Cobham og Wignall, 2000)

Flestir finna öðru hvoru fyrir einhverskonar kvíða en *óstjórnlegur kvíði* er ekki meðfæddur heldur þróast með tímanum. Við höfum lært ákveðna hegðun og líðan tengda ákveðnum aðstæðum rétt eins og við lærðum aðra hluti eins og að hjóla, lesa og skrifa. Við könnumst öll við ávana eða venjur sem við höfum þróað með okkur, eins og til dæmis að segja „takk“ þegar eitthvað er gert fyrir okkur eða „guð hjálpi þér“ þegar einhver hnerrar. Segja má að kvíði sé slæmur ávani sem hefur lærst.

Kvíði kemur frá þeim hluta taugakerfisins sem kallast *ósjálfráða taugakerfið*. Það kviknar sjálfkrafa á þessu kerfi þegar við stöndum frammi fyrir hættu og/eða verðum hrædd.

Þegar við verðum kvíðin finnum við fyrir ákveðnum *líkamlegum viðbrögðum*. *Hugsunin* breytist líka og allskonar hugsanir fljúga í gegnum hugann. Einnig verða ákveðnar breytingar í *hegðun* þegar maður reynir að gera eitthvað til þess að draga úr kvíðatilfinningunni og líkamlegum viðbrögðum. Þessir þrír þættir hafa áhrif hver á annan, áhrifin geta verið neikvæð og jafnvel gert hlutina verri. Þegar unnið er markvisst að því að ná stjórn á kvíða þarf að fræðast um kvíðann og tileinka sér færni til að rjúfa vítahringinn sem getur skapast milli þessarar þátta:

- *Hugsun*: Það sem þú hugsar þegar þú finnur fyrir kvíða t.d. „ég á aldrei eftir að geta þetta, það eiga allir eftir að hlæja að mér“
- *Líkamleg einkenni*: Líkamleg líðan þín eins og t.d. skjálfti, sviti eða magaverkur
- *Hegðun*: Það sem þú gerir þegar þú finnur fyrir kvíða eins og t.d. að forðast hluti

Forðun viðheldur kvíðanum. Um leið og við forðumst að gera eitthvað eða komumst hjá því að gera eitthvað hverfur kvíðinn eins og dögg fyrir sólu. En hvernig getur það að forðast eitthvað haldið kvíðahringnum gangandi? Næst þegar við lendum í streituvaldandi aðstæðum er líklegt að við verðum fljótari að forða okkur og kvíðinn hverfur fyrir, alveg eins og síðast. Þannig lærum við að verða fljótari og fljótari að koma okkur úr slíkum aðstæðum.

Við höfum lært að bregðast við kvíða við ákveðnar aðstæður á ákveðinn hátt og þurfum að læra nýjar gagnlegri leiðir til að bregðast við á meðan tekist er á við kvíðann.

Gagnlegar leiðir til að vinna gegn kvíða hjá unglingum

Rapee, Spence, Cobham og Wignall, 2000

Þegar þú ræðir við barn þitt um kvíðavekjandi hluti er mikilvægt að sýna samúð og skilning á rólegan og yfirvegaðan hátt. Börn þarfnast hlustunar, skilnings og stuðnings - en það er ekki síður mikilvægt að þau séu hvött áfram til að leysa þann vanda sem hlýst af kvíðanum fremur en að einblína á hversu illa þeim líður.

Að minna börn á að vinna gegn kvíðanum

Foreldrar ættu að minna börn á að hugsa lausnarmiðað – hvernig þau geti unnið gegn kvíðanum í hverjum aðstæðum (t.d. “ég skil að þú hafir áhyggjur út af þessu, hvað gæti hjálpað þér? Hvað geturðu gert til að þér líði betur?”). Hægt er að meta lausnir með barninu og hrósa fyrir góðar hjálplegar lausnir. Ef þú trúir því að barn geti leyst vanda er líklegra að barnið trúi því frekar sjálft.

Hvernig er hægt að koma í veg fyrir kvíða þegar barn verður skyndilega hrætt og neitar að gera eitthvað? Svarið er einfalt: það er ekki hægt! Það er ekki hægt að taka allan kvíða frá barni. Við finnum öll fyrir kvíða einhverntíman og þurfum öll að læra að vinna með hann. Stundum þurfa foreldrar að sætta sig við að barn þeirra mun finna fyrir kvíða. Ýmsar aðferðir eru til til að aðstoða barn við að vinna með kvíðann og minnka hann.

1. Samantekt á því sem barnið sagði – vertu viss um að skilja vandann, hvað barnið meinar. Sýndu samúð á rólegan og yfirvegaðan hátt.
2. Berðu á borð þá valmöguleika sem barnið hefur – að halda áfram að vera kvíðinn og líða illa og hegða sér á þann hátt eða velja að gera eitthvað til að minnka kvíðann.
3. Passaðu þig á að taka ekki yfir vandamálalausn barnsins – hjálpaðu því að koma með sínar hugmyndir um hvernig það gæti minnkað kvíðann og liðið betur. Komdu af stað hugarflugi þar sem öllum hugmyndum er vel tekið og barni hrósað fyrir að koma með hugmyndir. Það að barnið sé að vinna að því að minnka kvíða er mjög mikilvægt og jákvætt skref.
4. Farðu í gegnum allar hugmyndir barnsins, eina í einu. Fyrir hverja hugmynd skaltu spyrja barnið “hvað gæti gerst ef þú gerir þetta?” Ef barnið kemur ekki með ákveðnar afleiðingar geturðu leitt þau áfram “heldurðu að _____ gæti gerst ef þú ákveður að gera ____ til að láta þér líða betur? Hvað heldur þú?” Hafðu í huga að markmiðið er að nálgast kvíðavekjandi aðstæður – ekki forðast þær. Hrósaðu barninu fyrir að reyna að sjá fyrir sér afleiðingar hugmyndanna.
5. Hvettu barnið til að hugsa lausnarmiðað – eins og rannsóknarmaður
6. Beindu barninu að því að velja hugmynd sem er líklegust til að leiða til jákvæðrar útkomu og ólíklegust til að leiða til neikvæðrar útkomu. Minntu barnið á að huga að rökum fyrir hugmyndinni sem ræddar voru áður.



Sýna hugrakka og kvíðalausa hegðun

Börn læra hegðun með því að fylgjast með hegðun annarra – oftast foreldra sinna. Foreldrar eru fyrirmyndir barna sinna og allt sem þeir segja og gera skiptir máli. Þú getur sýnt barni hvernig þú tekst á við kvíðavekjandi aðstæður, hvað þú ert að hugsa og hvernig þú leysir vanda. Gott er að nýta skrefin í lausn vanda til þess.

Að koma í veg fyrir forðun

Forðun frá óttavekjandi aðstæðum viðheldur gjarnan kvíða og er ein megin ástæða kvíða hjá börnum. Með því að forðast slíkar aðstæður læra börn ekki að þau geti ráðið við kvíðann, að aðstæðurnar séu í raun ekki hættulegar og að þau séu sterkari en þau geri sér grein fyrir. Athuga þarf að barnið geti í raun ráðið við aðstæður sem vekja kvíða – aldrei ætti að neyða barn til að gera það sem það ræður í raun ekki við. Til dæmis væri ekki góð hugmynd að neyða barn til að taka þátt í söngkeppni ef söngur er ekki þess sterkasta hlið – slíkt gæti mögulega leitt til þess að barninu mistakist og aukið á kvíðann. Hinsvegar þarf að ýta að ákveðnu marki á að barn geri hluti sem því finnst svolítið erfitt og smám saman ýta því í erfiðari verkefni.

Hvatning

Allir gera einhvern tíman hluti sem hræðir þá, sýna hugrekki, sama hversu kvíðnir þeir eru að upplagi. Foreldrar þurfa að vera vakandi fyrir þessum tilvikum hjá börnum sínum, hversu smávægileg sem þau virðast, og umbuna fyrir. Hvatningin eykur líkur á að barn sýni aftur hugrekki. Í byrjun þarf að leita að smæsta tilviki hegðunarinnar og umbuna vel - eftir því sem barn sýnir minni kvíða í tilteknum aðstæðum er umbunað sjaldnar og einungis fyrir stærri tilvik.

Mikilvægt er að væntingar til hegðunar séu raunhæfar – það sem getur virst smámál getur barni með kvíða fundist óyfirstíganlegt. Viðmiðið ætti því alltaf að vera viðhorf og hegðun barnsins – ekki væntingar annarra um hvað telst eðlilegt. Með því að benda og einblína á framfarir og litla sigra hjálpar þú barninu að byggja upp sjálfstraust um leið og það áttar sig á hvers megnugt það er. Ásamt því að leita sérstaklega eftir hegðun sem lýsir hugrekki gætir þú viljað hvetja barnið markvisst til að gera hluti sem eru því erfiðir – og umbuna sérstaklega fyrir viðeigandi hegðun. Gott er að hafa í huga að umbuna fyrir tilraunir – ekki bara lokaútkomuna.

Umbun

Umbun er hægt að flokka í tvo flokka – félagslega og efnislega. *Félagsleg umbun* er mikilvægust en hún felur í sér hrós, athygli, áhuga og tíma foreldris. Athygli foreldra er mjög sterk og mikilvæg umbun. Flest börn, sérstaklega þau yngri, gera nánast hvað sem er til að ná athygli foreldra sinna og fá hrós. Þegar unnið er kerfisbundið að þjálfun nýrrar færni s.s. hugrekkis þarf að vera vakandi fyrir tilraunum og framförum barna og hrósa þeim á nákvæman hátt „þarna sýndirðu hugrekki, hringdir sjálfur og pantaðir, flott!“ Þannig er barnið ekki í neinum vafa um hvað er verið að hrósa fyrir, ný færni verður augljósari og skýrari í þess augum og sjálfstraust eykst.

Efnisleg umbun er eitthvað áþreifanlegt s.s. uppáhaldsmatur, að gera eitthvað skemmtilegt saman, bíóferð, inneign á síma. Þó svo að efnisleg umbun sé notuð skal félagsleg umbun alltaf fylgja með þar sem slíkt eykur sjálfstraust og öryggi barna.

Þegar efnisleg umbun er notuð er mikilvægt að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Ræðið við barnið um þá hegðun sem umbuna á fyrir og skilgreinið vel hvað hún felur í sér. Mikilvægt er að barnið viti nákvæmlega fyrir hvað það er að fá umbun og hvernig það getur unnið sér inn umbun aftur. Hrósið þarf að vera skýrt og nákvæmt; barnið á ekki að vera í neinum vafa um fyrir hvað er verið að hrósa því og hvers er ætlast til í framtíðinni. Dæmi um slíkt hrós er “Flott hjá þér að hringja í Daníel til að spyrja um heimaverkefnið, ég er mjög stolt af þér” í stað “þú varst duglegur í dag Daníel”.
- Ef umbun á að vera áhrifarík verður hún að vera mikilvæg fyrir barnið. Auðveldasta leiðin til að finna út hverju barnið hefur áhuga er að ræða við barnið og finna í sameiningu spennandi umbunarkosti. Umbun þarf að vera tiltölulega auðveld í framkvæmd, ódýr/ókeypiss og eitthvað sem barnið fær ekki nema með því að vinna til þess. Mikilvægt er að umbun sé breytileg svo að hún haldi áhrifum sínum.
- Umbun þarf að vera í réttu hlutfalli við erfiðleika hegðunarinnar. Ef barn sem er hrætt við hunda hefur eytt hálf tíma með hundi nágrannans en hefur aldrei áður viljað koma nálægt hundum er sanngjarnt að umbunin sé góð – sérstaklega þarf að leggja mikla áherslu á munnlegt nákvæmt hrós. Ef barn horfir á sama hund úr fjarlægð í 5 mínútur og fær tölvuleik fyrir lenda foreldrar í vandræðum seinna meir þegar krafist er erfiðari hegðunar.
- Umbun þarf að koma eins fljótt á eftir hegðun og kostur er og alltaf á eftir hegðun eins og lofað hefur verið. Hér skiptir samkvæmni foreldra öllu máli – ef barnið er lofað umbun þá þarf barnið að fá þá umbun. Áhrifaríkast er að umbuna sem fyrst – því lengri sem biðin er, því minni verða áhrifin. Félagslega umbun er auðvelt að veita um leið og fyrirfram skilgreind hegðun hefur verið sýnd. Þegar um efnislega umbun er að ræða og ákveðið hefur verið að umbunin feli í sér eitthvað sem aðeins er mögulegt að framkvæma um helgi, t.d. ferð í húsdýragarðinn, er hægt að láta barn safna upp í slíka umbun, t.d. steinar, kort, prik á blað – eitthvað sem merkir að næstu helgi verður umbun að veruleika. Hægt er að hafa nokkra umbunarmöguleika sem „kosta“ mismikið og getur barn skipt út steinum/kortum fyrir það sem valið er í það skiptið. Þannig er barnið að fá eitthvað áþreifanlegt ásamt félagslegri umbun strax á eftir hegðun. Að sjálfssögðu þarf að fara vel yfir þetta með barninu áður en umbunarkerfi er sett af stað.
- Barnið fær umbun eftir að það sýnir hugrekki, ekki má gefa hana fyrirfram.
- Ef fleiri börn eru í fjölskyldunni gætu þau einnig viljað þá aukalegu athygli og umbun sem barnið með kvíða fær. Ein leið er að setja upp umbunarkerfi fyrir öll börnin – þar sem öll börn geta unnið sér inn umbun en með ólíkri hegðun. Þannig er t.d. hægt að ýta undir hugrekki hjá öllum börnunum eða nota tækifærið og vinna með aðra hegðun, s.s. heimalærdóm, taka til í herberginu, hjálpa til við húsverk osfrv.

Hunsið hegðun sem þið viljið ekki sjá

Þessi aðferð er í raun mótvægið við umbun - kvíðahegðun er hunsuð en athygli og hrósi beint að hugrekki eða óttaleysi. Þegar þú tekur eftir hegðun sem þú vilt ekki sjá (t.d. barn sem kvartar stöðugt um verki að morgni skóladags) hættir þú samskiptum við barnið svo lengi sem barnið sýnir þá hegðun. Nauðsynlegt er að barnið skilji af hverju þú notar hunsun á þennan hátt og viti hvaða hegðun það þarf að sýna til að ná athygli þinni aftur. Þegar þessari aðferð er beitt er mikilvægt að hrósa barninu um leið og það sýnir æskilega hegðun (t.d. barn kvartar ekki í eina mínútu). Hunsun er sérstaklega gott að nota þegar barn leitar óvenju mikið í skjól foreldra. Sérstaka aðgát þarf að sýna þegar hunsun er notuð og aðeins skal tengja hana fyrirfram ákveðinni hegðun. Mikilvægt er að barn skilji að það er þessi ákveðna hegðun sem þú ert ósátt(ur) við – ekki barnið sjálft.

Munið að einblína alltaf á þá hegðun sem þið viljið sjá meira af, búa til tækifæri fyrir barn til að æfa og sýna þá hegðun og hvetja áfram fyrir hvert skref í átt að markmiðinu!