

Möt ditt barns oro

– ett stödprogram till föräldrar med oroliga barn



Avsnitt 1

Vad är oro?

Inledning

Du har kontaktat barn- och ungdomshälsan med frågor eller oro kring att ditt barn visar oro, ångest eller rädsla. Nu har du fått tillgång till vårt internetbaserade stödmaterial.

Tanken är att du ska arbeta med en del i taget och att hela programmet ska ta fyra veckor att göra färdigt. I varje avsnitt får du fundera och svara på frågor kring er situation och kring materialet som du fått ta del av. Behandlaren på Barn- och ungdomshälsan tar del av dina svar och ger återkoppling på dina funderingar. Du har också möjlighet att ställa frågor eller be din behandlare om råd via meddelandefunktionen i programmet.

När du är klar hoppas vi att du ska ha fått med dig kunskap, förståelse och verktyg för att hantera oro. Många av de familjer som vänder sig till oss känner sig trygga med att fortsätta arbeta vidare på egen hand efter att ha tagit del av denna information.

Vi vill att du berättar för ditt barn att du tar emot det här stödet. När ditt barn är 16 år finns det möjlighet för hen att läsa sin egen journal via nätet. I journalen kommer det att stå att du haft den här kontakten.

Programmets delar

Detta program består av fyra delar. Tanken är att du arbetar med en del i veckan. Varje del tar mellan 30-60 minuter att arbeta med.

1. Vad är oro?

2. Undvikande och exponering

3. Att bemöta ett oroligt barn

4. Oroliga tankar

Första delen handlar om vad oro är. Det handlar också om hur oro förhåller sig till andra begrepp, som rädsla, ångest eller andra ord som ni kanske använder hemma. Du kommer också att få lära dig om varför vi blir oroliga och vad som händer i kroppen.

I andra delen kommer du att få lära dig om två viktiga begrepp, nämligen undvikande och exponering. Det handlar om varför det är så lätt att vilja undvika oroliga situationer och hur du kan hjälpa ditt barn att träna på att ta sig an utmaningar.

Den tredje delen handlar om vad som är viktigt för dig som förälder att tänka på när du bemöter ditt oroliga barn. För att bemöta oro på ett bra sätt behöver du förstå hur oro fungerar och vilka svårigheter det för med sig för barnet. Du behöver också förstå hur ditt eget beteende och dina egna rädslor påverkar barnets oro.

Den fjärde delen handlar om hur oroliga tankar fungerar. Hjärnan fungerar på ett visst sätt när vi är oroliga och de tankar som dyker upp är inte alltid sanningsenliga eller hjälpsamma. Du får även lära dig hur du kan hjälpa barnet att tänka kring oron på ett bättre sätt.

I det sista avsnittet finns ett avslutande moment, där du kan reflektera kring vad du lärt dig och vad som varit till hjälp i programmet.

Orolig, rädd eller ängslig?

Det finns många ord som beskriver oro:

- Nervositet
- Ångest
- Rädsla
- Panik
- Ängslan
- Blyghet
- Oro
- Stress

När ni läser orden tänker ni kanske på olika känslor och situationer. Kroppen reagerar ungefär på samma sätt i alla situationer när vi tänker på orden i rutan. Ibland är känslan starkare, ibland är den svagare. Men reaktionen i kroppen är densamma. Tänk dig att reaktionen i kroppen är som gaspedalen i en bil och att de olika begreppen är olika växlar vi använder i förhållande till hur mycket kroppen gasar.

I fortsättningen kommer vi använda orden **oro** och **orolig**. Tänk på att de saker vi tar upp och beskriver även gäller för andra begrepp, exempelvis orden ovan.

Oro förekommer naturligt i alla barns utveckling. Det viktigt att veta för dig som uppmärksammat oro hos ditt barn. Barns oro förändras med åldern. Vissa orosmoment är vanliga i vissa åldersgrupper, men barn i samma ålder kan också oroa sig för helt olika saker. Det mesta av barns oro kretsar kring de utvecklingsområden som är aktuella i barnets ålder. Oron fyller en funktion i barnets utveckling. Oro har en naturlig förklaring och försvinner oftast med tiden. Oro blir ett problem först när den begränsar vår vardag eller om den hindrar oss att göra saker vi egentligen vill.

Varför blir vi oroliga?

Oro är en försvarsmekanism som hjärnan använder för att förbereda kroppen på att överleva en farlig situation. När vi upplever eller föreställer oss en fara reagerar hjärnan genom att öka pulsen och få oss att andas djupare och snabbare. Detta ger musklerna mer syrerikt blod så att de kan arbeta hårdare med att skydda oss från faran eller att fly ifrån den.

Hjärnan förbereder också kroppen genom att sätta vissa för stunden onödiga funktioner i viloläge. Matsmältning är ett exempel på detta. Att magen får pausa när kroppen är orolig kan vi märka av som magknip eller "fjärilar i magen". När vi andas snabbt och djupt kan vi också bli yra och ibland till och med svimfärdiga. Det beror på att blodkärlen i hjärnan drar ihop sig när mängden koldioxid i blodet minskar.

Det kan kännas väldigt skrämmande och en del tror till och med att de ska kvävas och dö. Men både oron i sig och kroppens reaktioner är ofarliga.

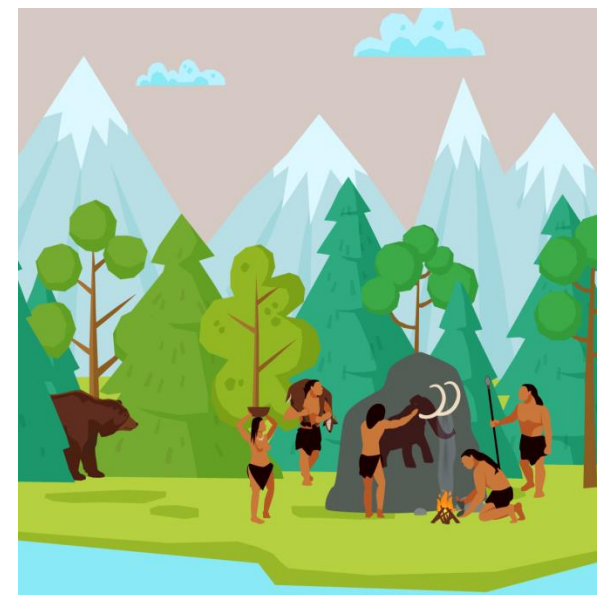
Historiskt perspektiv

Ur ett historiskt perspektiv har det varit fördelaktigt att kroppen reagerar som den gör när vi upplever fara. Det är genom att oroa sig och vara försiktiga som våra förfäder och alla andra djur har överlevt generation efter generation. Det är de oroliga och försiktiga som oftast kunnat överleva och fortplanta sig. De mer våghalsiga har antagligen utsatt sig för större risk att bli uppätta eller att råka ut för olyckor.

Eftersom det oftast är de oroliga som kunnat överleva och skaffa barn, har oron funnits kvar hos oss genom det biologiska arvet. Man kan säga att oron har en evolutionär förklaring.

Oron hjälpte våra förfäder att överleva i en värld som var farligare än den vi lever i idag. Eftersom hjärnan inte utvecklas i samma takt som samhället, fungerar våra hjärnor fortfarande på samma sätt som när vi levde i naturen. Kroppen reagerar med andra ord på samma sätt som tidigare, även om vi lever mycket tryggare idag. Det är därför vanligt att människor idag blir oroliga för saker som egentligen inte är farliga.

Det kan handla om att vara rädd för hundar, hissar eller olika insekter. Det kan också handla om oro inför sociala situationer, som att prata inför människor eller att röra sig på platser med många andra människor. Då reagerar kroppen precis som den alltid gjort i obekväma situationer, genom att förbereda oss på att slåss eller fly.



Tankar, känslor och beteenden.

När man ber någon att förklara varför de är oroliga, får man ganska ofta lite otydliga svar. Det har du som förälder säkert märkt någon gång när du försökt prata med ditt barn. Det är inte konstigt att det är svårt att sätta ord på oron. Att resonera och ge uttryck för oroliga tankar och föreställningar är abstrakt och avancerat, och kan vara svårt för både barn och vuxna.

Ett sätt att beskriva oron är att försöka dela upp den i lite mindre delar. Att dela upp oron i tankar, känslor och beteenden som kommer fram i oroliga situationer brukar ofta fungera ganska bra. Lyckas ni hitta bra ord att använda, kan det hjälpa dig och barnet att förstå oron bättre.

Tankar

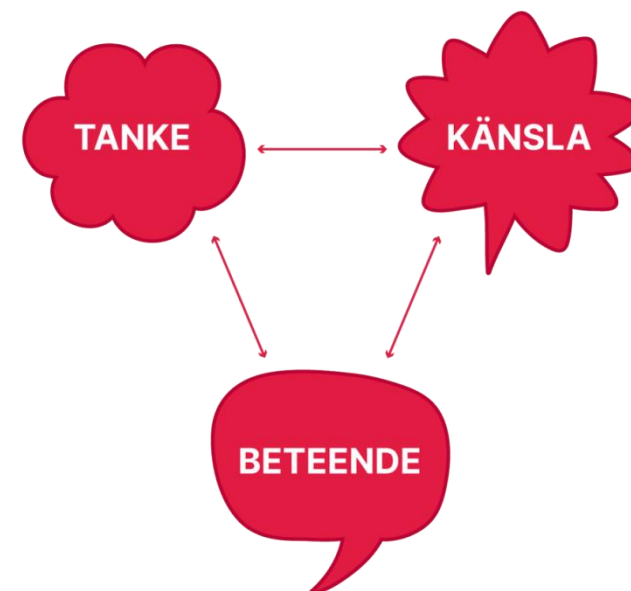
När vi oroar oss är det vanligt att vi får många tankar. Ibland tänker vi tankar fast vi egentligen inte vill fundera mer över en viss situation. Vi kallar dessa tankar för *automatiska tankar* eftersom de ofta kommer av sig själva. Dessa tankar speglar inte alltid verkligheten på ett bra sätt, vilket kan leda till en ond spiral av oro och oroliga tankar.

Känslor

Vi använder ofta ord som rädd, ledsen eller just orolig. I många fall går det att beskriva var i kroppen dessa känslor finns och känns. Ett sätt att få lite kontroll över sina känslor är att beskriva dem på detta sätt. Hur vet jag att jag är orolig? Hur känns det i kroppen och vad kallar jag dessa känslor?

Beteenden

I en orolig situation beter man sig ofta inte som man brukar. Hur ser du på ditt barn att hen är orolig. Hur tror du att andra personer kan se på dig att du är orolig?



Agnes och kompisarna

Agnes och hennes familj har nyligen flyttat och Agnes har börjat i en ny klass. Hon har hunnit gå en termin och precis börjat sin andra. Lärarna säger på utvecklingssamtal att allting går bra och att Agnes är en del i gänget. På fritiden är Agnes ibland hemma hos kompisar efter skolan. Hon bjuder aldrig hem kompisar till sig. Agnes föräldrar försöker få henne att börja spela fotboll eller innebandy. Hon går lite motvilligt med på att testa fotboll när säsongen börjar.

När lovet är slut och skolan börjar igen, märker de att Agnes beter sig lite annorlunda än tidigare. Hon är hemma mer, träffar inte kompisar så mycket. När hennes föräldrar frågar henne om hon inte skulle vilja leka med några kompisar blir Agnes upprörd och går in på sitt rum. Fastän kompisar ringer och frågar efter henne kommer Agnes aldrig iväg. Hon säger till sina föräldrar att hennes kompisar inte vill att hon ska vara med och att de tycker att hon är konstig och dum. När det är dags för första fotbollsträningen har Agnes ont i magen och vill inte åka dit. När det är dags för nästa träning har Agnes ont i magen igen. Den här gången säger Agnes också att hon inte kan börja längre, eftersom de andra har redan hunnit bli bättre än henne.

Det som Agnes ger uttryck för är väldigt vanligt. Hon har en del oro inför situationer som rör kompisar. På nästa sida ska vi se ifall vi berättelsen kan bli mer överskådlig om vi delar in den i tankar, känslor och beteenden.



Agnes och kompisarna 2

Tankar

Mina kompisar vill inte vara med mig. Jag är dum. Jag är inte tillräckligt bra.

Känslor

Ont i magen. Ledsen. Upprörd.

Beteenden

Går till sitt rum. Stannar hemma. Träffar inte kompisar.

Uppdelningen gör situationen tydligare. Den hjälper oss också att se vad vi skulle kunna hjälpa Agnes att förändra. Det är nämligen väldigt svårt att bestämma sig för att tänka positiva tankar eller att bestämma sig för att inte vara ledsen längre. Det är däremot lite enklare att bestämma över vilka beteenden man väljer att göra. Agnes kan inte själv bestämma sig för att inte längre tycka det är jobbigt att träffa kompisar. Hon kan däremot bestämma sig för att försöka träffa kompisar, trots att det känns jobbigt.

I nästa veckas avsnitt handlar det mer om hur man kan träna på att välja beteende.



Oron är som en ödla

Vi kan sammanfatta det vi hittills lärt oss om oro i en liten metafor. Vi tänker oss då att vår oro är som en ödla som vi hela tiden har med oss.

Så här kan man tänka:

Eftersom oro är viktigt för överlevnad är alla djur rädda. Alla djur som har hjärnor har också liknande delar i sina hjärnor som styr över rädsla. Eftersom dessa delar är gamla och delas av alla djur, till och med ödlor, är de inte särskilt smarta, utan överreagerar på många faror. Oroscentrum i vår hjärna fungerar alltså på samma vis som oroscentrum i hjärnan hos en ödla!

Med det i åtanke blir det lite lättare att förstå varför det är så svårt att bara bestämma sig för att någonting inte är farligt eller att övertala en person som har en spindelfobi att spindlar inte är farliga. När personen tänker med sin smarta del av hjärnan kan man förstå att spindlar i Sverige varken är giftiga eller farliga. Men när personen tänker på eller ser en spindel drar en dummare del av hjärnan igång och den blir rädd mycket lättare!

Om vi tänker oss att vi har en liten ödlehjärna inne i vår egen smarta hjärna blir det enklare att förstå varför vi måste träna på och utsätta oss för oroliga saker. Man kan ju inte säga till en ödla att saker och ting inte är farliga. Den förstår ju inte ord och språk! Istället måste man ta med sig ödlan ut i oroliga situationer så att ödlan får märka att inget farligt händer, även om det känns så i förväg.

Detta känner vi igen från avsnittet om *tanke, känsla* och *beteende*. Det är svårt att bestämma sig för att förändra tankar och känslor, eftersom ödlan styr över dessa. När vi ska bestämma oss för vad vi ska göra, måste de smarta delarna kopplas på. Där har vi chansen att träna på att inte låta ödlan styra våra beslut. Vi kan träna på att låta vår egen vilja styra och inte ödlans.

Vi går hela tiden runt med en ödla på axeln. Ödlan säger till oss att saker är farliga och oroliga, men vi behöver inte lyssna på ödlan. Istället kan vi låta ödlan följa med ut på äventyr och lära ödlan att världen inte är så farlig som den tror!



Är oro farligt?

Oroliga känslor i kroppen kan kännas skrämmande. Men oro är aldrig farligt. När vi står ut med oro en stund märker vi till slut att kroppen och hjärnan lugnar ner sig. Det som kan bli besvärligt med oro är att vi börjar undvika saker på grund av att vi känner oss oroliga inför dem. Det kan handla om att inte gå på fotbollsträning för att det känns nervöst att delta i gruppen eller att undvika att gå på promenader för att man är orolig för att möta hundar.

Undvikandet är besvärligt på två sätt:

För det första missar vi chanser att ha roligt och göra meningsfulla saker.

För det andra hinner vår kropp och hjärna aldrig lära sig att oron är obefogad om vi inte utmanar oron och ser att den går över.



Avslutning

Efter denna veckas arbete ska dessa punkter kännas bekanta för dig:

- Oro är en naturlig del av utvecklingen hos alla barn.
- Oro och de känslor som följer med oro är inte farliga!
- Oro blir ett problem när det hindrar en person från att göra det hen vill.
- Oro fyller en funktion i att skydda oss från farliga situationer.
- Orosfunktionen är gammal och finns hos alla djur med en hjärna.
- Människans hjärna har inte utvecklats lika snabbt som samhället – vi blir ofta oroliga i onödan!
- Oro kan delas in i tankar, känslor och beteenden som vi ser och upplever.
- När man vill träna på att hantera oro är det enklast att fokusera på de beteenden som oron för med sig.

Avsnitt 2

Exponering och undvikande

Undvikande

I förra avsnittet läste du om att oro inte är farligt. De värsta följderna av att ha oro är att man riskerar att undvika att göra saker som väcker oro. Om vi undviker alla saker som gör oss oroliga, leder det oss vanligtvis mot ett liv som är ganska tryggt, men som samtidigt inte brukar kännas särskilt meningsfullt eller roligt. Det är därför viktigt att prata om och lära sig vad undvikanden innebär när ni ska arbeta med oro.

Det första vi vill lära ut är att det är helt naturligt och fullt förståeligt att vi undviker oroliga situationer. Oron ett djupt rotat försvarssystem som vi lyssnat noga på och på så sätt överlevt genom generationer. Det räcker med att titta på vad som händer i stunden för att förstå varför vi så ofta väljer att undvika oroliga situationer. När vi är i en orolig situation och de jobbiga känslorna börjar kännas i kroppen och när de läskiga tankarna börjar bubbla upp i huvudet, ställs vi inför ett val. Ska jag fortsätta med det jag håller på med eller ska jag vika av och göra någonting annat?

Att fortsätta med något oroligt är jobbigt, men ofta meningsfullt i slutändan. Att undvika oron är ofta skönt i stunden, men leder på sikt till att vi blir begränsade.

Oroskurvan

Ett vanligt sätt att visa hur oro och undvikande fungerar är oroskurvan. När vi ställs inför en situation som vi är oroliga för, föreställer vi oss hur jobbigt det kommer kännas att utsätta oss för situationen. Det här kan du se som den röda linjen i första bilden.

När vi är i en situation som vi i förväg tänkt skulle vara väldigt obehaglig, märker vi ofta att oroliga situationer inte är *så* jobbiga som vi i förväg trott. Många upplever att oroliga situationer känns jobbiga i början, men att oron ofta minskar efter en stund. Detta kan vi se som den svarta linjen i andra bilden.

Det är sådana situationer, läskiga i början men som efter en stund känns överkomliga, som är hjälpsamma att utsätta sig för och träna på om oron skapar problem i vardagen.

Undvikande betyder att sluta utmana sig och istället lämnar en jobbig situation. Då hinner man inte märka att oron ofta går ner av sig själv. Undvikandet kan ses i nedre bilden som en blå linje. Genom att lämna en orolig situation kan vi snabbt lugna ner oss, men vi blir samtidigt begränsade genom att inte kunna genomföra saker som vi känner oss oroliga inför.

Det främsta målet när man ska utmana oro är att stå ut med sina jobbiga känslor tillräckligt länge för att märka att de är överkomliga.



Exponering

När vi medvetet utsätter oss själva för oro i träningssyfte kallas det för exponering. Det är en viktig del i arbetet kring oro. Genom att arbeta med exponering på ett planerat sätt och tillsammans med trygga vuxna, kan barn lära sig att stå ut och hantera oro mer och mer. Samtidigt ser vi ofta att barnens tro på sin egen förmåga ökar när de själva märker att träningen ger effekt.

Titta tillbaka på oroskurvan. Där är exponeringen den sista biten upp på kurvan, när du valt att inte undvika en situation och istället stannar kvar i oron. Efter en stund märker du ofta att oron minskar, utan att du behöver undvika situationen som i förväg oroade.

Ibland kan det kännas väldigt svårt eller läskigt att arbeta med exponering. Det gäller barnen som ska möta sina olika orosmoment, men även föräldrar som inte vill se sina barn oroliga och rädda. Men det är nödvändigt med exponeringsträning. Som förälder har man ofta en egen oro. För att det ska bli lättare att arbeta med exponering finns det tekniker och verktyg man kan ta hjälp av för att förbereda sig och planera!

Utmaningsstegen

Att arbeta med oro är att träna. Varje gång vi väljer exponering och utsätter oss för en orolig situation, tränar vi vår hjärna att stå ut med oron. Vi tränar också hjärnan att inte reagera lika kraftigt. Precis som när vi tränar våra muskler eller vår kondition, kan vi inte börja med de svåraste sakerna. Innan vi springer en mil måste vi kunna jogga runt kvarteret. Samtidigt behöver vår träning vara lite ansträngande för att träningen ska göra oss bättre. Precis så är det att träna med exponering också. Det ska vara lagom jobbigt, då fungerar det bäst.

I resten av avsnittet ska vi prata om hur man kan skapa struktur kring den här sortens orosträning! Med hjälp av en utmaningsstege kan du som förälder tillsammans med ditt barn planera hur man kan möta sin oro i olika steg. Arbetet börjar med att ni tillsammans bestämmer vilket mål ni vill uppnå med träningen. Hur man planerar för bra mål och delmål kan ni läsa om på nästa sida.

När ni bestämt er för mål och delmål kan det vara bra att även bestämma hur ni ska glädjas åt framsteg! Varje ny sak som ett barn klarar av förtjänar att uppmuntras och belönas. Den viktigaste formen av belöning är glada och uppskattande föräldrar. Man kan ibland även behöva motivera barnet med lite mer konkreta belöningar för att underlätta arbetet. Mer om detta lite längre fram i avsnittet.

Utmaningsstege



Mål!	
Delmål 8	
Belöning	
Delmål 7	
Belöning	
Delmål 6	
Belöning	
Delmål 5	
Belöning	
Delmål 4	
Belöning	
Delmål 3	
Belöning	
Delmål 2	
Belöning	
Delmål 1	
Belöning	

Målsättning

Ibland är ett barn oroligt för en enskild sak. Ibland är det fler saker som väcker oro. När man ska träna på exponering är det bra att välja ut en sak att träna på. Det är bra om det som barnet ska träna på är någonting som barnet själv vill klara av! Det underlättar att barnet själv kan glädjas åt sina framsteg.

Målet är alltså inte att oron ska försvinna. Det är väldigt svårt och inte särskilt hjälpsamt. Oro kommer alltid att komma tillbaka genom livet, i både nya och bekanta miljöer. Det är därför bättre att ha som mål att klara av att göra olika saker, även om det finns oro med i bilden! Då rustar vi inte bara barnet för den situationen som är i fokus just nu. Vi förbereder också inför kommande utmaningar och stärker barnets tro på att själv kunna klara av olika situationer som väcker oro.

Vi tittar tillbaka på exemplet vi läste förra veckan, om Agnes som inte riktigt vågade träffa kompisar på fritiden. Det är ett svårt mål för Agnes att inte längre känna oro inför att träffa kompisar. Ett bättre mål skulle kunna vara att Agnes ska försöka bjuda in en kompis varje helg, även om det känns jobbigt. När vi sätter målen säger vi ingenting om hur det ska kännas att klara av dem. Det spelar inte så stor roll! Huvudsaken är att barnet lär sig att hen kan klara av och hantera oroliga situationer.

Bra mål

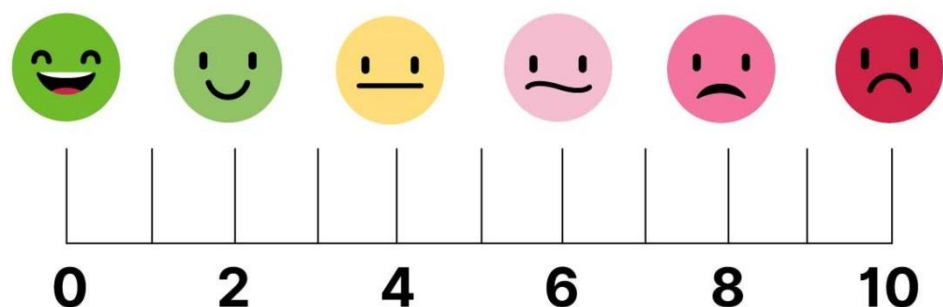
Det är bra om målet är någonting som ditt barn vill klara av, även om du som förälder prioriterar någonting annat. Det höjer motivationen för barnet att få arbeta med någonting som hen själv vill kunna klara av. Det gör ingenting om målet känns väldigt svårt just nu. I nästa steg ska vi försöka bryta ner målet i lite mindre steg.

För att ett mål ska vara bra är det också viktigt att det är tydligt vad man ska klara av. Barnet ska inte behöva undra ifall hen har lyckats eller inte. Det ska vara tydligt beskrivet i förväg, dessutom ska vuxna i omgivningen markera tydligt när man har lyckats genom att uppmärksamma framgången på ett positivt sätt.

Träning ska vara lagom jobbigt. Det gäller både när vi tränar kroppen och när vi tränar på att möta oro! Målen vi vill nå måste därför vara lagom jobbiga att utsätta sig för. Ifall man har för enkla mål lär man sig inte så mycket nytt om sin förmåga. Ifall man har för svåra mål, ökar risken att det blir för svårt att klara av målen, vilket också gör att man fastnar lite. Ett bra verktyg man kan använda för att planera svårighetsgraden på olika träningssituationer är en enkel skala. Du kan med hjälp av bilder, som den nedan, fråga ditt barn hur jobbig en situation känns att föreställa sig. Med hjälp av samma skala kan ni sedan prata om vilka situationer som barnet själv tror att hen skulle kunna klara av. Om du har ett barn som inte riktigt tror på sin förmåga, får du börja med att uppmärksamma situationer som barnet redan har klarat av och utgå från dessa i er planering.

Vi pratar mer om barnets tankar om sin egen förmåga i fjärde avsnittet av programmet!

Bra mål!
Någonting att klara av.
Någonting meningsfullt.
Någonting tydligt.
Någonting lagom jobbigt.



En sömnstege

Här ser ni ett exempel på en träningstege för ett barn som inte vågar somna på egen hand.

Lägg märke till följande saker:

1. Både det övergripande målet (kunna somna i egen säng) och de olika delmålen är saker som går att *göra*. I målen står ingenting hur saker och ting ska kännas, bara vad man ska klara av.
2. Varje ny utmaning är tydligt beskriven.
3. Varje utmaning har en liten belöning knuten till sig. Den ska delas ut när utmaningen är klarats av, inte i förväg. En del barn känner sig motiverade att träna utan belöning, men ibland är det bra att som vuxen kunna locka med något lite extra!

Utmaningsstege



Mål!	Kunna somna själv i sin egen säng.
Delmål 8	
Belöning	
Delmål 7	Somna själv, vara vaken så länge det behövs.
Belöning	Bowling med familjen.
Delmål 6	Somna själv, försöka minst en timme.
Belöning	
Delmål 5	Somna själv, med tv som låter på samma våning.
Belöning	Baka tillsammans med förälder
Delmål 4	Somna själv, förälder är på samma våning.
Belöning	Cykeltur med picnic.
Delmål 3	Somna själv, förälder sitter precis utanför dörren.
Belöning	Popcornkväll med film
Delmål 2	Somna i egen säng, förälder sitter på stol i rummet.
Belöning	Göra fruktsallad.
Delmål 1	Somna i min egen säng när förälder ligger bredvid.
Belöning	Bestämna middag på fredag.

Er egen utmaningsstege

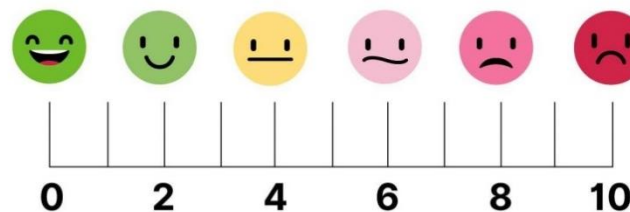
Nu är det er tur att arbeta med en utmaningsstege.

Följande steg är bra att följa för att komma igång.

1. Bestäm ett huvudmål tillsammans med ditt barn. Det är bra om målet är någonting som ditt barn vill kunna klara av.
2. Kom på delmål tillsammans. Använd skalan som vi visade tidigare om ditt barn behöver hjälp med att berätta hur utmanande olika saker upplevs.
3. Bestäm tillsammans hur ni ska veta att det är dags att gå vidare till nästa utmaning.
4. Kom fram till lite olika belöningar kopplat till varje delmål.
5. Skriv ner alltsammans och sätt upp ett papper någonstans där ni ser det varje dag.

Utmaningsstege

Mål!		
Delmål 8		Oro 0-10
Belöning		
Delmål 7		Oro 0-10
Belöning		
Delmål 6		Oro 0-10
Belöning		
Delmål 5		Oro 0-10
Belöning		
Delmål 4		Oro 0-10
Belöning		
Delmål 3		Oro 0-10
Belöning		
Delmål 2		Oro 0-10
Belöning		
Delmål 1		Oro 0-10
Belöning		



Utmaningsstege



Mål!	
------	--

Delmål 8		Oro 0-10
Belöning		

Delmål 7		Oro 0-10
Belöning		

Delmål 6		Oro 0-10
Belöning		

Delmål 5		Oro 0-10
Belöning		

Delmål 4		Oro 0-10
Belöning		

Delmål 3		Oro 0-10
Belöning		

Delmål 2		Oro 0-10
Belöning		

Delmål 1		Oro 0-10
Belöning		



--	--	--	--	--	--	--	--

0

2

4

6

8

10

Avslutning

Efter det här avsnittet ska följande saker kännas bekanta:

- Oro är inte farlig. Det farligaste med oro är att vi riskerar att sluta göra saker som känns oroliga. Att anpassa sitt beteende efter sin oro kallar vi för undvikande.
- Det är helt naturligt att vilja undvika oro, men på lång sikt leder det till en begränsad tillvaro.
- Genom att utmana sig själv med utmanande situationer kan vi träna på att stå ut med oro. Vi kan lära oss om vår egen förmåga att hantera situationer. Att utmana oro kallar vi för exponering.
- Ett sätt att planera och förbereda sig på exponering är att använda träningsstege. I träningsstegen bestämmer man sig för någonting man vill klara av. Därefter planerar man delmål som går att träna på vägen mot målet.
- Målen ska vara någonting att klara av, någonting tydligt, och gärna någonting som känns meningsfullt för ditt barn.
- Det kan vara en bra idé att som vuxen locka med belöningar för att barnen ska vilja ta sig an utmaningar.

Avsnitt 3

Att möta ett oroligt barn

Positiv uppmärksamhet

Förra avsnittet handlade om hur man kan skapa en struktur kring att träna på att utsätta sig för oroliga situationer. För att kunna arbeta med träningen på ett bra sätt är det viktigt att vi arbetar med att hålla en god relation till barnet. Har du en positiv känsla i din kontakt med våra ditt barn, är det enklare för barnet att möta dig i dina önskemål, krav och utmaningar. Du håller en god relation genom att varva utmaning med stunder av kravlöst umgänge, uppmärksamhet och uppskattning. Som vuxna behöver vi aktivt visa våra barn att vi lyssnar och förstår deras uttryck för oro och samtidigt förmedla att utmaningar behövs.

De beteenden som ett barn får uppmärksamhet för är de beteenden som kommer att fortsätta att märkas. Motsatsen är också sann. Beteenden som inte uppmärksammas kommer att minska. Uppmärksamma ditt barn när hen gör bra och modiga saker och ha överseende och visa tålamod när barnen gör fel och misslyckas med utmaningar. Detta är ingen enkel rådgivning att följa. Det kan vara svårt att hålla inne med ord, påminnelser och uppmaningar när ens barn gör saker man inte tycker att de ska göra. Lyckas man hålla sig och istället letar efter någonting positivt att säga istället, märker man ofta att stämningen blir bättre hemma. Motsatsen, att uppmärksamma och påpeka felaktiga beteenden leder istället ofta till en spiral av negativ uppmärksamhet.

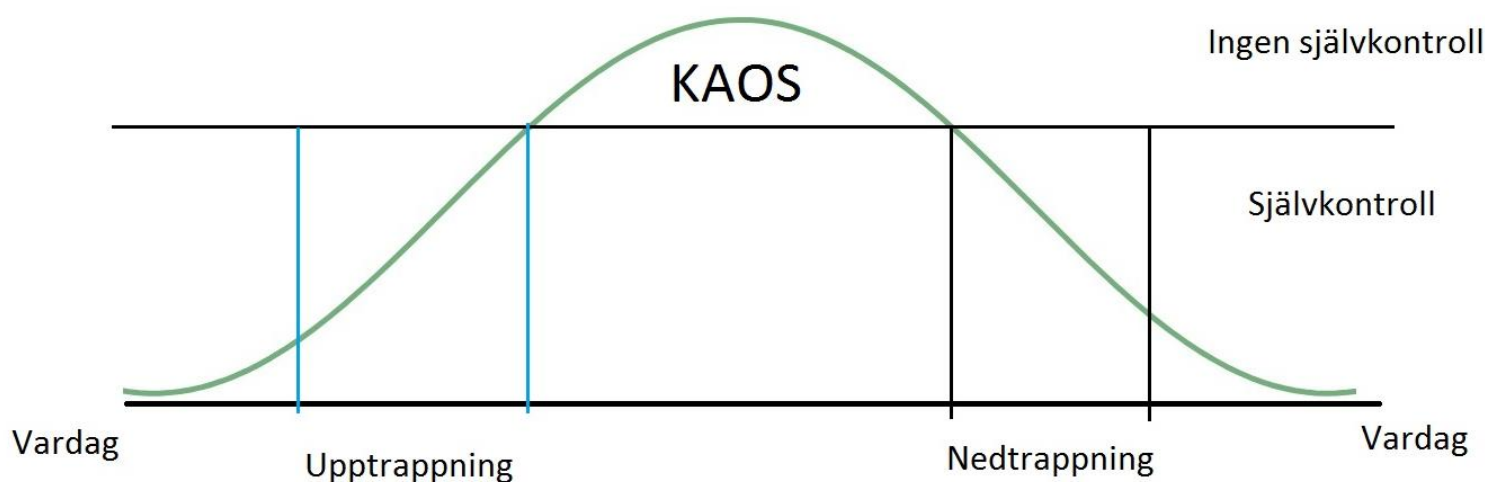
Affektkurvan

När vi tränar och utmanar våra barn i att möta oro, är det vanligt med känslostarka situationer. Vi kan vänta oss att möta hela skalan av känslor, från glädje och engagemang till rädsla och ilska. När vi vill ha känslomässiga situationer under kontroll är det viktigt att som förälder känna igen tecken på känslor. Det gäller känslor som finns både hos barnet och hos dig som förälder. Det är vanligt att man som förälder själv oroar sig när barnet är oroligt, att man blir arg när barnet blir argt och att man blir frustrerad när barnet inte beter sig som man som förälder hade velat.

Du som vuxen behöver en egen strategi för att få kontroll över dig själv, för att kunna hjälpa barnet att ta kontroll över sig själv.

Den här bilden kallar vi för "affektutbrottsmodellen". I den kan vi se hur en känsla ökar i styrka, efter att någonting hänt. När känslan kommer över en viss nivå blir den så stark att vi tappar kontrollen över vad vi gör. De flesta känner igen sig i att de någon gång gjort saker de senare ångrat, när de varit arga. När känslan blir tillräckligt stark, är det inte vårt vanliga jag som styr vårt beteende längre. Då hamnar vi i kaos och har ingen självkontroll.

I kaosläget tappar barnet förmågan att lyssna in vad du som vuxen säger eller gör. Du som förälder får ha tålamod. Här gäller det att avvakta till känslorna dämpas och barnet har fått kontroll över sig själv igen. För att underlätta för ditt barn att återfå sitt lugn kan du som förälder använda dig av någonting som kallas för lågaffektivt bemötande. Mer om detta lite senare.



Rutiner

Både barn och vuxna kan hamna i kaosläge. Hur lätt vi hamnar där påverkas av ålder och mognad. Spädbarn hamnar väldigt ofta i kaosläge, i princip varje gång de gråter. Äldre barn har en högre förmåga att behålla lugnet, och den vuxne hamnar sällan i kaosläge.

Även andra omständigheter påverkar barnets förmåga att behålla lugnet. Följande delar i vardagen är viktiga för att ett barn ska kunna ha ett stabilt humör, och därmed bättre förutsättningar för att hantera sin oro.

- **att barnet har en förutsägbar och strukturerad vardag med rutiner.**
- **att barnet sover bra och regelbundet.**
- **att barnet äter bra och regelbundet.**
- **att barnet är fysiskt aktiv ett par gånger varje vecka.**
- **att barnet har trygga relationer till föräldrar och vänner.**

Känslor smittar

Det är viktigt att vara medveten om sina egna känslor för att kunna särskilja sin egen oro från barnets. I vår hjärna finns speciella nervceller som speglar känslor som vi ser hos andra. När du ser ditt ledsna eller oroliga barn kan du förstå hur hen känner eftersom de processer som händer i barnets hjärna speglas i din egen. Märker sedan ditt barn att du blir orolig av hens oro, stegras deras oro än mer och ni är inne i en negativ spiral.

Vi vuxna har också stresströsklar som kan påverkas av olika saker. Vi påverkas av tidiga erfarenheter och de känslor som vi och våra föräldrar speglat mot varandra under vår uppväxt. Har vi blivit bemötta på ett särskilt sätt när vi varit oroliga, gör vi kanske på samma sätt mot vårt eget barn. För att lära oss att bemöta våra barn på ett medvetet konstruktivt sätt, behöver vi alltså vara medvetna om hur vår egen oro fungerar.

Lågaffektivt bemötande

Lågaffektivt bemötande har visat sig vara till god hjälp i stunder av kaos och starka känslor hos barnet. Bemötandet handlar i grunden om att du som förälder ska undvika att smittas av barnets känslor och istället försöka smitta barnet med ditt eget lugn.

Den här sammanfattningen av råd kring lågaffektivt bemötande kommer från boken "Barn som bråkar" av Bo Hejlskov. Läs igenom och fundera lite!

1. Dämpa dina egna känslouttryck.

2. Undvik förlängd ögonkontakt.

3. Undvik att markera dig fysiskt

4. Sätt dig ner, sänk ögonhöjden till barnets.

5. Ta hellre ett steg bak än ett steg fram

6. Håll avstånd. Det blir lättare affektsmitta mellan två personer som är nära varandra.

7. Prata lugnt eller inte alls. Sätt ord på situationen och bekräfta barnets känsla.

När du märker att ditt barn börjar bli oroligt och upprört kan man under upptrappningen av känslorna försöka avleda barnet på olika sätt. Du kan använda dig av humör, byte av samtalsämne, prata om saker barnet gillar eller föreslå en välkänd aktivitet. Metoden behöver anpassas lite efter olika situationer. Som förälder får man försöka olika knep och utvärdera!

Avslutning

Efter detta avsnitt ska följande punkter kännas bekanta:

- Barn kommer att fortsätta göra saker som de får uppmärksamhet för. Som förälder gör du bäst i att påpeka när barnet lyckas med saker, snarare än att påpeka när saker går snett.
- Du som vuxen bör försöka minska på negativa kommentarer och istället leta efter tillfällen att berömma ditt barn för stort och smått. Då arbetar ni mot en mer positiv stämning i hemmet.
- När vi är tillräckligt upprörda eller oroliga hamnar vi i ett läge där vi saknar självkontroll. Det gäller både barn och vuxna. När känslorna är höga gör man bäst i att försöka lugna ner sig själv och sitt barn. Att prata om situationen fungerar bäst när känslorna efter en stund har dämpats.
- Att ha goda rutiner kring mat, sömn och motion hjälper både barn och vuxna att hålla ett jämnare humör.
- När du som vuxen blir orolig får du gärna söka stöd hos andra vuxna. Ditt barn ska däremot inte behöva se eller hantera särskilt mycket av sin förälders oro.

Avsnitt 4

Oroliga tankar

Oroliga tankar

Vi har redan pratat om hur kroppen reagerar vid oro. När vi är oroliga blir vi starkare, vi orkar mer och springer snabbare. Alla dessa reaktioner hade varit meningslösa om vi inte hade en hjärna som också kan styra hur reaktionerna används. För att lösa ett problem behöver hjärnan fundera på vad som sker. Det gäller alla problem. När vi ska välja nästa drag när vi spelar schack eller om när vi ska välja en väg att springa om någon jagar oss. Hjärnan är väldigt bra på den sortens problemlösning.

Hjärnan är också bra på att lösa problem som inte finns framför oss. Hjärnan kan försöka lösa problem som vi vet kommer att inträffa imorgon eller försöka komma på bättre lösningar på problem vi löste igår. Ibland är det bra att utvärdera och att förbereda sig inför kommande prövningar. Ibland lägger hjärnan lite för mycket tid och energi på detta problemlösande, på ett sätt som känns besvärande och jobbigt. En del kallar detta ständiga problemlösande för ältande. De oroliga tankarna tränger sig ofta på, utan att den som tänker tankarna egentligen vill fundera mer över problemet. De kallas för automatiska tankar. Precis som det går att träna på att stå ut med oron i sig, går det också att träna på att förhålla sig konstruktivt till sina tankar.

Barn behöver hjälp att tänka

När vi oroar oss undervärderar vi vår egen förmåga att hantera oroliga situationer och vi överskattar risken för att saker ska gå fel. Vår hjärna fungerar på det viset genom hela livet, men särskilt när vi är små. Det är så vår hjärna har hjälpt oss att vara förberedda på det värsta.

För att få hjälp att tänka konstruktiva, realistiska tankar, kan man ibland behöva lite stöd utifrån. Att tänka klokt, att dra slutsatser från tidigare erfarenheter och använda lärdomar för att förändra beteenden är väldigt avancerade uppgifter, särskilt för barn.

Ett sätt för barnet att få hjälp är att samtala med dig som förälder, som har andra perspektiv och erfarenheter. Följande sidor handlar om bra saker att tänka på när ni ska prata om oroliga tankar på ett bra sätt!

Försäkra inte, förbered!

En naturlig reaktion som förälder, är att ge försäkran till ett oroligt barn. Så här kan det låta hemma hos Olle:

”Pappa, tänk om de andra är dumma mot mig på träningen. De kommer säkert säga att jag är dålig och att jag inte får vara med”.

”Nejdå, såklart de inte kommer att säga det! Du har ju massa kompisar där! Och tränaren ser till att alla får vara med, det vet du ju!”

Vid ett sådant här meningsutbyte känner sig vanligtvis båda parter ganska bra i stunden. Pappa känner sig som en bra förälder och Olle känner sig lugnad. Men det finns nackdelar med att som förälder gå in och försäkra och trösta kring orosmoment.

1. Den första är risken att man har fel. Det kanske blir en jobbig träning och någon kompis kanske är taskig! Då blir det inga glada miner och svårare att prata om träningen på ett bra sätt i framtiden.
2. Den andra risken är att du som förälder blir ett verktyg som ditt barn använder när hen är orolig, istället för att lära sig om sin egen förmåga att klara av utmanande situationer.

Naturligtvis ska man som förälder bemöta sitt barns oro. En grundregel är dock att inte ge försäkran. Istället bör du som förälder svara på ett sätt som låter ditt barn själv fundera sig fram till lugnande slutsatser.

Förbered barnet att hantera situationen

Vi låter Olles pappa få ett försök till:

”Pappa, tänk om de andra är dumma mot mig på träningen. De kommer säkert säga att jag är dålig och att jag inte får vara med”.

”Ja, så kanske det blir. Varför tror du att det kommer bli så?”

”Det bara känns så. De är bättre och jag är ny.”

”Brukar de säga elaka saker till er som är nya?”

”Svante kallade mig sopa förra veckan när jag missade hans pass...”

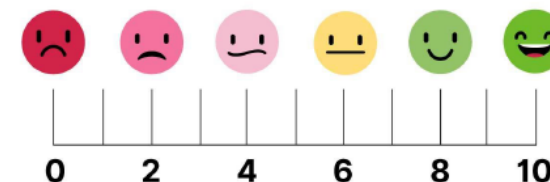
”Det var inte snällt sagt av honom. Men ska du stanna hemma bara för att Svante kallade dig sopa? Skulle du kunna göra någonting annat istället när han säger så?”

Pappa ger inte försäkran men ställer frågor som kan hjälpa Olle att tänka förbi oron. Samtidigt markerar pappan att dumheter på träningen inte är okej. Genom att prata om det som faktiskt kan hända, kan man stärka sitt barns tro på att de själva kan hantera den oroliga situationen.

Här intill finns en bild man kan skriva ut och fylla i tillsammans med sitt barn. Går man igenom de oroliga tankarna på ett tydligt sätt blir de lättare att greppa och arbeta med.



Vilken situation oroar jag mig för?	
Orolig tanke Vad är jag rädd för? Hur jobbigt känns det? (0-10)	
Verklighet Har jag varit med om detta tidigare? - Vad hände då? - Hur klarade jag det? - Har någon annan klarat det? Om min orostanke inträffar: - Hur kan jag hantera situationen på bästa sätt? - Kan det bli bra ändå?	
Realistisk tanke Vad kommer troligtvis att hända? Hur jobbigt känns det? (0-10)	



Vilken situation oroar jag mig för?	
Orolig tanke	
Vad är jag rädd för? Hur jobbigt känns det? (0-10)	
Verklighet Har jag varit med om detta tidigare? - Vad hände då? - Hur klarade jag det? - Har någon annan klarat det? Om min orostanke inträffar: - Hur kan jag hantera situationen på bästa sätt? - Kan det bli bra ändå?	
Realistisk tanke Vad kommer troligtvis att hända? Hur jobbigt känns det? (0-10)	



--	--	--	--	--	--	--	--

0

2

4

6

8

10

Avslutning

Efter detta avsnitt ska följande punkter kännas bekanta:

- Hjärnan är bra på att lösa problem. Ibland arbetar hjärnan med att lösa problem fastän vi själva inte vill. Det upplever en del som ältande, eller som automatiska tankar.
- Att planera, utvärdera och medvetet förändra sitt beteende efter erfarenhet är avancerade egenskaper som barn behöver få hjälp med.
- Ett sätt att hjälpa barn tänka klokt om oro är att skriva ner vilka tankar som brukar komma automatiskt, och utvärdera dessa tankar utifrån vad man vet om sig själv och situationen som känns orolig.
- Som förälder kan man behöva träna på att inte trösta sina barn med att ge dem försäkrar. Genom att istället hjälpa dem reflektera och förbereda sig inför oroliga situationer lär vi barnen om deras egen förmåga.

Sammanfattning

I första avsnittet läste du om att oro är en naturlig reaktion som finns hos alla människor. Kroppens reaktioner när vi är oroliga har varit viktiga för människans överlevnad. I dagens samhälle är det farligaste med oro att vi börjar undvika saker som känns oroliga. Oron i sig är inte farlig.

I andra avsnittet läste du mer om varför vi undviker oroliga saker. Du lärde dig också om hur man kan klara av saker som känns oroliga genom att träna på ett planerat och strukturerat sätt.

Det tredje avsnittet handlade om hur du som vuxen kan göra för att bemöta ett oroligt barn på ett bra sätt. Det är viktigt att som vuxen uppmärksamma saker som barn gör bra, och samtidigt försöka att inte lägga så stor vikt vid att barnet ibland misslyckas. Som vuxen behöver du också hålla inne lite med dina egna känslor, och träna på att bemöta ditt barn på ett lugnt och stabilt sätt.

I det sista avsnittet lärde du dig mer om oroliga tankar, och hur du som vuxen kan hjälpa ditt barn att tänka kring oro på ett bra sätt. Det är bra att bemöta barnets oro genom att ställa frågor som hjälper barnet att själv komma fram till kloka slutsatser kring oroliga situationer och kring sin egen förmåga. Att göra på det viset är bättre än att trösta och försäkra barnet om att ingenting farligt kommer att hända.

Det viktigaste att komma ihåg:

- Oro finns hos alla människor, och fyller en skyddande funktion.
- Oro är inte farligt.
- Det är bra att träna på att klara av oroliga situationer.
- Träningen blir enklare om ni planerar och tränar på svårare och svårare saker, precis som med fysisk träning.
- Som vuxen behöver jag uppmärksamma när barnet lyckas, och visa tålamod och lugn när saker går fel.
- Istället för att trösta ett oroligt barn med försäkran kan man samtala kring det oroliga och förbereda sig på vad som skulle kunna hända.