

Upplýsingar fyrir foreldra og forráðamenn

Ef þú ert foreldri eða forráðamaður kvíðins barns, þá veistu hvernig það er að vera haldið í gíslingu. Það veit barnið þitt líka.

Segja má að börn sem hafa of miklar áhyggjur séu fangar óttans. Þau leggja mikið á sig til að forðast óttavekjandi aðstæður og spyrja sömu kvíðaspurninganna aftur og aftur. Samt sem áður veita svörin þeim nánast enga huggun. Foreldrar og forráðamenn eyða oft miklum tíma í að hughreysta og sannfæra og reyna allt sem þeim dettur í hug til að draga úr vanlíðan barna sinna.

Þessar aðferðir bera hins vegar sjaldnast árangur. Kvíðinn heldur áfram að stjórna. Eins og þú hefur vafalaust uppgötvað er gagnslaust að segja kvíðnu barni að hætta að hafa áhyggjur. Jafnframt hjálpar lítið að reyna að tala barnið til, láta undan og leyfa barninu að forðast óttavekjandi aðstæður eða hughreysta það í hvert skipti sem áhyggjurnar berast í tal.

Kvíði á það til að vaxa, dreifast, breyta um form og verjast öllum tilraunum til upprætningar - en það er von. *Hvað get ég gert við of miklar áhyggjur?* kennir þér og barninu þínu nýjar og árangursríkar leiðir til að skilja kvíðann og læra að stjórna honum. Aðferðirnar sem kenndar eru í bókinni hjálpa barninu þínu að taka stjórnina.

Þú og barnið þitt hafið tamið ykkur að takast á við kvíða með ákveðnum hætti. Að breyta slíku mynstri getur tekið tíma og krefst þolinmæði. Eitt það mikilvægasta sem þú getur gert er að minna barnið þitt á að nota aðferðirnar sem kenndar eru í bókinni. Beittu skopskyninu og sýndu jákvæðni og hvatningu gagnvart öllum þeim framförum sem barnið kann að sýna.

Grunnskilningur á þeirri sálfræði sem aðferðirnar í bókinni byggjast á mun hjálpa þér að styðja við barnið þitt á sem áhrifaríkastan hátt. Aðferðirnar byggjast á hugmyndafræði hugrænnar atferlismeðferðar sem fagfólk styðst gjarnan við til að draga úr kvíða. Aðferðirnar hafa verið aðlagðar að börnum og eru útskýrðar þannig að þau eiga auðvelt með að skilja þær. Þú kannt hins vegar að velta því fyrir þér hvernig eða hvers vegna þær bera árangur.

Aðferðirnar í bókinni eru byggðar á þremur lögmálum sem fela í sér að halda í skefjum, úthýsingu og ósamræmanlegar kröfur. Til að skilja lögmálið um að halda í skefjum skaltu ímynda þér mjólkurlitra. Í fernunni tekur hann lítið pláss. Þú getur sett hann á eldhúsborðið eða inn í ísskáp og snúið þér að öðru. Ímyndaðu þér síðan mjólkurlítrann án fernunnar. Án umbúða yrði hann að stórum polli sem þú værir stöðugt að stíga í. En sá sóðaskapur!

Kvíða má líkja við mjólkurlitrann. Án fernunnar dreifist mjólkinn um allt svo nær ómögulegt er að fordást hana. Með sama hætti þurfum við að halda kvíðanum í skefjum. Að búa til Áhyggjukistu sem og að ákveða Áhyggjutíma, eins og lýst er í kaflanum “Að eyða minni tíma í áhyggjur”, jafnast á við að hafa mjólk innilokaða í fernu frekar en fljótandi um allt gólf.

Næst skaltu hugsa um kvíða með stóru K-i, eins og hann væri sjálfstæð eining með sitt eigið nafn, fremur en óaðskiljanlegur hluti af barninu þínu. Hugsaðu um Kvíða eða Áhyggjupúkann sem óboðinn gest sem þú og barnið þitt eru þreytt á að halda uppi. Bókin kennir barninu þínu einnig að sjá hlutina í þessu ljósi. Með því að úthýsa kvíðanum með þessum hætti verður auðveldara að stjórna honum eins og lýst er í kaflanum “Að svara áhyggjum”.

Lögmálið um ósamræmanlegar kröfur felur í sér að ekki er hægt að vera afslappaður og kvíðinn samtímis. Að taka þátt í einhverju skemmtilegu er þannig öflugt andsvar við kvíðanum. Að einbeita sér að öðru er því eitt gagnlegasta verkfæri barnsins til að losna við kvíða. Þegar barn er upptekið við að leika sér með dót, spila



tölvuleik, hjóla og svo framvegis gefst áhyggjupúkanum minna ráðrúm til að hrella barnið, jafnvel þótt aðstæðurnar sem vöktu ótta hafi ekkert breyst.

Hvað get ég gert við of miklar áhyggjur? er áhrifaríkust þegar hún er lesin upphátt fyrir barnið. Sestu niður með barninu þínu og farðu rólega í gegnum efni bókarinnar, skoðið myndirnar og vinnið verkefnin. Best er að lesa aðeins einn eða tvo kafla í einu og láta einn til tvo daga líða þar til haldið er áfram. Með því gefst barninu tækifæri til að melta nýjar hugmyndir og æfa aðferðirnar.

Tilhneiging til kvíða erfist oft og því er mögulegt að þú, sem foreldri kvíðs barns, hafir upplifað kvíða. Því er tilvalið að þú notir aðferðirnar sem kenndar eru í bókinni fyrir þig um leið og þú aðstoðar barnið þitt við að beita þeim. Grundvallarlögmálin þrjú eiga jafn vel við fullorðna og börn.

Reynist erfiðleikar barnsins ykkur hins vegar óviðráðanlegir getur verið gagnlegt að ráðfæra sig við sérfræðing sem getur veitt þér og barninu frekari stuðning og ráðgjöf. Þú skalt jafnframt leita álits sérfræðings ef kvíðinn hefur verulega truflandi áhrif á lífsgæði barnsins.

Frá því að barninu er sýnd bókin í fyrsta skipti skaltu hafa í huga mikilvægi jákvæðra hugsana. Hafðu trú á getu barnsins til að sigrast á áhyggjunum og sýndu öryggi. Þú ert skrefinu nær þeirri stund er þú getur sagt að barnið þitt hafi verið áhyggjufullt en sé það ekki lengur. Verður það ekki góð tilfinning?