

Jeg tør bare ikke

Om angst og børn

4-8 år Psykologi for børn

af Käte From og Rikke Mølbak
Dansk Psykologisk Forlag 2015
pris 199 kr.



Målet med bogen er, at børn, der *har oplevet* angst eller ind imellem *oplever angst*, kan møde andre børn, der har det med angst ligesom dem selv.

Alle de små historier, som bogen består af, er ganske dagligdags oplevelser, som rigtig mange børn kan nikke genkende til, selv om det ikke har været *angstprovokerende* på samme måde for alle børn.

Bogen er dels en oplæringsbog og dels snak sammen bog.

Hvem har ikke prøvet at være ny et sted, hvad enten det er en børnehave eller måske en arbejdsplads og været nervøs for at skulle prøve det nye?

Hvis man ikke tør tale i sin børnehave har man noget af et problem. Her er det aldeles vigtigt, hvordan den voksne involverer sig og forsøger - skridt for skridt - at give barnet mulighed for at tale. Beskrivelsen her i bogen er i hver til fælde til at tage ved lære af.

Er det bare en sød hund, eller er det et bæst, du skal være bange for? Er det at turde gå forbi en hund en fjer i hatten?

Der er mange små, men vigtige skridt, man skal forsøge at tage, hvis man er bange for hunde.

Det er også væsentligt, at der er kloge voksne, der kan se når angsten tager overhånd og foreslå at inddrage professionelle til hjælp, som det sker med børnehavepigen, der er bange for alt.

2. b på Rosenlundskolen skal på hyttetur. Der er 3 børn i klassen, der ikke er helt vilde med dette arrangement. Hver især gør de sig bekymringer om turen og det er ikke en bestemt løsning på problemet, der hjælper det enkelte barn. Efter hytteturen snakker 2. b om, at Line var bange for en snegl, da klassen var på hyttetur. Dette giver anledning til, at flere af klassekammeraterne fortæller om, hvad de har været bange for.

I forbindelse med hver historie er der uddybende spørgsmål, som kan bruges til at komme dybere ned i problematikken om angst og give det enkelte barn mulighed for at komme med egne kommentarer og oplevelser.

Endelig har bogen et *efterord*, som er til de voksne, hvor angst forklares på let forståelig, men saglig og faglig måde.

Angst kan vise sig på mange forskellige måder - både fysisk og psykisk. På en enkel måde forklares, hvordan hjernens kemi og kroppen reaktioner spiller sammen, når man oplever angst. Nogle former for angst hos børn er en almindelig del af udviklingen. Andre former for angst bør ikke vise sig over for lang tid, før end det er vigtigt at hjælpe barnet til at gå *imod* angsten i stedet for at angsten *tager over*.

På en meget fin måde gennemgås i voksenafsnittet, de forskellige former for angst, vi blev præsenteret for i børnefortællingerne. Der sættes navn på angsten og der gives bud på, hvordan angsten hos nogle af børnene på sigt kan give dem en oplevelse af at mestre og turde, hvilket kan komme til at betyde større selvtillid.

Der peges også på, hvordan et af børnene lider af en generaliseret angst, hvilket kommer til at betyde, at angsten bliver livsindskrænkende. En enkelt forbi som f.eks. angst for hunde findes hos ca. 10 % af befolkningen, mens selektiv mutisme findes hos ca. 1 %.

Bogen peger på en fin måde på, hvor vigtigt det er at tale om angsten. Rent faktisk findes der programmer som f.eks. "Cool Kids" som godt nok er beregnet på lidt ældre børn, men som måske kan bruges som inspiration omkring, hvordan man bør forholde sig til angst hos børn.

Denne bog om angst og de andre i serien "Psykologi for Børn" bør være fast pensum for alle, der beskæftiger sig med målgruppen på 4-8- år.

Birgitte Franck