

COVID-19 RELATERET ANGST/BEKYMRINGER

Det er forventeligt at børn ligesom voksne vil have mange bekymringer, spørgsmål og opleve utryghed i relation til Corona-virussen og de udmeldinger, der kommer og vil komme. Det er forventeligt, at børn med anlæg for ængstelighed vil opleve en stigning i bekymringer. Flere psykologer forudser ligeledes en stigning i OCD-diagnoser og en forværring af disse grundet Corona-udbruddet. Det vil derfor give mening at tage højde for sådanne symptomer hos jeres primærelever over den næste tid, så vi kan forebygge nye symptomer og hjælpe børnene og deres forældre til at håndtere allerede eksisterende ængstelighed, som nu kan have fået et nyt fokus. Nedenstående er generelle anvisninger med en kort konkretisering ift. børn med udfordringer indenfor autisme.

GENERELLE ANVISNINGER, DER MEGET GERNE MÅ KOMMUNIKERES TIL FORÆLDRE OG TAGES HØJDE FOR SOM PRIMÆRLÆRER

Børn der har et modenhedsniveau svarende til *'under førskolealderen'* skal skånes fra nyheder og unødigt snak om Corona fra forældrenes og andre voksnes side. Børn spejler deres forældre, og vil derfor reagere med utryghed, hvis børnene oplever netop dette hos deres forældre. Dette vil også gælde deres primærlærere. Forsøg så vidt muligt at være rolig og fattet. Hvis børnene oplever, at de voksne har styr på det, vil deres angstniveau falde. anbefal forældrene at begrænse snakken og nyhederne om Corona i hjemmet i børns påhør. Hvis børnene vil se nyheder, så anbefal forældrene at se det sammen med dem, så de kan snakke om det efterfølgende.

Ved eventuelle **spørgsmål vedrørende Corona**, svar kort og roligt, hold jer til fakta, giv barnet håb og en oplevelse af handlemuligheder (her tænkes særligt på de tiltag, som netop skal forebygge udbredelsen af smitte og dertilhørende konsekvenser). Det er vigtigt ikke at give barnet for mange scenarier i hovedet – hold jer til det udmeldte. Hvis situationen ændrer sig, tag det til den tid. Dette gælder også forældrene.

Nogle børn har brug for mere uddybende svar – man må gerne gå i dybden, men svar kun på hvad der bliver spurgt om. Svar ligeledes kun på det i ved, og hvis i oplever ikke at kunne svare tilstrækkeligt, så fortæl børnene at i ikke ved det, men vil undersøge det.

Børn, som i forvejen har **angst**, har dog brug for at lære, at berolige sig selv og ikke være afhængig af ydre beroligelse. Derfor er det vigtigt at vurdere, om en bekymring er af den grad, hvor man for eksempel sammen kan lave et 'detektiv-bevis', for at barnet trænes i at korrigere eventuelle tankefejl (mere herom længere nede).

Det er vigtigt at **lytte til børnene** uden at bagatellisere deres bekymringer, men skabe ro og hjælpe barnet til at korrigere urealistiske bekymringer. Børn (og voksne) med angst har en tendens til at 1) overvurdere risikoen for at det frygtede sker, 2) at overvurdere konsekvensen af det frygtede og 3) til at undervurdere egen evne til at håndtere det frygtede. Forsøg at hjælpe barnet til at få bekymringerne ned på et realistisk plan. Hjælp barnet med at undersøge, hvorvidt deres bekymringer er realistiske – om det så er ift. risiko, konsekvens eller undervurdering af egne evner. Dette gøres ved at stille spørgsmål som barnet selv skal svare på, for derefter selv at kunne nå frem til, at bekymringen er urealistisk.

Vi ved som voksne heller ikke på stående fod, hvad konsekvenserne bliver, men vi er bedre klædt på til at holde det på et realistisk niveau. Hvis et barn eventuelt er bekymret for, at alle i barnets familie dør, er det vigtigt at guide barnet til at opdage, at dette er en katastrofetanke, der skal hjælpes ned på et mere realistisk plan.

Uanset angst kan nogle børn have behov for at **tale om deres bekymringer**, hvilket giver mening for disse børn, så deres fantasier og urealistiske forestillinger ikke får lov til at vokse sig større end højest nødvendigt. Andre børn er modsatte, hvorfor man med fordel kan sætte grænser for hvor meget man taler om det, så tankerne kan blive afledt. Eventuelt kan man lave en bekymringskasse, hvor man lægger sine bekymringer, for så at tage dem op på et aftalt tidspunkt, og kigge på dem sammen med en voksne og vurdere, hvorvidt der er foretaget nogle tankefejl.

Har barnet autisme eller af anden grund behov for autismedagagogik, tag udgangspunkt i følgende:

- Kommuniker konkret, kort og roligt med udgangspunkt i fakta
- Forsøg at indarbejde de forholdsregler man i familien har valgt at holde sig til ind i den daglige struktur
- Forbered børnene på hvordan den daglige struktur i hjemmet skal være med de indarbejdede forholdsregler – hjælp forældrene med at opbygge denne struktur, hvis det er svært for dem
- Forsøg eventuelt at visualisere den nye struktur i hjemmet og gennemgå den sammen med børnene på en rolig og struktureret måde
- Indarbejd eventuelt 'forholdsregler' i en fast rutine, så børnene oplever at tiltagene er strukturerede og forudsigelige

Hvis i synes det er svært eller oplever en massiv stigning i bekymringer hos jeres elever, så tøv ikke med at henvende jer til afdelingens psykolog.

Nedenstående ark er vejledende – lav gerne et flot og visuelt et sammen, eller få børnene til at tegne et derhjemme.

DETEKTIV-BEVIS

Min bekymringstanke: Jeg er bange for at alle i min familie dør af Corona

Situationen: Der er Corona udbrud i Danmark.

Følelsetermometer – hvor bekymret er du: 1-10

Hjælpe/detektiv-spørgsmål – brug kun dem, der giver mening:

- Spørg dig selv hvad beviset er for disse tanker?
- Hvordan ved jeg at de virkelig er rigtige?
- Hvad er beviset for at tankerne ikke er rigtige?
- Hvilke andre kendsgerninger ignorerer jeg?
- Har jeg oplevet noget der kunne tyde på at tankerne ikke er rigtige?
- Laver jeg konklusioner der ikke er bygget på beviser?
- Hvor sandsynligt er det at det vil ske?
- Hvilke andre ting kunne ske i stedet for?
- Hvis en god ven eller familie vidste at du tænkte dette, hvilke ting kunne de komme i tanker om som modsagde dine tanker?
- Hvad ville en anden person tænke i min situation?
- Sker dette for andre mennesker?
- Hvilke andre muligheder er der for hvad der kunne ske?
- Hvilke alternativer er der til situationen?

Hjælpetanke – hvilken tanke kan jeg komme på, som kan hjælpe mig:

Eksempel: Der er ingen i min familie, der er udsatte, og hvis nogle skulle blive syge, har vi et godt system, der passer rigtig godt på os.

Følelsetermometer – hvor bekymret er du nu: 1-10