

Tilbage til hverdagen

– en guide til forældre og til dig, som arbejder
med børn og unge



Denne pjece er udgivet i august 2020 af

Angstforeningen

- landsorganisationen for mennesker med angst

Peter Bangs Vej 5 B

2000 Frederiksberg

Tekst af Marie Tolstrup, cand.psych. aut, specialist og supervisor
i psykoterapi med børn og Marie Louise Reinholdt-Dunne,
Ph.d., cand.psych. aut, lektor i klinisk psykologi ved Københavns Universitet.

Redaktion ved Jan Michael Hansen, cand.phil.

Design af Julie Tengnagel.

Indsatsen er blevet til takket være støtte fra Augustinus Fonden.

Skoler kan bestille pjecen gratis ved at skrive til jan@angstforeningen.dk.

Der kan også bestilles følgende materiale om børn og unge:

Børn og unge kan også have angst (pjece)

Vær ikke bange for angsten (et digitalt undervisningsmateriale, pjece og plakat)

angstforeningen.dk/vaerikkebange

Kopiering fra denne pjece må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Copydan Tekst & Node, og kun inden for de rammer, der er nævnt i aftalen.



AUGUSTINUS FONDEN

STIFTET 25. MARTS 1942

ANGST
FORENINGEN

Tilbage til hverdagen

– en guide til forældre og til dig, som arbejder med børn og unge

Den første sommerferie, siden Danmark blev lukket ned, og hverdagen blev ændret natten over på grund af COVID-19, er netop overstået. Børn og unge skal nu tilbage i skole efter en sommerferie, som for størstedelen har været anderledes end normalt.

Mange har måttet ændre sommerferieplaner, og de, der har været afsted, har måske oplevet, at ferien indeholdt restriktioner, og at der var andre ting, der skulle tages hensyn til på en anden måde end tidligere. Andre lider stadig afsavn i forhold til familie og venner, som de ikke har set i samme omfang, siden landet lukkede ned. Så hvor sommerferien på den måde for nogle altid har været et samlingspunkt, har det ikke på samme måde været muligt i år.

Denne guide er til dig, som er forælder til et barn eller en ung, som skal tilbage i skole efter denne ander-

ledes sommerferie. Den er også til dig, som arbejder med børn og unge og står klar til at tage imod dem til skolestart.

En sommerferie kan for nogle have lagt frygt og bekymringer for at blive smittet med COVID-19 lidt på hylden. For andre kan en lang ferie uden hverdagens afbræk og afledninger desværre have gjort det modsatte. Et mentalt efterslæb, hvor følelser og reaktioner først nu får mulighed for at komme op til overfladen, er ikke ualmindeligt – hverken hos børn eller voksne.

Guiden har til formål at orientere dig om, hvad du som forælder eller professionel kan være opmærksom på, når uvisheden for fortsatte eller nye sundhedsmæssige retningslinjer fylder – hos dit barn og hos dig selv – så vi sammen kan være med til at mindske de mentale bivirkninger hos børn og unge.

Tilbage til skolen

Da skolen genåbnede i april og maj efter nedlukningen, skulle skolebørnene vænne sig til en ny hverdag. Der var mange sundhedsmæssige tiltag, der skulle overholdes og gennemføres, for at skolerne kunne leve op til de sundhedsmæssige retningslinjer. Flere af disse retningslinjer er der nu lempet på. Uanset graden og omfanget af sundhedsmæssige tiltag, er det imidlertid meget vigtigt, at skoledagen handler om mere og andet end dette.

At retningslinjerne altid bør følges, betyder ikke, at små børn bør male COVID-19-vira, eller at de større bør skrive stile om COVID-19. Selvom det er godt at holde sig orienteret, så bør man være opmærksom på, at en overopmærksomhed rettet mod noget, som børn og unge kan komme til at bekymre sig for meget om, ikke er hensigtsmæssig.

Selvom det er både relevant og vigtigt at lære om, og vigtigt at holde sig orienteret om tidligere såvel som nuværende verdensbegivenheder, så bør man overveje nøje i hvert enkelt tilfælde, hvor nødvendigt det er, og hvor hensigtsmæssigt det er at fokusere på det, mens det foregår.

Det er præcis det, som har været tilfældet her. Børn og unge har ligesom alle andre skullet håndtere information om COVID-19 for allerførste gang. De har skullet regulere deres følelser og ubehag, mens verden sammen blev klogere på håndteringen af virussen og smittefaren. Ud over denne følelsesregulering, har de skullet håndtere deres tanker. Én ting er at forvente dette af voksne. Noget helt andet er at forvente det af børn og unge. Når de samtidig bliver bedt om at skrive opgaver om det i skolen og dermed om bevidst at rette deres opmærksomhed mod det, så risikerer man,





at det bliver for svært at regulere de hertil relaterede følelser, bekymringer og ubehag.

- Det vi taler om, er det vi tænker på.
- Husk at fokusere på, at det faglige indhold skal være mere og andet end COVID-19.

Når retningslinjerne tager overhånd

En anden ting, du som forælder og professionel bør være opmærksom på, er, når retningslinjerne hos børn og unge, såvel som hos dig selv, tager overhånd. Det har allerede været omtalt, hvordan børn har vasket deres hænder så meget, at de har fået sår og rifter. Myndighederne har også været ude og rapportere, at mange børn har udviklet håndeksem grundet den alt for hyppige håndvask. Tilsvarende er nogle børn og unge blevet alt for opmærksomme på bakterier og at skulle være rene fremfor blot at stole på, at så længe de følger retningslinjerne, så behøver de ikke gøre mere.

Hvordan sikrer du dig, at du som voksen ikke overreagerer? Det kan være svært, når vi hele tiden skal forholde os til nye retningslinjer. Hvad der var gældende i sidste måned eller sidste uge, er muligvis at overreagere nu. For at handle og agere hensigtsmæssigt er det derfor vigtigt, at vi er fleksible og kan ændre vores adfærd, alt efter hvad der anbefales.

Her er det igen vigtigt, at vi stoler på de givne retningslinjer og ikke følger vores egne regler, da vi dermed både kan komme til at illustrere over for børnene, at smittefaren er anderledes, end de tror og hører, og samtidig komme til at vise, at vi ikke helt kan stole på myndighedernes udmeldinger. Det kan gøre børn og unge utrygge.

Brug af cykelhjelm kan bruges som eksempel. Det er fornuftigt, når man cykler, men ikke mens man kører

i bil. At overdrive de gældende retningslinjer er både uhensigtsmæssigt og unødvendigt. Som forælder kan man komme til at signalere, at verden er farligere, end den egentlig er – hvilket igen skaber grobund for bekymringer og utryghed hos børn og unge. På samme måde er overdreven håndvask og forbrug af engangshandsker og mundbind, hvor dette ikke er en del af sundhedsstyrelsens retningslinjer, også hæmmende for dit barns helt naturlige leg og muligheder for at udforske verden.

- Hold dig til de gældende retningslinjer – hverken mere eller mindre.
- Hvis du ikke er enig – så vær opmærksom på, hvor du udtrykker denne uenighed – er der fx børn og unge til stede?

Lad ikke bekymringerne styre adfærden – lad den sunde fornuft råde

Siden børnene vendte tilbage til institutionslivet efter nedlukningen, har hverdagen for dig som lærer og pædagog været præget af et væld af retningslinjer. Alle med hensigt om at mindske risikoen for COVID-19-smitte. Flere fagprofessionelle, som arbejder med børn og unge til daglig, har været udfordret i at skulle gennemføre de givne retningslinjer og samtidig opretholde et institutionsmiljø, hvor børnenes indlæring og mentale sundhed er i højsædet. Her har oplevelsen været, at især børn med perfektionistiske træk, en øget bekymringstendens og et forhøjet fokus på smittefare har været i risiko for at udvikle usunde mentale tankemønstre.

Igen er det vigtigt, at retningslinjerne ikke tager overhånd. De bør følges, men ikke overdrives. Vær fx opmærksom på, at du ikke utilsigtet roser eller frem-

hæver børn, som er ekstra påpasselige med at vaske deres hænder helt perfekt, eller gør det flere gange end nødvendigt eller i længere tid end nødvendigt.

Vi ved fra adfærdspsykologiske teorier, at ros for en given adfærd kan at øge netop denne adfærd. Med håndvask som eksempel er det fx uhensigtsmæssigt at rose børn, som allerede har et øget fokus på at være perfekte eller er meget bekymrede og opmærksomme på smittefare. I et forsøg på at opnå samme anerkendelse og ros kan det samtidig få andre børn til at øge deres grad og omfang af håndvask.

Er der omvendt børn, som ikke følger retningslinjerne, så støt dem i, at også de skal vaske hænder, men undlad at kritisere barnet, da dette kan eskalere bekymringer hos det enkelte barn eller hos børn, der overhører situationen.

Få styr på egne bekymringer først

Det skal fremhæves, hvor vigtigt det er, at vi som voksne er bevidste om vores bekymringer, så vi kan regulere dem hensigtsmæssigt, inden børn og unge omkring os spejler sig i os og kopierer dem. Her er selvindsigt i egne bekymringer nøglen til succes. Er du i tvivl om, hvordan du selv håndterer dine bekymringer, så afstem med andre voksne eller benyt Angstforeningens telefonrådgivning. Som forælder er det vigtigt, at det ikke er noget, som kommer til at fylde over middagsbordet.

Hvis du ved, at du reagerer voldsomt på nyheder om ny smittefare eller lignende, så prøv at minimere den tid, du bruger på at tjekke nyheder og information, mens dine børn er i nærheden. Sørg for, at du ikke ser nyheder sammen med dine børn. Især de små børn har tendens til at opfange mere end, hvad vi lige tror. Og de formår ikke på samme måde at forstå og

bearbejde de nyheder, de får ind – især hvis det ikke er alderssvarende information.

Det samme gør sig gældende, hvis du er lærer eller pædagog og arbejder med børn og unge til daglig. Vær opmærksom på, hvordan du omtaler COVID-19, samt hvor meget og hvor ofte du taler om det. Her vil børnene nemlig også ofte spejle din adfærd og derfor også aflæse, hvordan du håndterer dine tanker om bekymringer. På den måde er vi voksne jo altid rollemodeller, især når det kommer til, hvordan vi håndterer vores følelser og tanker.

Rolige voksne giver rolige børn

For især de mindste børn, som nu er tilbage i det offentlige rum, er det vigtigt, at de er sammen med voksne, som er gode rollemodeller i forhold til regulering af tanker og følelser tilknyttet COVID-19. Det betyder, at der ikke bør tales unødvendigt om COV-

ID-19 i klasserne. Det er ikke sundt for børnene at høre hinandens COVID-19 katastrofehistorier eller tale om, hvor mange der har mistet livet. Forskning viser, at det, som tales om i skoletiden, fylder i barnets tanker i løbet af dagen. Derfor er det vigtigt, at fagprofessionelle ikke er med til at øge mængden af bekymringer, børnene har omkring COVID-19 og den dertil knyttede smittefare.

Dine reaktioner når børn og unge udviser bekymringer

Vi ved fra udviklingspsykologien, at børn kigger på og spejler sig i os voksne, når de er i en ny eller utryk situation og skal finde en passende måde at reagere på. Hvis forældre eller andre voksne ved synet af en lille edderkop har svært ved at regulere ubehag, reagerer voldsomt eller bliver meget bange, så ved vi, at børn, der ser dette, kan udvikle lignende frygt for edderkopper. Det samme gør sig gældende, når

børn skal støttes i at regulere deres følelser enten op eller ned. Ligesom babyer, der aflæser mors eller fars ansigt, når det skal finde ud af, om noget er farligt, så tyr ældre børn og unge fortsat til voksnes reaktioner i forhold til at afstemme deres egen reaktion på en ny og ukendt situation. Derfor skal voksnes reaktioner på tanker og følelser kunne tåle at blive kopieret i børnehøjde.

Et godt eksempel er noget, de fleste forældre har prøvet – at et barn falder og slår sig. Det kan være ens eget barn, eller det kan være et barn i institution. Hvordan reagerer voksne hensigtsmæssigt på dette? Ved at afstemme din reaktion med situationen. Udviser du som voksen en stærk reaktion eller høj angst, så vil barnet også reagere voldsomt og formentlig blive bange og græde mere. Håndterer du det mere stille og roligt, mens du fokuserer på at trøste barnet, samtidig med at du tjekker, hvorvidt det er kommet

til skade, så hjælper du barnet med at øve at regulere ubehag og smerte. Balancen i reaktionen er dermed vigtig. Bekymringer kan ses som tankens udgave af 'et lille fald' – ikke noget at være bange for, da de er helt naturlige, så en rolig reaktion samtidig med trøst er vigtigt.

Ligesom med et fysisk fald er det vigtigt, at den voksne hurtigt får opmærksomheden hen på noget andet, så der ikke bliver brugt unødvendig tid på bekymringerne. Tal det ned, ligesom med et sår på knæet, så dit barn får reguleret sine følelser. Fokuser derefter videre på andre mere spændende emner.

- Husk på, at rolige voksne giver rolige børn.

Hvad hvis jeg eller et barn jeg kender, har brug for hjælp?

Denne peje har beskrevet, hvad du med fordel bør





vide om adfærd, tanker og følelser hos dig selv, dine børn, eller en af dine elever omkring COVID-19. Nogle gange vil du have en klar fornemmelse af et problem. Andre gange kan det være mere uklart, eller det kan bare blive overset i en travl hverdag, så her er nogle tegn, som du kan være opmærksom på.

Tegn, du skal holde øje med hos dig selv som forælder/pædagog/lærer:

- Bekymrer du dig mere, end du plejer?
- Har du svært ved at sende dit barn i skole på grund af frygt for smitte?
- Foretrækker du, at hele familien bliver hjemme – da det mindsker risikoen for smitte?
- Bliver du frustreret, hvis dit barn ikke vasker hænder godt nok?
- Er du mere trist, stresset eller har forhøjet tendens til tårer, end du plejer?

**Tegn, du skal holde øje med hos børn
(4-12 år):**

- Taler dit barn meget om smittefare?
- Er dit barn overopmærksomt på bakterier?
- Foretrækker dit barn at blive hjemme?
- Insisterer dit barn på at vaske hænder uden at der er behov?
- Er det svært at få dit barn i skole eller til legeaftale pga. frygt for smitte?
- Er dit barn mere ked af det og/eller har lettere ved at blive irriteret end før COVID-19?

**Tegn, du skal holde øje med hos unge
(13 år og op):**

- Taler dit barn meget om smittefare?
- Isolerer den unge sig på sit værelse?
- Bliver han eller hun meget vred, hvis den unge føler, at du ikke overholder retningslinjer?
- Er der tegn på overdreven håndvask?
- Ser den unge flere nyheder end før COVID-19?
- Er han eller hun mere ked af det og frustreret end normalt?

Hvis dit barn eller din elev havde tendens til at bekymre sig meget eller var angst i forvejen, kan separationsangst, helbredsangst, skolevægtring, bekymringer etc. også være blevet påvirket og forværret af situationen. Det er særlig vigtigt, at man er opmærksom på disse børn.

Hvis du oplever at et barn, en ung eller du selv har brug for støtte, så er der hjælp at hente. AngstTelefonen – Børn, Unge og Forældre på 82 30 60 70 henvender sig både til forældre, lærere og omsorgspersoner. Her kan du få anonym og specialiseret rådgivning om, hvorvidt børns, unges eller dine egne reaktioner er i en grad, som kræver professionel hjælp. Du kan også blive klogere på, hvordan du måske ved små ændringer kan få bekymringerne til at fylde mindre.

Hvad kan du gøre, indtil du kan få den rette hjælp?

- Ret din opmærksomhed mod andre emner i din og barnets hverdag.
- Se ikke nyheder mere, end du gjorde før COVID-19.
- Tal kort og præcist, når det er relevant, men tal om noget andet, når det ikke er relevant netop for at lære barnet, at man kan flytte sit fokus.
- Følg nuværende retningslinjer – og ikke mere end hvad der rådes til.



AngstTelefonen - Børn, Unge og Forældre

82 30 60 70