



Angst hos børn

Kan du genkende dit barn i en eller flere af beskrivelserne, kan forløbet FÅ STYR PÅ ANGSTEN være relevant for dig og din familie.

Separationsangst

Nogle børn har svært ved at være væk fra en eller begge forældre. Barnet er bange for, hvad der kan ske med dets forældre eller barnet selv, når de er adskilt. Barnet kan være bange for, at forældrene kommer slemt til skade, dør, eller at de aldrig ses igen. Barnet har ofte hovedpine, kvalme eller følelsen af at skulle kaste op, når det skal forlade hjemmet eller være væk fra dets forældre. Nogle børn er så bange, at det forhindrer dem i at deltage i alderssvarende aktiviteter, fx at gå i skole, sove alene ude hos venner eller familie.

Specifik fobi

Nogle børn oplever en ekstrem angst for en bestemt situation eller genstand. Dette kan fx være hunde, mørke, transportmidler eller elevatorer. Barnet kan være så bange, at alene tanken om det frygtede vil udløse angst. Barnet kan reagere med gråd, rysten/skælven i kroppen, hjertebanken, sved eller blive vrede over, at skulle være i nærheden af det frygtede. Børn med specifikke fobier vil derfor prøve at undgå at være i nærheden af de ting eller situationer, som de er bange for.

Generaliseret angst

Nogle børn bekymrer sig om næsten alt. Barnets bekymring fylder en u hensigtsmæssig stor del af hverdagen. Barnet kan bekymre sig om fx at blive syg eller komme til skade, om at lave fejl eller gøre ting forkert, om andre vil kunne lide dem, terror, kriminalitet og lignende. Barnet vil i perioder bekymre sig meget, men i andre perioder mindre. Mange bekymringer starter med "Hvad nu hvis...". Barnet har svært ved at stoppe sine bekymringer selv. Barnet prøver at kontrollere, hvad der sker omkring dem, så de hele tiden kan forudse, hvad der vil ske. Barnet har ofte ondt i maven, svært ved at koncentrere sig, fordi de er trætte, og har svært ved at falde i søvn. Barnet kan ligge i timevis om aftenen og tænke og tænke og tænke på, hvad der kan ske.

Social fobi

Nogle børn er meget bange for sociale situationer, og for at andre skal tænke dårligt om dem. Barnet er ofte meget genert og tilbageholdende i selskab med andre. Barnet kan være bange for at tale højt i klassen, spørge andre, om de vil lege, om de må være med i gruppen, eller spise foran andre. Barnet er bange for, at andre skal synes, de gør noget "pinligt" eller "flovt". Barnet vil ofte undgå fremmede og uvante sociale situationer, men nogle børn vil også undgå klassesammenhænge, selvom de kender børn og lærere. Fordi barnet ofte trækker sig fra lege, vil det kunne opleve at være socialt isoleret, selvom barnet måske er vellidt blandt andre.