



ucn act2learn

Kursusdag

# Børn med angst – hvad gør vi?

UCN, Aalborg

Torsdag d. 16. november 2023

Pernille Nielsen  
UCN act2learn Pædagogik og Læring

 **Den Mangfoldige  
Folkeskole**

# Hvem er giraffen?



Særligt optaget af betingelsers betydninger, og hvordan vi bedst muligt skaber deltagelsesmuligheder for alle børn i skolen.

## Pernille Nielsen

Adjunkt, UCN act2learn, Pædagogik og Læring

Folkeskolelærer

Cand.pæd. i pædagogisk psykologi

Tidligere specialpædagogisk konsulent ved PPR

Coolkids-uddannet



# Den Mangfoldige Folkeskole

Samtlige 11 nordjyske kommuner og Professionshøjskolen UCN er sammen om det treårige projekt "Den Mangfoldige Folkeskole".

Her skal en lang række lokale indsatser være med til at løfte en af folkeskolens største udfordringer: At skabe rum til, at flere børn og unge kan lære og trives i den almene undervisning og deltage i skolens fællesskaber.

I Den Mangfoldige Folkeskole skal vi udnytte det potentiale, der er i at skabe en læringskultur, hvor vi afprøver og lærer sammen og lærer af hinanden lokalt og på tværs af kommunerne.

I dag er vi sammen om at få viden om, hvordan vi kan forstå angst og ængstelighed, samt hvilken betydning disse fænomener kan have for børn og unge i deres hverdagsliv. Derudover skal vi blive klogere på, hvordan professionelle og omgivelserne kan hjælpe og møde børn i forhold til deres bekymringer.



# Den Mangfoldige Folkeskole

## Formål:

*At øge deltagelsesmulighederne for alle børn og unge*

## Mål:

- Styrke den inkluderende didaktiske og pædagogiske praksis
- Styrke alle børn og unges læring og trivsel
- Styrke grundlaget for fremtidens skole



# Den Mangfoldige Folkeskole



Kurser og møder Videndeling Kommunale indsatser Om projektet

## Den Mangfoldige Folkeskole

Samtlige 11 nordjyske kommuner og Professionshøjskolen UCN er sammen om det treårige projekt "Den Mangfoldige Folkeskole". Her skal en lang række lokale indsatser være med til at løfte en af folkeskolens største udfordringer: At skabe rum til, at flere børn og unge kan lære og trives i den almene undervisning og deltage i skolens fællesskaber.

Kurser og webinarer →

Artikler og kursusmateriale →

## Efter i dag

- Følg løbende med på hjemmesiden for ny inspiration, kompetenceudvikling og videndeling.
- Spred gerne budskabet om mulighederne i Den Mangfoldige Folkeskole.
- Videndel om dagens læring med kolleger og ledere.
- Slides kan findes efterfølgende på hjemmesiden.

# Kursets indhold



Check-in

Hvordan forstår vi angst og ængstelighed?

Angst og ængstelighed i skolen?

Hvordan arbejder vi med en konkret angstproblematik?



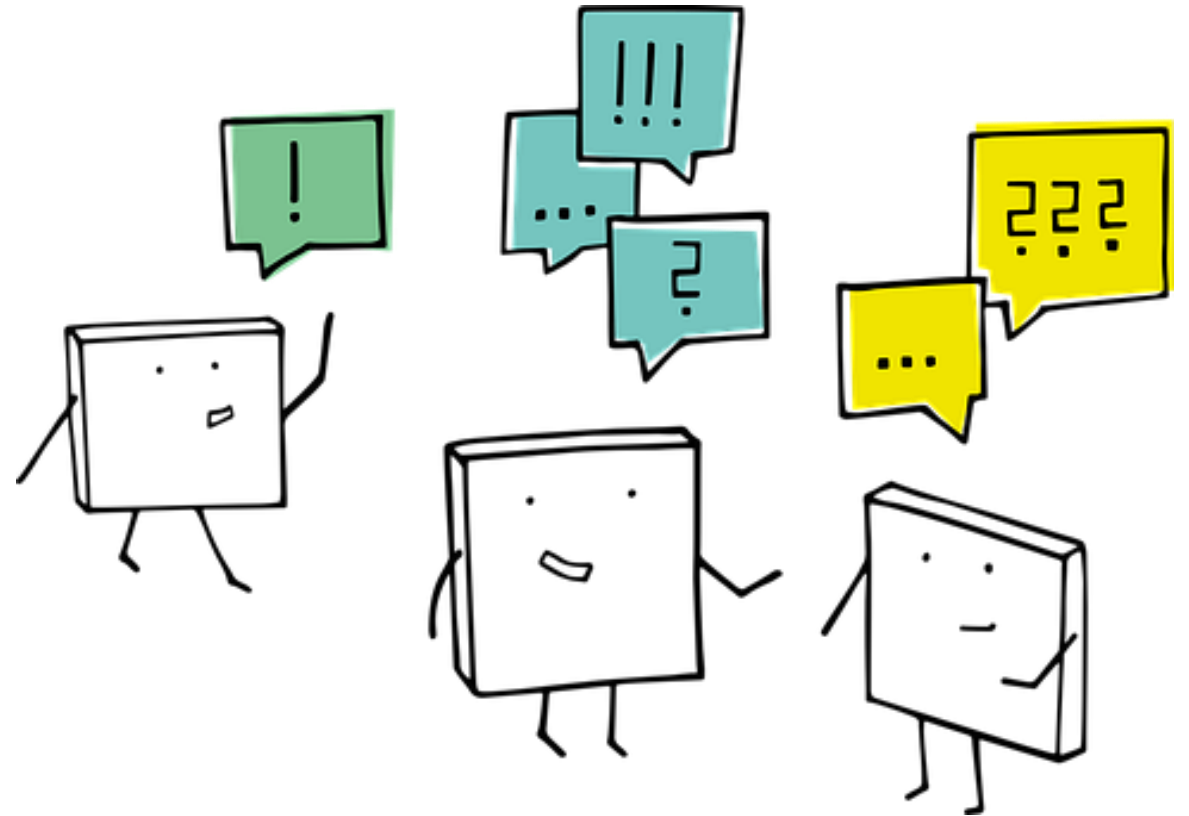
# Check-in

Hvad er den vigtigste årsag til, at du er her?



# Vores fælles rum

- Tillid – vi er i et sårbart rum, hvor vi blottægger vores praksis
- Tavshedspligt
- Sig tingene højt
- Der er ingen rigtige svar – eller forkerte refleksioner
- Der findes ingen dumme spørgsmål







# Hvordan forstår vi angst og ængstelighed?

# Case: Kasper

*"10-årige Kasper er evig og altid bekymret. Han er bekymret over sit skolearbejde, han er bekymret for sine forældres helbred, og han er bekymret for, at han skal glemme at fodre sin hund, så den går rundt og sulter. Kaspers forældre vil ikke længere lade ham se aftennyhederne i fjernsynet, fordi han så ellers vil gå rundt de følgende dage og være bekymret over alle de nedslående ting, han har set. De fortæller ham heller ikke om nye ting, som de vil have ham til at gøre, før i sidste øjeblik, for hvis de fortæller ham om det i god tid, vil han plage dem fra morgen til aften med evindelige spørgsmål om, hvad der kommer til at ske. Denne uophørlige plagen finder også sted, så snart Kasper skal noget, som han finder ubehageligt, som fx en prøve i skolen eller et besøg ved tandlægen. Kasper vil bede sine forældre om oplysninger og beroligelse hundredvis af gange. Kasper er også bekymret for bakterier. Han er bange for, når han rører ved bestemte ting, at han vil få bakterier på hænderne, og at han vil blive syg og dø. Han er bekymret over infektioner og alle former for sygdomme. Som følge heraf vasker Kasper hænder igen og igen dagen lang. Han skynder sig ud at vaske hænder, når han har rørt ved noget, som han tror er snavset, fx dørhåndtag eller stole, som andre har siddet på."*

Kan I genkende Kasper?

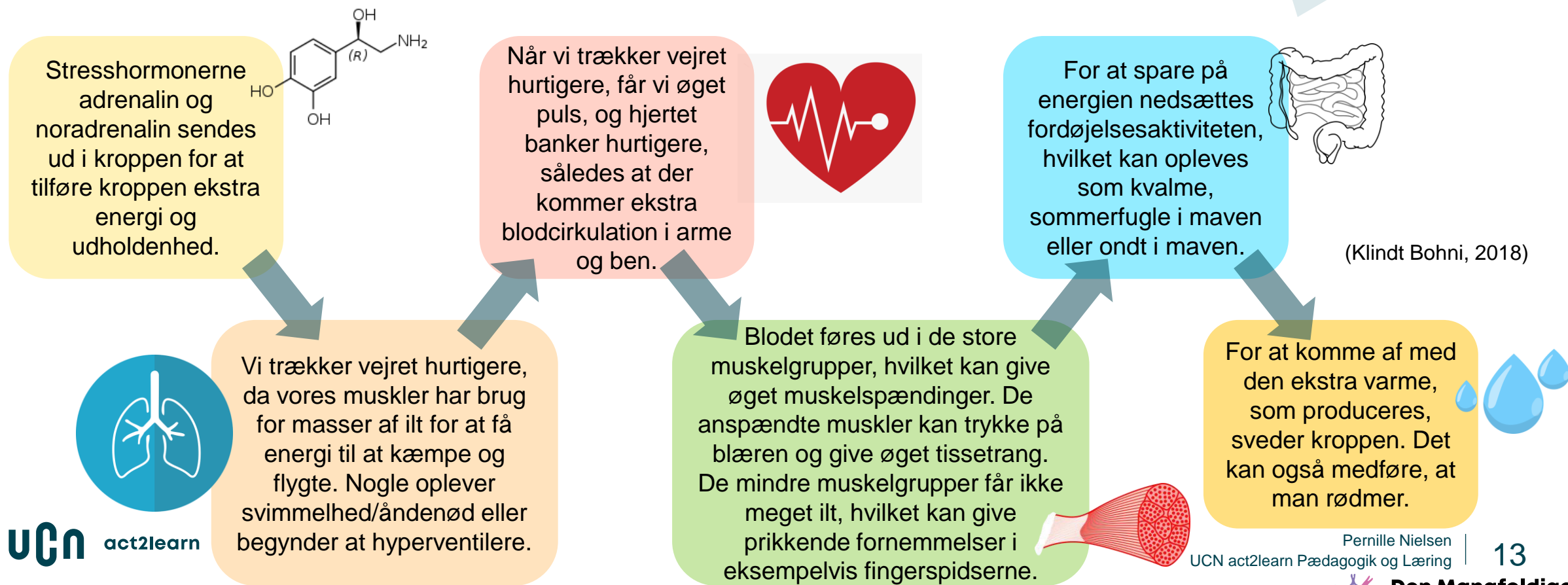
Hvilke angst/bekymringsproblematikker vækker særligt genklang fra jeres praksis?



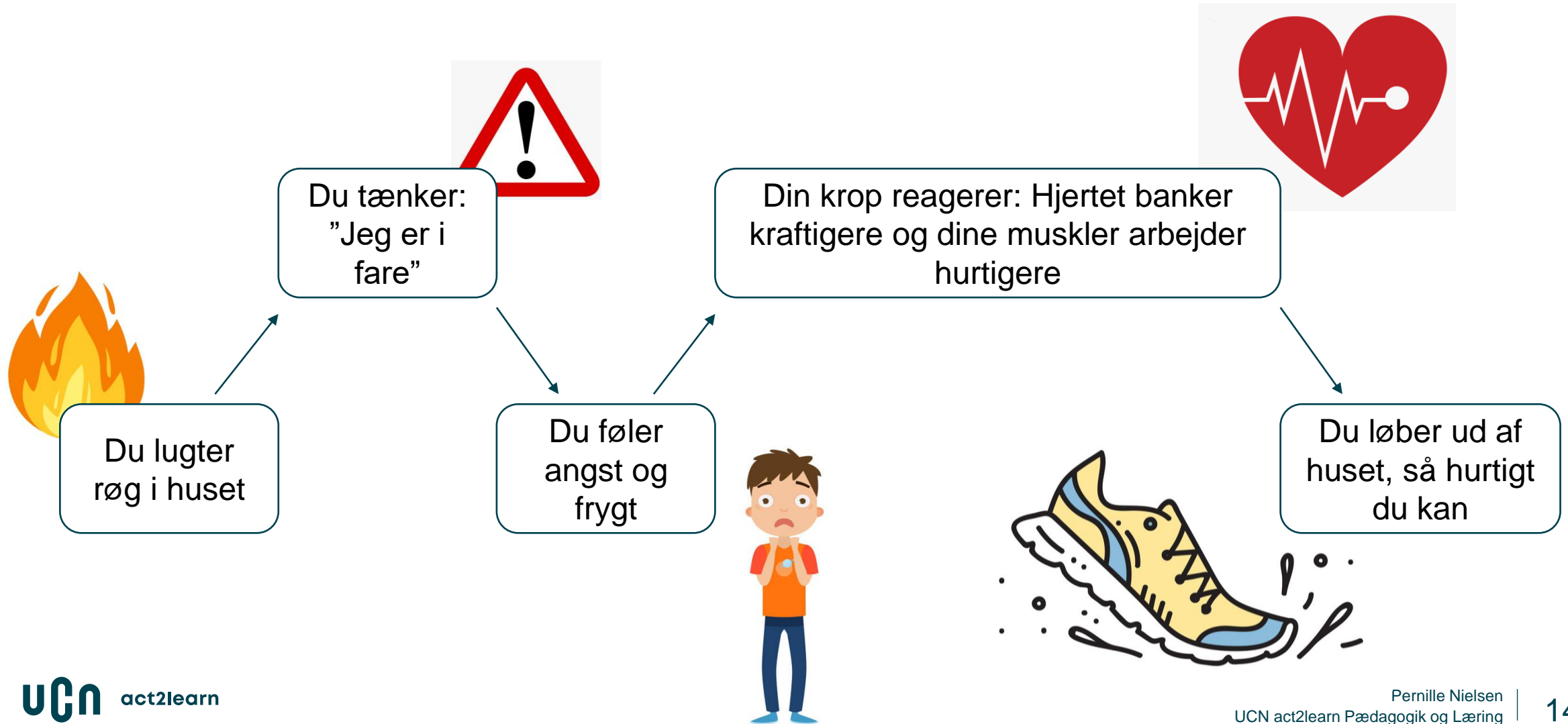
# Angst som naturlig grundfølelse

Evnen til at mærke angst er en overlevelsesmekanisme, som vi oplever, når der er fare på færde. Angst sætter kroppen i alarmberedskab, så den i farsituationer er klar til at kæmpe eller flygte – hjernen sender besked til kroppen om, at den skal arbejde.

Den kliniske angst adskiller sig fra den 'normale' ved, at angsten opstår i situationer, der ikke er farlige, eller hvor faren overvurderes.



# Angst som naturlig grundfølelse



# Naturlige grunde til angst og bekymringer

Alle børn oplever at have angst og bekymringer i bestemte perioder af deres liv, og dette er en hel normal del af barnets udvikling.



Det helt lille barn vil udvikle en angst for at blive adskilt fra sine primære omsorgsgivere.

Barnet bliver eksempelvis bange for mørke og uhyrer under sengen.

Barnet bliver eksempelvis bange for naturkatastrofer, bakterier, dyr, vand osv.

Bekymringer relateret til skolen og venner.

Bekymringer relateret til eksempelvis udseende og at skille sig ud.

# Hvornår bliver angst en diagnose?

## Kendetegn ved psykiatrisk angst:

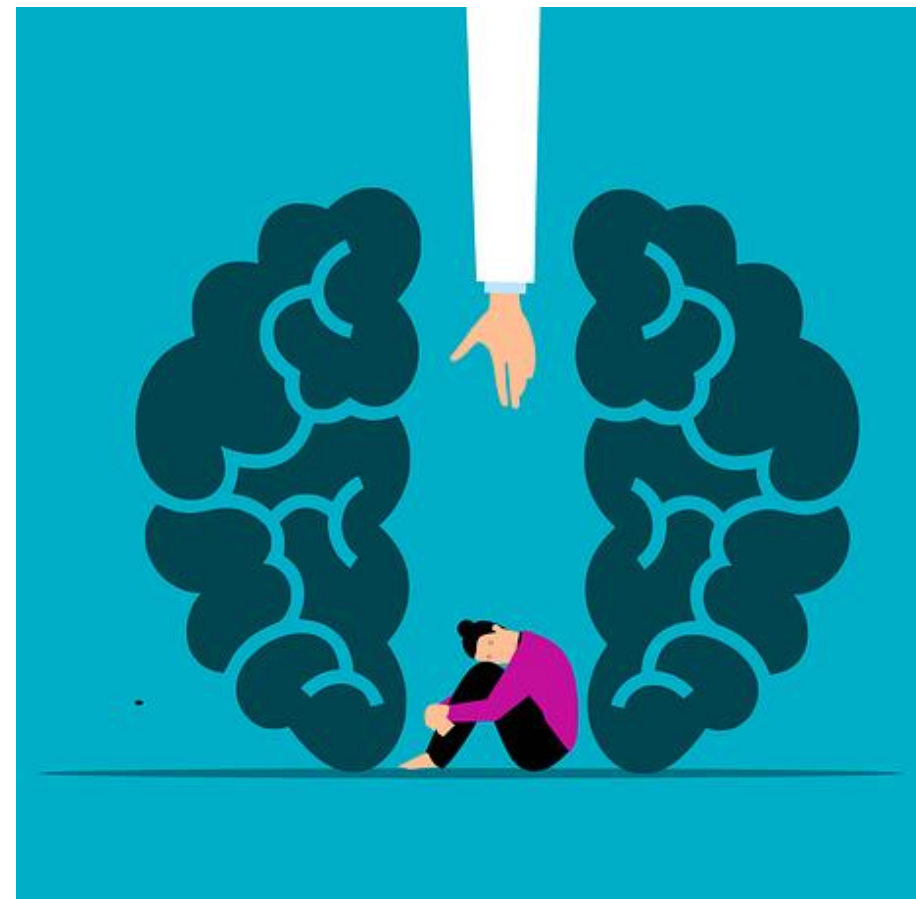
- Overdrevne angstreaktioner i forhold til situationen.
- Længere varighed.
- Forbundet med lidelse.
- Forstyrrer flere områder af barnets udvikling.

## Kendetegn ved normaltilstand:

- Angstreaktionen passer til situationen.
  - Kortere varighed.
- Forstyrrer kun kortvarigt barnet.

# Hvornår bør børn have hjælp?

- Når angsten griber ind og bliver begrænsende i barnets eller familiens liv.
- Når angsten begrænser barnet i at klare ting, som de fleste jævnaldrende kan.
- Når angsten begrænser barnet i forhold til at gøre ting, som barnet gerne vil kunne gøre.
- Når angsten pludselig begrænser barnet i forhold til at kunne klare ting, som barnet tidligere har kunnet.
- Når angsten gør barnet vred, ked af det eller irriteret.
- Når angsten begrænser barnets skolegang, fritidsaktiviteter eller sociale relationer.



# Angstlidelser: Social fobi

*”Rasmus har altid været en stille og lidt genert dreng. I takt med at han er kommet i puberteten, er han i stigende grad blevet plaget af social angst i sociale situationer. Hans angst er værst, når han er sammen med jævnaldrende af begge køn, og når han er sammen med folk, som han opfatter som autoriteter, fx lærere. Han oplever ingen angst i samvær med nærmeste familie, men har svært ved at deltage i større familiesammenkomster. Han bekymrer sig om, hvad andre tænker om ham; om han kommer til at lave pinlige fejl eller sige noget dumt eller andre kan se, hvor nervøs han er. Lærerne er i tvivl om, hvorvidt de skal presse Rasmus til at lave gruppearbejde og fremlæggelser, da de kan se, hvor ubehageligt det er for ham.”*

(Klindt Bohni, 2018)

## Karakteristika for diagnosen:

- Angst for at være centrum for kritisk opmærksomhed.
- Angst for at tage ordet i grupper, spise eller drikke offentlige steder, udføre bestemte handlinger, mens andre ser det, tale i telefon med andre.
- Særdeles optagethed af og bekymring for, hvad andre tænker om én.
- Angst i nærvær med autoritetspersoner.
- Katastrofetænkning og alt det, der kan gå galt.



# Angstlidelser: Panikangst

*”Sofie har altid været en fysisk og socialt aktiv pige med mange jern i ilden. En dag, da hun er med sin mor ude at handle, får hun pludselig et voldsomt angstanfald med kraftig hjertebanken, trykken for brystet, svimmelhed, sved, uro i maven og rysten. Først tror hun, at der er noget alvorligt galt, men det aftager igen efter få minutter. Hun bliver efterfølgende meget bange for, at det skal gentage sig, og at hun er alvorligt syg. Hun bliver derfor meget opmærksom på, om et nyt anfald er på vej. Hun undgår butikker, hvor hun først oplevede anfaldet, og hun stopper med at dyrke motion, fordi hun forbinder øget hjerterytme og sved med angstanfald.”*

## Karakteristika for diagnosen:

- Mindst 4 panikanfald inden for 4 ugers periode.
- Tilbagevendende anfald med pludselig angst ledsaget af fysiske symptomer.
- Oplevelse af uvirkelighed, rædsel for at dø, miste kontrollen.
- Anfaldene opstår uforklarlige og i løbet af få minutter og går over i løbet af minutter.
- Angst for angsten
- Føler sig rask mellem anfaldene.
- Udvikler forventningsangst og undgåelsesadfærd.

# Angstlidelser: OCD

*”Lucas er en stille og vellidt dreng. På det seneste har forældre og lærere observeret, at Lucas i tiltagende grad har udviklet en række tvangshandlinger. Eksempelvis kan de se, at han nogle gange har svært ved at komme ind i klassen efter et frikvarter, da han går frem og tilbage mellem sin garderobe og døren ind til klassen mange gange, mens han tæller. Han er også begyndt hyppigt at vaske hænder og har svært ved at røre dørhåndtag og andet, som de andre har rørt ved. Lucas fortæller, at han er bange for, at der skal ske hans familie noget, hvis ikke han udfører handlingerne.”*

(Klindt Bohni, 2018)

## Karakteristika for diagnosen:

- Tilbagevendende tvangstanker eller tvangshandlinger.
- Tvangstanker er ideer, tankebilleder eller indskydelser, der dukker op igen og igen.
- Ritualiseret adfærd, som man skal gentage gang på gang.
- Manglende mulighed for at udføre tvangshandlingerne medfører ofte voldsom angst.
- Starter typisk i den tidlige skolealder.

# Angstlidelser: Generaliseret angst

*"Ida har altid været ængstelig, er bange for at prøve nye ting og har en tendens til at bekymre sig om stort og småt. Det har på det seneste fået et sådant omfang, at hun er begyndt at gå hjem fra skole før tid, da bekymringerne fylder så meget, at hun ikke kan koncentrere sig og bliver rigtig ked af det. Hun fortæller, at bekymringerne handler om alt muligt: terror, om hun eller hendes familie skal blive syge, om hendes kat fejler noget, om andre kan lide hende, om far skal miste sit arbejde, om pletten kan gå af hendes nye bukser, om hun får en god uddannelse. Hun får ofte spændingshovedpine og mavepine. Hun har svært ved at falde i søvn om aftenen, da hun ikke kan 'slukke' hovedet."*

## Karakteristika for diagnosen:

- Vedvarende bekymringstendens, som er gennemgribende, vedvarende og ude af proportioner.
- Kan være svær at afgrænse fra andre angstlidelser og depression, derfor bør disse udelukkes, før diagnosen kan stilles.
- Ikke begrænset til særlige situationer, mere en konstant bekymring om hverdagsting, bekymringer for fremtiden eller frygt for sygdom og ulykker.

# Angstlidelser: Enkelfobier

*”Tilde har, siden hun var lille, været panisk angst for hunde. Hun er meget begrænset i sin hverdag, da hun har svært ved at færdes steder, hvor hun risikerer at støde på hunde, da hun har frygten for at møde hunde alle steder. Hun undgår så vidt muligt at færdes i villakvarterer, da hun frygter, at der skal være en stor hund inde bag hækkene. Hun kan ikke tage i skoven, da hun er bange for at støde på en hundeluffer. Når hun er ude, er hun altid på vagt, og har altid sin cykel med, så hun kan flygte på den, hvis hun møder en hund. Hun kan ikke deltage i udflugter med klassen, da hun er bange for, at der skal dukke en hund op. Tildes forældre kører hende tit til ting, da de er bekymrede for, at hun isoleres.”*

(Klindt Bohni, 2018)

## Karakteristika for diagnosen:

- Ovendreven angst for helt specifikke genstande eller situationer.
  - Dyr, naturelementer, blod, tilskadekomst, hospitaler, broer, elevatorer, fly, tunneller, lukkede rum, høje lyde, udklædte.

# Angstlidelser: Separationsangst

*”Lisa på 15 år har lidt af svær separationsangst de sidste syv år. Det er tiltagende blevet værre. Hun kan ikke sove alene på værelset, men sover på en madras på gulvet i forældrenes soveværelse. Hun kan ikke komme på besøg hos venner eller bedsteforældre, uden at forældrene er med. Engang var det så slemt, at hun ikke kunne komme i skole. Forældrene er nu begyndt at tage med i skole og sidder ude foran døren til klasselokalet hele dagen, da Lisa ellers ikke kan følge undervisningen. Lisa fortæller, at hendes største frygt er, at der skal ske forældrene noget slemt, hvis hun ikke er sammen med dem. Hun er ked af, at angsten gør, at der er mange ting, hun ikke kan, og hun har dårlig samvittighed overfor sin forældre.”*

## Karakteristika for diagnosen:

- Frygt for adskillelse fra en eller begge forældre.
- Vedvarende urealistisk frygt for tab af nærtstående.
- Frygt for at fare vild, kidnapning eller andet.
- Vægren mod at gå i skole af frygt for adskillelse.
- Bekymring for adskillelse om natten.
- Frygt for at være alene hjemme om dagen.
- Fysiske symptomer.

# Angstlidelser: Selektiv (elektiv) mutisme

*”Alexander bor med sin mor, far og storesøster. Han går i 8. klasse og er vellidt blandt sine klassekammerater. Han lærte at tale tidligt og talte flydende, fra han var 2 år. Efter skolestart har han dog udelukkende sagt noget, når han er derhjemme sammen med sin familie. Han taler også med sin mormor, men ikke med sin morfar eller resten af familien. Når han er sammen med jævnaldrende, kommunikerer han vha. kropssprog og med fagter, og hvis læreren spørger ham om noget, kan han kommunikere ved nik eller hovedrysten samt ved at skrive svaret ned på papir. Forældrene kan ikke pege på nogen hændelse, som har været udløsende for tavsheden.”*

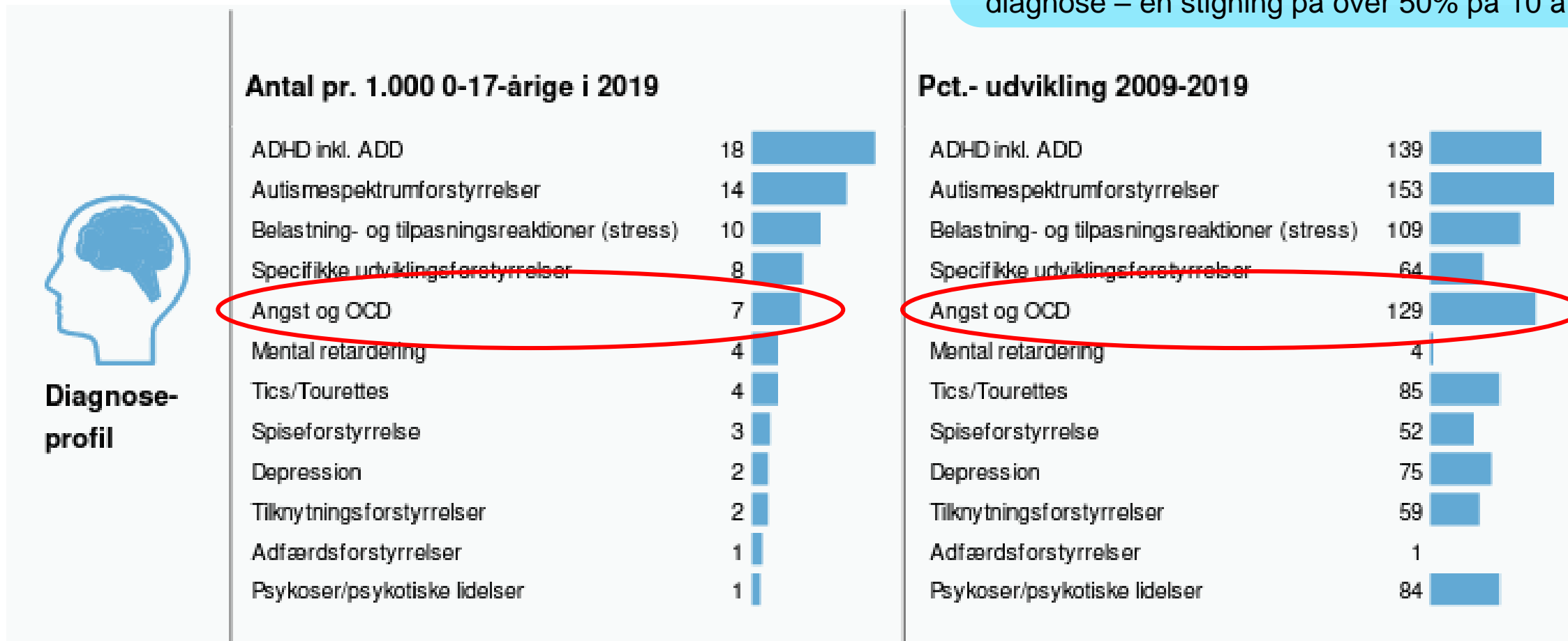
(Klindt Bohni, 2018)

## Karakteristika for diagnosen:

- Person med normale talefærdigheder undlader at tale i visse sociale sammenhænge.
- Kan skyldes angst for at tale offentligt eller angst for, at andre skal høre ens stemme.
- Fremtræder ofte sammen med social fobi og andre diagnoser, som fx autisme.

# Statistik over psykiske diagnoser

10 ud af 1000 0-5-årige havde i 2019 en diagnose, mens 100 ud af 1000 15-17-årige – hvilket svarer til to elever i hver 9. klasse. I 2019 havde 57.100 børn en psykiatrisk diagnose – en stigning på over 50% på 10 år.



# Hvorfor får børn angst?

Generelt ses en stigning af antallet af psykiatriske diagnoser hos børn, det kan bl.a. skyldes:

Stigning i fremkomsten af diagnosesystemer – viden om og fokus på disse.

Multimediesamfundet – sociale medier og eksponering af informationer.

Genetisk disponering – arv og miljø.

Belastende og/eller traumatiske oplevelser.

Et historisk ændret syn på barndommen – øget tempo.

Familiestrukturer.

Præstations-samfund – presset om at få succes og lykkes.

Aftabuisering af psykiatrien.

Samfundsmæssige krav og forventninger.



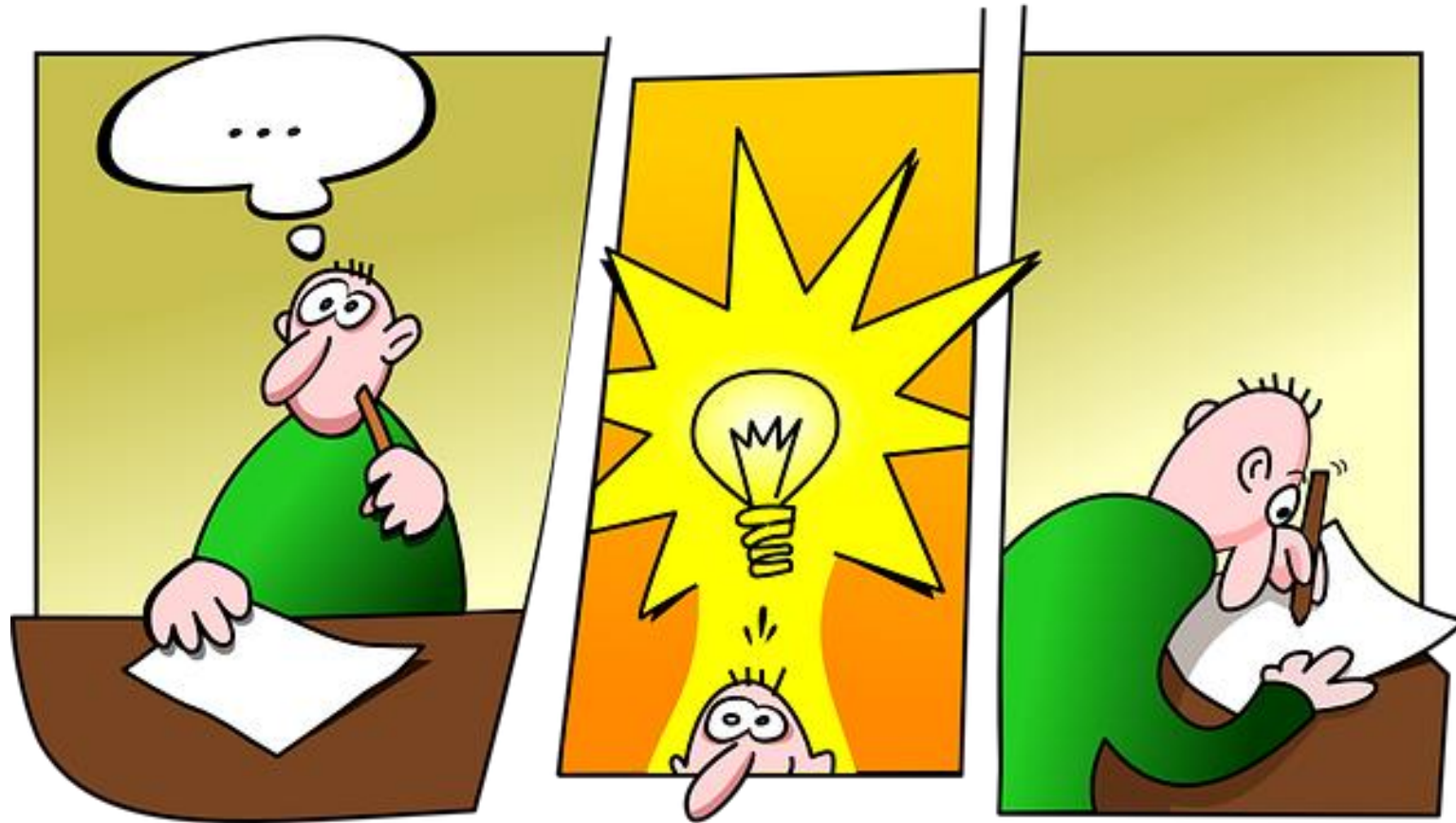
# Komorbile lidelser



## Vi skal være skarpe på den primære kilde:

- Handler det primært om angst, eller er angsten en belastningsreaktion?

# Stop og tænk



*Notér (kort) på en post-it de vigtigste:*

*Pointer, refleksioner, stikord, spørgsmål, undren eller andet...*

***Hvilke refleksioner giver det anledning til – i forhold til din praksis?***

**2:00**



ucn act2learn

# Angst og ængstelighed i skolen

Pernille Nielsen  
UCN act2learn Pædagogik og Læring

 **Den Mangfoldige  
Folkeskole**

# Undgåelsesadfærd

*”Oliver er bekymret første dag, han skal i skole efter ferien. Han er nervøs og har ondt i maven, mens han går hen til skolen. Da Oliver når døren til skolen, har han det rigtig skidt og vælger at undgå skolen – han går hjem. Så snart han kommer hjem, er angsten forsvundet, og han kan slappe af. Næste dag da Oliver skal i skole, er han mindst lige så bekymret som dagen inden, måske endda endnu mere. Han ved dog nu, at han kan ”løse problemet” ved at undgå skolen. Hvis han går hjem, vil angsten forsvinde, ligesom den gjorde dagen før. På kort sigt forsvinder angsten altså, fordi Oliver bliver hjemme, men får ikke mulighed for at lære, at det ikke er farligt at gå i skole, og derfor vil han blive ved med at være bange for skolen. Angsten bliver på denne måde vedligeholdt og risikerer endda at forværres på grund af undgåelsen.”*

**Allervigtigst:** Hvad er årsagen til, at Oliver oplever, at det er farligt at gå i skole?  
Hvad er på spil i omgivelserne?



Vi skal altid se bag om adfærden for at forstå, hvad det handler om.  
Hvad er årsagen?

Passe på ikke at komme til at symptombehandle.

Hvad er  
adfærden blevet  
løsningen på?

Barnets  
perspektiv

Altid et  
dialektisk  
forhold



Altid individet i relation til fællesskabet

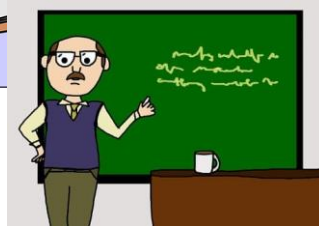
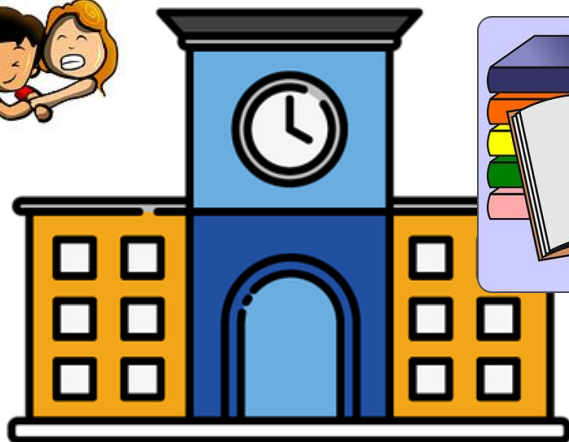
# At se hele vejen rundt om barnet



Vi må aldrig glemme at spørge barnet – altid være nysgerrige på barnets perspektiv.

Hvad er det, børnene får øje på i deres hverdag med både skole, familie og fritidsaktiviteter?

Er der noget i skolen man gerne vil undgå eller noget hjemme, man ikke vil væk fra?



Det er vigtigt at  
min lærer kender  
mig.

Vikarer og  
uforudsete skift  
- herunder  
overgange.

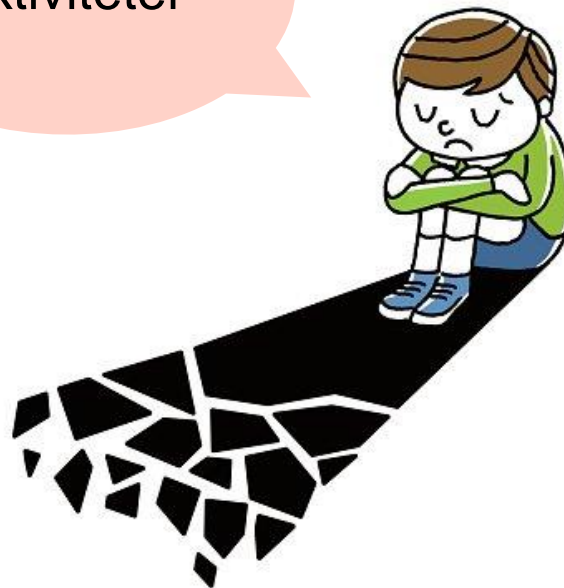
Jeg ved ikke, om  
de voksne kan  
hjælpe mig.

De faglige  
udfordringer er  
for høje eller for  
lave.

Aktiviteter

Min mor er den  
eneste, der forstår  
mig.

Der er meget  
larm og uro i  
timerne.



Jeg føler mig  
udenfor –  
hvad tænker  
de andre.

# At spørge ind og finde løsninger sammen

Stille hv-spørgsmål.

Holde egne antagelser tilbage.

Gentage det, barnet siger – efterfulgt af opklarende spørgsmål.

Spørge ind til barnets tanker.

Stille åbne, konkrete og detaljerede spørgsmål.



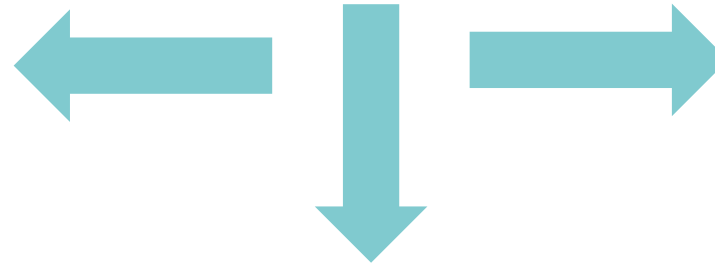
Finde realistiske løsninger sammen med barnet.



# En fælles forståelse

## Vedligeholdelsesfaktorer:

- Hvad får angsten til at blive ved?
- Hvad kan vi arbejde med?



## Aktuel problemstilling:

- Hvad handler problemstillingen om?

## Beskyttende faktorer:

- Hvad er barnets styrker?
- Hvad er familiens styrker?
- Hvad er skolens styrker?
- Hvad er klassens styrker?

# Stop og tænk



*Notér (kort) på en post-it de vigtigste:*

*Pointer, refleksioner, stikord, spørgsmål, undren eller andet...*

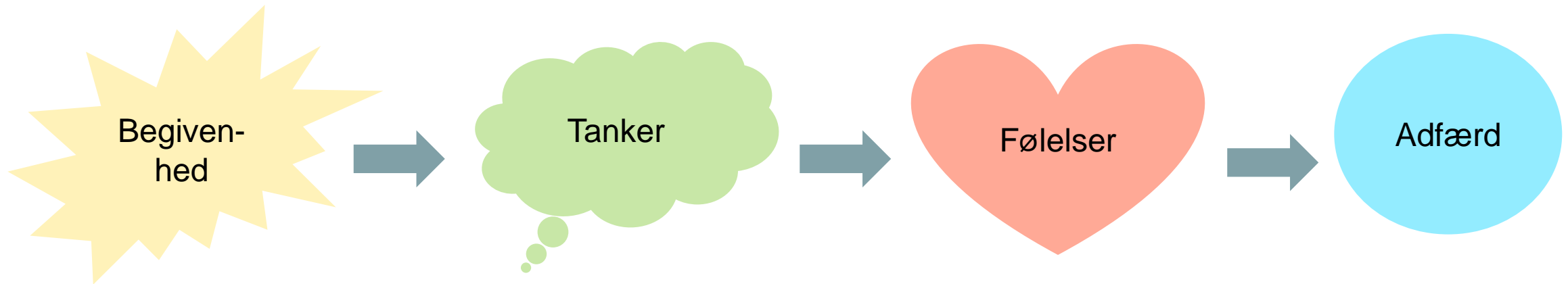
***Hvilke refleksioner giver det anledning til – i forhold til din praksis?***

**2:00**



# Hvordan arbejder vi med en konkret angstproblematik?

# Hvordan påvirker angsten tanker og adfærd?



# Eksempel: Mor kommer for sent hjem



"Der er sket en ulykke!"

Bange/  
ked af det.

Du går uroligt frem og tilbage.

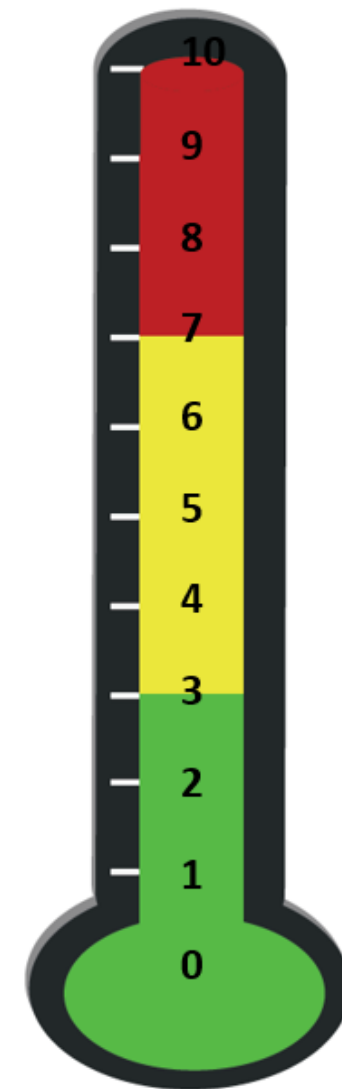
"Hun er ved at købe ind til i aften."

Glad/  
spændt.

Du ser tv, mens du venter på mor.

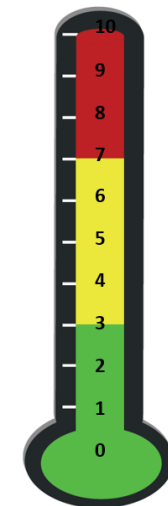
# Detektivtænkning: Realistisk tænkning

1. Skriv begivenheden ned og hvilken tanke, der dukker op. Brug bekymringskalaen til at måle, hvor bekymret eller bange du bliver af tanken.
2. Led efter beviser:
  - a) Hvad har jeg af fakta?
  - b) Hvis der ikke sker noget dårligt, hvad kunne der så ske?
  - c) Har jeg været i lignende situationer tidligere – hvad skete der da?
  - d) Kender jeg nogen, der har været i en lignende situation? Hvad skete der for ham/hende?
  - e) Hvad er det sandsynlige, der sker?
3. Skriv en realistisk tanke, der kan erstatte den bekymrende tanke? Lav en ny måling på bekymringskalaen.



# Eksempel: Detektivtænkning

<b>Begivenhed Hvad sker der?</b>	Jeg skal fremlægge i engelsk.
<b>Tanker Hvad tænker jeg?</b>	De andre vil se hvor genert, jeg er, og de vil grine af mig. <b>Grad af bekymring: 8</b>
<b>Hvilke beviser er der?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeg har fremlagt før, en gang blev jeg meget genert.</li><li>• Jeg har set andre fra min klasse blive generte nogle gange, så jeg er ikke alene.</li><li>• Jeg har hørt andre sige, at de har været generte over at skulle fremlægge, men jeg lagde ikke mærke til, at de lavede nogle fejl eller så generte ud.</li><li>• Når andre fra klassen fremlægger, er der ikke nogen der griner af dem.</li><li>• Måske bliver jeg genert, men måske lægger andre ikke mærke til det.</li><li>• Jeg har fremlagt før, uden at der var nogen der grinte.</li></ul>
<b>Hvad er min realistiske tanke?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• De fleste vil være lidt nervøse, når de skal fremlægge for klassen, men selvom andre kan se, at jeg er nervøs, vil de sandsynligvis ikke grine af mig.</li></ul> <b>Grad af bekymring: 4</b>



# Detektivtænkning: De gode spørgsmål



De gode spørgsmål:

Hvad kan der ellers  
ske?

Hvad er  
sandsynligheden?

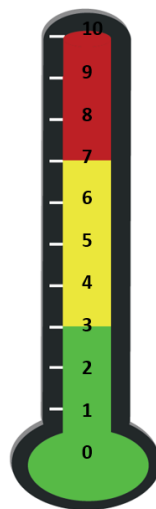
Den bedste realistiske  
tanke:

Jeg har før klaret  
det...



# Drøftelse: Detektivtænkning

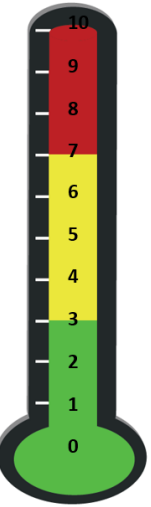
- Udvælg en bangetanke, som du oplever, at dine elever ofte kan stå med.
- Forsøg af hjælpe barnet frem til den bedste realistiske tanke ved at finde beviser, som afkræfter bangetanken.
- Notér som i skemaet.



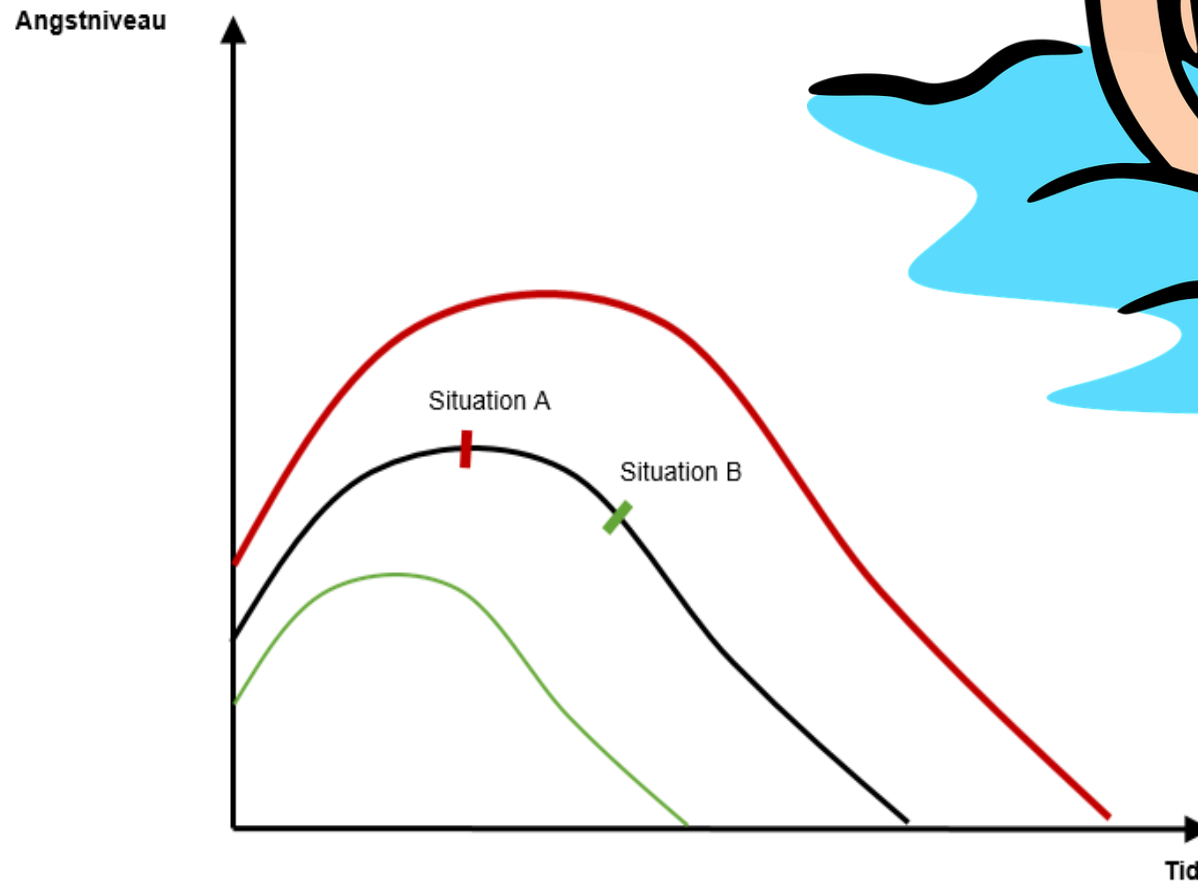
<b>Begivenhed Hvad sker der?</b>	Jeg skal fremlægge i engelsk.
<b>Tanker Hvad tænker jeg?</b>	De andre vil se hvor genert, jeg er, og de vil grine af mig. <b>Grad af bekymring: 8</b>
<b>Hvilke beviser er der?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeg har fremlagt før, en gang blev jeg meget genert.</li><li>• Jeg har set andre fra min klasse blive generte nogle gange, så jeg er ikke alene.</li><li>• Jeg har hørt andre sige, at de har været generte over at skulle fremlægge, men jeg lagde ikke mærke til, at de lavede nogle fejl eller så generte ud.</li><li>• Når andre fra klassen fremlægger, er der ikke nogen der griner af dem.</li><li>• Måske bliver jeg genert, men måske lægger andre ikke mærke til det.</li><li>• Jeg har fremlagt før, uden at der var nogen der grinte.</li></ul>
<b>Hvad er min realistiske tanke?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• De fleste vil være lidt nervøse, når de skal fremlægge for klassen, men selvom andre kan se, at jeg er nervøs, vil de sandsynligvis ikke grine af mig.</li></ul> <b>Grad af bekymring: 4</b>

# Øvelse: Detektivtænkning

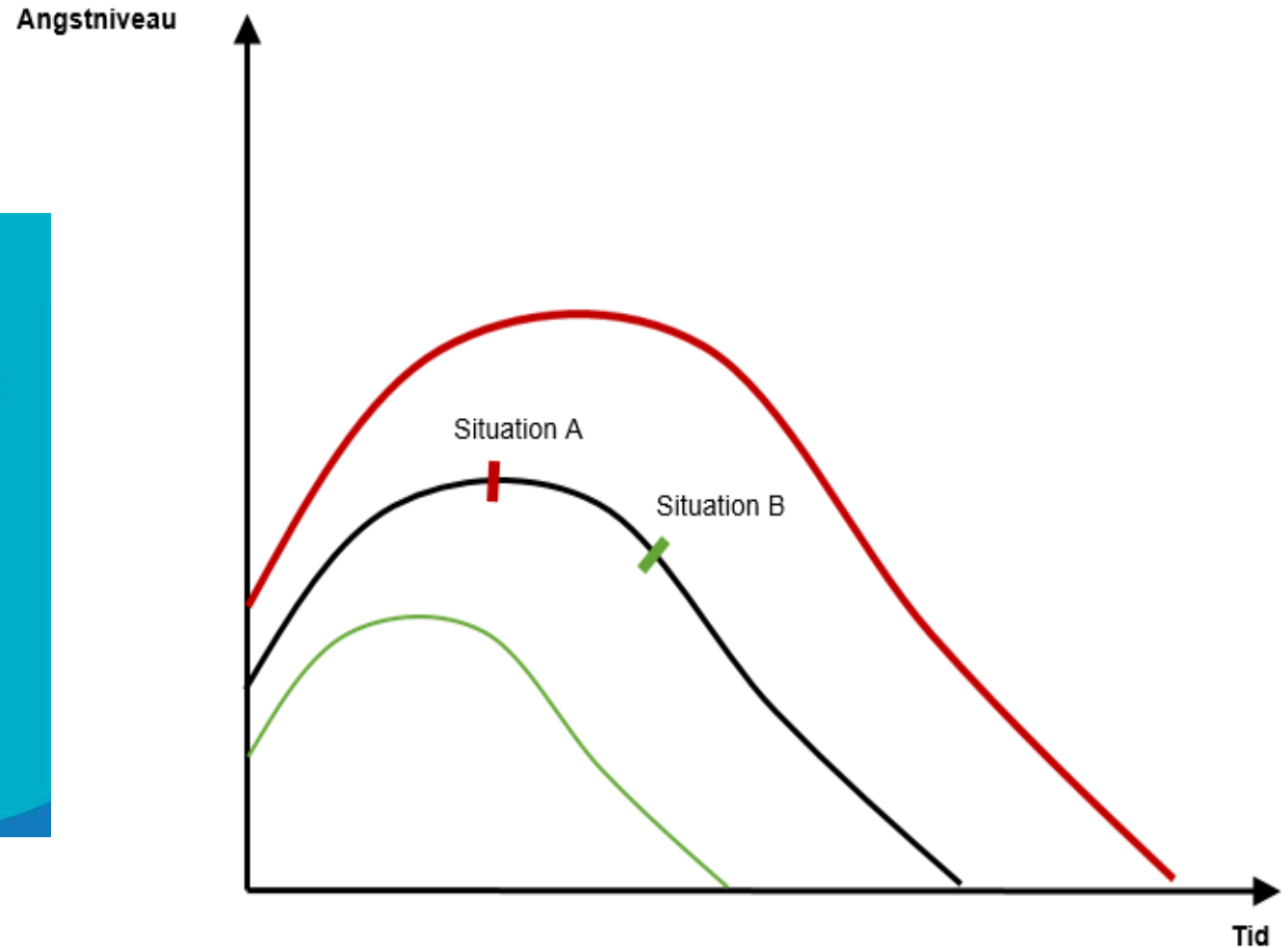
Begivenhed Hvad sker der?	
Tanker Hvad tænker jeg?	Grad af bekymring:
Hvilke beviser er der?	
Hvad er min realistiske tanke?	Grad af bekymring:



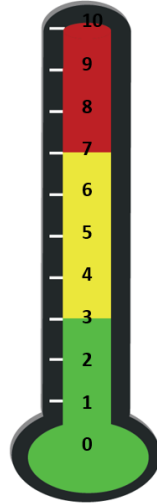
# Eksposering



# Afledning og bekymringsurfing



# Trappestiger



Jeg forbereder en fremlæggelse og øver mig på mit værelse.

**Bekymringstal: 3**

Jeg optager fremlæggelsen og ser den selv.

**Bekymringstal: 5**

Jeg fremlægger på mit værelse for min hund.

**Bekymringstal: 4**

Mål: Fremlægge for klassen.  
**Bekymringstal: 8**

Jeg fremlægger for mine fire veninder.

**Bekymringstal: 8**

Jeg fremlægger for min lærer alene.

**Bekymringstal: 7**

Jeg fremlægger for mine forældre.

**Bekymringstal: 6**

# Trappetiger

- Eksempel 1



**Trin 1:** Jeg forbereder en fremlæggelse og øver mig på mit værelse.

**Trin 2:** Jeg fremlægger på mit værelse for min hund.

**Trin 3:** Jeg optager fremlæggelsen og ser den selv.

**Trin 4:** Jeg fremlægger for mine forældre.

**Trin 5:** Jeg fremlægger for min lærer alene.

**Trin 6:** Jeg fremlægger for mine fire veninder.

**Mål:** Jeg skal fremlægge for klassen.

# Trappetiger

- Eksempel 2



**Trin 1:** Klasselærer/underviser kommer på besøg hjemme.

**Trin 2:** Besøge skolen uden for åbningstid.

**Trin 3:** Mødes med underviser inde i undervisningslokalet, uden andre er til stede.

**Trin 4:** Deltage i en time, en forælder venter udenfor.

**Trin 5:** Forældre afleverer og kører igen, deltage i to timer, afhentes af forældre.

**Trin 6:** Forældre afleverer, deltage hele dagen, afhentes af forældre.

**Mål:** At kunne deltage i undervisningen uden forældre støtte



# Trappestiger





# Drøftelse: Eksponering og trappestiger

- Én i gruppen skal forestille at være et barn, som har en bekymring – som er udgangspunktet for den trappestige, som I sammen skal lave.
- Notér slutmålet på en post-it.
- Notér alle de ideer, som I kan få, som kunne være trappetrin frem til målet.
- Notér bekymringstal på hver post-it.
- Læg din post-its i rækkefølge og skriv dem ind på trappestigen.



# Hvordan kan man støtte barnet?

Udpeg en betydningsfuld voksen som barnet kan tale med, når det bliver svært, eller der er noget, der bekymrer barnet – en voksen, som barnet er tryk ved.

Inviter barnet til at fortælle om det, der bekymrer.

Tæt skole/hjem-samarbejde.

Støt barnet med gode spørgsmål, når en situation bliver svær – udfordr barnets tanker og søg efter de realistiske tanker.

Hjælp barnet med at lave små trænstier, fx omhandlende fremlæggelser, at række hånden op i timerne, gå alene i kiosken og købe mad, aflevering om morgenen i skolen, lejrskole, osv.

Vær opmærksom på, at børn med angst kan have brug for at opbygge selvtillid/selvverd.

Relationer og tilhør er betydningsfulde.

# Opmærksomhedspunkter

**Smed mens jernet er koldt:** Tal med den unge, når angsten er dalet, og lav aftaler.

**Anerkend fremskridt – også de små.**

**Obs. på egen adfærd:** Tilpasning af adfærd i et forsøg på at undgå, lindre eller mindske.

**Tvang dur ikke:** Tvang kan signalere endnu en fare og skabe en utryg relation.

**Hjælp til at udforske katastrofetankerne:** Hvad er det angsten siger? Hvad siger fornuften?

**Modstå ordner-refleksen:** Barnet kan først tage imod vores råd, når hans/hendes følelser er valideret.

**Lyt til barnet:** Validér barnets følelser og være nysgerrig på hans/hendes oplevelse.

# Case: Kasper

*"10-årige Kasper er evig og altid bekymret. Han er bekymret over sit skolearbejde, han er bekymret for sine forældres helbred, og han er bekymret for, at han skal glemme at fodre sin hund, så den går rundt og sulter. Kaspers forældre vil ikke længere lade ham se aftennyhederne i fjernsynet, fordi han så ellers vil gå rundt de følgende dage og være bekymret over alle de nedslående ting, han har set. De fortæller ham heller ikke om nye ting, som de vil have ham til at gøre, før i sidste øjeblik, for hvis de fortæller ham om det i god tid, vil han plage dem fra morgen til aften med evindelige spørgsmål om, hvad der kommer til at ske. Denne uophørlige plagen finder også sted, så snart Kasper skal noget, som han finder ubehageligt, som fx en prøve i skolen eller et besøg ved tandlægen. Kasper vil bede sine forældre om oplysninger og beroligelse hundredvis af gange. Kasper er også bekymret for bakterier. Han er bange for, når han rører ved bestemte ting, at han vil få bakterier på hænderne, og at han vil blive syg og dø. Han er bekymret over infektioner og alle former for sygdomme. Som følge heraf vasker Kasper hænder igen og igen dagen lang. Han skynder sig ud at vaske hænder, når han har rørt ved noget, som han tror er snavset, fx dørhåndtag eller stole, som andre har siddet på."*

Drøft casen om Kasper.

Hvad giver dagens perspektiver anledning til? Hvad får I nu øje på i forhold til casen?



Hvad gør vi, når vi oplever et barn med angst?

# Evaluering



# Litteraturliste

- Greene, R. (2018). *Det eksplosive barn*. København: Pressto.
- Hoff Esbjørn, B., & Breinholst, S. (2020). *Kort og godt om børn og angst*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Hove Thomsen, P. (2016). Børne- og ungdomspsykiatriske diagnoser. I S. Brinkmann, & A. Petersen, *Diagnoser - perspektiver, kritik og diskussion* (s. 129-154). Aarhus: Klim.
- Jørgensen, L., M. Schneevoigt Matthiesen, S., & Thastum, M. (2014). *Børn og angst - håndbog for forældre og andre voksne omkring barnet*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Klindt Bohni, M. (2018). *Støt unge med angst*. Straarup & Co.
- Lund Madsen, P. (2021). *Når børn og unge får angst*. Lindhardt og Ringhof.
- M. Rapee, R., Wignall, A., H. Spence, S., Cobham, V., & Lyneham, H. (2012). *Hjælp dit ængstelige barn - trin for trin-guide til forældre*. Viborg: Dansk Psykologisk Forlag.
- Winther Graugaard, G., & Hæk, S. (2018). *Monstermanualen - til børn med mange bekymringer*. Forlaget Room for Reflection.
- [Børn og unge med angst: Sådan kan du arbejde pædagogisk | BUPL](#)
- [Udviklingstendenser i forhold til børn og unge med psykiatriske diagnoser \(benchmark.dk\)](#)

# Tak for i dag!



Kurser og møder Videndeling Kommunale indsatser Om projektet

## Den Mangfoldige Folkeskole

Samtlige 11 nordjyske kommuner og Professionshøjskolen UCN er sammen om det treårige projekt "Den Mangfoldige Folkeskole". Her skal en lang række lokale indsatser være med til at løfte en af folkeskolens største udfordringer: At skabe rum til, at flere børn og unge kan lære og trives i den almene undervisning og deltage i skolens fællesskaber.

Kurser og webinarer →

Artikler og kursusmateriale →

## Efter i dag

- Følg løbende med på hjemmesiden for ny inspiration, kompetenceudvikling og videndeling.
- Spred gerne budskabet om mulighederne i Den Mangfoldige Folkeskole.
- Videndel om dagens læring med kolleger og ledere.
- Slides kan findes efterfølgende på hjemmesiden.

<https://www.denmangfoldigefolkeskole.dk/>