

# Að takast á við kvíða í skólanum



## Hvað er kvíði?

Þegar talað er um kvíða þá erum við að lýsa tilfinningunum eins og ótta og áhyggjum ásamt hugsunum um að eitthvað slæmt sé líklegt til að gerast. Þegar við erum kvíðin finnum við einnig oft fyrir líkamlegum einkennum eins og skjálfta, auknum hjartslætti, svita eða tilfinningu um að vera veikur og upplifum þá þörfina til að forða okkur úr aðstæðunum sem við erum í. Allir upplifa kvíða á einhverjum tímavörðum en fyrir summa getur kvíði orðið verulega truflandi í daglegu lífi, til dæmis í vinasamböndum, við nám eða vinnu og í samskiptum við fjölskyldu.

Kvíðavandi er mjög algengur meðal barna og unglinga. Börn vaxa ekki alltaf uppúr þessum vanda og kvíðinn getur verið áhættuþáttur fyrir annarskonar vanda seinna í lífinu ef ekkert er að gert. Ef barn/unglingur upplifir hamlandi kvíða er nauðsynlegt að aðstoða þau og styðja til að takast á við vandann.

### Kvíði í skóla

Kvíðavandi er oft undirliggjandi þáttur í öðrum vanda sem kemur fram í skólanum. Til dæmis geta börn sem upplifa kvíða vegna aðskilnaðar frá foreldri/forráðamanni átt í miklum vanda í tengslum við mætingu. Eins með börn sem upplifa kvíða tengdum félagslegum aðstæðum, þá kemur oft einnig fram vandi í tengslum við mætingu sem og í samskiptum við jafningja, að tala fyrir framan önnur börn og að biðja um aðstoð þegar á þarf að halda. Börn með miklar áhyggjur um að gera hlutina rétt geta upplifað erfiðleika við að klára verkefni og heimavinnu.

### Að takast á við kvíða í skólanum

#### Megineinkenni kvíða:

- Tilhneiging til að upplifa hættu eða ógn auðveldlega.
- Tilhneiging til að upplifa stjórnleysi ef möguleg hættu eða ógn er á ferð.
- Tilhneiging til þess að forðast mögulega hættu eða ógn.

Vandamálið er að ef barn forðast alltaf aðstæður þar sem hann/hún upplifir mögulega hættu eða ógn þá fær hann/hún aldrei tækifæri til þess að sjá/upplifa þá staðreynd að líklega sé ekki raunveruleg hættu á ferðinni, og hann/hún fær aldrei tækifæri til þess að læra færni til að takast á við mögulega erfiðar aðstæður.

***Dæmi:** Jóna heldur að ef hún svari spurningu í tíma að hún muni svara henni vitlaust og að allir bekkjarfélagar hennar muni halda að hún sé heimsk. Þegar kennarinn spyr hana spurninga bregst hún við með því að horfa niður og svara ekki spurningunni. Hún finnur þannig aldrei út hvort að hún í raun vissi rétta svarið og ef hún vissi ekki rétta svarið hvort að bekkjarfélagar hennar hefðu haft einhverja skoðun á því.*

Til að hjálpa barni að takast á við kvíða þarf barnið að fá stuðning til að prófa hvort að hugsunin um að hlutirnir fari illa sé raunsæ. Við það uppgötvar barnið að:

- Hlutirnir fara ekki alltaf á versta veg eins og ótti þeirra segir þeim.
- Þó að hlutirnir gangi ekki vel þá er líklegt að hann/hún geti gert eitthvað í því.
- Með því að horfast í augu við óttann er hægt að yfirstíga hann.

### Í raun (in practice)

Þegar barn er mjög kvíðið og virðist líklegt til að komast auðveldlega í uppnám eru eðlileg viðbrögð hjá fólki í kringum það að reyna að draga úr kröfum eins mikið og hægt er.

*Til dæmis: Alltaf þegar kennarinn hennar Jónu spyr hana spurninga verður hún rauð í framan, forðast augnsamband og starir á borðið sitt. Þetta virtist draga meiri athygli að Jónu sem kennaranum þótti ekki hjálpa. Á endanum hætti kennarinn að spyrja Jónu spurninga og vonaði að hún myndi eiga frumkvæði að því að rétta sjálf oftast upp hönd.*

Þrátt fyrir að viðbrögð kennarans í þessu dæmi séu fullkomlega skiljanleg þá virka viðbrögðin sem styrking á þá hegðun Jónu að forðast það að svara spurningum. Í staðin fyrir að styrkja þá hegðun viljum við skapa tækifæri fyrir Jónu til þess að „kýla á það“ og takast á við kvíðvænleg verkefni og verðlauna tilraunir hennar og þar af leiðandi hjálpa henni að átta sig á að hún ræður við aðstæðurnar. Til dæmis svona:

*Til dæmis svona: Kennarinn hennar Jónu settist niður með henni í frímínútum og lét Jónu vita að hann gæti séð að henni þætti erfitt að svara spurningum frá sér. Hann spurði Jónu hvað það væri sem væri svona erfitt fyrir hana. Jóna sagði honum að hún hefði áhyggjur af því að hún myndi svara spurningunum vitlaust. Kennarinn stakk upp á að þau myndu gera tilraun til að finna út hvort að hún myndi svara vitlaust. Á hverjum degi í frímínútum myndi hann spyrja hana spurningar úr kennslunni og þau myndu sjá hversu oft hún svaraði rétt. Eftir að hafa gert þetta í viku höfðu Jóna og kennarinn áttað sig á því að þrátt fyrir að hún svaraði ekki alltaf rétt þá væri hún ekki að svara oftast vitlaust en allir aðrir í bekknum höfðu gert. Þau ákváðu síðan, þar sem að hún var orðin svo góð í að svara spurningum í frímínútum, að það væri komin tími til þess að reyna að svara spurningum í litlum hóp í tíma. Jóna hafði þá áhyggjur af því að allir tækju eftir því að hann væri aðeins að spyrja hana spurninga og því féllst kennarinn á að spyrja alltaf einhvern annan í hópnum líka. Hægt og rólega með þessum hætti þróaðist færni Jónu í að svara spurningum ein með kennaranum yfir í að svara spurningum í minni hóp og að treysta sér í að svara spurningum fyrir framan allan bekkinn. Að lokum treysti Jóna sér til að spyrja kennarann spurninga sjálf fyrir framan bekkinn.*

## Raunhæfur ótti

Auðvitað er mikilvægt að bera kennsl á hvort að kvíði barnsins sé byggður á raunverulegri hættu. Til dæmis ef barn óttast að vera strítt eða tekið fyrir af því að í rauninni er verið að stríða barninu eða ótti við að mistakast af því að í rauninni á barnið erfitt með að halda í við jafnaldra námslega séð. Þá er nauðsynlegt að mæta þeim vanda fyrst og fremst.

Það er nauðsynlegt þegar barn sér/skynjar réttilega raunverulegan vanda eða ógn að það sé brugðist við því.

## Ráð til að hjálpa krökkum að takast á við kvíða í skólanum

Þegar við hjálpum krökkum að prófa að takast á við kvíða/ótta geta eftirfarandi ráð verið hjálpleg:

- Að reyna eins mikið og hægt er að vinna með barninu við að þróa plan til að takast á við vandann, efla það við að setja sér markmið og ná þeim.
- Vera opin og skýr við foreldra um þessa vinnu og vinna saman að markmiðunum. Ef svipuð leið er notuð heima fyrir og í skólanum er líklegt að það gangi hraðar fyrir sig að vinna með ótta/áhyggjur.
- Finnið leiðir til að hvetja og verðlauna barnið, m.a. með hrósum og áþreifanlegum verðlaunum s.s. límmiðar, eða aukinni ábyrgð (t.d. tækifæri til að velja hvað bekkurinn gerir í frítíma).
- Vera jákvæð – það að „kýla á það“ er oft mjög stórt afrek út af fyrir sig.
- Ef barnið nær ekki markmiðinu ætti ekkert slæmt að gerast (þar sem að það myndi oft valda því að barnið hættir að reyna), niðurstaðan er því einfaldlega sú að verðlaunum hefur ekki verið náð.
- Ef barn á í erfiðleikum með að ná markmiðinu getur verið að markmiðið sé of stórt. Bútið niður verkefnið í minni skref (minni markmið).
- Undirbúið ykkur fyrir bakslög, þau koma alltaf fyrir af og til. Reynið þá aftur síðar (t.d. næsta dag). Ekki láta verkefnið „detta upp fyrir“ vegna þessa.

## Algengar áhyggjur

Eftirfarandi eru algengar áhyggjur sem vakna og svör okkar við þeim.

- Ef ég hrósa barni fyrir þetta dregur það ekki bara meiri athygli að því?
  - » Öll börn eru hvött áfram af hrósum, þó að sumum börnum finnist það vissulega óþægilegt að fá hrós. Í þessum aðstæðum er það ekki spurning um að gefa hrós, heldur hvernig þú gefur hrósið. Hægt er að byggja þetta

upp smátt og smátt eins og önnur verkefni. Semja við barnið um hvernig það vill að þú sýnir að þú sért ánægð/-ur með það. Til dæmis væri hægt að byrja að klappa létt á öxlina þegar barnið fer úr skólastofunni eða blikka barnið – svo framalega að barnið viti að þú hefur tekið eftir frammistöðu þess eða tilraun til að takast á við óttann sinn og að þú kunnir að meta það.

- Ég vil ekki múta börnunum í bekknum mínum með því að gefa verðlaun.
  - » Verðlaun eru til þess að hjálpa barninu að ná árangri og þeim markmiðum sem þau munu græða á (ekki þú) til langs tíma. Börn geta ekki alltaf séð að það að gera eitthvað sem er erfitt geti í raun verið gott og gætu því þurft meiri og skjóta hvatningu til að hvetja þau til þess að „kýla á það“. Verðlaunin segja einnig barninu að „ég kann að meta að þó þér þætti þetta erfitt þá léstu samt vaða – Vel gert!“
- Ég get varla gefið einu barni verðlaun í bekknum þegar öll hin börnin svara spurningum án alls vanda.
  - » Væri hægt að setja upp hvatningarkerfi fyrir bekkinn? Öll börn eiga í erfiðleikum með eitthvað (námslega, félagslega, tilfinningalega eða hegðunarlega) og myndu því græða á hvatningunni. Í raun gæti hvatningakerfi þar sem hver og einn bekkjar meðlimur getur unnið inn verðlaun fyrir hönd alls bekkjarins hvatt nemendurna til að styðja hvert annað á öðrum sviðum líka. Þegar ákveðnu marki hefur verið náð (stimplar/ límmiðar í töflu, glerkúlur í krukku) getur allurinn bekkurinn fengið bekkjarverðlaun (leikir, lengri frímínútur o.s.frv.).
- Hvernig á ég að finna tíma til að gera þetta?
  - » Aðferðirnar sem lýst hefur verið hér að ofan hafa allar verið notaðar af kennurum eða öðrum skólastarfsmönnum með miklum árangri. Það er rétt að stundum fer auka tími og hugsun í þessa vinnu til að byrja með, en oft breytast hlutirnir líka hratt hjá börnunum. Við bindum vonir við að þessi vinna núna komi í veg fyrir að enn meiri tíma þurfi að verja í svona vinnu síðar meir, ef vandinn vex enn meira. Ef það er hinsvegar fullkomlega ógerlegt að fara þessa leið, er þá einhver annar eins og skólaliði, stuðningsfulltrúi eða aðstoðarkennari sem gæti aðstoðað við þetta?

ÚTGEFANDI:  
LANDSPÍTALI, BUGL  
FEBRÚAR 2020

ÁBYRGÐ:  
DEILDARSTJÓRAR OG YFIRLÆKNIR BUGL

LJÓSMYND: SHUTTERSTOCK

HÖNNUN: SAMSKIPTAEILD LSH