

# Om børn og angst

To bøger til ængstelige børn, børn med klinisk angst – og til deres voksne og deres søskende. De kan fint stå alene eller fungere som supplement til psykologisk behandling.

**K**äte From og Rikke Mølbak har skrevet to rigtig gode og læsevenlige bøger for børn om at have angst. Bøgerne udmærker sig ved at se på angsten i børnehøjde samtidig med, at de på en enkel og meget informativ måde forklarer forældre om angst hos børn og den kognitive behandling heraf.

Bøgerne er en del af Dansk Psykologisk Forlags børnebogserie Psykologi for børn. Den ene bog er ”Jeg tør bare ikke. Om børn og angst” henvender sig til børn i alderen 4-8 år, mens den anden bog, ”Hvad nu hvis? Om børn og angst”, henvender sig til børn i alderen 9-13 år.

Begge bøgerne er prydet med fine illustrationer, som passer godt til målgruppen, tegnet af Claes Movin.

De to bøger er bygget op med et forord til de voksne, som beskriver, hvordan bøgerne kan bruges. Dernæst følger en række historier fra forskellige børns hverdage med angstproblematikker.

Vi møder Marie, der lider af selektiv mutisme, Camilla, som ikke vil i skole, fordi hun har ondt i maven og er bekymret for sin mor, Hanne med sceneskræk, Anton som skal i sommerhus med sin ven og er bange for at sove ude, Mikalo, som er bange for hunde, Sebastian på sin første dag i børnehaven og mange andre børn. Vi følger også de voksnes forsøg på at støtte børnene mod angsten.

## For børn og deres forældre

Gennem børnenes historier får læseren indblik i forskellige måder, angst kan komme til udtryk på, og i forskellige måder, angst kan blive håndteret af barnet selv og de voksne. Der er eksempler på både hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige strategier til håndtering af angst, som barnet og forældrene kan forholde sig til.

Begge bøger har samlet en række spørgsmål til casene, fx ”Er det en god idé, at mor siger, at hun vil hente Isabella, hvis hun bliver ked af det? Hvorfor? Hvorfor ikke?”

I bogen til de yngste børn kommer spørgsmålene som afslutning på hver enkelt side, mens de er samlet i slutningen af bogen til de lidt ældre børn, som oplæg til samtale om emnet. På den måde er der ikke kun indholdet, men også i selve formen taget udgangspunkt i børnenes udviklingsniveau. Spørgsmålene fungerer godt i forhold til at sætte refleksion i gang hos barnet, som dermed gøres aktiv i indlæringen. Spørgsmålene er en god hjælp til den voksne, som gerne vil have en samtale om angst i gang med barnet.

Ud over formidlingen til børnene har hver bog også et afsluttende kapitel til forældrene. Også disse kapitler er meget læsevenlige i et sprog, alle kan forstå. Der er en meget fin og pædagogisk introduktion til forældrene om, hvad angst er, og hvad man kan gøre ved det ud fra en letfordøjelig gennemgang af hovedprincipper i kognitiv adfærdsterapi.

Casehistorierne illustrerer også meget fint, hvordan man som forælder bedst støtter og tackler sit barn, når det er angst, samt de faldgruber som forældrene ofte ender i – fx i form af overbeskyttelse og kontrol.

Bøgerne er klart anbefalelsesværdige – både til ængstelige børn, børn med klinisk angst, deres voksne og deres søskende. De kan fint stå alene eller fungere som supplement til psykologisk behandling. ■

*Lisbeth Jørgensen*



## BOGDATA

Käte From og Rikke Mølbak: ”Jeg tør bare ikke. Om børn og angst” & ”Hvad nu hvis? Om børn og angst”. Dansk Psykologisk Forlag, 2015. Begge bøger 56 sider. Stykpris: 199 kr.