

Tanketog? Monstre, der stjæler oplevelser fra barnet? Monsterævl?

Monstermanualen henvender sig til familier med overbekymrede, ængstelige eller angste børn i alderen 7-12 år. Bogens forfattere anbefaler endvidere, at fagpersoner omkring barnet også sættes ind i bogens indhold. Jeg vil nu ikke stoppe her, men også foreslå, at fagpersoner, der arbejder med angste børn og deres forældre, kan læse bogen for egen udviklings skyld. I bogen vil også fagpersoner kunne hente inspiration til konkrete måder at tale om og arbejde med angsten. Bogen er lykkes med at gøre angsten til noget, der kan arbejdes meget konkret med – i børnehøjde.

Bogen indledes med en novelle om pigen Simone, der ofte overbekymrer sig. Novellen er tiltænkt at danne grobund for samtale mellem barn og voksne, og der er udarbejdet arbejdsspørgsmål til novellen, der kan støtte op om samtalen. Novellen relaterer sig endvidere til de emner, der bringes op i hhv. *Monsterskolen for forældre* og *Monsterskolen for børn*. Endelig afsluttes bogen med tre meget forskellige meditationer, der egner sig særligt godt til bekymrede børn; den ene har fokus på at øge barnets indre styrke og følelse af tryghed og mestring, den anden har til formål at lære barnet at afspænde og flytte fokus fra tanker til krop. Den sidste er designet til at hjælpe barnet med ikke at køre med bekymringstoget, der buldrer derudaf, men forsøge at blive i nuet. I *Monsterskolen for forældre* tages der udgangspunkt i, at forældre er nødt til at forstå angsten for at hjælpe barnet med at se, når det er bekymringsmonstret, der er på spil og derved sammen bekæmpe monstret. Forældredelen er en blanding af basal psykoedukation, konkrete øvelser og opmærksomhedspunkter, herunder hvordan den voksne kan tale med barnet uden at gøre monstret større. Forældrene lærer så at sige at forstå monstersprog. *Monsterskolen for børn* er designet således, at den udover at guide børnene gennem psykoedukative øvelser også ender ud i et produkt: Barnets egen monstermanual, hvor teori og gode råd er tilpasset barnets egen oplevelse af monstret, og hvordan det kan bekæmpes.

Bogen er let at gå til for både børn og voksne; ikke for lang og overskuelig – også for bogens målgruppe, der lever i en hverdag fuld af ængstelighed. Bogens målgruppe er familier med børn ml. 7 og 12 år. Men jeg vil umiddelbart vurdere, at sproget i novellen og *Monsterskolen for børn* passer bedst til de yngste børn i målgruppen. Jeg er også i tvivl om, hvorvidt bogen er i stand til at henvende sig til drenge. Novellen om Simone kan, ifølge forfatterne, lige så godt handle om en dreng, men jeg vil mene, at eksemplerne i høj grad er hentet fra en piges hverdag.

Jeg bliver undervejs lidt forvirret over forfatternes begreber. Der indledes med en begrebsafklaring, hvor bekymringer beskrives som en adaptiv overlevelsestrategi, der for nogle børn tager overhånd og bliver til overbekymring med fysiske symptomer til følge – og det er her, forfatterne kalder det en egentlig angstlidelse. Men undervejs i bogen bliver det lidt uklart, hvornår forfatterne taler om bekymring, og hvornår de taler om overbekymring; angst. Og måske er det i virkeligheden også ligegyldigt? Måske er det netop fordi, angstens natur er så lunefuld; designet til at lade os overleve, men når den får for meget plads, stjæler den gode oplevelser fra barnet.

Anmeldt af Sanne Louise Wind-Hansen, Psykolog i Børn- og Familiehuset Odense, 0-14 år.

