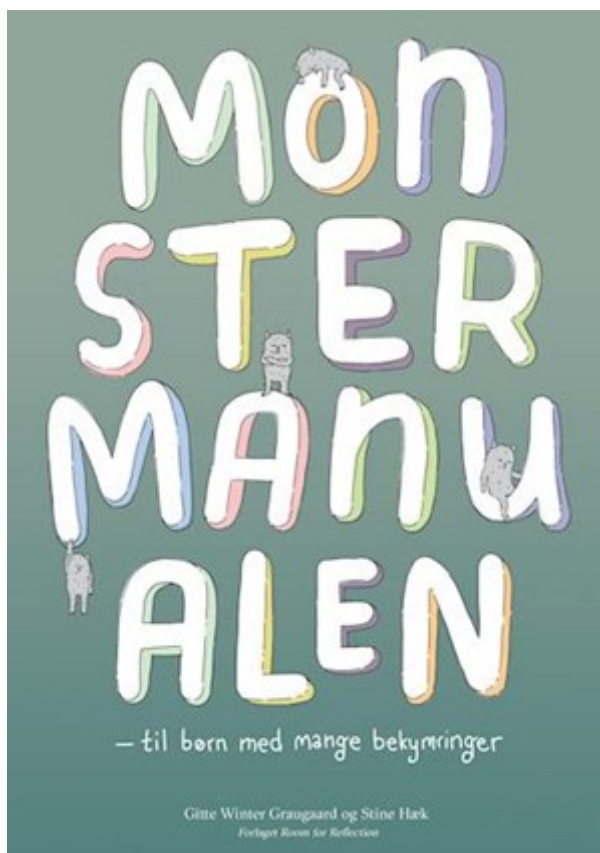


ANMELDELSE TRIVSEL 1. nov. 2018 | kl. 07:24

# Børn med angst

Af: Tove Staugaard

En selvhjælpsbog til forældre med angstlidende børn.



## Fakta

**Titel**

Monstermanualen

**Forfatter**

Gitte Winther Graugaard, Stine Hæk

**Pris**

249

**Sider**

120

**Forlag**

Room for Reflection

Det anslås, at fem til ti procent af danske børn lider af angst, og at det måske kun er toppen af isbjerget, da mange børn ikke henvises til udredning. En tredjedel af alle opkald til Børnetelefonen i 2017 drejede sig om angst eller andre psykiske lidelser. Det svarer til 38 opkald hver eneste dag.

Denne bog er udarbejdet af henholdsvis en psykolog og en coach og mentor, der dagligt i deres praksis arbejder med angstlidende børn og deres familier. De forsøger i deres arbejde med børnene at få dem til at fokusere mindre på angsten – ikke som afledning, men som en bevidst handling. Børnene skal lære monsteret at kende. Metoderne dertil findes inden for mindfulness, det vil sige gennem for eksempel meditation, her kaldt "hjertelys".

Bogen er en selvhjælpsbog til forældrene, som selv bliver behandlere, der skal følge en meget udførlig beskrevet manual.

Hvorfor nogle børn får bekymringer, som bliver til angst i en grad, hvor behandling er nødvendig, mener mange forskere kan være genetisk bestemt, og at nogle børn formentlig fødes med et mere ængsteligt temperament. Forfatterne giver også endnu et godt bud på den angst, idet der ofte ses en sammenhæng mellem overbeskyttende adfærd og overdreven kontrol hos forældre til angstlidende børn. Det er dog ikke de eneste faktorer, der bidrager til, at børn bliver angste.

Det er en krævende opgave at gå i gang med dette meget intense forløb med meditation med mere, og jeg vil sætte spørgsmålstegn ved, om det er tilrådeligt, at forældre optræder som behandlere for deres egne børn.

Hvis man på skoler arbejder med mindfulness og har uddannet personale til denne type opgaver, kan bogen være til inspiration. Men ellers indeholder bogen også godt prøvede metoder, som alle kan benytte, såsom at udfordre børn, give dem et kærligt pres i rette doser.

Vandkunsten 12, 1467 Kbh K,  
tlf 3369 6300, folkeskolen@folkeskolen.dk