



Engstelig barnebarn

Spørsmål: Jeg er en bekymret mormor til ei jente på 11 år. Hun har alltid vært litt engstelig og redd for mye på kveldstid. Om natten har hun nattlys på og døren åpen, men likevel er hun utrygg. Hun sover godt hvis hun får sove i samme seng som foreldrene. Er det noe annet de kan gjøre?

Svar: Noen barn er mer engstelige enn andre. Vanligvis finner vi ikke noen bakenforliggende grunn til deres uro. Ofte bekymrer barna seg mest i 10 - 13 års alderen, slik du beskriver. I løpet av tenårene blir de vanligvis mer trygge. I mellomtiden er det riktig å forsøke å hjelpe barnet på best mulig måte. Å sove med et svakt lys på og åpen dør er helt fint. Det å komme inn til foreldrene om natten føles også trygt.

Selv om hennes engstelse trolig kommer til å gå over av seg selv, kan det være klokt å tenke over om den blir forsterket av problemer i hennes hverdag, for eksempel på skolen eller i forhold til venner. Andre ganger kan foreldrenes egen engstelse for at det kan skje noe med et barn føre til at det blir unødig oppmerksomt på ulike farer. Det er en vanskelig balansegang å gi barna nok informasjon til at de kan unngå farer uten å samtidig skremme dem.

Å spørre rett frem om det er noe hun er redd for og åpent snakke om dette virker ofte angstdempende. Hva barna frykter har ikke sjelden sammenheng med hva de blir eksponert for i media. Nyhetsreportasjer og tabloide avisoverskrifter kan gjøre sterkt inntrykk. Mange barn er redd for naturkatastrofer, terrorhandlinger eller brann og andre ulykker. Det er viktig at de nærmeste pårørende fremstår trygge, og formidler at det hun er redd for nok ikke kan skje, og hvorfor det ikke er sannsynlig.

En utfordring kan være at hun gjennom sin engstelse får dekket noe av sitt behov for nærhet, for eksempel ved at hun sover i samme seng som foreldrene. Et råd kan derfor være at de tilbringer mye og hyggelig tid sammen med henne på andre tider av døgnet. Gode stunder i løpet av ettermiddagen kan gjøre det lettere å være noe fastere og grensettende når hun skal legge seg i visshet om at hennes ønske for trygghet har blitt ivaretatt.

Jeg håper det ordner seg for henne etter hvert. Hvis engstelsen hennes øker, slik at hun har vansker med å gå på skole og liknende, bør foreldrene søke profesjonell hjelp.