

Selvkontrol hos børn

– en implicit del af angstbehandling.

Af psykolog Heidi Christensen
Cand. Psych. Aut.



Kognitiv adfærdsterapi har vist sin betydelige effekt i angstbehandling på børneområdet. Evnen til selvkontrol, er en faktor, der har stor betydning for barnets trivsel fremadrettet i livet. Med "Skumfidus forsøgene" undersøger man børns evne til selvkontrol, hvor man konkluderer, at evnen har signifikant betydning på trivselsbarometret senere i livet.

I dette indlæg vil jeg knytte bånd mellem det vi ved om selvkontrol og arbejdet med angst hos børn.

I slutningen af 1960'erne blev der ved Stanford Universitet (Professor Walter Mischel) udført det første forsøg der handlede om, hvorvidt der var forskel på 3 årige og 4 åriges evne til selvkontrol. I de senere studier har de været i stand til at kunne se en sammenhæng mellem 4-årige børns evne til selvkontrol og hvordan de senere i livet klarede sig på parametre som bl.a. social forståelse, håndtering af negative følelser og uddannelsesniveau. Der har siden da været en meget lang række af forsøg, og longitudinal studier med fokus på tidlig barndom og trivsel i voksenlivet. Efter at have fulgt børnene gennem en lang årrække blev konklusionen, at de børn der kunne udholde ikke at følge deres umiddelbare impuls, klarede sig bedre på ovenstående nævnte parametre senere i livet.

Selvkontrol defineres af Kanfer & Karoly (i artiklen '*Self-control: A behavioristic excursion into the lion's den*') som bestående af tre dele:

- Evnen til selv-monitorering dvs. at kunne observere sig selv (herunder tanker og handlinger) udefra.
- Selv-evaluering: evnen til at kunne vurdere hvorvidt det observerede stemmer overens med såvel indre værdier som mål.
- Selv-forstærkning: Evnen til at vælge den adfærd der er god for den enkelte på lang sigt.

Når vi møder et menneske med angstlidelse, er denne viden særdeles relevant. Angst er for de fleste en ubehagelig følelse, der ofte fører til flugt impulser hos både børn og voksne og derfor meget let medfører sikkerhedsstrategier og undgåelsesadfærd. Når problemet forsøges løst med afsæt i den umiddelbare impuls til undgåelse, er grundlaget tilstede, for at angsten indskrænker udfoldelsen.

Lige her bliver selvkontrollen vigtig. Hvis vi kan lære børn, at det i relation til angst ikke er hjælpsomt at følge den umiddelbare impuls til undgåelse, kan de blive i stand til at træffe valg der på den lange bane, gør dem til chef over angsten. Vi skal således hjælpe børn til at udvikle strategier til at hæmme impulser og derved øge deres selvkontrol.

Som tidligere skrevet handler selvkontrol om at kunne selvmonitorere, at kunne vurdere hvorvidt en given adfærd leder til det ønskede resultat samt evnen til bevidst at vælge hvordan man vil handle i en given situation. Elementer der netop arbejdes med i kognitiv adfærdsterapeutisk angstbehandling for børn – som fx cool kids.

Dette gøres overordnet ved at lære børnene om, hvordan hjernen nogle gange laver tricks med én – at den vurderer situationer som farlige og råber alarm, selv når der ikke er fare på færde. At lære børnene at opdage når angsten fortæller historier. Det vil sige at børnene lærer at observere deres tanker udefra – samt at vurdere tankerne sandhedsværdi. Altså selvmonitorering som er en vigtig del af selvkontrol.

Et andet fokus i angstbehandling er at blive opmærksom på, at tanker ikke nødvendigvis er endegyldige sandheder, samt at se på de konsekvenser det kan have at tro på tankerne, og lade dem styre hvad barnet kan og ikke kan.

Når børn opdager, at det er muligt **ikke** at adlyde tankerne, og samtidig før øje på konsekvenserne ved at adlyde, er de i gang med det Kanfer & Karoly beskriver som selv-evaluering.

Selv-evaluering fungerer som motivation til ændring af uhensigtsmæssig adfærd, så denne ikke længere styres af angsten. Man kan sige, at børnene får erfaring med at træffe bevidste og ikke impulsstyrede valg – at tage den kontrol tilbage, som angsten har taget fra dem.

Man kan således forstå angstbehandling i et bredere og længere sigtet perspektiv, og dermed som en mulighed for at ruste børnene bedre til det liv, de er i gang med.