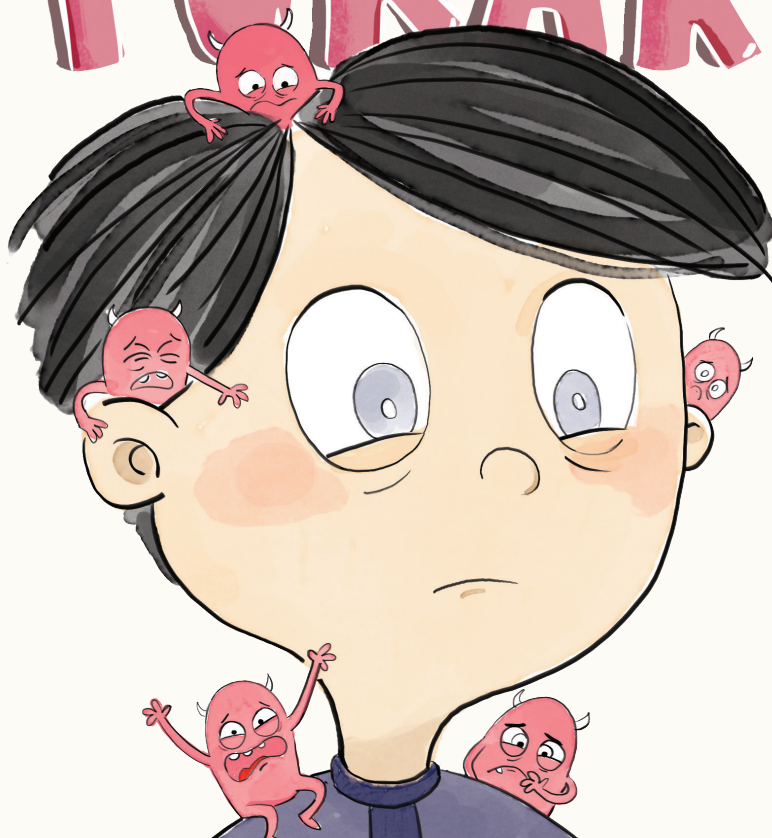


LÄTU MIG VERA!

Ahygga- PÜKAR



Áhyggjupúkar

ISBN 978-9979-0-2707-2

© 2021 höfundur Sigurlaug H. S. Traustadóttir

© 2021 myndhöfundur Lára Garðarsdóttir

Ritstjórar: Harpa Pálmadóttir og Sigrún Sóley Jökulsdóttir

Faglegur yfirllestur: Sigrún Daníelsdóttir,
verkefnastjóri hjá embætti landlæknis

Málfarslestur: Ingólfur Steinsson

1. útgáfa 2021

Menntamálastofnun

Kópavogur

Hönnun og umbrot: Menntamálastofnun

Prentvinnsla: Litróf ehf. 

Sigurlaug H. S. Traustadóttir
og Lára Garðarsdóttir

LÁTTU MIG VERA!

Ahyggju-
PÚKAR

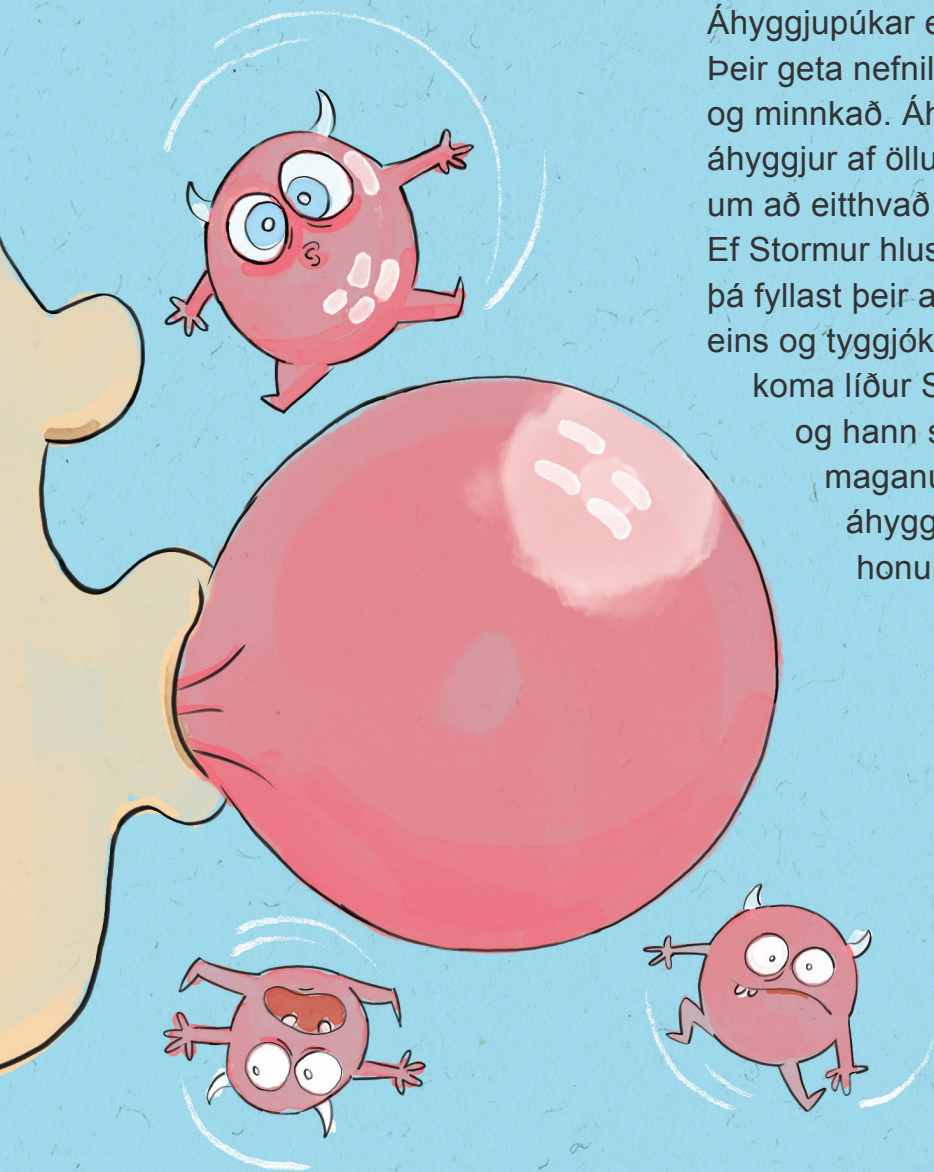


Hann býr með mömmu sinni, pabba og yngri systkinum.
Honum finnst gaman að kynnst nýjum krökkum
og að lesa sögu fyrir háttinn.

En Stormur á leyndarmál. Hann þekkir púka.
Hann kallar þá áhyggjupúkana sína.

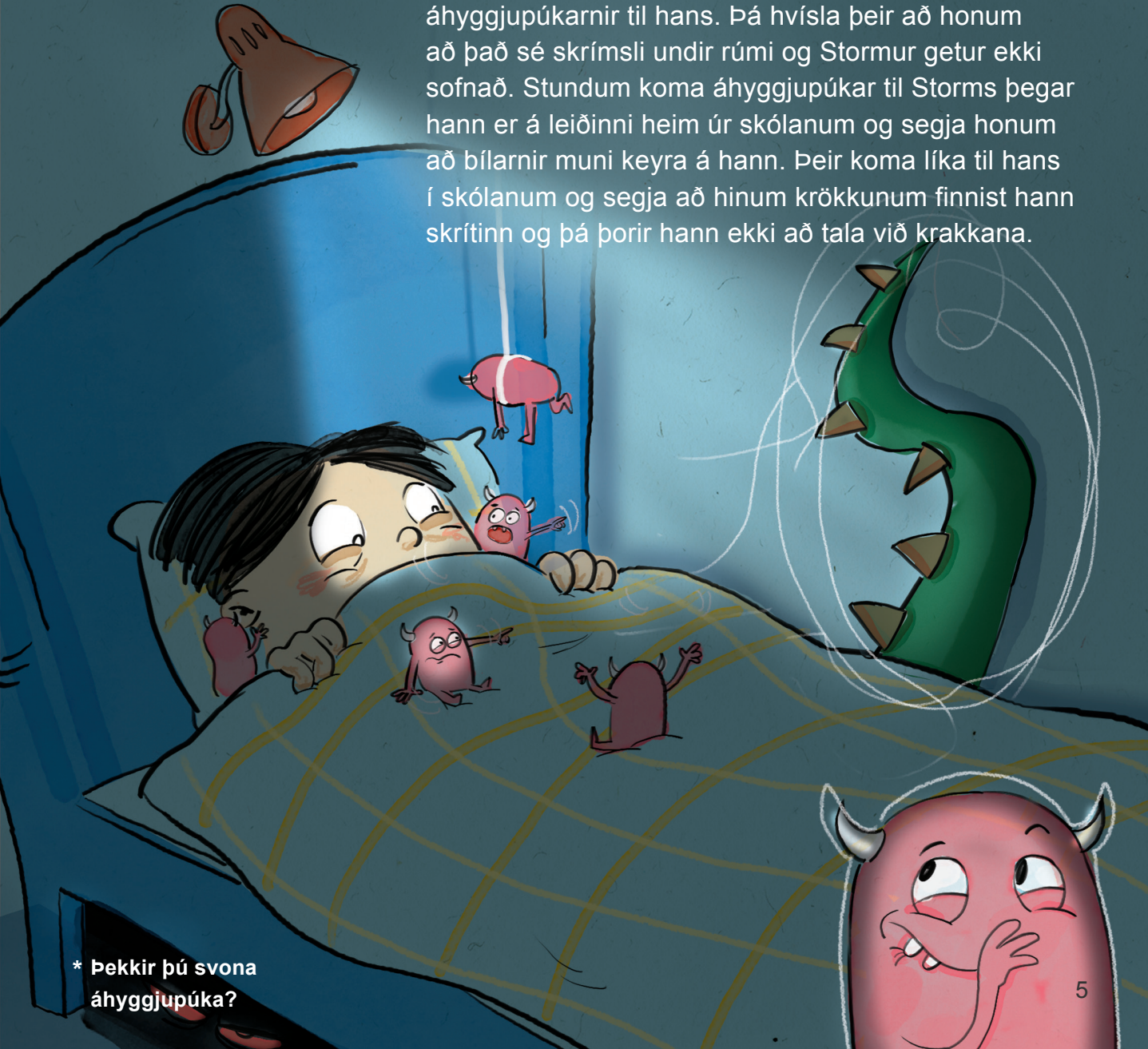


* Hvað ætli áhyggjupúkar séu?



Áhyggjupúkar eru sérstakir. Þeir geta nefnilega stækkað og minnkað. Áhyggjupúkar hafa áhyggjur af öllu og eru alltaf vissir um að eitthvað slæmt muni gerast. Ef Stormur hlustar á áhyggjupúkana þá fyllast þeir af orku og stækka eins og tyggjókúlur. Þegar þeir koma líður Stormi oft illa, eins og hann sé með steina í maganum en þetta eru bara áhyggjupúkarnir að stríða honum.

Stundum þegar Stormur fer að sofa á kvöldin laumast áhyggjupúkarnir til hans. Þá hvísla þeir að honum að það sé skrímsli undir rúmi og Stormur getur ekki sofnað. Stundum koma áhyggjupúkar til Storms þegar hann er á leiðinni heim úr skólanum og segja honum að bílarnir muni keyra á hann. Þeir koma líka til hans í skólanum og segja að hinum krökkunum finnist hann skríttinn og þá þorir hann ekki að tala við krakkana.

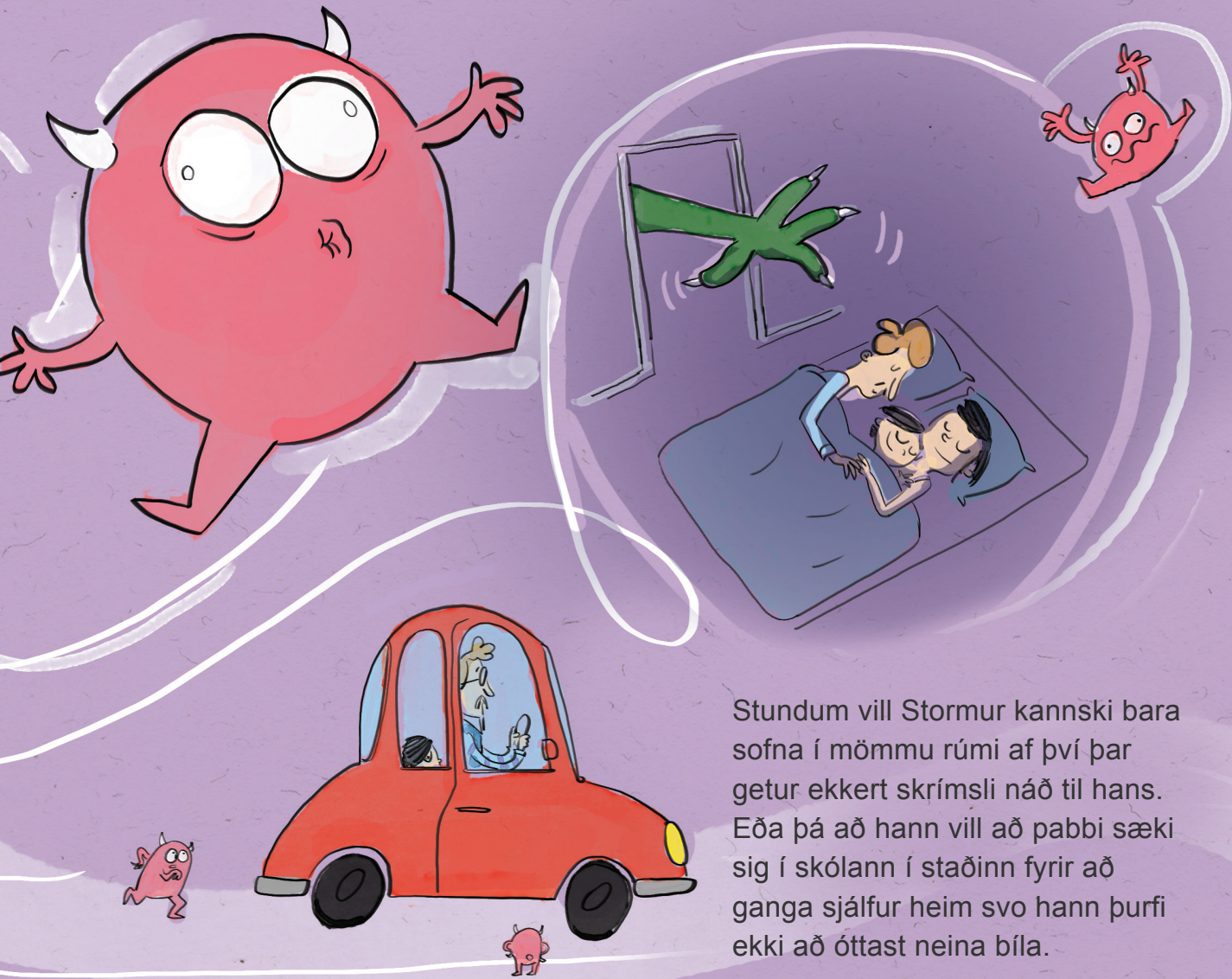


* Þekkir þú svona áhyggjupúka?

Þegar Stormur hlustar á það sem áhyggjupúkarnir segja býr það til áhyggjur innra með honum. Áhyggjur blása orku í púkana og hjálpa þeim að stækka. Þannig gefur Stormur þeim stundum meiri orku þótt hann hafi ekki ætlað að gera það.



Áhyggjupúkarnir trufla Storm við að gera það sem hann langar. Þeir hindra hann stundum í að segja hinum krökkunum eitthvað sniðugt.

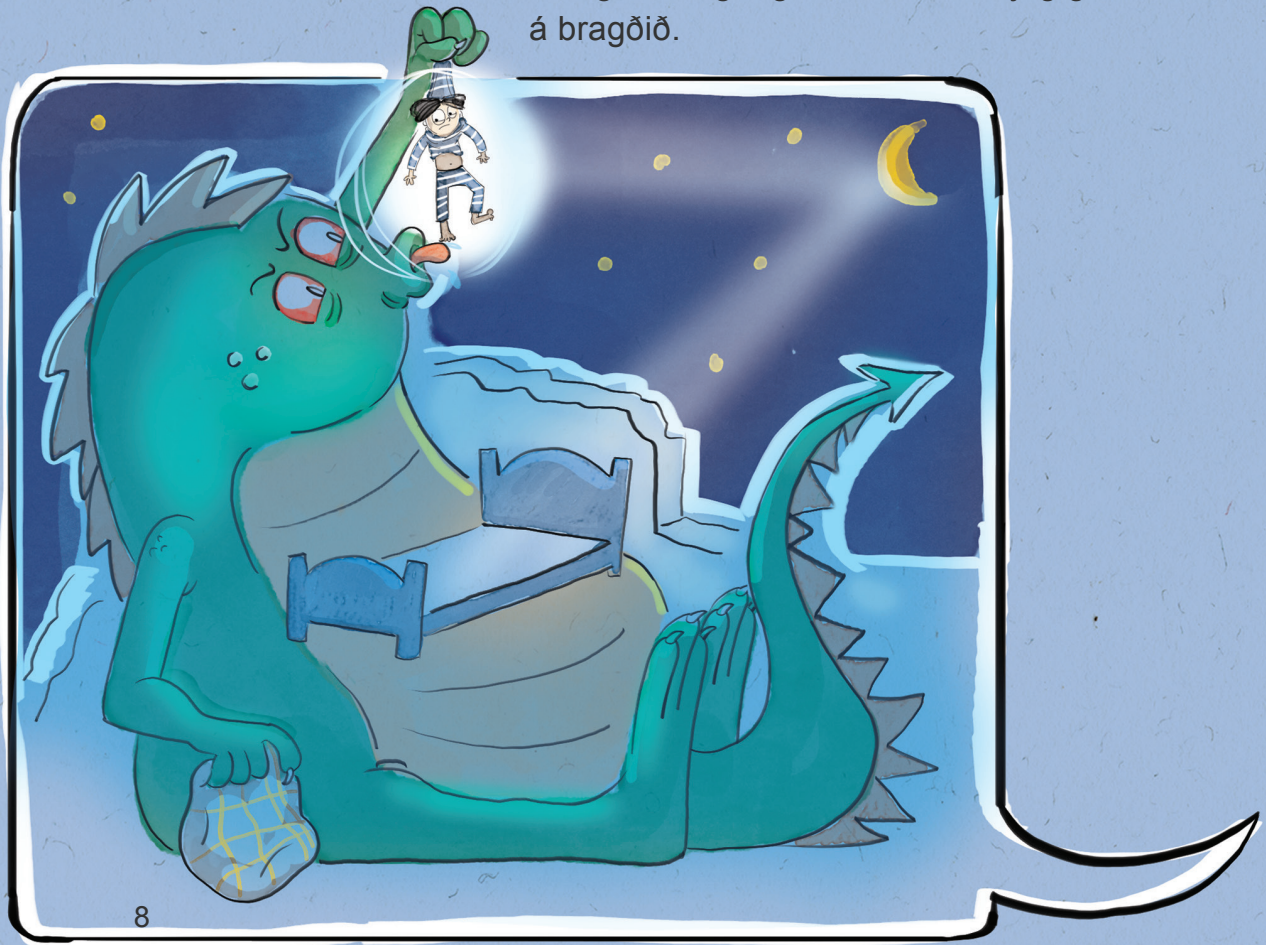


Stundum vill Stormur kannski bara sofa í mömmu rúmi af því þar getur ekkert skrímli náð til hans. Eða þá að hann vill að pabbi sækir sig í skólann í staðinn fyrir að ganga sjálfur heim svo hann þurfi ekki að óttast neina bíla.

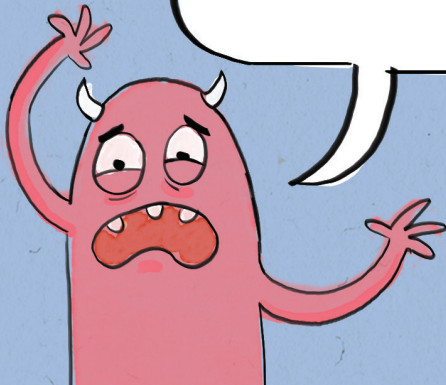
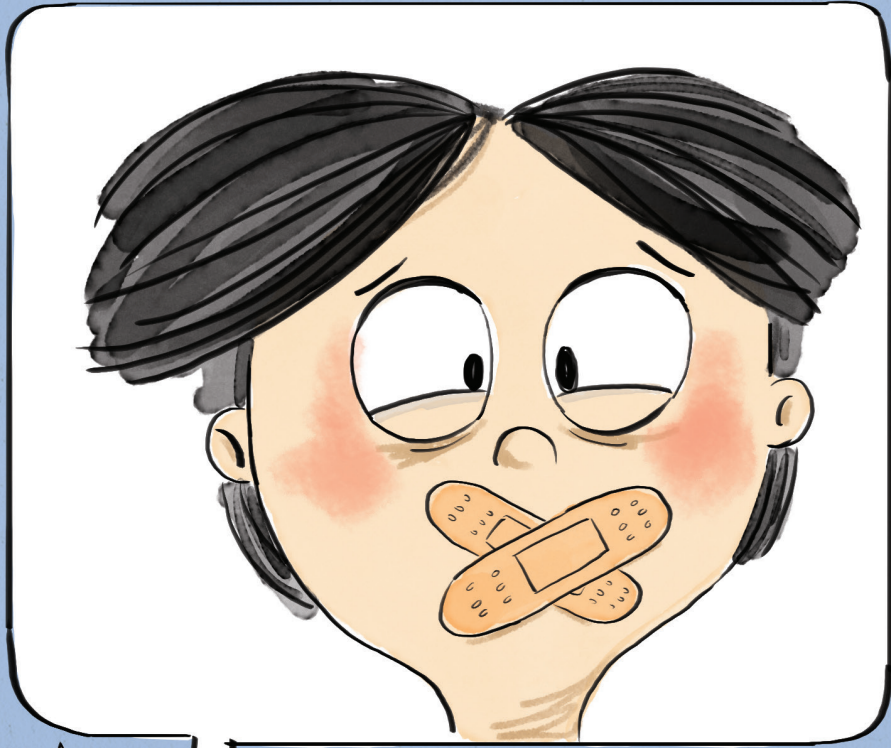
* Hvernig trufla þínir áhyggjupúkar þig?

* Hefur þú breytt einhverju í þínu lífi til að hlýða áhyggjupúkunum?

Áhyggjupúkarnir reyna að láta Storm halda að eitthvað hrikalega hræðilegt muni gerast. Samt veit Stormur alveg að það er mjög ólíklegt. En púkarnir skrökva að honum. Þeir segja honum að skrímlið undir rúminu hans sé rosalega svangt og finnist tásur mjög góðar á bragðið.



Og að Stormur sé skríttinn og kunni ekki að segja brandara og krakkarnir geri bara grín að honum.

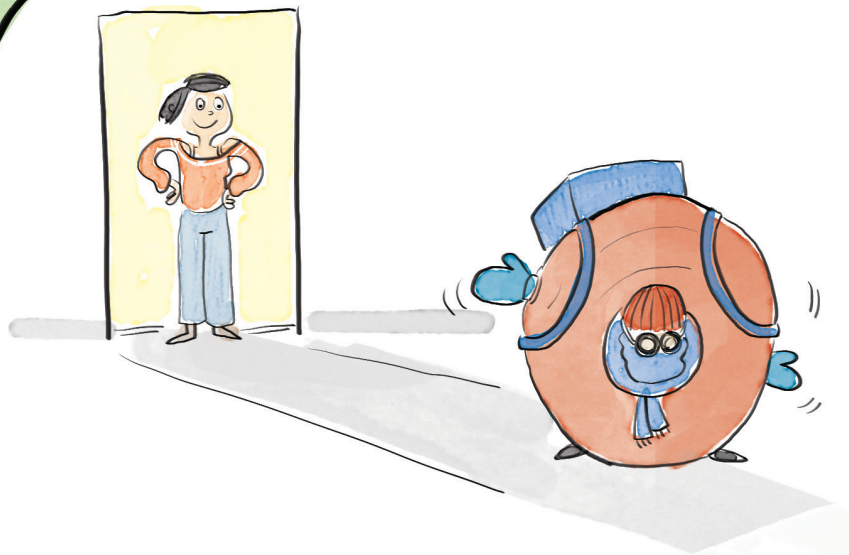


- * Hvernig hafa púkarnir þínir látið þér líða?
- * Hvernig hafa púkarnir skrökvað að þér?

Mamma skilur hvernig Stormi líður og vill hjálpa stráknum sínum að losna við áhyggju-púkana. Hún segir honum

leyndarmál: Mamma þekkir líka svona púka. Hún er stundum með áhyggjur af því að Stormi verði of kalt og vill að hann klæði sig allt of vel. Hún er líka voðalega hrædd við köngulær.





Stormi finnst þetta kjánalegt hjá mömmu. Hann veit að ef honum finnst það kjánalegt, gæti verið að púkarnir hans séu líka kjánalegir. Hann veit alveg að það er ekki skrímsli undir rúminu en áhyggjupúkarnir eru stundum mjög góðir að skrökva.



* Eru púkarnir þínir kannski kjánalegir?



Svo kann mamma ráð. Hún kann að leika
á púka. „Elsku molinn minn,“ segir mamma
og sest niður með Stormi til að spjalla.
Stormi finnst notalegt þegar mamma
kallar hann molann
sinn, þó að hann
sé orðinn stór.
Þá veit hann
að mamma
hans muni
alltaf passa
upp á hann
og honum
líður vel.



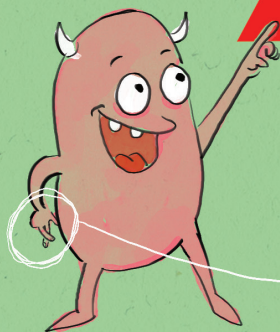
Mamma veit að ef áhyggjupúkarnir stækka mjög mikið, er erfiðara að eiga við þá. Þess vegna er best að losna við þá meðan þeir eru enn þá bara litlir áhyggjupúkar.

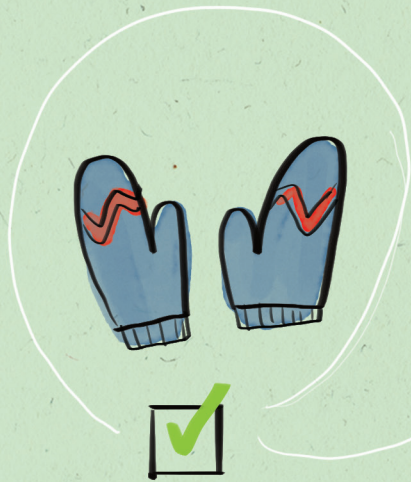
Þegar ekki er verið að blása orku í púkana, þá minnka þeir smám saman og hverfa. Mamma segir að best sé að minna sjálfan sig á að slæmir hlutir gerast mjög sjaldan og þótt þeir gerist, þá leysum við úr þeim saman. Það er miklu auðveldara.



- * Eru þínir áhyggjupúkar stórir eða litlir?
- * Hvern getur þú talað við um þína áhyggjupúka?

Fyrst þarf að hugsa hvort áhyggjupúkarnir séu að benda á alvöru hættu eða hvort þeir séu að skrökva. Mamma kallar þetta að vera áhyggjuspæjari. Stormur veit að köngulær eru ekki hættulegar og þess vegna þarf mamma ekki að vera hrædd við köngulær. Stormur veit líka að mamma þarf ekki að hafa áhyggjur af því að honum verði kalt. Hann kann að passa upp á það sjálfur. Þetta eru lítil vandamál sem áhyggjupúkar eru að skrökva að séu stór. Þegar Stormur er áhyggjuspæjari, skilur hann þetta.

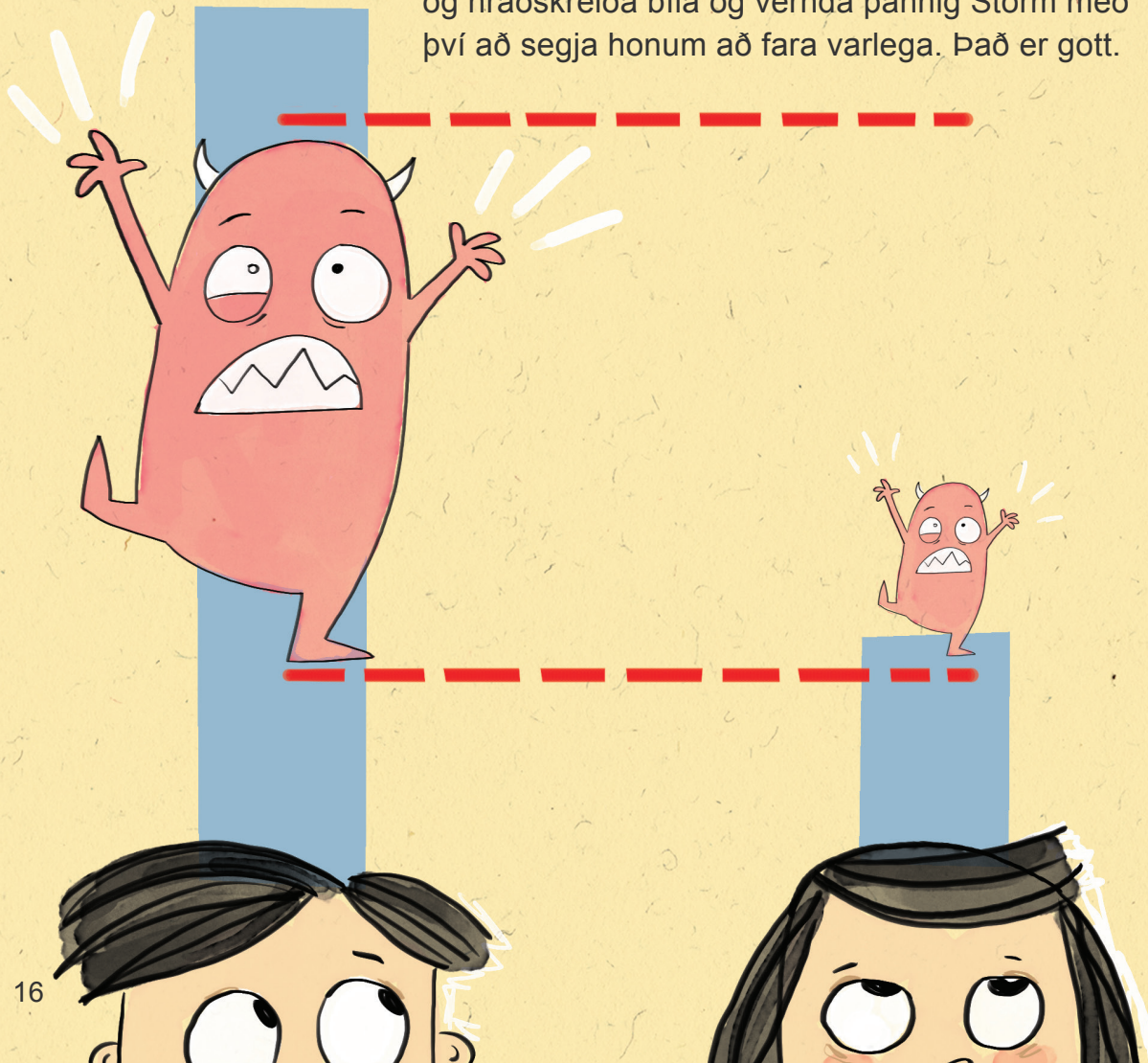




* Þekkir þú fleiri lítil vandamál þar sem áhyggjupúkarnir eru að trufla, skrökva og segja að þau séu stór?

Stormi finnst sín vandamál vera stærri en vandamál mömmu.
Hann veit að krakkarnir í skólanum gera stundum grín að
öðrum og hann veit að hraðskreiðir bílar geta verið hættulegir.

Áhyggjupúkar benda stundum á alvöru hættur eins
og hraðskreiða bíla og vernda þannig Storm með
því að segja honum að fara varlega. Það er gott.





En þegar áhyggjupúkarnir segja Stormi að krakkarnir muni stríða honum, eru þeir bara að trufla hann og þá missir Stormur af svo miklu. Eins og afmælisveislu hjá bekkjar-systur sinni. Það er ekki gott.

*** Þekkir þú fleiri alvöru hættur sem er gótt að hafa áhyggjupúka til að vara við?**

Stormur ákveður að verða spæjari.
Hann hugsar um hvað gæti gerst.
Hvort það sé líklegt að eitthvað
hræðilegt gerist eða hvort
eitthvað annað gæti gerst
í staðinn. Hann veit að
það eru vísbendingar
um að krakkarnir
muni segja

fyndna brandara frekar en að
stríða honum, því hann hefur séð
það gerast áður.

Áhyggjupúkarnir minna hann á
að fara varlega á leiðinni heim
úr skólanum og þannig
hjálpa þeir honum.



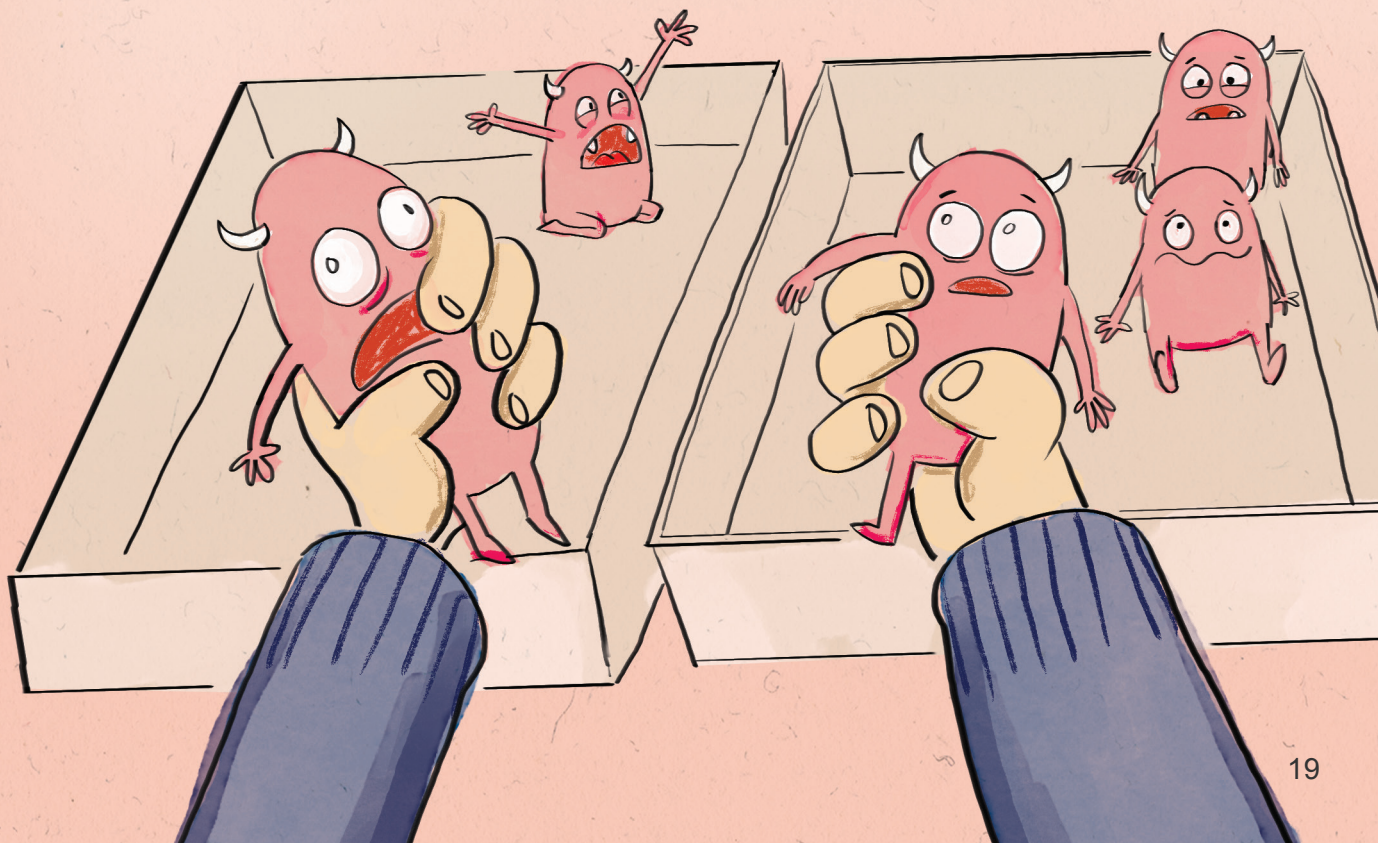
Og ef hann fer varlega,
þá þarf hann heldur ekki
að hafa áhyggjur lengur.

* Æfðu þig í að vera áhyggjuspæjari.
Hvaða áhyggjur hefur þú?
Hvað gæti gerst? Ímyndaðu þér
síðan að eitthvað annað gerist
en það sem þú hugsaðir fyrst.

Stormur veit að hann þarf að sussa á áhyggjupúkana sína og segja þeim að hætta, því hann ætlar ekki að láta þá stjórna því hvað hann gerir og hvað ekki. Stormur vill ráða því sjálfur.

* Hver viltu að stjórni þínu lífi?

* Hvers vegna viltu það?





Stormi líður vel þegar hann segir mömmu frá áhyggjuþúkunum. Hún hjálpar honum að sjá hvort þeir eru að hjálpa eða trufla. Honum finnst gott þegar mamma skilur hann og líður miklu betur eftir að hann er búinn að spjalla um áhyggjuþúkana við hana. Þá hverfa líka steinarnir í maganum.

* Af hverju er gott að tala um áhyggjur sínar við aðra?





* Hvað getur þú sagt við þúkana þína?

Stormi líður vel þegar áhyggjuþúkarnir eru hættir að trufla hann. Þá getur hann sagt skemmtilega brandara, gengið með vini sínum heim úr skólanum og lesið í sínu rúmi án þess að hafa áhyggjur af ósýnilegu skrímli.

Stormur og foreldrar hans ætla að hjálpast að við að segja áhyggjuþúkunum að fara.

Hann ætlar að verða ákveðinn við áhyggjuþúkana þegar þeir trufla hann og segja: „Þú ert bara að plata, láttu mig vera, ég ætla ekki að hlusta á þig.“ Þá verður mamma stolt af stráknum sínum.





Eins og núna ...





Til þess fullorðna:

Ef áhyggjur eða kvíði reynist
óviðráðanlegur eða hefur verulega
hamlandi áhrif á barnið,
ráðfærið ykkur þá við
sérfræðing varðandi frekari
stuðning og ráðgjöf.

Kennsluleiðbeiningar

Láttu mig vera! – Áhyggjupúkar

Láttu mig vera! – Áhyggjupúkar fjalla um púka sem búa innra með sérhverju okkar. Þeir tákna tilfinningu sem börn (og fullorðnir) þekkja og kynna fyrir barninu verkfæri til að takast á við vandann. Bókin er hugsuð fyrir kennara til að leiða samverustund með nemendum sínum þar sem rætt er um hvernig bregðast má við eða vinna með þessar tilfinningar.

Kvíði hefur verið vaxandi vandamál í samfélaginu okkar undanfarin ár og mikilvægt er að gerð sé grein fyrir því að það er eðlilegt að upplifa kvíðatilfinningu, það sé partur af lífinu og því að vilja standa sig vel. Í sumum tilfellum geta áhyggjur einnig verndað okkur fyrir hættu. Þó getur þessi sama tilfinning stundum verið hamlandi og þá er mikilvægt að finna heilbrigða leið til að takast á við hana. Það er gert með því að læra að þekkja sínar eigin tilfinningar og æfa sig í tilfinningastjórnun.

Samhliða sögunni eru umræðuspurningar sem hinn fullorðni lesandi er hvattur til að nýta í samræðum sínum við barnið/börnin. Með því að hlusta á barnið getur sá fullorðni aðstoðað það við að finna sína eigin lausn á vandanum og eftt skilning þess á eigin tilfinningunum.

Bókin er byggð á frásagnarnálgun (e. narrative approach) þar sem áherslan er á að „vandamálið er vandamálið, einstaklingurinn er ekki vandamálið“. Það að skilja einstaklinginn frá vandanum er góð leið til að hvetja börn til að takast á við vandann og eyða honum. Barnið er ekki vandamál heldur barn sem er að takast á við vandamál – það gagnast vel þegar að því kemur að styrkja sjálfsmýnd barnsins og auka vellíðan þess. Að gera vandann úthverfan er börnum eðlislægt og passar vel við hvernig þau eru vön að fást við erfiðleika, með hinum öflugum námstækifærum sem felast í ímyndunarleikjum: Frásagnarnálgunin skapar létt andrúmsloft þar sem börnum er boðið að vera hugmyndarík um að takast á við vandann. Þegar barnið áttar sig á því að vandamálið er viðfangsefni gagnrýnninnar, og ekki barnið sjálft, þá er líklegt að það fari að tjá sig um vandann og þá hamlandi þætti sem honum fylgja. Börnin eiga þá auðveldara með að viðurkenna að vandinn veldur þeim eða öðrum vanlíðan og geta rætt málin af hreinskilni. Kjarni aðferðarinnar er að vandinn sé ekki óumbreytanlegur þáttur í eðli einstaklingsins, heldur atriði sem hægt er að takast á við og lagfæra. Ábyrgðin á því að takast á við vandann liggur að mestu hjá barninu en það þarf að geta gengið að því sem vísu að fá aðstoð hjá fullorðnu fólki sem það þekkir og treystir ef það þarf á því að halda.



Mikilvægt að hafa í huga

Kvíði getur komið fram hjá barni á ýmsa vegu. Börn finna fyrir kvíðanum í hugsunum og líkama sínum og einnig kemur hann fram í hegðun þeirra. Náttúrulegur tilgangur þessara viðbragða er að vernda einstaklinginn fyrir hugsanlegri hættu.

Hugsanatengd einkenni geta t.d. verið: Ótti gagnvart breytingum, ótti um það sem gæti farið úrskeiðis, barnið verði sér til skammar eða meiðist eða einhver nákominn verði fyrir skaða.

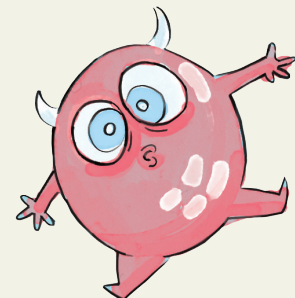
Líkamleg einkenni geta t.d. verið: Maga- eða höfuðverkur, niðurgangur, sviti í lófum, hraður hjartsláttur, örari öndun, skjálfti eða eirðarleysi.

Hegðunartengd einkenni geta t.d. verið: Sýna andstöðu við og reyna að forðast að mæta nýjum eða tilteknum aðstæðum, mikil þörf fyrir hughreystingu eða sífelldar spurningar um hvað sé framundan.

Áhyggjuspæjari

Tilgangurinn er að aðstoða börnin við að skilgreina áhyggjur sínar og að finna leiðir til að takast á við þær tilfinningar. Það felur í sér að leita vísbendinga og finna sönnunargögn með nokkrum spurningum til að skilgreina hvort um raunverulegt áhyggjuefni sé að ræða.

- Hvað hefur áður gerst við svipaðar aðstæður?
- Hvað hefur komið fyrir aðra í svipuðum aðstæðum?
- Hvað er líklegast að muni gerast?



Með því að leita svara við þessum spurningum er hægt að reyna að skýra hvort hugsanlegar afleiðingar séu fleiri en aðeins þær slæmu sem barnið óttast.

Í samtalinu gæti barnið fengið nýjar hugmyndir um mögulegar afleiðingar með því að hugsa hvað hefur komið fyrir aðra í svipuðum aðstæðum. Markmiðið er að út frá því geti barnið áttað sig á að það sem það hræðist muni líklega ekki gerast.

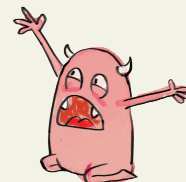
Í hnotskurn

- Kvíði er eðlilegur í hófi og er náttúrulegt viðbragð, leið náttúrunnar til að komast af og því mikilvægt að muna að kvíði og hegðun í kvíðaástandi, er leið barnsins til að tryggja öryggi sitt. Kvíði getur hins vegar varnað eðlilegum þroska ef hann hamlar barni í daglegu lífi þess.
- Alvarleiki kvíða er oft metinn út frá hamlandi einkennum, svo sem: missir barn af tækifærum til þroska eða missir það af ánægjulegum athöfnum?
- Ef áhyggjur eða kvíði reynist óviðráðanlegur eða hefur verulega hamlandi áhrif á barnið, ráðfærið ykkur þá við sérfræðing varðandi frekari stuðning og ráðgjöf.

Heimildir

Freeman, Epston og Lobovits. (1997). *Playful approaches to serious problems. Narrative therapy with children and their families*. New York: W.W. Norton & Company.

Rapee, R. M., Wignall, A., Spence, S. H., Cobham, V. & Lyneham, H. (2016). *Ráð handa kvíðnum krökkum. Fyrir fjölskyldur barna og unglinga sem glíma við kvíða*. Reykjavík: Tourettesamtökin á Íslandi.



Hugmyndir að verkefnum



Persónan þín

Einstaklingsverkefni

Nemendur velja mynd af persónu á netinu sem kennari prentar út. Þeir setja síðan stóra og smáa áhyggjupúka inn á hana með tal- og/eða hugsanablöðrum. Nemendur skrifa eða teikna áhyggjur sínar inn í blöðurnar.

1. Nú mátt þú búa til þína eigin sögupersónu sem hefur áhyggjupúka.
2. Persónan hefur tvo stóra áhyggjupúka og tvo litla og einn hjálplegan áhyggjupúka.
3. Þú mátt ráða hvers konar áhyggjur persónan hefur.
4. Hvað heldur persónan að gerist?
5. Hjálpum persónunni að vera áhyggjuspæjari:
 - Hvað hefur áður gerst við svipaðar aðstæður?
 - Hvað hefur komið fyrir aðra í svipuðum aðstæðum?
 - Hvað er líklegast að muni gerast?
6. Hjálpaðu sögupersónunni að sigrast á púkunum. Hvernig er hægt að hjálpa henni?

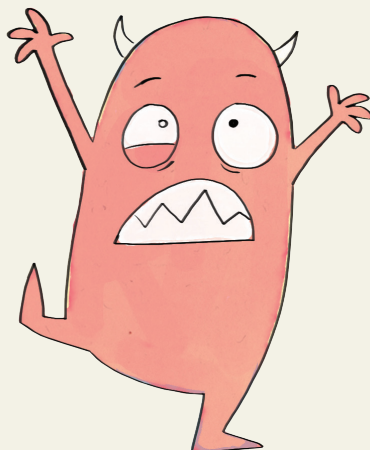


Hugrekki

Einstaklingsverkefni

Fyrst eru eftirfarandi spurningar ræddar í hóp svo allir fá fjölbreyttar hugmyndir að svörum. Síðan fær hver og einn blað til að skrifa eða teikna sín eigin svör.

1. Hvað þýðir að vera hugrökk/hugrakkur?
2. Hvenær hef ég verið hugrökk/hugrakkur?
3. Hvenær hef ég séð einhverja vera hugrakka?
4. Hvenær er mikilvægt að vera hugrökk/hugrakkur?
5. Hvenær þarf ég að æfa mig betur í að vera hugrökk/hugrakkur?



Áhyggjupúki

Hópverkefni – Samtal og tilfinningatjáning

1. Kennarinn spyr nemendur hvað þeim detti í hug þegar þeir heyri orðið „áhyggjur“. Öll þau orð sem koma upp skrifar kennarinn niður á töflu/ flettisþjald og síðan nota nemendur þessi orð við ljóðagerð eða við frásagnagerð/ritgerð.
2. Kennarinn ræðir við nemendur og spyr: „Hvernig heldur þú að áhyggjupúki líti út?“ og fær svar frá hverjum og einum nemanda. Eftir þær umræður setjast allir við sín borð og teikna sinn áhyggjupúka. Líta allir áhyggjupúkar eins út?
3. Hvað er kvíði? Er einhver munur á áhyggjum og kvíða?
4. Hvernig getur manneskju liðið sem finnur fyrir áhyggjum eða kvíða?
5. Hvað er hægt að gera til þess að losna við kvíða/áhyggjur?
6. Hver gæti hjálpað okkur við að losna við kvíða/áhyggjur?
7. Hvað getur þú gert til að hjálpa vini með sínar áhyggjur?



Láttu mig vera!

Hópverkefni – lausnaleit

Í þessu verkefni er hugmyndaauðgi og lausnaleit barnanna nýtt til vinnu.

1. Nemendur teikna allir saman einn stóran áhyggjupúka á stórt blað/töflu.
2. Börnin skrifa/teikna sínar hugmyndir á litla miða og tilgreina hvernig hægt er að losna við áhyggjur.
3. Miðarnir eru svo límdir á púkann.
4. Úr verður verkefni með stórum áhyggjupúka en mörgum lausnum um hvernig takast á við vandann.

Hugsanir eru bara hugsanir

Hópverkefni

1. Hafa ber í huga að hlutir fara yfirleitt ekki á versta veg þó svo að áhyggjur manns telji manni trú um annað. Með því að horfast í augu við áhyggjur er hægt að yfirstíga þær.
 - Kennarinn biður nemendur um að nefna áhyggjur sem valda þeim kvíða og ræðir um þær við þá.
 - Hann spyr nemendur: „Er áhyggjupúkinn að segja satt?“
 - Ef nemendur svara neitandi segir kennarinn að áhyggjupúkinn sé að ýkja/skrökva, hægt sé að yfirstíga áhyggjurnar.
 - Hann biður nemendur um að svara áhyggjupúkanum með því að segja hátt og snjallt: „Nei, þetta er ekki rétt!“ og „Ég ætla ekki að hlusta á þig!“
 - Kennari spyr síðan: „Hver stjórnar þínu lífi?“ og nemendur svara ákveðið „Ég!“
2. Því næst biður kennari nemendur um að leggjast niður og loka augunum.
 - Hann segir öllum að láta fara vel um sig og anda djúpt þrisvar sinnum.
 - Síðan velur hver og einn eitt áhyggjuefni til að hugsa um.
 - Kennari biður nemendur um að blása áhyggjuefnið í burtu með því að anda djúpt og blása **fast** frá sér. Endurtaka það í nokkur skipti eða þar til áhyggjuefnið er komin út í hafsauga.
 - Að lokum er tilvalið að spila slökunartónlist eða núvitundaræfingu sem finna má á netinu og hlusta á saman.



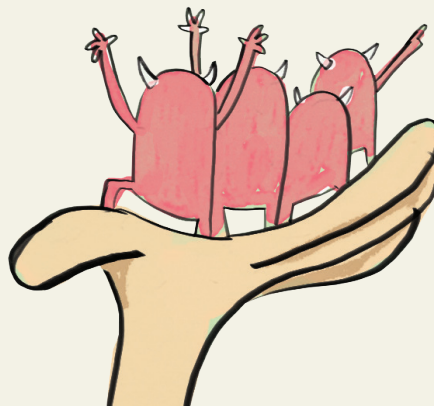
Allir geta gert mistök

Hópverkefni

Markmiðið með þessu verkefni er að nemendur átti sig á að allir geri einhvern tíma mistök og það sé í lagi. Kennari segir nemendum frá einhverjum mistökum sem hann hefur gert og spyr nemendur um fleiri dæmi frá þeim. Dæmi um mistök er t.d. að fara í útifötin öfug, skrifa röng svör við spurningum á kennaratöfluna, segja lélega brandara eða annað slíkt.

Nemendur og kennari fara því næst í leik.

- Nemendur raða sér í röð, öxl við öxl.
- Kennari er með mjúkan bolta fyrir framan nemendur og kastar boltanum til einhvers. Um leið og hann kastar kallar hann annaðhvort „skalla!“ eða „grípa!“
- Nemandinn á að gera öfugt við það sem er kallað. Ef kallað er „skalla!“ á nemandi að grípa og ef kallað er „grípa!“ á nemandi að skalla boltann.
- Að lokum ræðir kennari við nemendur um hversu auðvelt það getur verið að gera mistök og enginn eigi að þurfa að skammast sín fyrir það.





Bókin *Láttu mig vera! Áhyggjupúkar* fjallar um hvernig áhyggjur geta hlaðist utan á börn og valdið þeim kvíða. Þá er gott að geta leitað til einhvers með áhyggjur sínar sem kann ráð til að losa sig við eða minnka þær. Kvíði er eðlileg tilfinning sem allir finna fyrir en jafnframt þarf að finna heilbrigða leið til að takast á við hann.

Höfundur
Sigurlaug H. S. Traustadóttir

Myndhöfundur
Lára Garðarsdóttir

