

Skolen ved Rødbedevej

Den dag Otto skulle dø



Tekst og illustrationer  
af Anja Gram  
FAG OG KULTUR

Forældreguide

af Dwight Powell

FAG OG KULTUR

## Hvad sker der, når et menneske oplever angst?

### Kamp eller flugt?

Når man bliver virkeligt bange for noget – eller får et angstanfald, så aktiveres det sympatiske nervesystem, hvilket forbereder os på enten at bekæmpe en trussel eller flygte fra den. Det resulterer blandt andet i:

- *Hjertebanken: Hjertet slår hurtigere for at pumpe mere blod til musklerne.*
- *Åndedrætsbesvær: Hurtig eller overfladisk vejrtrækning, som kan føre til hyperventilation.*
- *Sveden: Kroppen sveder mere, egentligt for at køle sig selv ned.*

Det er også det, Otto oplever i situationen. Udover ovennævnte symptomer bliver han også grebet af katastrofetænkning, dvs. han forestiller sig det værste tænkelige udfald, og han ser farer overalt. Og han føler sig utilstrækkelig – han mærker tydeligt, at det her, det kan han ikke.



## Hvordan kan man hjælpe?

I historien negligerer Ottos forældre, at Otto er bange for højder. Ottos mor siger fx, at han ”nok er vokset fra det”. Det hjælper ikke Otto ret meget, og det betyder, at han ikke tydeligt fortæller forældrene, hvordan han har det.

Sandsynligvis kender de fleste forældre til nedenstående handlemuligheder, som man kan tage i brug, når man står i situationen. Nogle gange vælger man at skærme barnet for det, det frygter, men det er altid en god idé at overveje, hvilke muligheder der er for at overvinde ”det farlige”. Det at overvinde fx en frygt for noget kan være med til at etablere en mestringsfølelse, som er en grundsten i at få selvtillid og tro på, at man kan klare kommende udfordringer.

**Umiddelbar støtte:** Vær rolig og trøstende, når barnet oplever angst. Hold om nødvendigt fysisk kontakt.

**Normalisering af følelser:** Forklar, at det er normalt at føle angst, og at det er okay at være bange.

**Opmuntring til åben kommunikation:** Opfordr barnet til at tale om sine bekymringer og frygt uden at dømme.

**Skab en tryk atmosfære:** Sørg for et støttende hjemmemiljø, hvor barnet føler sig tryk ved at dele sine følelser.

**Guide vejrtrækningsøvelser:** Hjælp barnet med at trække vejret dybt og langsomt for at berolige nervesystemet.

**Øv jer på mestringsstrategier:** Lær dit barn teknikker som dyb vejrtrækning, visualisering og positiv selvtale.

**Evaluering og refleksion:** Efter episoden, tal om, hvad der skete, hvordan barnet følte sig, hvad der hjalp eller ikke hjalp.

**Uddannelse og forståelse:** Lær om angst og højdeskræk for bedre at kunne forstå og støtte dit barn.

## Om Skolen ved Rødbedevej

Skolen ved Rødbedevej er en serie illustrerede letlæsningsbøger for børn på ca. 8-10 år. Bøgerne rummer en virkelighedsnær fortælling bygget op om en af de menneskelige grundfølelser som frygt, skam, afsky, glæde, misundelse, sorg, osv. Bøgerne formidler viden og forståelse for, hvordan vi bliver klogere og mere forstående overfor os selv og hinanden, når vi oplever situationer, som er svære at takle.

Illustrator og forfatter Anja Gram har skrevet historierne i tæt dialog med psykoterapeut og familievejleder Dwight Powell og forfatter, lærer og læsevejleder Maria Frantzen Sanko. Alle tre har erfaring med børn i en læringsmæssig eller terapeutisk sammenhæng. Maria har udviklet opgaver og lærer noter, og Dwight står for faktaviden.



Anja Gram  
Foto: Henrik Stenberg



Dwight Powell



Maria Frantzen Sanko

### “ Teamets ambition

*Vi vil gerne gøre børn klogere på at forstå og takle de menneskelige følelser, som nogle gange spænder ben for, hvordan vi gerne vil være, vil opleve verden, vil være der for andre, vil se os selv. Anjas historier går tæt på følelser og situationer med humor og indsigt – uden løftede pegefingre, men med stor forståelse for, at vi alle sammen er forskellige og har forskellige ressourcer og evner.*

### “ Anjas ambition

*Tænk, hvis vi vidste lidt mere om psykologi, også som børn ... Tænk hvis vi tidligere i livet fik en lidt mere rummelig tilgang til os selv og til andre – og var i stand til at forstå hinandens følelser og til at møde hinanden i det, der er svært. Det er min ydmyge ambition med bogserien Skolen på Rødbedevej – at bidrage en smule til at ruste børn netop til det.*