

Terapeutark 2

CAS-socialisering

Her får du et eksempel på, hvordan du kan socialisere børnene til CAS.

"Nu vil jeg prøve at forklare jer, hvorfor angsten har fået tag i jer, og hvordan vi sammen kan hjælpe jer med at overvinde angsten. Det er helt normalt, at man kan blive bange eller bekymret. Ofte vil man heldigvis ikke lægge særlig meget mærke til ting, man kan blive bange for. Man er i stedet opmærksom på alle mulige ting, der sker rundt om en selv. Det kan for eksempel være, man ser en mand, der spiser en is, eller solen, der skinner, eller en hund på fortovet. Når man ikke er viklet ind i bekymringer, er man opmærksom på den slags ting. Nogle gange er det helt almindelige ting, andre gange er det gode eller rare ting."

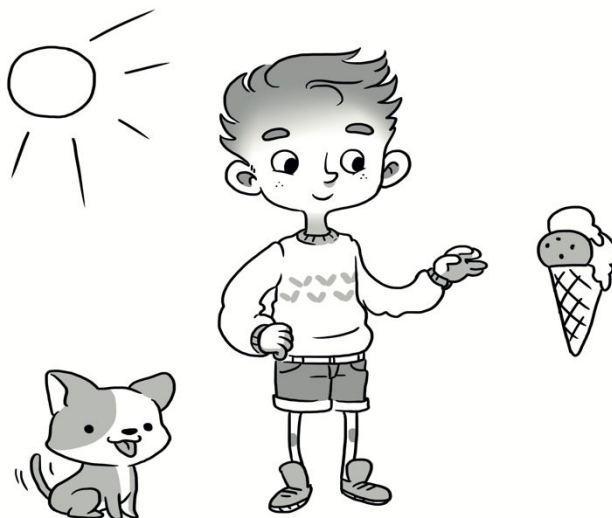
Vis billedet af det normale barn, eller tegn en normal tændstikmand.

"Når man er meget opmærksom på ting uden for en selv, er det svært samtidig at være viklet ind i bekymringer, og angsten får ikke rigtig plads til at forstyrre en. Er der nogen af jer, der kan genkende det at være helt optagede af et eller andet, og I ikke rigtig tænker på problemer eller dårlige ting?"

Giv børnene mulighed for at fortælle om dette.

"På andre tidspunkter sker der det, at opmærksomheden KOKS'er. Det vil sige, at opmærksomheden bliver vendt indad mod en selv, og man vikles ind i bekymringer og alle mulige farlige og dårlige ting, der kan ske. Hvis det sker, kan angsten komme snigende som en stor glasklokke, der lukker en inde."

“Det kan føles, som om man er fanget inde i hovedet på sig selv, og man har svært ved at lade være med at bekymre sig om farlige ting, der kan gå galt. Man glemmer helt, at man kan flytte sin opmærksomhed og lægge mærke til alt det, der foregår rundt omkring



en, og som ikke har noget at gøre med det, man bekymrer sig om. Så hvad tror I, at vi sammen skal hjælpe jer med at lære?”

Vis billedet af det angste barn, eller tegn en angst tændstikmand i en glas-klokke.

Afvent børnenes svar, og formuler et passende gensvar, for eksempel:

“Rigtigt, vi skal lære jer, at I selv kan kontrollere, hvor I flytter jeres opmærksomhed hen, så I kan lære at lægge mærke til de gode og almindelige ting, der foregår omkring jer, i stedet for at være fanget af de negative tanker inde i jeres eget hoved.”