

Socialisering til den metakognitive model for generaliseret angst

Børnene socialiseres til den metakognitive model, ved at de aktivt inddrages i gennemgangen af modellen og kommer med eksempler fra deres hverdag. Terapeuten peger på modellen, efterhånden som man arbejder sig gennem den. Man kan for eksempel have den hængende på væggen, så børnene hele tiden kan vende tilbage til den.

“Nu vil jeg forklare, hvad det er, der sker, når angsten tager over, og hvorfor I bliver ved med at bekymre jer. Det allerførste, der sker, er, at der dukker en tanke eller et billede op inde i hovedet. Den tanke kalder vi for en trigger. Det er triggeren, der starter det hele. Inde i vores hoveder har vi nærmest en slags computerprogrammer, der styrer, hvordan vi skal gøre, når noget sker. Et af de programmer fortæller jer, at det er godt at bekymre sig, fordi I så kan sørge for, at der ikke er noget, der går galt. Programmet narrer jer til at tro, at triggeren er vigtig, og at I skal give den rigtig meget opmærksomhed. Det betyder også, at I, uden at lægge mærke til det, begynder at bekymre jer, når en trigger dukker op. Hvad tror I, der sker med ens følelser, når man bekymrer sig?”

Afvent svar, og hjælp børnene med at identificere de negative følelser, der følger med bekymring. Læg mærke til, at de kan blive både mere bange, kede af det, men også mere vrede eller irriterede.

“Det næste, der sker, er, at alle de ubehagelige følelser sætter et andet computerprogram i gang oppe i hjernen. Det her program fortæller jer, at I ikke selv kan kontrollere jeres bekymringer, og at der vil kunne ske noget forfærdeligt, hvis man bekymrer sig. Tit prøver man så at gøre alle mulige forskellige ting for at stoppe eller styre sin angst eller sine bekymringer. Hvad har I prøvet på at gøre for at få styr på jeres ubehagelige tanker eller følelser?”

Afvent svar, og placer barnet svar i modellen. Hvis børnene ikke kommer ind på alle kategorier i modellen, spørges ind til, om børnene har forsøgt at:

- undgå ting
- få forældre eller andre til at berolige dem

- lede efter beviser på, at noget ikke ville kunne ske • søge information på nettet
- anvende distraktion
- tænke på noget positivt i stedet for
- sige til sig selv, at det nok ikke sker
- skubbe tanker væk eller tænke på noget andet.

"I har prøvet mange ting for at få styr på jeres bekymringer. Hvor godt har det virket for jer, når I prøver de her ting?"

Afvent svar, og kom med tisse i bukserne-metaforen (hjælper på kort sigt, men er problematisk på lang sigt), hvis det er relevant, for at påpege, at selvom der kan være nogen effekt på kort sigt, vil det ikke have effekt på lang sigt.

"Det, I skal lære her i gruppen, er at udvikle nogle nye programmer i hjernen og nogle andre måder at reagere på bekymring på, der kan få jer til at få det bedre."