FAMILIEFORMULERING

Beskriver det familiemiljø, barnet lever i, herunder vedligeholdende og beskyttende faktorer.

Situation: _____

Mor

Tanker

Følelser

Adfærd

Vigtige livsomstændigheder

Kerneantagelser

Far

Tanker

Følelser

Adfærd

Vigtige livsomstændigheder

Kerneantagelser

Kerneantagelser i familien

Kerneantagelseri familien

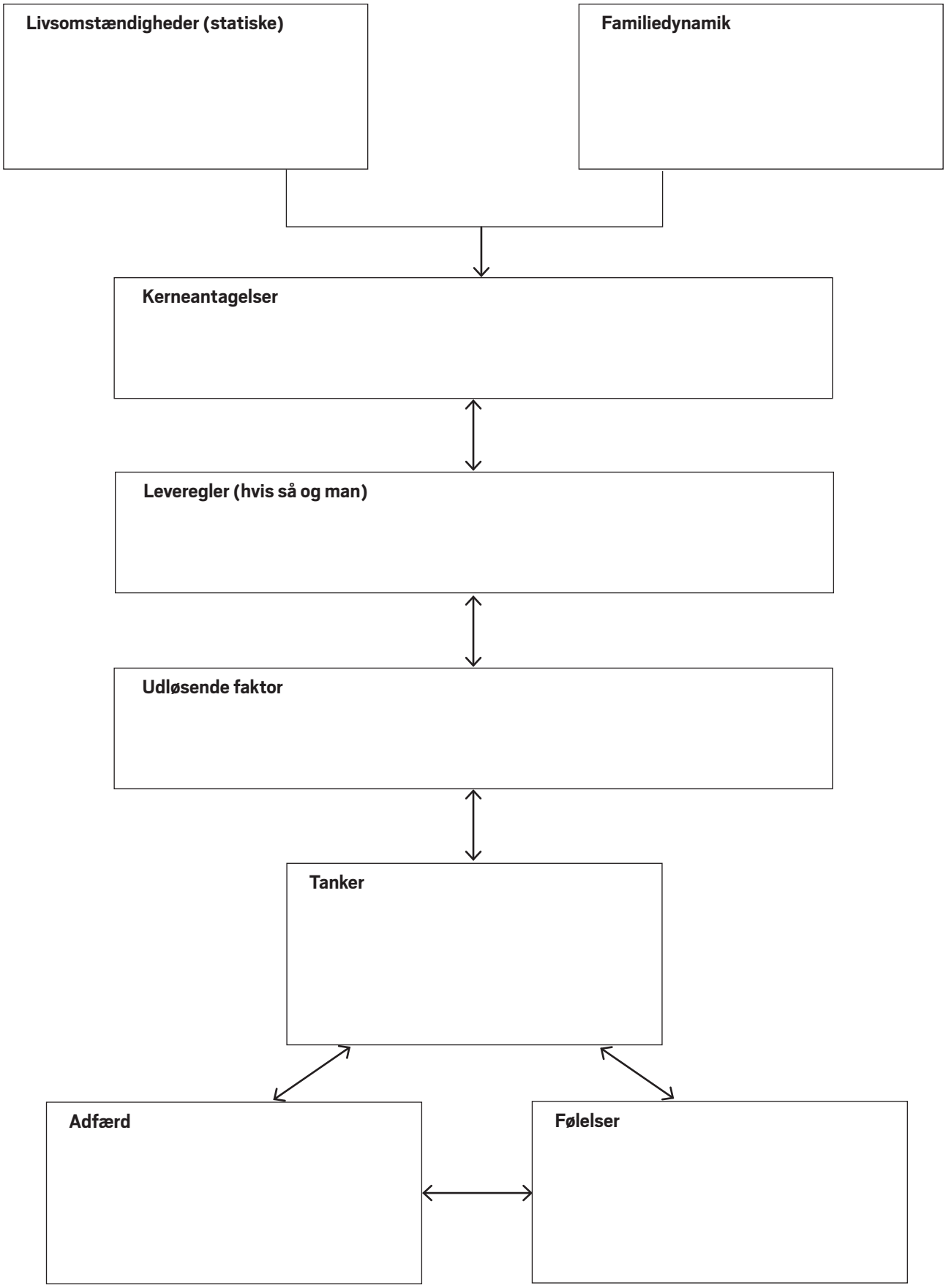
Familiedynamik

Barnets navn

_____

Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

OPRINDELSESFORMULERING



Arbejdsark til *Angst hos børn*

Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

VEDLIGEHOLDELSESFORMULERING

Situation: _____

Far

Tanker

Følelser

Adfærd

Mor

Tanker

Følelser

Adfærd

Barn

Tanker

Adfærd

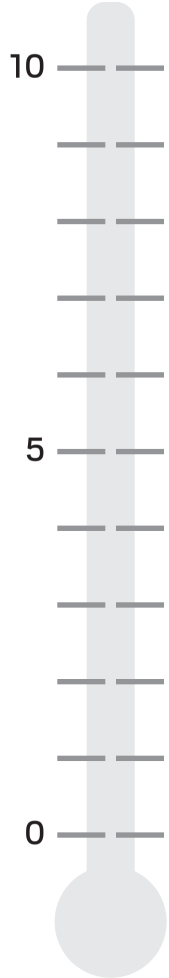
Følelser

Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

Hvordan er DIN angst? Og hvor længe kan du kontrollere den?

Hvilken situation gør dig bange til ...?

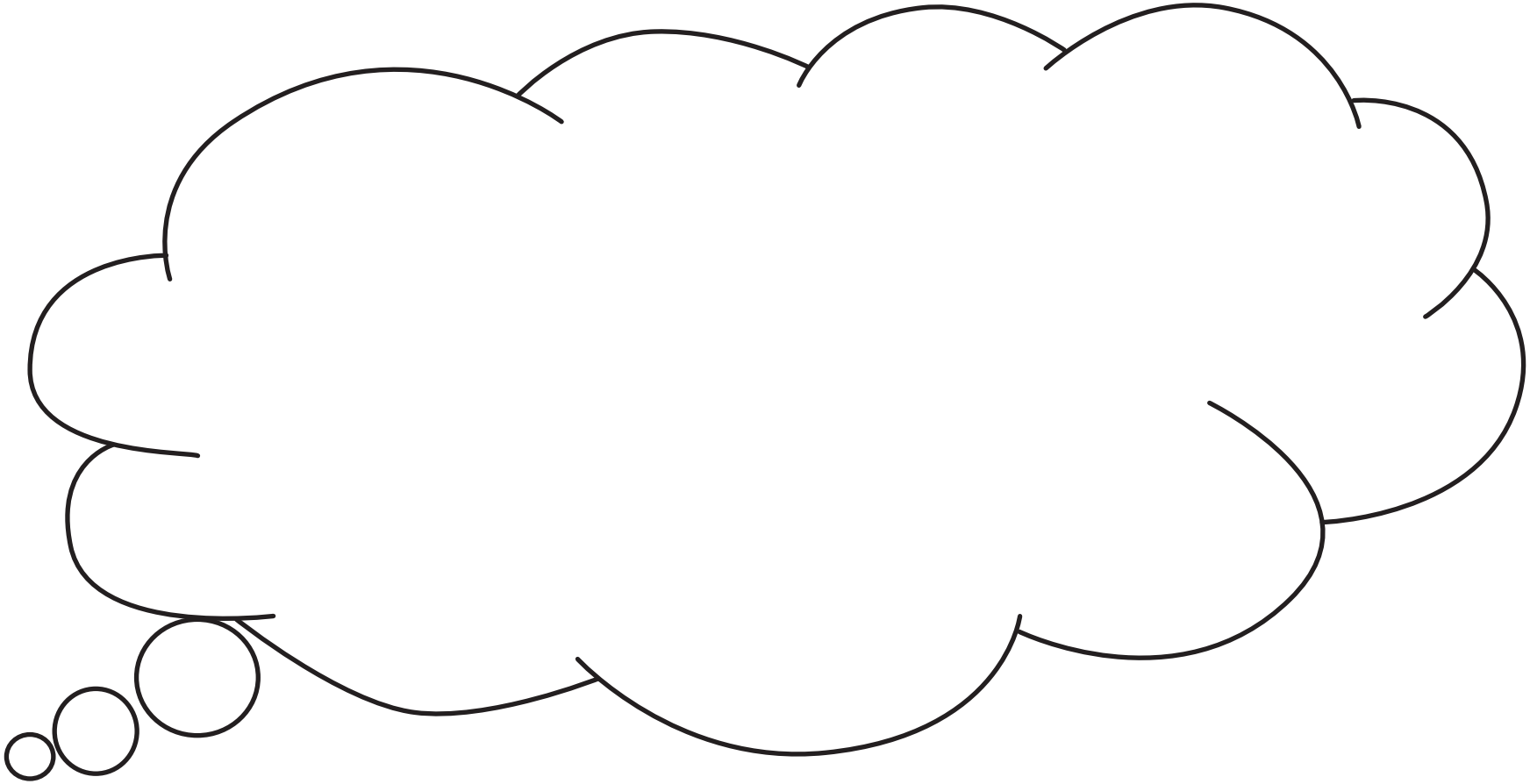
Hvordan reagerer din krop?



Hvor længe har du kontrollen over angsten? Sæt en streg

Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

HVILKE TANKER HAR DU?



Situation: _____

Følelse: _____

Adfærd: _____

Arbejdsark til *Angst hos børn*
Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

HVAD TÆNKER BARNET?

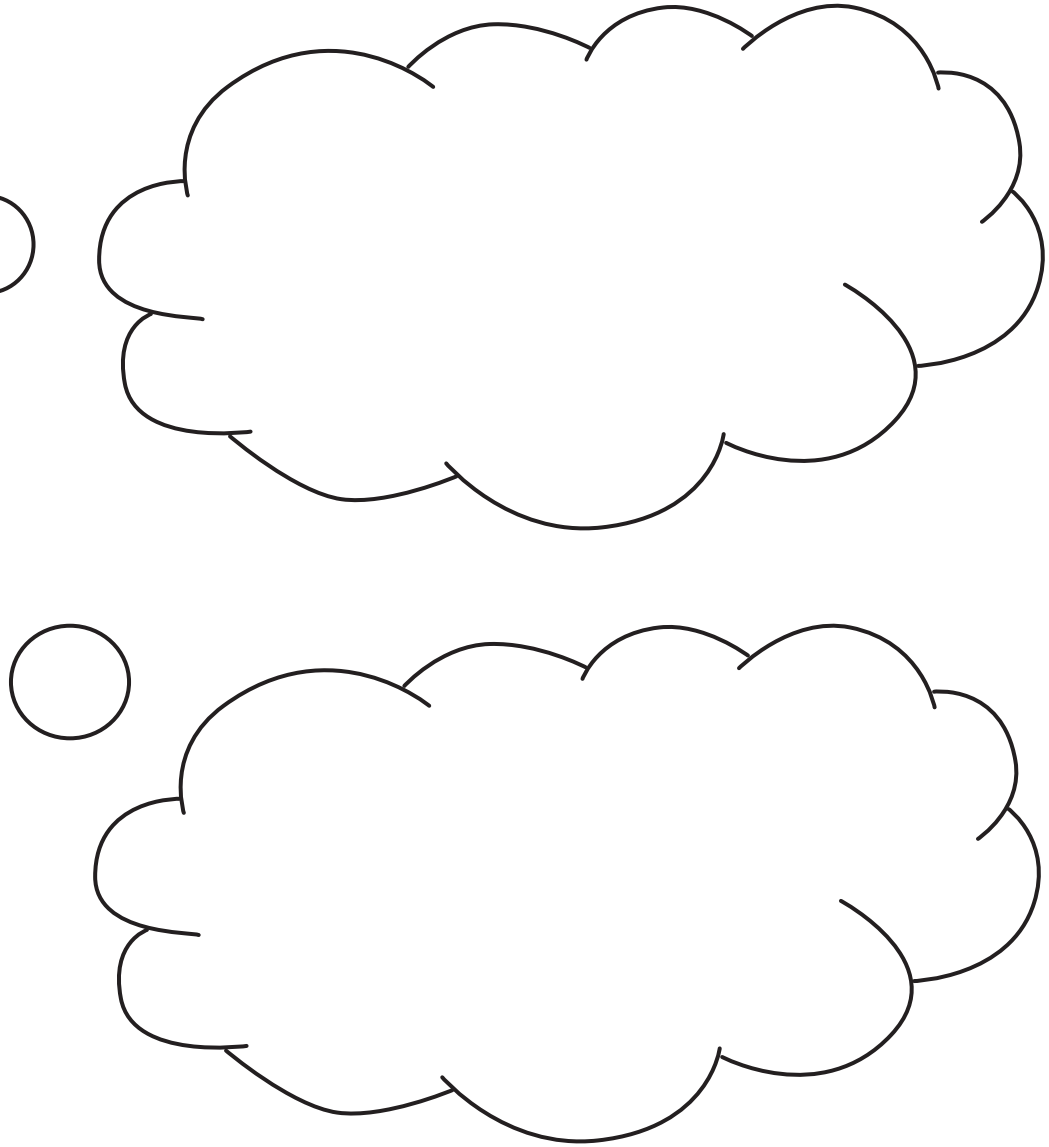
Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

HVAD TÆNKER BARNET?

Arbejdsark til *Angst hos børn*

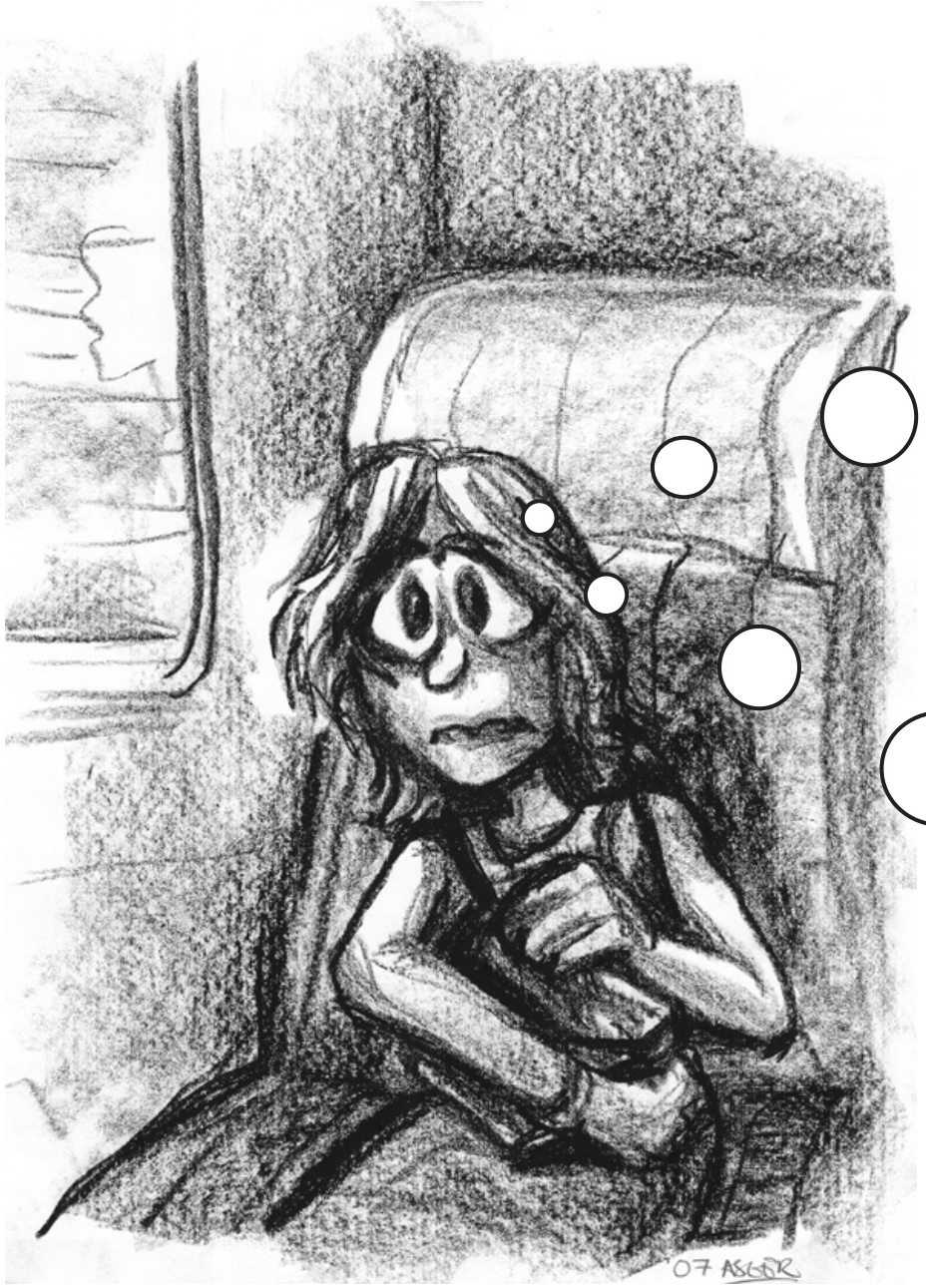
Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

HVAD TÆNKER BARNET?



Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

HVAD TÆNKER BARNET?



Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

HVAD TÆNKER BARNET?

Arbejdsark til *Angst hos børn*

Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

TJEKLISTE

Planlæg eksperimentet

- Formålet med at lave et eksperiment skal være eksplicit og klart, og barnet skal forstå rationalet for at lave eksperimentet.
- Aftal med barnet hvilken type eksperiment der vil være bedst til at undersøge dette (hypotesegenererende eller hypoteseafprøvende?).
- Den tanke/kognition, der udfordres, skal italesættes og specificeres, og barnets forventninger til resultatet af eksperimentet skal identificeres.
- Mål graden af barnets overbevisning om, at tankerne/kognitionerne er sande (fx på en skala fra 0 til 10).
- Bestem tid og sted for eksperimentet, og aftal hvem der eventuelt skal deltage ud over barnet.
- Drøft, hvad der kan gå galt i udførelsen af eksperimentet med barnet, og find løsninger på disse problemer.
- Vær sikker på, at eksperimentet vil være konstruktivt, uanset hvad der sker. Skab eb 'sikker vinder'; barnet skal opleve 'succes' uanset udfald.
- Bestem på forhånd hvilke parametre, der viser, at barnet har haft succes.
- Bestem et passende niveau af sværhedsgrad; det skal være udfordrende, men samtidig til at klare.

Udfør eksperimentet

Evaluer eksperimentet

- Mål om graden af barnets overbevisning om tankerne/kognitionerne har ændret sig.
- Hvad har barnet lært af eksperimentet?
- Fører det til en ændring i tanke, følelse eller adfærd?

Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

PROBLEMLØSNING

Hvad skete der? (Beskriv problemet)	Hvordan kan jeg løse problemet? (Skriv alle ideer ned)	Hvad vil der ske, hvis jeg vælger denne løsning?	Er det muligt? Ja/nej	Hvor god er løsningen? (0-10) Kort sigt? Langt sigt?	Hvad skete der, da jeg prøvede løsningen

Arbejdsark til *Angst hos børn*

Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

AT VÆRE EN GOD FORÆLDER

Nedenstående gives en række udsagn. Du skal markere, hvilke udsagn du mener passer. Sæt ring om de udsagn, du er delvist enig eller meget enig i. Dine besvarelser vil danne udgangspunkt for en drøftelse af dine oplevelser af, hvornår man er en god forælder.

Man er en god forælder når:

Man altid er parat til at hjælpe sit barn.

Man er 100 % konsekvent.

Man forhindrer, at ens barn bliver bange.

Man tager sig god tid til at lytte til sit barns bekymringer.

Man udfordrer sit barn til at prøve svære ting.

Barnet kan klare sig uden ens hjælp.

Ens barn er glad og godt tilpas hele tiden.

Man forudser ting, der er svære for ens barn.

Man inddrager sit barn i vigtige beslutninger.

Man forbereder sit barn på alt, hvad der skal ske.

Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

BELØNNINGSSKEMA

Du skal sammen med dine forældre lave et skema.
Her skal du skrive, hvad du skal øve dig på, og hvad du ønsker dig i belønning, når du har klaret at øve dig.

	Point	Point sparet op / brugt
Hvordan tjener jeg point? **(hvad skal jeg øve mig på?)**		
Belønning **(hvad ønsker jeg mig?)**		

Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

ANSVARSQUIZZEN

Del 1

I denne quiz skal du overveje, hvem der har ansvaret for forskellige ting. Du skal sætte kryds ud for den, du mener, har ansvaret eller bestemmer – er det mor, far, dig selv eller andre?

		Mor	Far	Dig	Andre
1:	Hvem har ansvar for, at der er penge nok?				
2:	Hvem har ansvaret for at overholde sengetid?				
3:	Hvem har ansvaret for, at mor og far er glade?				
4:	Hvem bestemmer mest derhjemme?				
5:	Hvem har ansvaret for, at alle kommer op til tiden?				
6:	Hvem har ansvaret for, at der bliver lavet lektier?				
7:	Hvem har ansvaret for, at regningerne bliver betalt?				
8:	Hvem bestemmer, hvad der skal ske til din fødselsdag?				
9:	Hvem bestemmer, hvem du skal lege med?				
10:	Hvem bestemmer, hvor I skal på ferie?				
11:	Hvem bestemmer, hvilken jakke du bedst kan lide?				
12:	Hvem har ansvaret for, at der bliver lavet aftensmad?				
13:	Hvem har ansvaret for, at der bliver købt ind?				
14:	_____?				

Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

ANSVARSQUIZZEN

Del 2

Nu har du fundet ud af, hvem der har ansvar, og hvem der bestemmer. Tal med din behandler om, hvorfor du har svaret, som du har. Når man er barn, er der nogle ting, man har ansvar for, men der er mange andre ting, som de voksne har ansvar for. Nogle børn med angst kommer til at tage alt for meget voksenansvar. Når man tager voksenansvar, kan det gøre en endnu mere bange og bekymret. Har du lagt mærke til, om du tager for meget voksenansvar? Nedenfor skal du notere de områder, hvor du tager voksenansvar.

På hvilke områder tager jeg voksenansvar?

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

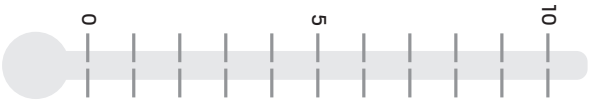
5: _____

Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

Sesseion nr.: _____ **Dato:** _____

Navn: _____

DAGSORDEN

1) Siden sidst: 

(sæt kryds)

2) Hjemmearbejde:

3) Hvad skal vi lave i dag?

I:

II:

III:

4) Hjemmearbejde til næste gang:

5) Evaluering af dagen:

Hvad har været mest hjælpsomt?

Hvad har været mindst hjæpsomt?

Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

FOREBYGGELSE AF TILBAGEFALD

Dato: _____

Navn: _____

Fortsæt med at være modig!

Nogle gange kan angsten drille og prøve at liste sig ind i dit liv igen.
Her er, hvad du skal huske at gøre, hvis det sker:

1) **Find nogen, der kan hjælpe dig. Hvem skal det være?**

1. _____
2. _____
3. _____

2) **Du skal også prøve selv. Hvad synes du har virket bedst?**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3) **Hvis det ikke hjælper – så prøv igen!**
Aftal hvor længe og hvor mange gange, du skal prøve, med din hjælper.

4) **Hvordan skal det være, før I søger professionel hjælp?**
Beskriv, hvilke tegn I skal kigge efter, så I ved, hvornår I har brug for hjælp.

_____
_____
_____
_____
_____

Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

GODE OG DÅRLIGE TING VED AT BEKYMRE SIG

Når man bekymrer sig meget, er det vigtigt at finde ud af, om der er nogle særlige måder at tænke på, der får en til at blive ved med at bekymre sig, eller som gør en bange for at bekymre sig. Her kan du se nogle udsagn, som børn, der bekymrer sig for meget, er kommet med. Læs dem igennem, og kryds de udsagn, som du også har, af.

Når jeg bekymrer mig, føles det nogle gange, som om jeg er ved at blive skør.

Hvis jeg bekymrer mig, er jeg forberedt på dårlige ting, der kan ske.

Bekymringer gør mig bange og ked af det.

Jeg kan ikke styre mine bekymringer selv.

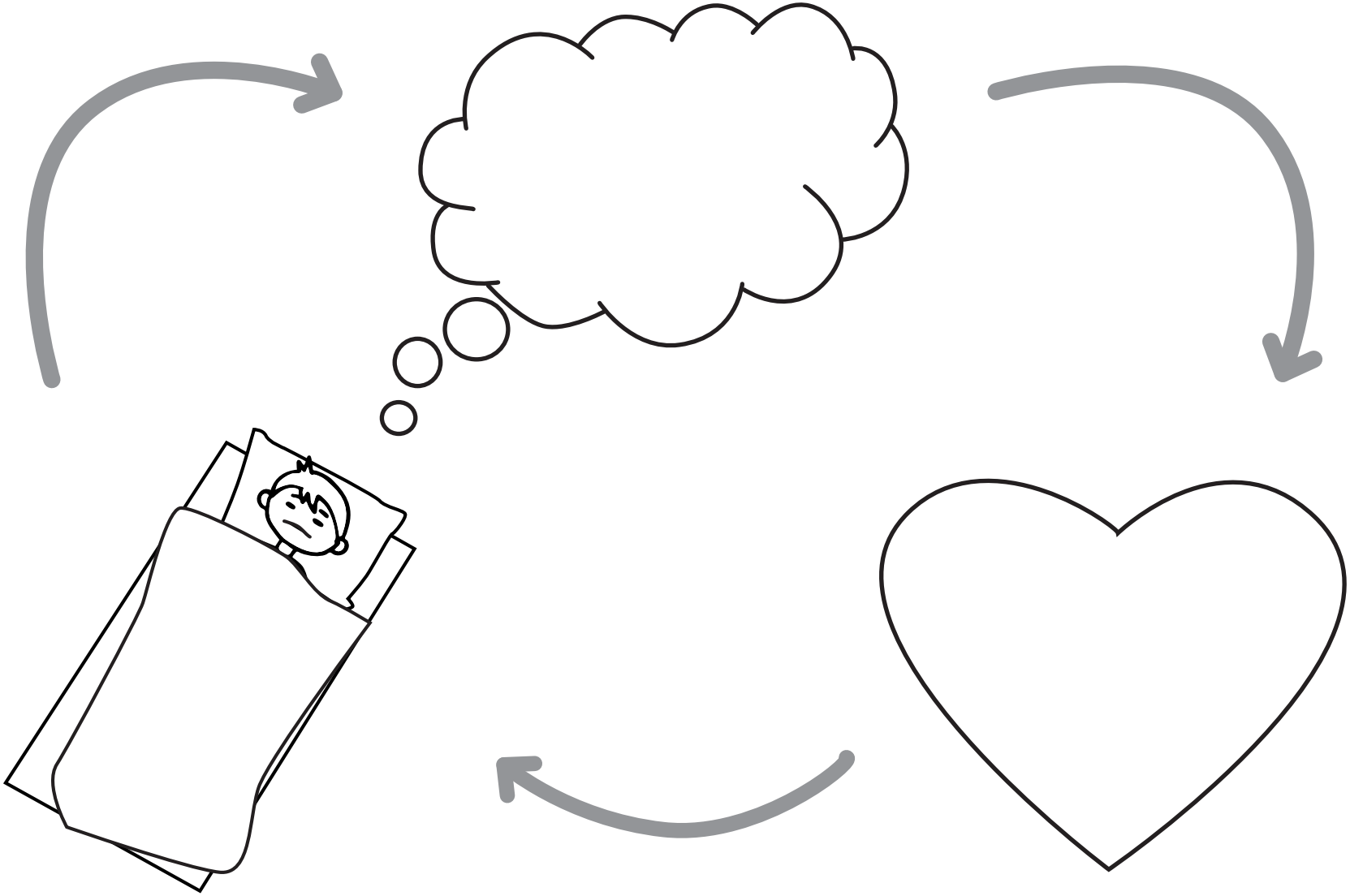
Når jeg bekymrer mig, undgår jeg dårlige overraskelser.

Hvis jeg bekymrer mig om noget, kan jeg forhindre, at det sker.

Kan du komme i tanke om flere ting?

Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

HVAD SKER DER, NÅR JEG SKAL SOVE ALENE?



Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

NÅR MAN SKAL SOVE I SIN EGEN SENG

Når man er bange for at sove i sin egen seng, kan det være rigtig svært at gøre det.
På arket her kan du undersøge, hvilke fordele og ulemper der er ved at kunne sove for dig selv.
Prøv at finde så mange gode ting som muligt ved at sove i din egen seng.
Du må gerne spørge andre om hjælp, men du skal *KUN* skrive de ting ned,
som du selv synes er gode. Skriv også de dårlige ting ned.

☺ Gode ting ved at sove alene i min egen seng ☺

☹ Dårlige ting ved at sove alene i min egen seng ☹

Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S

TING, DER GØR DET LETTERE AT SOVE ALENE PÅ MIT EGET VÆRELSE

Du skal prøve at finde ting, der kan hjælpe dig, når du skal sove på dit eget værelse.
Prøv at finde flere forskellig ting, du kan gøre, så det ikke bliver for svært.
Måske kan du spørge venner, hvad de tror, du kan gøre, eller du kan forestille dig, hvad de ville sige, hvis du spurgte dem.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Forslag fra andre børn:

Copyright © 2012 Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP) og Dansk Psykologisk Forlag A/S