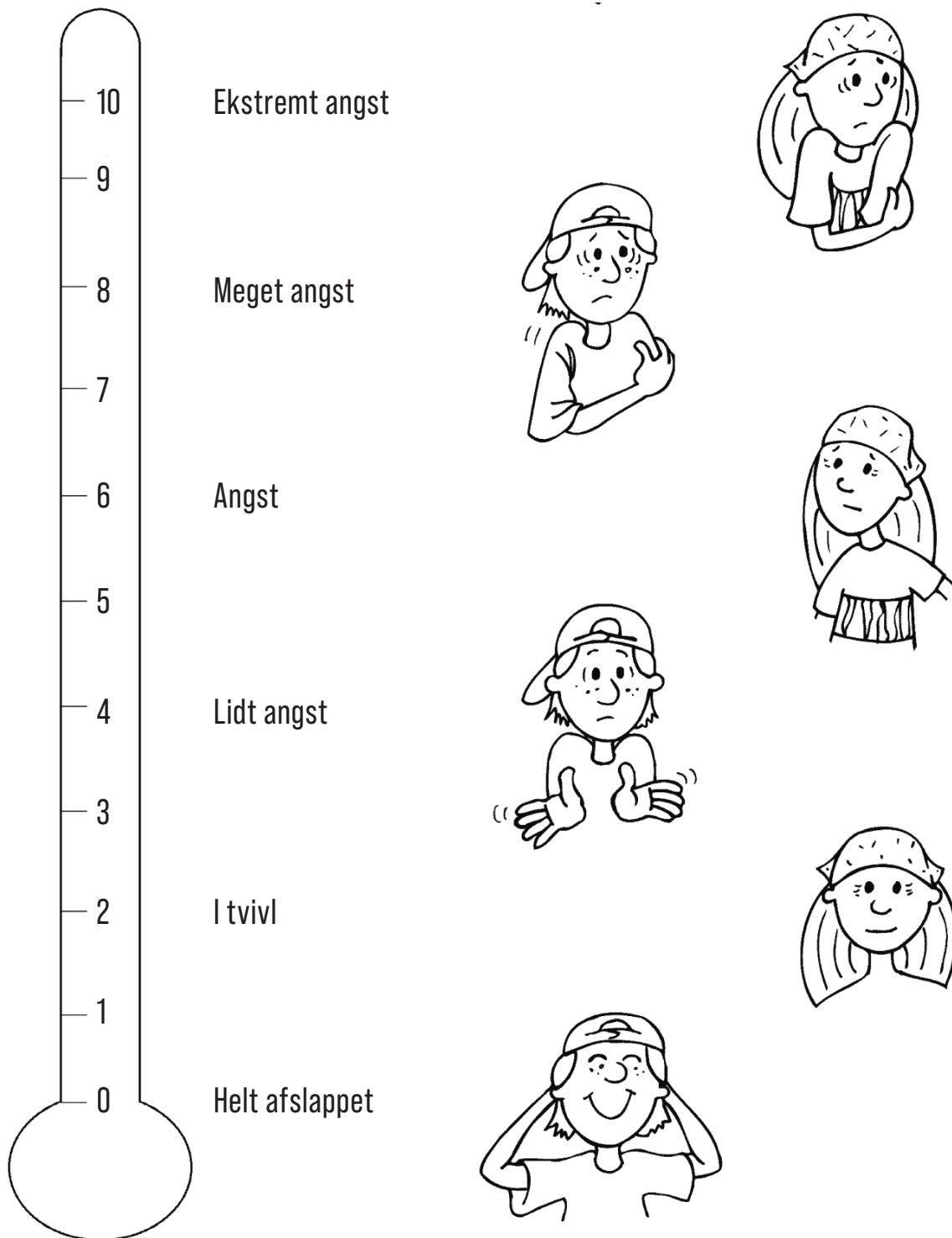


AKTIVITET FOR FORÆLDRE: Hvad er vores mål?

<p>Hvad vil du gerne have, at dit barn bliver i stand til, som det ikke kan i øjeblikket på grund af angst?</p> <p>Eksempler: være sammen med en kammerat efter skole, tage alene med bussen, hilse på folk, når de hilser, falde i søvn inden for en halv til en hel time, tage på lejrskole, besøge venner, der har hund.</p>	
<p>Hvad vil du gerne have, at dit barn <i>ikke</i> gør, og hvor ofte gør han eller hun i øjeblikket disse ting?</p> <p>Eksempler: forsøge at undgå at gå i skole, sove i forældrenes seng, stille mange spørgsmål, have ondt i maven – hver dag, en gang om ugen).</p>	
<p>Notér nogle mere overordnede mål, som <i>du</i> gerne vil opnå.</p> <p>Eksempel: være selvsikker i nye situationer.</p>	
<p>Er der nogle praktiske hindringer, der kan stå i vejen for gennemførelsen af programmet?</p> <p>Eksempel: Dit barn er måske optaget af så mange aktiviteter efter skole, at der ikke er tid til andet, eller din partner støtter måske ikke op om programmet.</p>	

BEKYMRINGSSKALAEN



AKTIVITET FOR FORÆLDRE: Hvordan er mit barns angstmønstre?

Situation		
KROP Jeg iagttager ... i barnets krop	TANKER Mit barn siger eller spørger om ...	HANDLINGER Mit barn gør ...

Situation		
KROP Jeg iagttager ... i barnets krop	TANKER Mit barn siger eller spørger om ...	HANDLINGER Mit barn gør ...

FORBINDELSE MELLEM SITUATIONER, TANKER, FØLELSER OG HANDLINGER

Hvad skete der? BEGIVENHED	Hvad tænkte jeg? TANKE	Hvad følte jeg? FØLELSE	
Jeg lagde mig til at sove på mit værelse under en strømafbrydelse	At nogen kunne bryde ind hos os, mens det var mørkt, og vi ikke kunne se dem.	Jeg var bange	10 9 8
Hvad gjorde jeg bagefter? HANDLING	Jeg stod op og gik ind i stuen sammen med min far		

Hvad skete der? BEGIVENHED	Hvad tænkte jeg? TANKE	Hvad følte jeg? FØLELSE	
			10 9 8
Hvad gjorde jeg bagefter? HANDLING			

AKTIVITET FOR FORÆLDRE: Find beviser for min egen bekymring

BEVISARK TIL DETEKTIVTÆNKNING	
BEGIVENHED	
TANKER	Bekymringsgrad: ____
BEVISER Hvad skete der dengang? Hvad ved jeg om denne situation? Mulige alternative forklaringer? Hvad vil der sandsynligvis ske? Hvad ville andre mennesker forvente? Hvor slemt ville det egentlig være? Ville jeg kunne håndtere det?	
MERE PRÆCIS TANKE?	Bekymringsgrad: ____

ARBEJDSARK TIL DETEKTIVTÆNKNING

Begivenhed
Hvad sker der?

Bekymringstanker
Hvad tænker jeg?

Bekymringsgrad: ____

Hvilke beviser er der?
Hvad er fakta?

Hvad kunne der ellers ske?

Skete det faktisk sidste gang, da jeg var bekymret?

Hvad vil der sandsynligvis ske?

Hvad er der sket for andre mennesker?

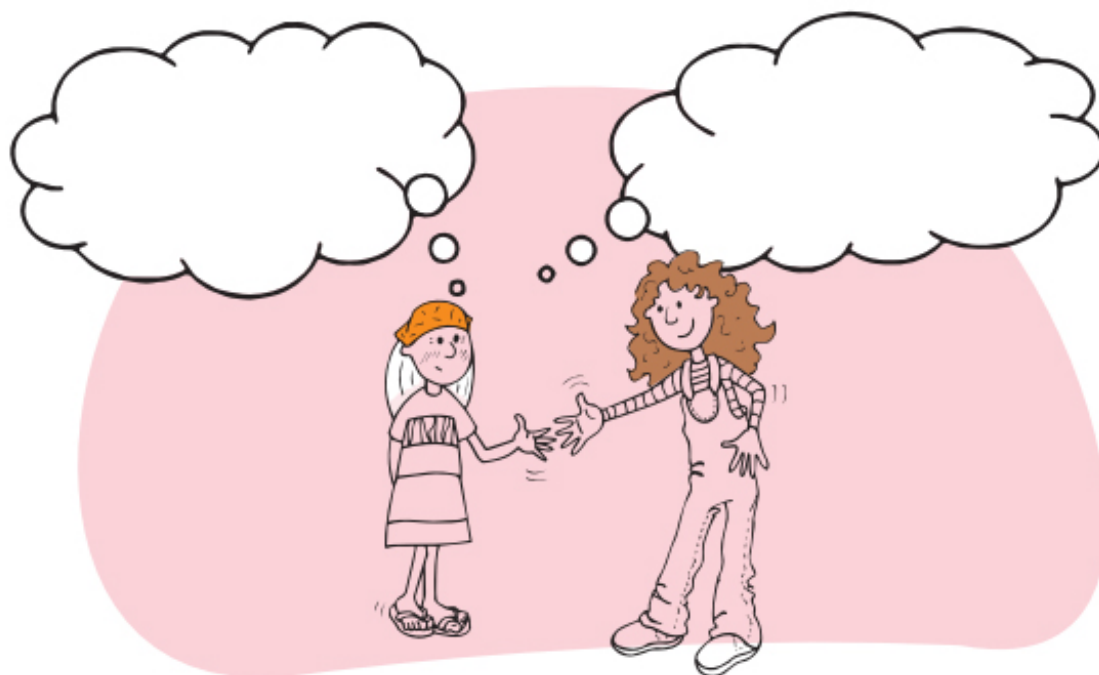
Hvad er min beroligende tanke?

Bekymringsgrad: ____

AKTIVITET FOR BARNET 10: Selvsamtale

Selvsamtale

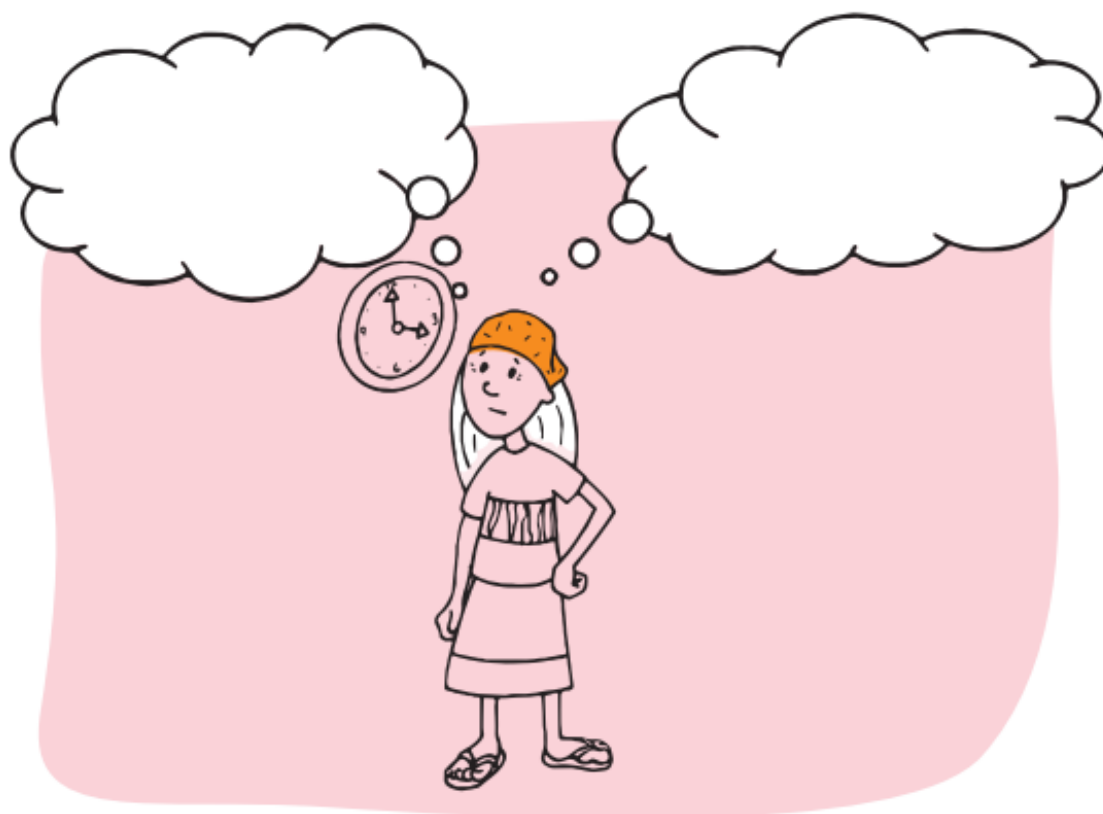
Skriv to tanker i taleboblernerne, som barnet kan have



>>

Selvsamtale

Skriv to tanker i taleboblernerne, som barnet kan have



AKTIVITET FOR FORÆLDRE: Hvad er mine nuværende strategier?

Strategi	Effektiv eller brugbar?
Berolige barnet	
Fortælle barnet, hvad det skal gøre	
Vise empati og trøste	
Være fast og bestemt	
Tillade undgåelse	
Opfordre barnet til selv at klare problemet	
Ignorere problemet	
Blive utålmodig	

AKTIVITET FOR FORÆLDRE: Analyse af uhensigtsmæssige strategier

Strategi	Hvilke bekymringer udløser denne strategi?	Hvad lærer barnet af det?
Beroliger overdrevent		
Er alt for styrende		
Tillader eller opmuntrer til undgåelse		
Bliver utålmodig eller frustreret		

AKTIVITET FOR FORÆLDRE: Analyse af hensigtsmæssige strategier

Strategi	Hvilke bekymringer eller adfærdsmønstre kan jeg bruge denne strategi på?	Hvordan kan jeg gøre det?
Belønne modig, ikkeangst adfærd		
Ignorere bekymringsadfærd		
Tilskynde til konstruktiv håndtering		
Være rollemodel for en modig, ikkeangst adfærd		

AKTIVITET FOR FORÆLDRE: Problemløsning

TRIN 1: Hvad er problemet?

TRIN 2: Hvad kan du ændre?

TRIN 3: Brainstorm om idéer til at løse problemet

TRIN 4: For hver idé: Hvad ville der ske, hvis du gjorde det?

TRIN 5: Hvilken idé er den bedste? Hvilken er næstbedst?

TRIN 6: Vurder, hvor godt din idé virkede. Hvad vil du gøre næste gang?

AKTIVITET FOR FORÆLDRE: At reagere på mit barns angstadfærd

ÆNDRING AF MIN TILGANG	
Situation, hvor mit barn er angst	
Hvilken forældrefælde falder jeg i her og nu?	
Hvad vil jeg gøre i stedet?	Hvad vil jeg sige næste gang?
Hvor godt klarede jeg det?	
Mandag:	
Tirsdag:	
Onsdag:	
Torsdag:	
Fredag:	
Lørdag:	
Søndag:	

>>

Hvad gjorde mit barn?	Hvordan reagerede jeg (foreslog en strategi, gav ros, var konsekvent)?	Hvad skete der, da jeg reagerede sådan (hvordan reagerede mit barn)?

AKTIVITET FOR FORÆLDRE: Refleksioner over dit barns angst- og bekymringsliste

DISSE TING ER MEGET SVÆRE

DISSE TING ER SVÆRE

DISSE TING GØR MIG LIDT BEKYMRET

Hvordan ville disse bekymringer kunne grupperes, dvs. hvordan hænger situationerne sammen indbyrdes, eller hvad er de fælles bagvedliggende bekymringer?

AKTIVITET FOR FORÆLDRE: Registrering af fremskridt

TRAPPESTIGER I PRAKSIS

Hvilket trin forsøgte I?	Hvilke vanskeligheder stødte I på?	Hvilke succeser opnåede I?

AKTIVITET FOR FORÆLDRE: Vurdering af de første forsøg på at se angsten i øjnene

Gennemgå dine notater om barnets forsøg på at konfrontere angsten, og skriv de succeser ned, barnet har haft.

Hvilke belønninger fik dit barn for disse succeser?

Hvilke belønninger fik dit barn for at gøre sig umage med de forsøg, der ikke lykkedes helt så godt?

Hvilke problemer havde dit barn med at gennemføre sine trin?

>>

Hvad kunne I gøre for at overvinde disse problemer?

Opdagede du nogle særlige adfærdsmønstre, magiske genstande eller særlige måder at gøre ting på, som dit barn brugte for at gennemføre trinnene? Spurgte du dit barn om, hvad der kunne have gjort situationen/trinnet sværere?

Hvilke trin bør I tilføje for at sikre jer, at barnet konfronterer sin angst?

AKTIVITET FOR FORÆLDRE: Mit barns sociale færdigheder

Hvilke af de sociale færdigheder har dit barn behov for at arbejde med?

KROPSSPROG

- Øjenkontakt
- Kropsholdning
- Ansigtstudtryk

STEMMEFØRING

- Tonefald og toneleje
- Stemmestyrke
- Taletempo
- Tydelighed

SAMTALEFÆRDIGHEDER

- Hilse og præsentere sig selv
- Indlede samtaler
- Føre samtaler
- Svare på spørgsmål
- Stille spørgsmål
- Skiftes til at sige noget
- Valg af samtaleemner
- Være høflig






VENLIGHED OG VENSKAB

- Hjælpe andre og låne ting ud
- Invitere andre
- Bede om at være med
- Vise sympati
- Give komplimenter
- Vise omsorg, når andre er kede af det

SELVTILLID

- Stå op for sig selv
- Bede om hjælp eller udtrykke behov
- Sige fra
- Håndtere drillerier
- Håndtere mobning

TEKST TIL ØVESKEMA TIL AFSPÆNDING:

Ugedag	Hvor trænede jeg?	Hvilke dele af kroppen var stadig spændte?	Hvor afspændt blev jeg?
			slet ikke en lille smule meget
			slet ikke en lille smule meget
			slet ikke en lille smule meget
			slet ikke en lille smule meget
			slet ikke en lille smule meget

TILLYKKE



Dette diplom er et bevis på, at du mestrer
disse vigtige færdigheder:

MODIG ADFÆRD
DETEKTIVTÆNKNING
AT SE ANGSTEN I ØJNENE

Du kan være stolt af alt det, du har opnået.

Prøv at kigge tilbage på begyndelsen af din arbejdsbog,
hvor du opstillede dine mål.

Husk, at I aftalte, at hvis I arbejdede rigtigt hårdt,
ville I gøre noget særligt sammen.

Så nu skal I bare gøre det og have det hyggeligt
– det har I fortjent!