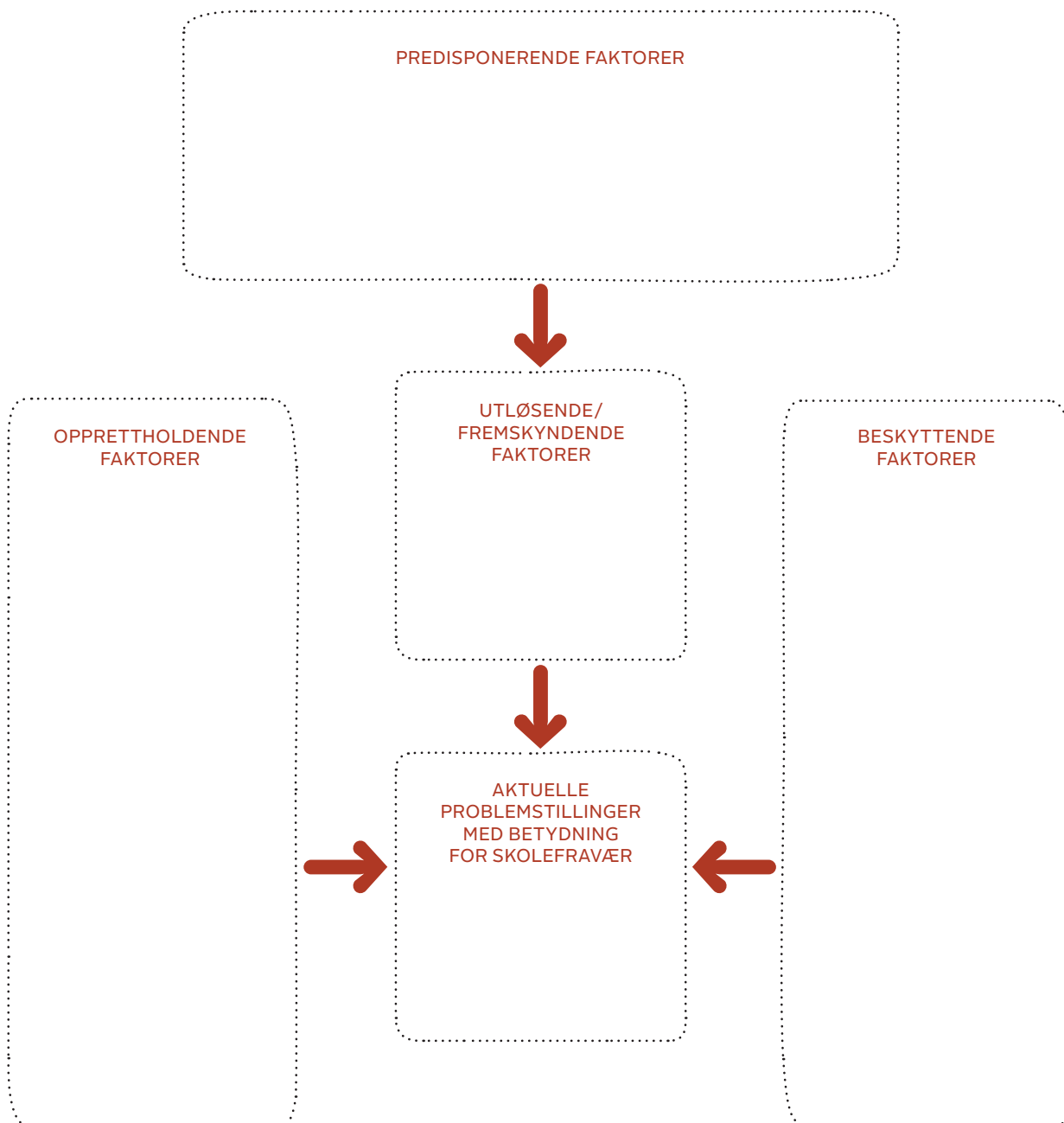
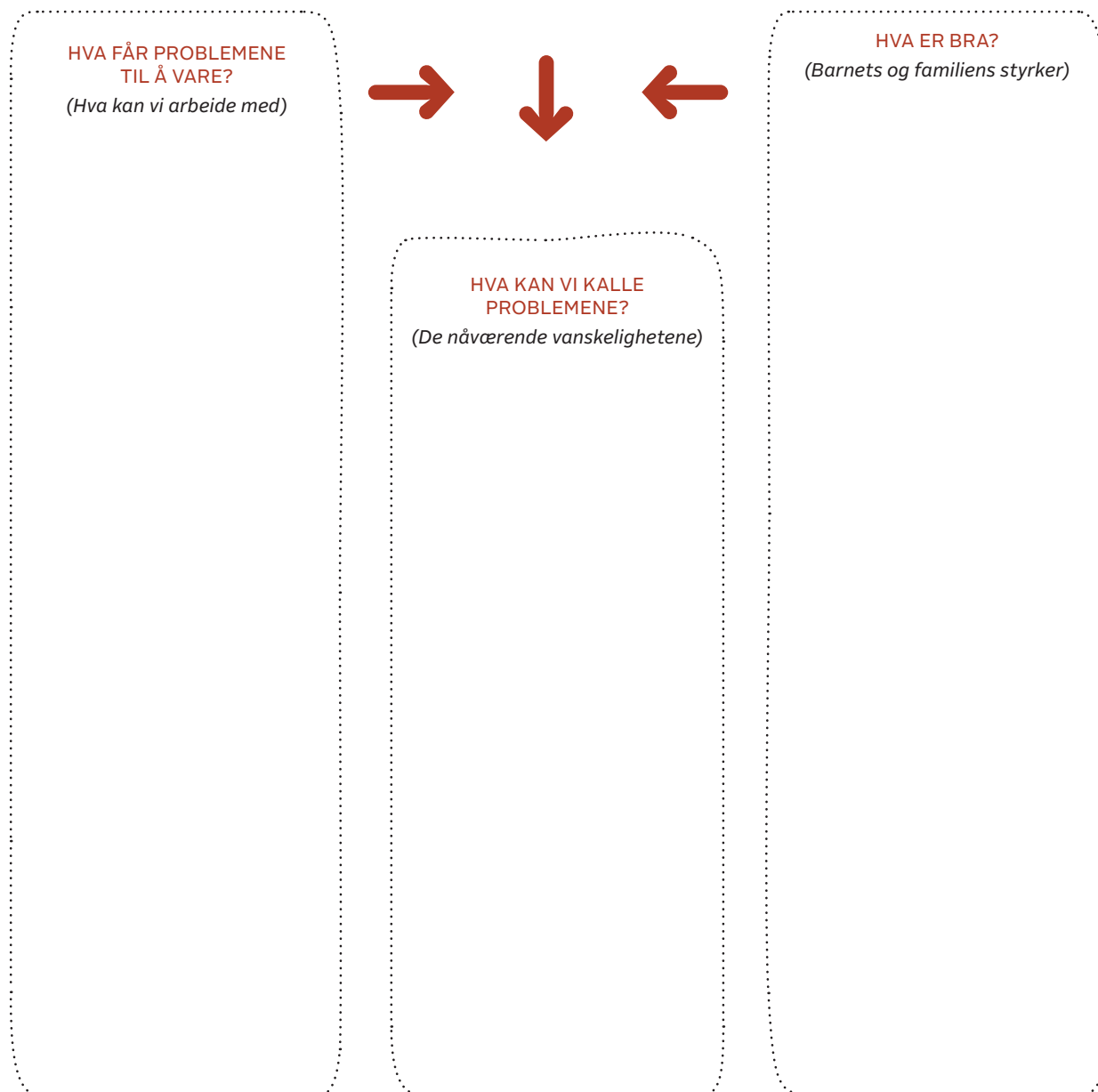


Kasusformulering



En felles forståelse



Fordeler og ulemper

	 FORDELER	 ULEMPER
INGEN FORANDRING 		
FORANDRING 		

Problemløsning

TRINN 1: HVA ER PROBLEMET?

Hva er målet? Hvordan ønsker jeg at det skal være?

TRINN 2: HVORDAN KAN PROBLEMET LØSES?

BRAINSTORMING. *Skriv ned alle ideene. Ikke tenk på fordeler eller ulemper ennå.*

**TRINN 3: FORDELER OG ULEMPER
VED HVERT FORSLAG**

TRINN 4: VELG EN IDÉ

TRINN 5: LAG EN PLAN

Hvordan vil du gjøre det? Planlegg i konkrete detaljer. Når vil du gjøre det?

TRINN 6: HVORDAN GIKK DET?

Hvor god var ideen din? Hva vil du gjøre en annen gang?

Problemløsning på skoleplassering: Peters eksempel

TRINN 1: HVA ER PROBLEMET? Vi er i tvil om Peter går på den rette skolen, eller om han heller skulle bytte skole.	
TRINN 2: HVORDAN KAN PROBLEMET LØSES? <ol style="list-style-type: none">1. Ta kontakt med lærerne og avtale et møte, så vi kan snakke om samarbeidsvanskene.2. Bytte skole.3. Ta kontakt med Mikael's foreldre og snakke om ertingen på skolen.4. Ta kontakt med skoleledelsen og drøfte mulighetene for å bytte klasse.5. Ta kontakt med en venn i klassen og fortelle åpent om de vanskelighetene Peter har, så det er noen i klassen som vet det.	TRINN 3: FORDELER OG ULEMPER VED HVERT FORSLAG <ol style="list-style-type: none">1. Vi kan finne ut av om Peters problemer på skolen kan bli løst.2. Kanskje en god løsning, men det kan også være at Peter får de samme problemene på en ny skole.3. Kanskje Mikael's foreldre kan få snakket med Mikael om å slutte å erte Peter.4. For tidlig når vi ikke har bestemt oss ennå.5. Kanskje Peter vi vil bli ertet enda mer hvis ikke lærerne følger godt med.
TRINN 4: VELG EN IDÉ Avtale et møte med lærerne.	
TRINN 5: LAG EN PLAN Forberede nøye hva vi vil snakke med lærerne om. Avtale et møte, der både kontaktlæreren, pedagogisk leder og SFO/AKT-pedagogen / sosiallæreren deltar. Vi deltar på møtet begge to (begge foreldre).	
TRINN 6: HVORDAN GIKK DET? Vi fikk en OK prat med lærerne, og det ble lagt en plan for hvordan Peter kan få det bedre på skolen.	

Problemløsning: veiledning

Noen ganger er vi i en situasjon som vi ikke kan se noen løsning på. En måte å komme ut av slike situasjoner på er å prøve problemløsning. Det er en metode for å oppdage mulige løsninger på problemet og komme frem til hvilken løsning som er best.

Det er fem trinn frem mot løsningen av et problem:

- 1.** Finn ut hva **problemet** er.
- 2. Brainstorming** på alle mulige måter du kan løse problemet på, ingen forslag er dumme.
- 3.** Gå gjennom hver idé, og tenk gjennom **hva som ville skje** hvis du brukte den ideen til å løse problemet med. Ville det komme noe godt ut av det, eller ville noe bare bli verre?
- 4. Velg** den eller de ideen(e) du tror vil gi best resultat, og tenk gjennom hva du skal gjøre videre.
- 5. Sett ideen ut i livet**, og sjekk om det fungerte. Hvis det ikke fungerte, kan du gå tilbake og prøve ut en av de andre ideene, eller ev. overveie noen nye løsninger.

For hver gang du bruker problemløsning, blir du bedre til å komme på ideer, og hvert nytt arbeidsark kan være en hjelp til å komme på nye ideer neste gang du står overfor et problem.

Problemløsning: Oscars eksempel

TRINN 1: HVA ER PROBLEMET? Jeg vet ikke hvordan jeg skal forklare de andre i klassen hvorfor jeg ikke har vært på skolen.	
TRINN 2: HVORDAN KAN PROBLEMET LØSES? <ol style="list-style-type: none">1. Si at jeg har vært syk.2. Si at de ikke har noe med det.3. Jeg kan si det som det er, at jeg har vært veldig trist og ikke orket å gå på skolen.4. Fortelle dem at vi har vært på en veldig lang høstferie.5. Jeg kan bytte skole, så jeg ikke behøver å finne på noe å si til dem.	TRINN 3: FORDELER OG ULEMPER VED HVERT FORSLAG <ol style="list-style-type: none">1. Det kan godt hende de tror på det, men jeg synes det er kjipt å lyve for vennene mine.2. Det virker litt uhøflig å svare sånn når noen spør.3. Det er en god løsning, men det kan også være tungt å forklare det til alle som spør.4. Det blir problematisk å lyve om en ferie som ingen i familien har vært på. Foreldrene mine har jo vært på jobb, og det vet sikkert de andre foreldrene.5. Jeg liker egentlig skolen min og de vennene jeg har der, så det er nok ikke det beste.
TRINN 4: VELG EN IDÉ Jeg vil bruke løsning 3 og si sannheten til de to beste vennene min i klassen og til kontaktlæreren. Til de andre kan jeg bruke løsning 1 og si at jeg har vært syk.	
TRINN 5: LAG EN PLAN HVORDAN VIL DU GJØRE DET? PLANLEGG I KONKRETE DETALJER. NÅR VIL DU GJØRE DET? Jeg forteller det til de to vennene mine på mandag når jeg begynner på trappestigen, og møter dem i fritidsklubben.	
TRINN 6: HVORDAN GIKK DET? HVOR GOD VAR IDEEN DIN? HVA VIL DU GJØRE EN ANNEN GANG? De to vennene mine var så greie med meg da jeg sa akkurat hvordan det var, og det hjalp meg veldig. Da jeg sa til de andre at jeg hadde vært syk, ble jeg nødt til at si at jeg hadde hatt en skikkelig influensa. Jeg vet ikke om de trodde på meg.	

Motivasjon for forandring

VIKTIGHET: Hvor viktig er det for deg å ...?

EVNE: Hvor sikker er du på at du kan klare å gjennomføre det hvis du bestemmer deg for det?

MOTIVASJON: Hvor forberedt og klar er du til å gjøre det nå?

IKKE VIKTIG											EKS- TREM VIKTIG
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
IKKE SIKKER											HELT SIKKER
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
IKKE KLAR											HELT KLAR
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Konsekvensanalyse

HVA SKJER?	HVA GJØR, TENKER ELLER FØLER JEG?	HVA ER KONSEKVENSEN?
		PÅ KORT SIKT
		PÅ LANG SIKT

Konsekvensanalyse eksempel

HVA SKJER?	HVA GJØR, TENKER ELLER FØLER JEG?	HVA ER KONSEKVENSENE?
Jeg blir hjemme fra skolen fordi jeg skal ha en fremføring som jeg er redd for.	Jeg går inn på rommet og spiller. Jeg føler lettelse. Jeg har ikke vondt i magen lenger. Jeg får dårlig samvittighet.	PÅ KORT SIKT Jeg slipper å gjøre det jeg er redd for. Jeg behøver ikke å være anspent og nervøs akkurat nå.
		PÅ LANG SIKT Jeg lærer ikke ha fremføring uten å være redd. Jeg lærer ikke så mye som de andre i klassen. Jeg får dårlig samvittighet. Jeg får tanker om at de andre synes jeg er rar fordi jeg ikke kommer på skolen selv om jeg ikke er syk.

Endrings sirkelen



Mine SMART-mål

Husk: SMART-mål er Specifikke – Målbare – Attraktive – Realistiske – Tidsavgrenset

A large empty rectangular box with a red border and a dotted inner border, intended for writing SMART goals. The bottom-left corner of the box is folded over, revealing a solid red background.

Hjemmeoppgaver

DETTE VIL JEG GJØRE TIL NESTE GANG	
JEG VIL BRUKE DISSE ARBEIDSARKENE	
HVOR OG NÅR SKAL JEG GJØRE DET?	
HVORDAN SKAL JEG HUSKE Å GJØRE DET?	

Ukeskjema: eksempel

L: Lystbetonte aktiviteter. K: Krevende aktiviteter

KL.	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
7-8	Sto opp K=7, L=2						
8-9	Gikk på skolen K=5, L=2						
9-10	Hadde norsk K=2, L=6						
10-11	Matematikk K=8, L=1						
12-13	Snakket med Ida i friminuttet K=1, L=9						
15-16	Var på gitartime K=2, L=7						

Skjema for oversikt over barnets skolegang

Sett kryss i skjemaet etter hver skoledag med utgangspunkt i de fagene/timene klassen har hatt:



Sett kryss i "Til stede" hvis barnet har vært til stede i timen (dvs. at barnet er til stede uten spesialordning).



Sett kryss i "Til stede, men med spesialordning" hvis barnet har vært på skolen, men på andre vilkår enn klassekameratene (f.eks. at en forelder har vært med i timen, eller at barnet har fått være i et annet rom enn resten av klassen, eller at barnet har fått undervisningen et annet sted enn på skolen).



Sett kryss i "Ikke til stede" hvis barnet har vært borte fra timen.

	MANDAG			TIRSDAG			ONSDAG			TORSDAG			FREDAG		
	DATO			DATO			DATO			DATO			DATO		
	TIL STEDE	TIL STEDE, MEN MED SPESIAL-ORDNING	IKKE TIL STEDE	TIL STEDE	TIL STEDE, MEN MED SPESIAL-ORDNING	IKKE TIL STEDE	TIL STEDE	TIL STEDE, MEN MED SPESIAL-ORDNING	IKKE TIL STEDE	TIL STEDE	TIL STEDE, MEN MED SPESIAL-ORDNING	IKKE TIL STEDE	TIL STEDE	TIL STEDE, MEN MED SPESIAL-ORDNING	IKKE TIL STEDE
KL.															
KL.															
KL.															
KL.															
KL.															
KL.															
KL.															
KL.															
KL.															

Gode tips om ros

Ros virker positivt, og er med på å bygge barnets selvtillit når rosen

- er velment og autentisk
- er klar og presis
- er entydig positiv
- følger like etter en konstruktiv atferd fra barnet, så barnet oppdager sammenhengen

Det er spesielt viktig å rose barnet når det gjør en ny eller ekstra innsats.

En ekstra innsats koster ekstra krefter, og det ønsker alle mennesker å bli anerkjent for.

Eksempler på ros til barn og unge:

Så fint at du hengte opp jakken.

Takk. Det var bra.

Det var supert at du hjalp med å ta av bordet. Flott at du hjalp meg å dekke bordet. Takk.

Det var snilt av deg å hjelpe lillesøster med lissene. Takk for hjelpen.

Takk skal du ha. Det var fint at du gjorde det jeg bad deg om.

Du er blitt så god til å rydde opp etter deg på kjøkkenet.

Så bra at du fikk gjort leksene før maten. Godt jobba!

Jeg ser at du gjør deg flid med leksene. Det er godt gjort. Jeg vet jo at det er vanskelig.

Det er bra at du spør når du er i tvil.

Du er blitt flink til å holde avtaler. Det er skikkelig bra.

Takk for at du ringte og sa ifra. Nå vet jeg hvor du er.

Pluss alle former for ikke-verbal ros som smil, nikk, blunk, klapp på skulderen, "tommel opp", "high five", osv.



Belønningsskjema

BELØNNINGSSKJEMA FOR (BARNETS NAVN)

POENG (I ALT 10)	HVA SKAL JEG GJØRE?	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
	ANTALL POENG JEG HAR FÅTT HVER DAG:							

BELØNNINGER:

Hvis jeg får 7 poeng eller flere på en dag, kan jeg velge mellom disse belønningene:

- 1
- 2
- 3

Belønningsskjema: eksempel barn (1)

BELØNNINGSSKJEMA FOR Fredrik (BARNETS NAVN)

KVELDSRUTINER

POENG (I ALT 10)	HVA SKAL JEG GJØRE?	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
2	Kle av meg							
2	Pusse tennene							
3	Vaske meg							
1	Legge skittentøyet til vask							
2	Finne frem klær til neste dag							
	ANTALL POENG JEG HAR FÅTT HVER DAG:							

BELØNNINGER:

Hvis jeg får 7 poeng eller flere på en dag, kan jeg velge mellom disse belønningene:

- 1 Være oppe 15 min. ekstra
- 2 Bli klødd på ryggen i 5 min. i sengen
- 3 5 kroner

Belønningsskjema: eksempel barn (2)

BELØNNINGSSKJEMA FOR Cecilie (BARNETS NAVN)

GOD NATT OG GOD MORGEN I MIN EGEN SENG

POENG (I ALT 10)	HVA SKAL JEG GJØRE?	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
1	Pusse tennene							
1	Få et glass vann							
2	Legge meg i min egen seng							
3	Bli liggende i min egen seng til jeg sovner							
3	Bli i min egen seng hele natten							
	ANTALL POENG JEG HAR FÅTT HVER DAG:							

BELØNNINGER:

Hvis jeg får 7 poeng eller flere på en dag, kan jeg velge mellom disse belønningene:

- 1 En liten sjokomelk
- 2 Et pølsehorn
- 3 En pizzasnurr

Belønningsskjema: eksempel tenåring

BELØNNINGSSKJEMA FOR Maja (BARNETS NAVN)

EN GOD MORGEN

POENG (I ALT 10)	KL.	MIN.	HVA SKAL JEG GJØRE?	MAN	TIR	ONS	TOR	FRE	LØR	SØN
1			Pakke sekken til i morgen							
2			Gi mobilen til mor							
3	6.20 6.30		Mor roper 1. gang Mor roper 2. gang – stå opp							
1		15	Stelle meg på badet							
1		10	Kle meg							
1		30	Sminke meg							
1	7.25		Klar til at gå ut av døren kl. 7.30							
			POENG I ALT:							















BELØNNINGER:

Hvis jeg får 7 poeng eller flere på en dag, kan jeg velge mellom disse belønningene:

- 1 20 kroner
- 2
- 3

Registrering av atferd

SKRIV HVILKEN ATFERD SOM SKAL ØVES PÅ DENNE UKEN:

	HVA GJORDE BARNET? ←	→ HVA GJORDE DU?	HVORDAN FUNGERTE DET?	
MANDAG				
TIRSDAG				
ONSDAG				
TORSDAG				
FREDAG				
LØRDAG				
SØNDAG				

Vær tydelig og vennlig når du stiller krav

Hvis man som voksen er tydelig og vennlig når man stiller et krav eller ber barnet om noe, øker man sannsynligheten for at barnet vil følge kravet eller beskjeden. Det er ingen garanti, men det er et godt utgangspunkt for situasjonen. Tydelige instruksjoner forteller barnet presist hva det forventes at barnet skal gjøre og når.

Barn som lærer å følge voksnes anvisninger, lærer å samarbeide med andre, og dette er grunnleggende i en rekke alminnelige situasjoner med andre mennesker, både i læringssammenheng og sosialt.

Tydelige, vennlige instruksjoner

- gis når den voksne er fysisk nær barnet
- gis når man har kontakt med barnet (øyekontakt, lett fysisk berøring eller ved å si barnets navn)
- er presise og handlingsrettede
- er korte og lett forståelige
- er vennlige, i rolig toneleie og kroppsspråk forteller når det skal gjøres
- gis på velvalgte tidspunkter
- gjentas etter behov (husk å gjenta med samme ord og samme tone og kroppsspråk)
- følges opp med ros når kravet er fulgt opp

Eksempler:

Husk å ta med deg tallerkenen når du går fra bordet, og sett den på kjøkkenbenken.

Det våte håndkleet skal henges opp på stativet. Gjør det nå.

Vær snill å legge de brukte klærne i skittentøyet når du har skiftet.

Klokken er sju, du skal stå opp seinest ti over sju.

Med tydelige, vennlige instruksjoner unngår du

- å bruke lange forklaringer
- å stille mange krav i ett
- å være bebreidende
- å være uvennlig
- å bruke ironi eller sarkasme
- å rope fra et annet rom

Planlagt ignorering

Hvis du vil unngå å forsterke barnets uhensiktsmessige atferd ved å gi det oppmerksomhet, kan du øve deg i å bevisst ignorere den uønskede atferden. Det er særlig relevant med atferd som fort kan vekke negative følelser hos deg som forelder, for her kan man som voksen lett komme til å gi barnet oppmerksomhet ved å argumentere imot, kjefte eller rett og slett miste besinnelsen og utløse en større konflikt. Selv om dette er negativ oppmerksomhet, er det for noen barn allikevel noe som bidrar til å forsterke atferden. Den gir jo resultater.

Hvilken atferd egner seg til planlagt ignorering?

Hyl og skrik

Protester, argumentering

Sutring, sipping og sinnagråt

Klager over smerter eller andre fysiske plager som barnet plutselig kommer med i protest mot et krav eller et nei

Mindre voldsomme episoder med å sparke, velte eller dytte til ting (vurder om det er så voldsomt at det bør stoppes)

Mindre alvorlige trusler om hva barnet vil gjøre

Tips til planlagt ignorering:

Gå litt bort, unngå øyekontakt, snu ev. ryggen til.

Svar én gang tydelig og klart og unnlatt å svare flere ganger.

Ikke svar på spørsmål om hvorfor du ignorerer / ikke svarer.

Utfør andre aktiviteter mens du ignorerer (snakk med noen andre, gå ut av rommet, gjør husarbeid).

Vær konsekvent: Ignorer atferden øyeblikkelig og hver gang den forekommer.

Husk at det er atferden og ikke barnet som skal ignoreres, og derfor bør du være like snar og konsekvent med å belønne positiv atferd med positiv oppmerksomhet.

Familieregler

SÅNN VIL VI HA DET HJEMME HOS OSS

A large empty rectangular box with a dotted border, intended for writing family rules. The bottom-left corner of the box is folded over, revealing a solid red background.

Familieregler: eksempler

Familieregler, Lerkeveien 47 a:

- Man gjør lekser før man leker eller spiller.
- Man kommer hjem til avtalt tid eller gir beskjed.
- Man tar telefonen når mor eller far ringer, eller ringer tilbake innen 15 min.

Når man er sammen med sine søsken, gjelder dette:

- Man snakker pent til hverandre.
- Man deler på ting.
- Man lar hverandre være når man blir bedt om det.

Eiriks regler:

- Jeg skal være hjemme kl. 21 på kvelder før skoledager.
- Jeg skal gjøre lekser før jeg går ut etter middag.
- Jeg skal spise middag ved spisebordet sammen de andre.

Familien Zahids husregler:

- Ingen telefoner ved bordet når vi spiser.
- Skjermtid er etter middag og etter lekser.
- Alle bruker dannet språk.
- Alle rydder opp etter seg selv.

Kontrakt

– for å delta i et Back2school-forløp for barn med bekymringsfullt skolefravær

BACK2SCHOOL-FORLØPET

Intervensjonen bygger på kognitive atferdsterapeutiske prinsipper, som har vist seg å ha god effekt på bakenforliggende problemstillinger for skolefravær.

Intervensjonen ivaretas av veiledere med psykologutdanning.
Alle psykologer får løpende veiledning.

Intervensjonen strekker seg over 11 sesjoner à 1–1 ½ time.

Ved forsamtaen får dere en plan med tidspunkt for de 11 sesjonene.

Det blir løpende utdelt arbeidsark til foreldrene og barnet, som benyttes gjennom forløpet.
Tre måneder etter at intervensjonen er avsluttet, holdes det en "booster-sesjon".

Hva krever det å delta:

Som et ledd i å kunne yte best mulig hjelp skal både foreldre og barn fylle ut en del spørreskjemaer både før, etter og tre måneder etter intervensjonen.

Det forventes at familien deltar i alle 11 sesjonene og i booster-sesjonen. Hvis det er to foreldre i familien, forventes det at begge deltar så langt det er mulig.

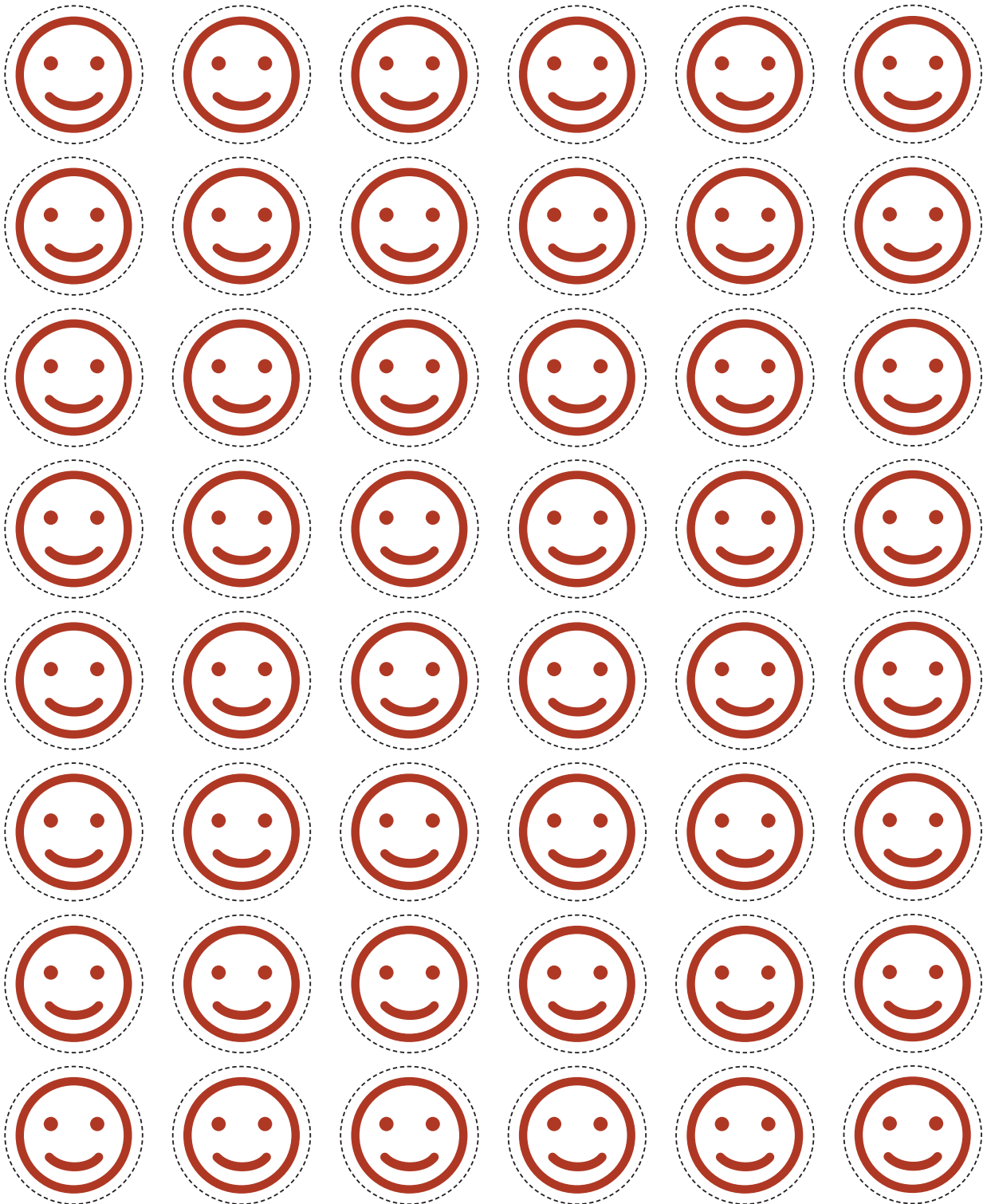
Både foreldre og barn må være innstilt på å gjøre hjemmeoppgaver mellom hver sesjon.

Familien må være innstilt på at i B2S-forløpet skal de arbeide for å øke barnets tilstedeværelse på

SKOLENS NAVN

Jeg har forstått og godtatt ovenstående (sett kryss):

Dato:Underskrift:.....



Vekslingsavtale

VEKSLINGSAVTALE FOR

JEG SKAL OVERHOLDE FØLGENDE AVTALER OG REGLER:

.....

.....

.....

.....

JEG KAN OPPTJENE POENG I FORM AV

HVIS JEG HVER DAG KL. HAR POENG, KAN JEG VEKSLE DEM
INN I EN BELØNNING.

JEG KAN VELGE MELLOM
FØLGENDE BELØNNINGER:

.....

.....

.....

.....



Vekslingsavtale: eksempel



VEKSLINGSAVTALE FOR _____ lben _____

JEG SKAL OVERHOLDE FØLGENDE AVTALER OG REGLER:

- Ha på meg vanlige klær (ikke pyjamas) mellom kl. 8 og kl. 16.
- Lese i minst ½ time mandag–fredag.
- Gå tur med Simba i minst 15 min.
- Tømme oppvaskmaskinen innen kl. 17.
- Svare når noen snakker til meg.
- Si hei når jeg eller andre kommer hjem.

JEG KAN OPPTJENE POENG I FORM AV _____ smilefjes _____

HVIS JEG HVER DAG KL. 19 HAR 5 POENG, KAN JEG VEKSLE DEM INN I EN BELØNNING.

JEG KAN VELGE MELLOM DISSE BELØNNINGENE:

- 20 kroner
- En verdikupong til pizzameny om fredagen (det trengs tre kuponger til en meny)
- Få badet for meg selv i en time om kvelden og ligge i badekaret (kl. 20–21)



Privilegier som kan inndras

Skjermtid

Internettilgang

Godteri på avtalte tider (lørdagsgodt)

Lov til å ha bestemt leketøy

Frihet (når og hvor lenge man får være ute)

Sengetid (å legge seg tidligere)

Transport (betaling, å bli kjørt)

Penger (lommepenger, ekstra opptjente penger)

Nye klær, ny sminke osv.

Kontrakt

* kontrakt *

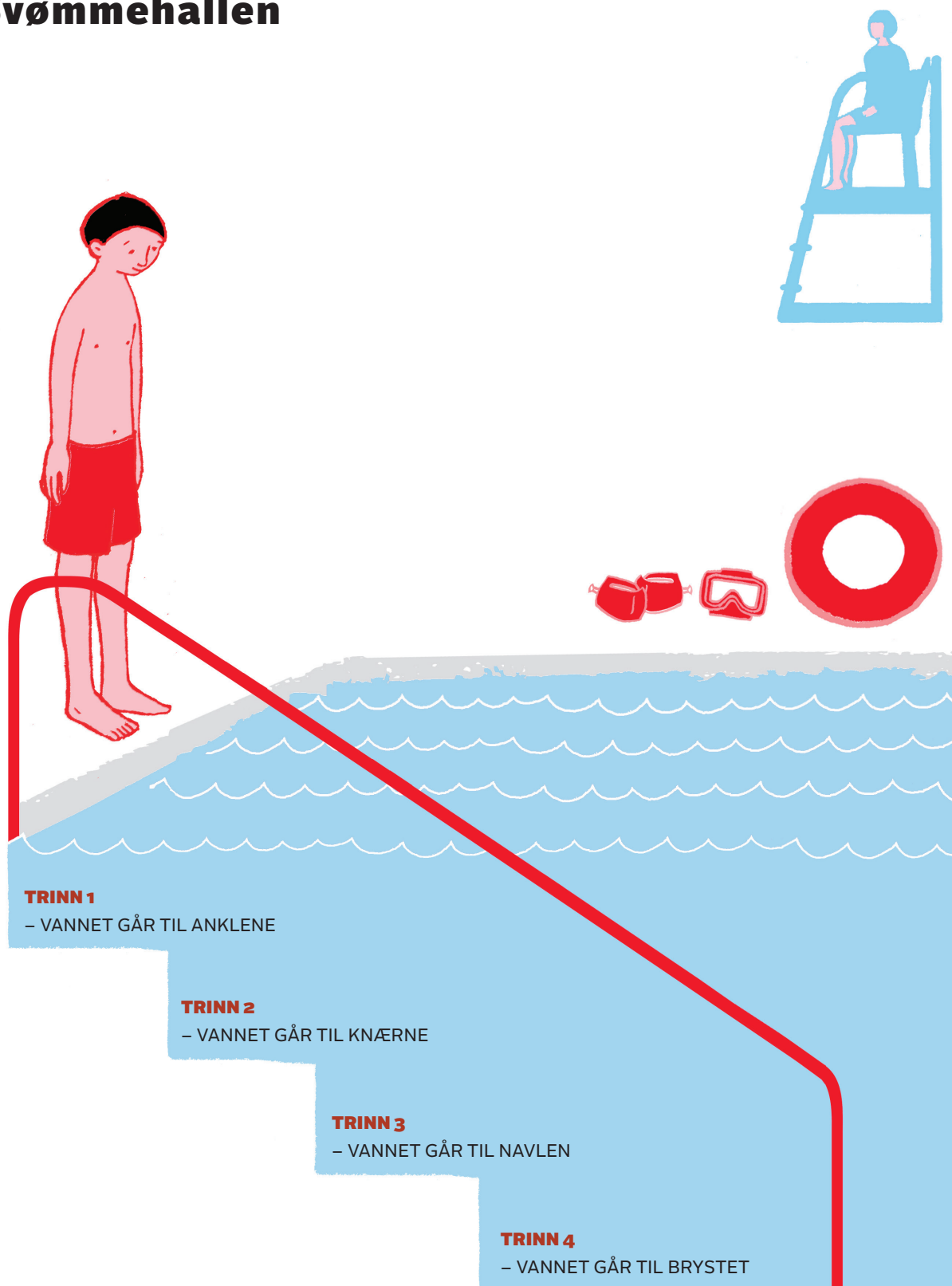
UNDERSKRIFTER

.....

.....

*

Svømmehallen



Brainstorming trinn: eksempel i svømmehall

MÅL FOR TRAPPESTIGEN:	VANSKELIGHETSGRAD:
SKRIV TRINN I TILFELDIG REKKEFØLGE:	
Stå på andre trinn med vannet opp til knærne i 2 minutter.	4
Stå på trinnet med vann til navlen i 2 minutter. Jeg kan ha svømmebelte og armringer.	5
Være ute på dypet uten maske, armringer eller belte.	10
Stå på nederste trinn med vann til brystet mens badevakten står ved siden av meg i 1 minutt.	7
Stå ved vannkanten i 1 minutt.	2
Stå på første trinn med beina i vannet i 1 minutt.	3
Stå på trinnet med vann til navlen i 2 minutter. Jeg kan holde i rekkverket.	6
Stå på trinnet med vann til navlen i 3 minutter.	7
Være på dypet med maske og armringer.	9
Stå på nederste trinn med vann til brystet uten maske, armringer eller belte.	8
Stå på andre trinn med vann opp til knærne i 1 minutt. Jeg kan ha på svømmebelte.	3

Trappetige

MÅL:

TANKER:

BELØNNING:

HØYE TRINN	
TRINN:	TRINN:
BELØNNING:	BELØNNING:
TRINN:	TRINN:
BELØNNING:	BELØNNING:
MODERATE TRINN	
TRINN:	TRINN:
BELØNNING:	BELØNNING:
TRINN:	TRINN:
BELØNNING:	BELØNNING:
LAVE TRINN	
TRINN:	TRINN:
BELØNNING:	BELØNNING:
TRINN:	TRINN:
BELØNNING:	BELØNNING:

Trappestige: eksempel i svømmehall

MÅL: Å kunne være på dypet i svømmebasseng

TANKER: Jeg får panikk og drukner

BELØNNING: Få nye fotballsko

HØYE TRINN	
<p>TRINN: Være på dypet uten maske, vinger eller belte.</p> <p>BELØNNING: En tur på kino.</p>	<p>TRINN: Være på dypet med maske og armringer.</p> <p>BELØNNING: En tur i skøytehallen.</p>
<p>TRINN: Stå på nederste trinn med vann til brystet uten maske, vinger eller belte.</p> <p>BELØNNING: Jeg kan velge take-away til middag.</p>	<p>TRINN:</p> <p>BELØNNING:</p>
MODERATE TRINN	
<p>TRINN: Stå på nederste trinn med vann til brystet mens badevakten står ved siden av meg i 1 minutt.</p> <p>BELØNNING: Være oppe en time lenger om kvelden.</p>	<p>TRINN: Stå på trinnet med vann til navlen i 3 minutter.</p> <p>BELØNNING: En times lengre skjermtid i kveld.</p>
<p>TRINN: Stå på trinnet med vann til navlen i 2 minutter. Jeg kan holde i gelenderet.</p> <p>BELØNNING: Pannekaker til kvelds.</p>	<p>TRINN: Stå på trinnet med vann til navlen i 2 minutter. Jeg kan ha svømmebelte eller armringer.</p> <p>BELØNNING: Et nytt spill til iPaden.</p>
LAVE TRINN	
<p>TRINN: Stå på andre trinn med vannet opp til knærne i 2 minutter.</p> <p>BELØNNING: Slipper å tømme oppvaskmaskinen i morgen.</p>	<p>TRINN: Stå på andre trinn med vann opp til knærne i 1 minutt. Jeg kan ha svømmebelte.</p> <p>BELØNNING: Se en film med en venn i helgen.</p>
<p>TRINN: Stå på første trinn med beina i vannet i 1 minutt.</p> <p>BELØNNING: Min favorittsjokolade.</p>	<p>TRINN: Stå ved vannkanten i 1 minutt.</p> <p>BELØNNING: Velge hva vi skal se på TV i kveld.</p>

Trappestige: Oscars eksempel

MÅL: Å være på skolen alle timer hver dag

TANKER: Jeg klarer bare ikke å gå på skolen

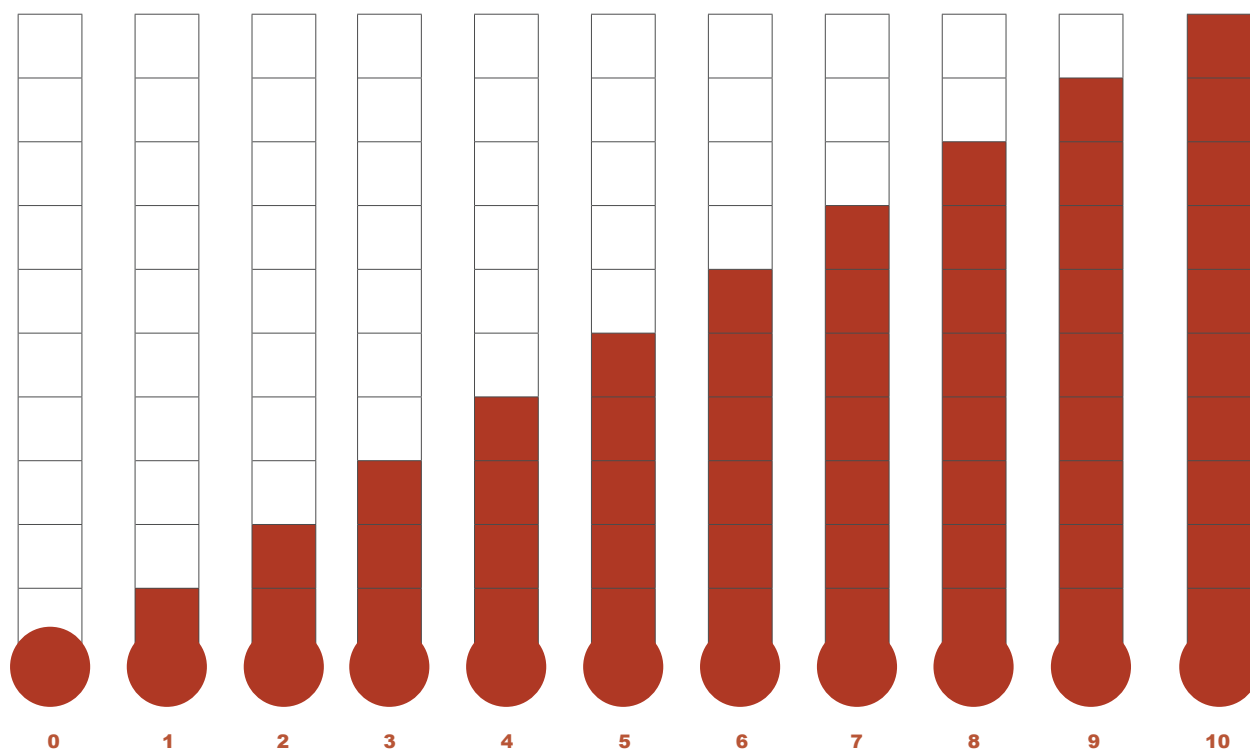
BELØNNING: Jeg kan invitere tre venner til LAN-party hjemme hos oss en hel helg

(fra fredag kveld til søndag ettermiddag)

HØYE TRINN	
<p>TRINN: Være på skolen alle timene hver dag i en uke. Det er greit at lærerne stiller spørsmål, og jeg skal gjøre leksene.</p> <p>BELØNNING: Se en fotballkamp med far på stadion.</p>	<p>TRINN: Være på skolen alle timene unntatt gymtimene hver dag i en uke. Det er greit at lærerne stiller spørsmål, og jeg skal gjøre leksene.</p> <p>BELØNNING: En tur på kino med to venner.</p>
<p>TRINN: Være på skolen fire timer hver dag i en uke. Det er greit at lærerne stiller spørsmål, og jeg skal gjøre leksene.</p> <p>BELØNNING: Jeg slipper å tømme oppvaskmaskinen i en hel uke.</p>	<p>TRINN:</p> <p>BELØNNING:</p>
MODERATE TRINN	
<p>TRINN: Være på skolen tre timer hver dag. Jeg skal gjøre leksene, men det er ikke greit at lærerne stiller spørsmål til meg.</p> <p>BELØNNING: Jeg får 50 kroner ekstra i lommepenger.</p>	<p>TRINN: Være på skolen i to timer annenhver dag, med avtale med lærerne om at de ikke skal stille spørsmål til meg eller gi meg lekser.</p> <p>BELØNNING: Jeg kan kjøpe et nytt spill til iPad-en (maks 50 kr).</p>
<p>TRINN: Være på skolen i en historietime, der vi har avtalt med læreren at hun ikke skal stille spørsmål til meg eller gi meg lekser.</p> <p>BELØNNING: Jeg skal bestemme hva vi skal se på TV en hel kveld.</p>	<p>TRINN: Være på skolen to timer hver dag med avtale med lærerne om at de ikke skal stille spørsmål til meg eller gi meg lekser.</p> <p>BELØNNING: Jeg får spille en ekstra time på iPad-en en dag.</p>
LAVE TRINN	
<p>TRINN: Dra på skolen om morgenen klokken 8 og gå hjem igjen.</p> <p>BELØNNING: Få noen nye klær.</p>	<p>TRINN: Være en time på fritidsklubben om ettermiddagen.</p> <p>BELØNNING: Bestemme hva vi skal ha til middag neste dag.</p>
<p>TRINN: Være en halv time på fritidsklubben om ettermiddagen.</p> <p>BELØNNING: Game med far i en time om kvelden.</p>	<p>TRINN:</p> <p>BELØNNING:</p>

Følestermometer

BRUKES TIL Å MÅLE HVOR REDD ELLER BEKYMRET MAN ER



Eksempler på belønninger til barn

- Spille et spill etter eget valg med en forelder
 - Gå- eller sykkeltur med en forelder
 - Gå på kafé etter skoletid
 - Bake eller lage mat med en forelder
 - Shoppingtur
 - Spilletid
 - Velge en film
 - Gå på bowling sammen
 - Bruke badet først
 - Være lenge oppe om kvelden
 - Gå i svømmehallen
 - Velge middag eller dessert
 - Bli kjørt til skolen
 - Få en tegneserie
 - Få en liten ting
 - Lage popkorn om kvelden
 - Gå ut og spise med foreldrene
 - Piknik med foreldrene
 - Sove i telt i hagen
 - Ha venner på overnatting
 - Gå i skøytehallen
 - Kveldsmat-piknik på stuegulvet
 - Få take-away til middag
 - Gå på fotball- eller håndballkamp sammen
 - Gå på kino sammen
 - Få lest en (ekstra) historie eller et (ekstra) kapittel i høytlesningsboken
-

Eksempler på belønninger til unge

- Ekstra lommepenger
 - Spilletid
 - Gå på isbar etter skoletid
 - Bake eller lage mat med en venn eller venninne
 - Gå på kafé etter skoletid
 - Telefon-/iPad- eller TV-tid
 - Velge en film
 - Bruke badet først
 - Være lenge oppe om kvelden
 - Gå i svømmehallen
 - Velge middag eller dessert
 - Bli kjørt til skolen
 - Penger til å kjøpe apper
 - Få en liten ting
 - Lage popkorn om kvelden
 - Gå ut og spise med foreldrene
 - Sove i telt i hagen
 - Ha venner på overnatting
 - Gå i skøytehallen
 - Få take-away til kveldsmat
 - Gå på fotball- eller håndballkamp sammen
 - Gå på kino sammen
 - Gå på bowling sammen
 - Et varmt fotbad
 - Et langt bad
-

Planlegging av trinn

FØR DU TAR TRINNET

Hvilket trinn vil jeg ta?

Hva er bekymringstallet?

Hva tror jeg vil skje?

ETTER AT DU HAR TATT TRINNET

Hva skjedde?

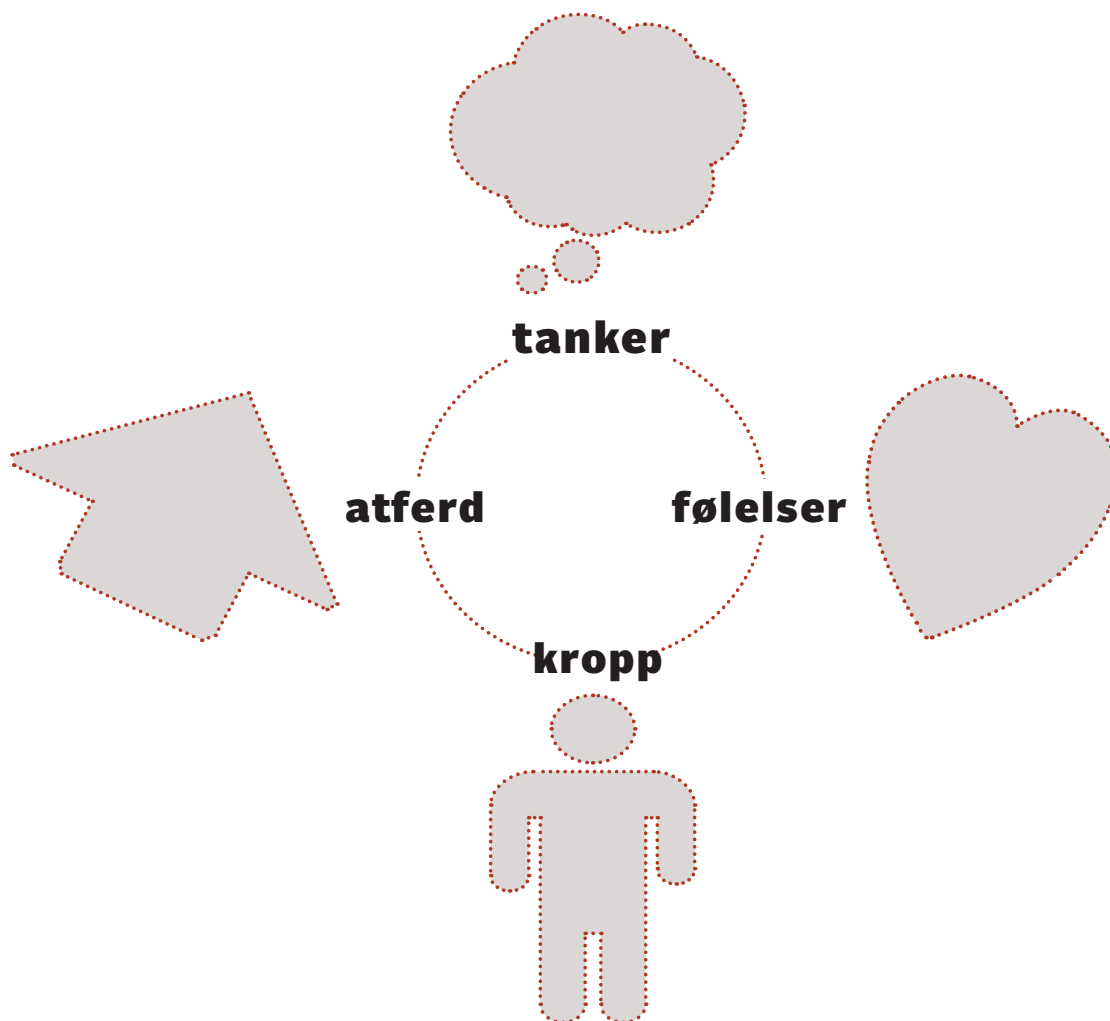
Hva lærte jeg?

Hvilken belønning fikk jeg?

Hvis jeg tar trinnet igjen, hva kommer bekymringstallet mitt til å være da?

Diamanten

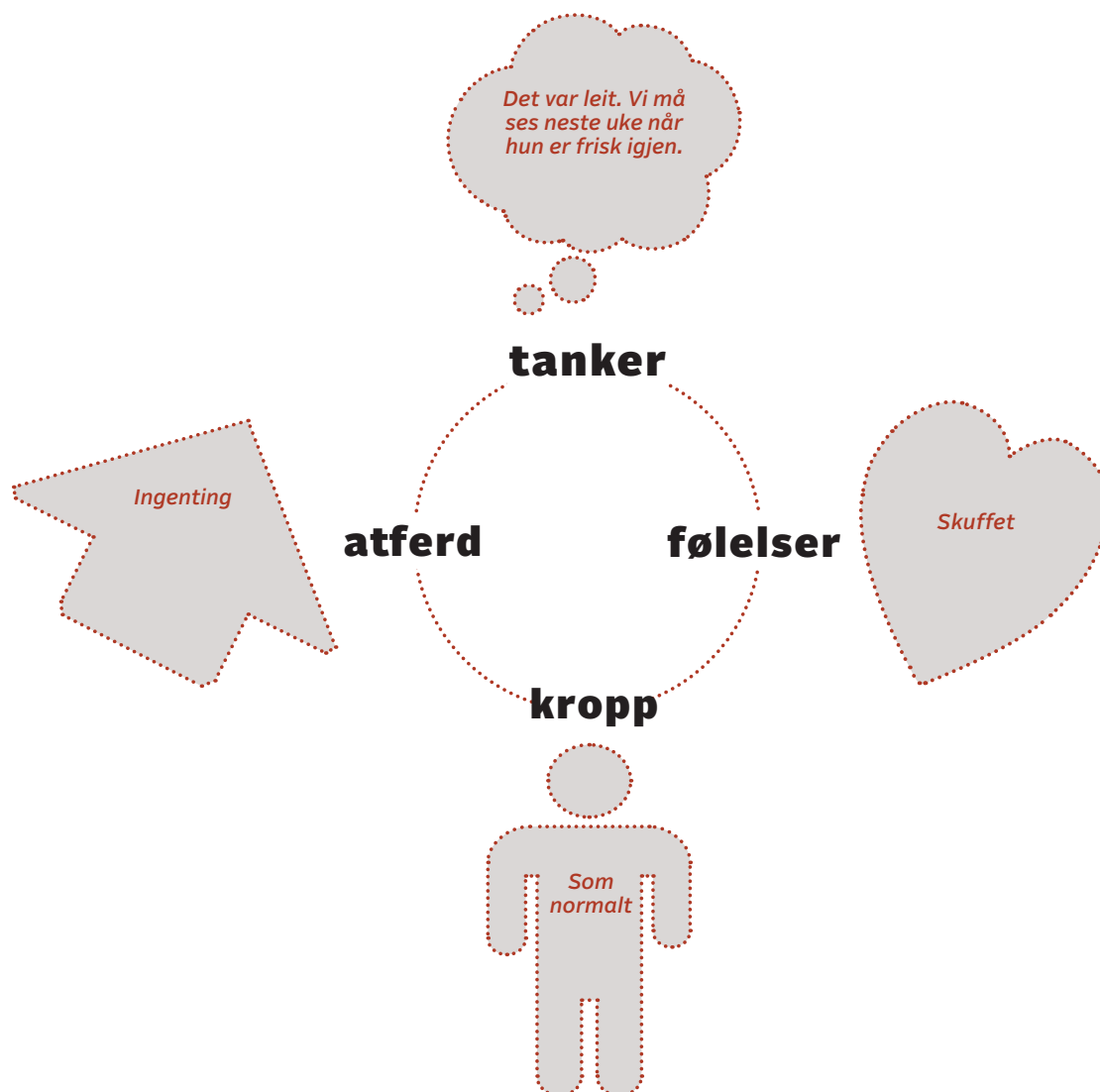
Situasjon:



Fire eksempler: nøytral, redd, trist, atferd

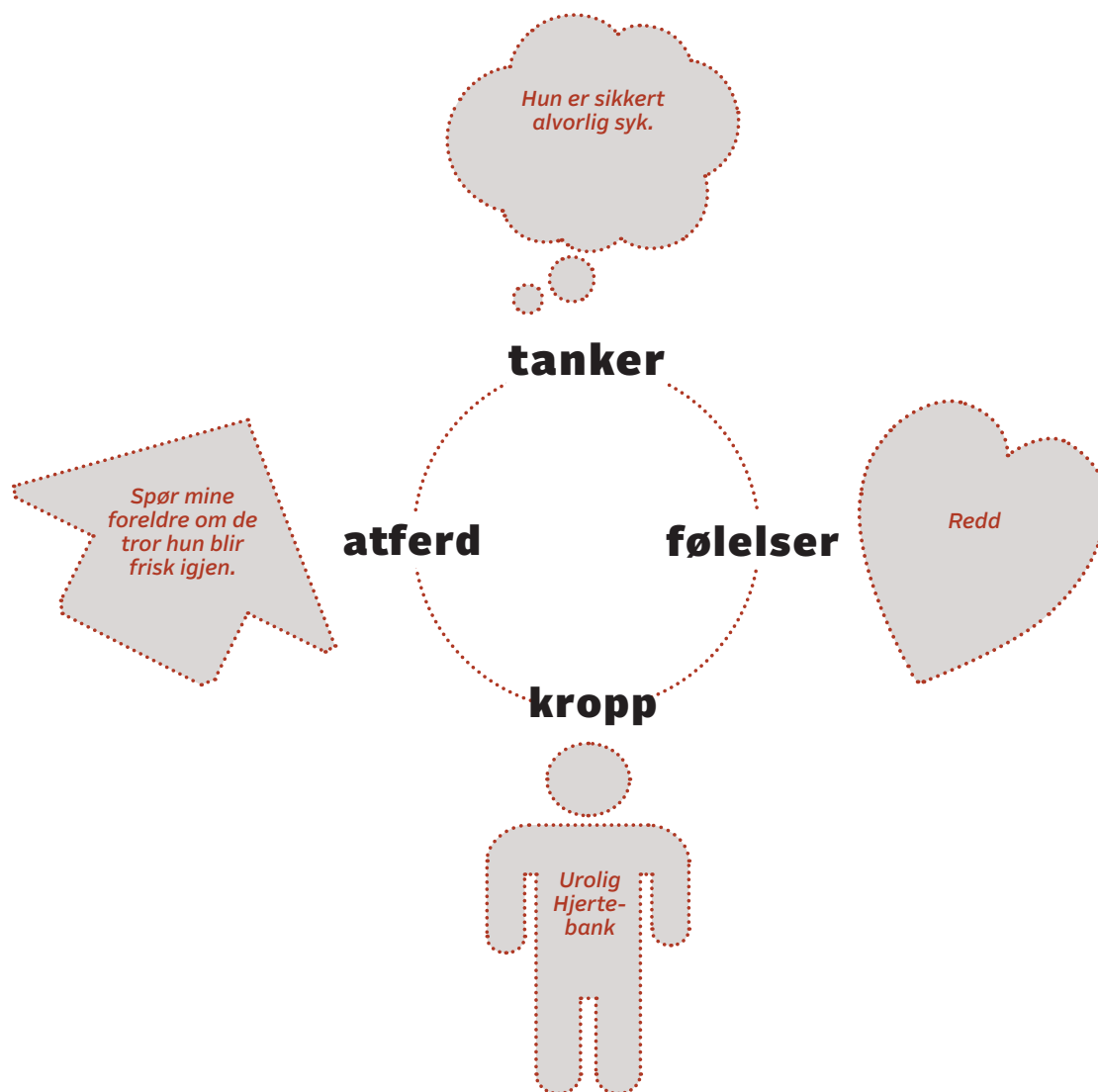
Nøytral

Situasjon: En venn ringer og avlyser en avtale fordi hun er syk.



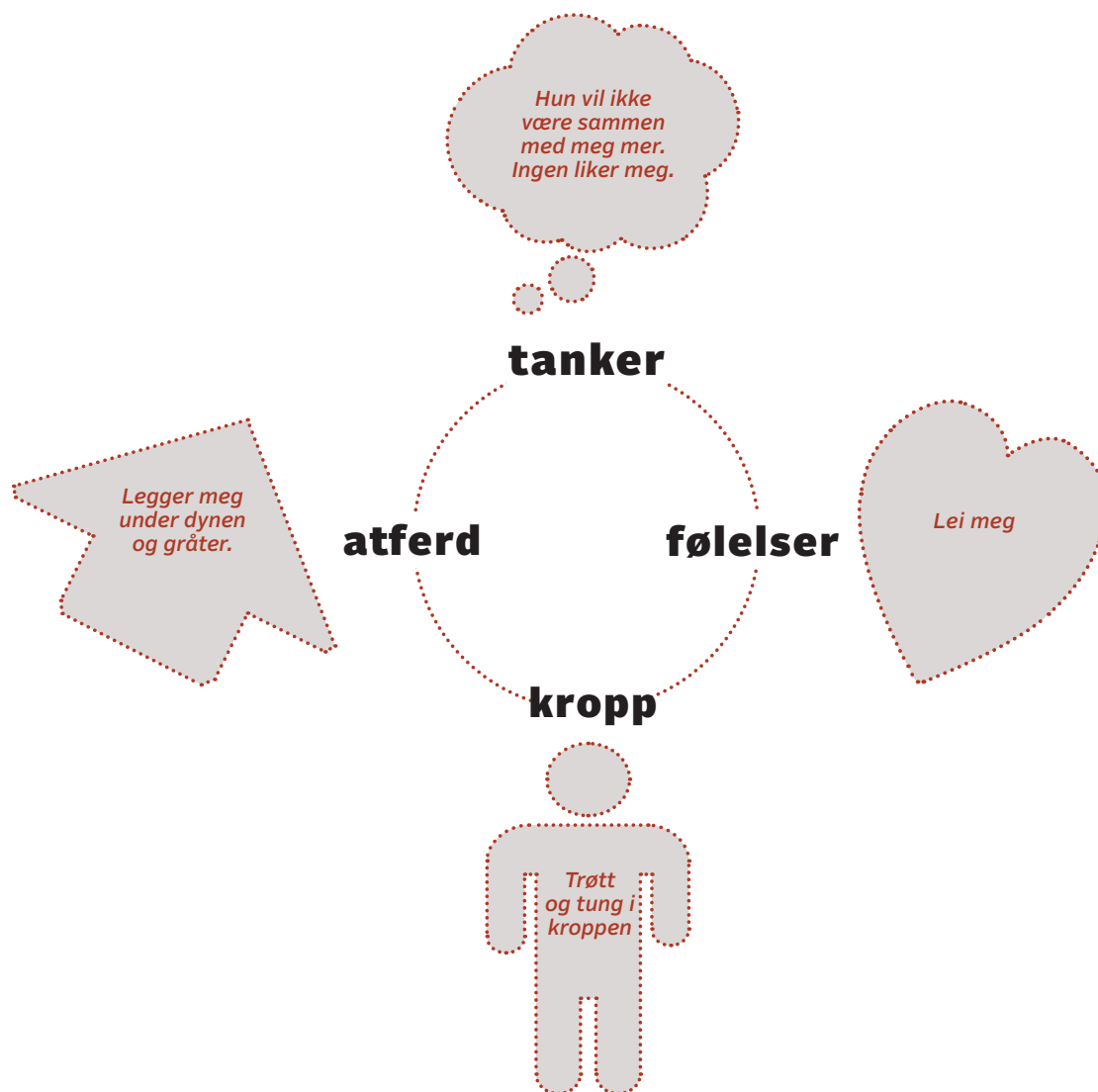
Redd

Situasjon: En venn ringer og avlyser en avtale fordi hun er syk.



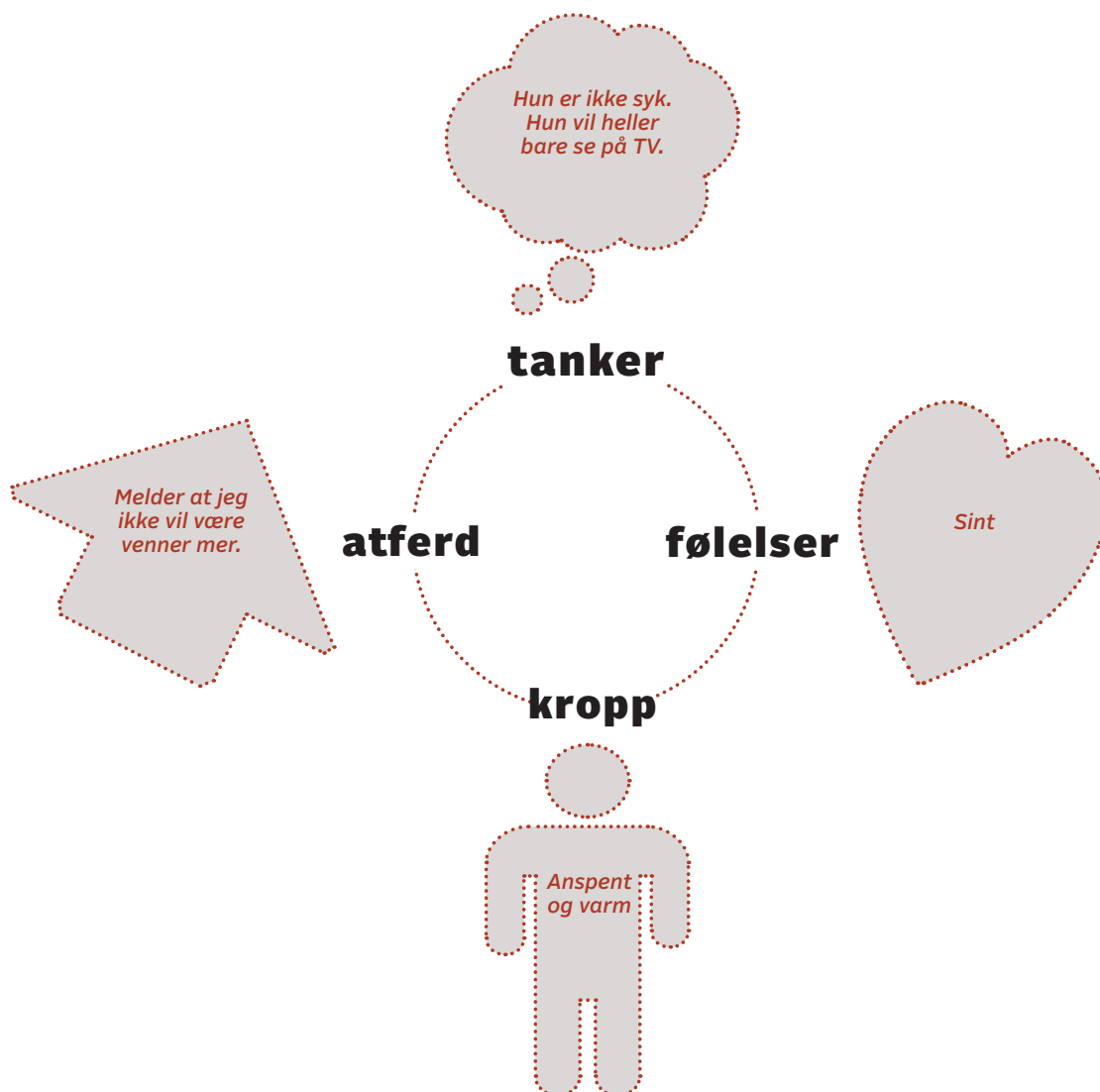
Trist

Situasjon: En venn ringer og avlyser en avtale fordi hun er syk.



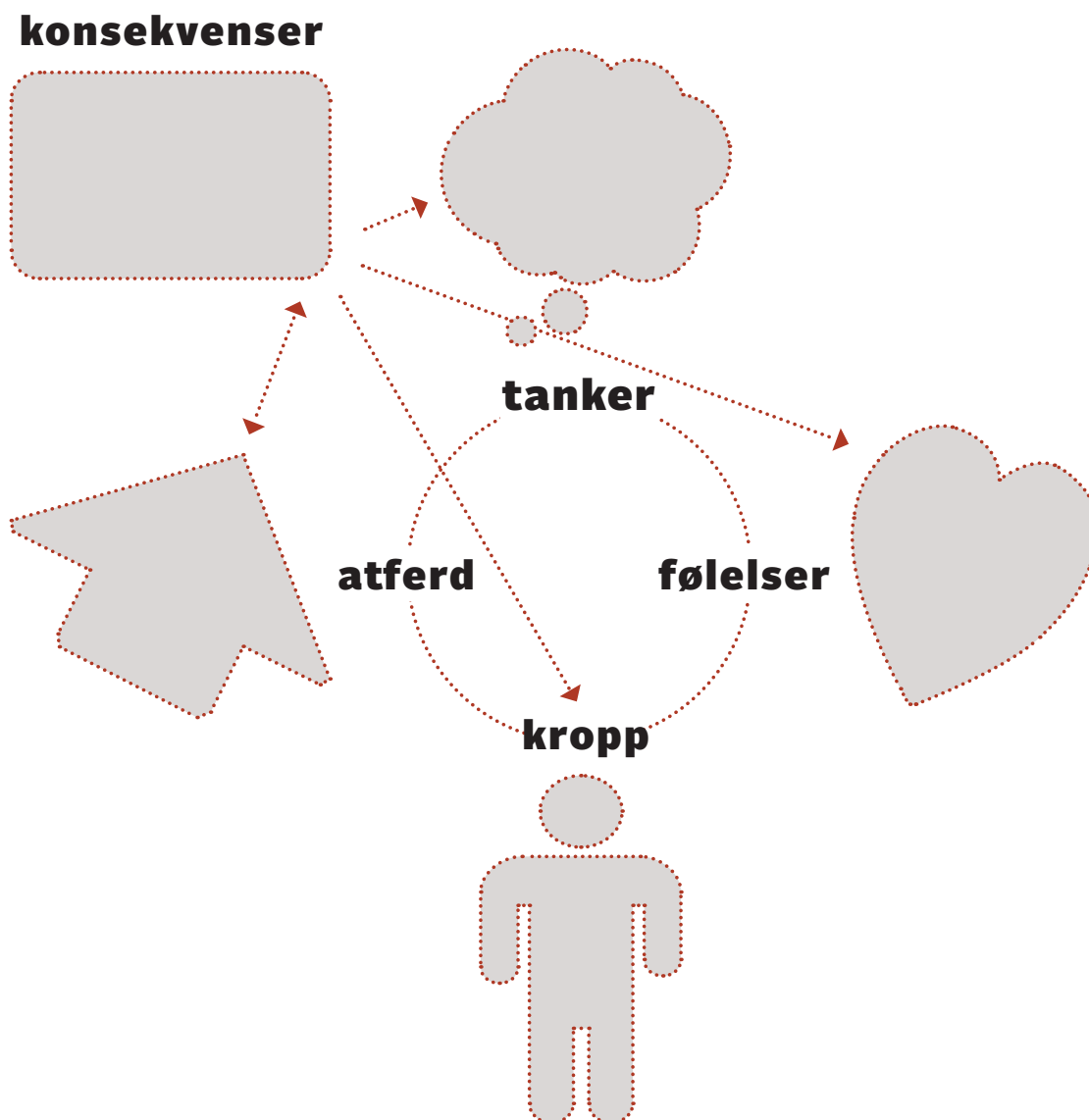
Atferd

Situasjon: En venn ringer og avlyser en avtale fordi hun er syk.



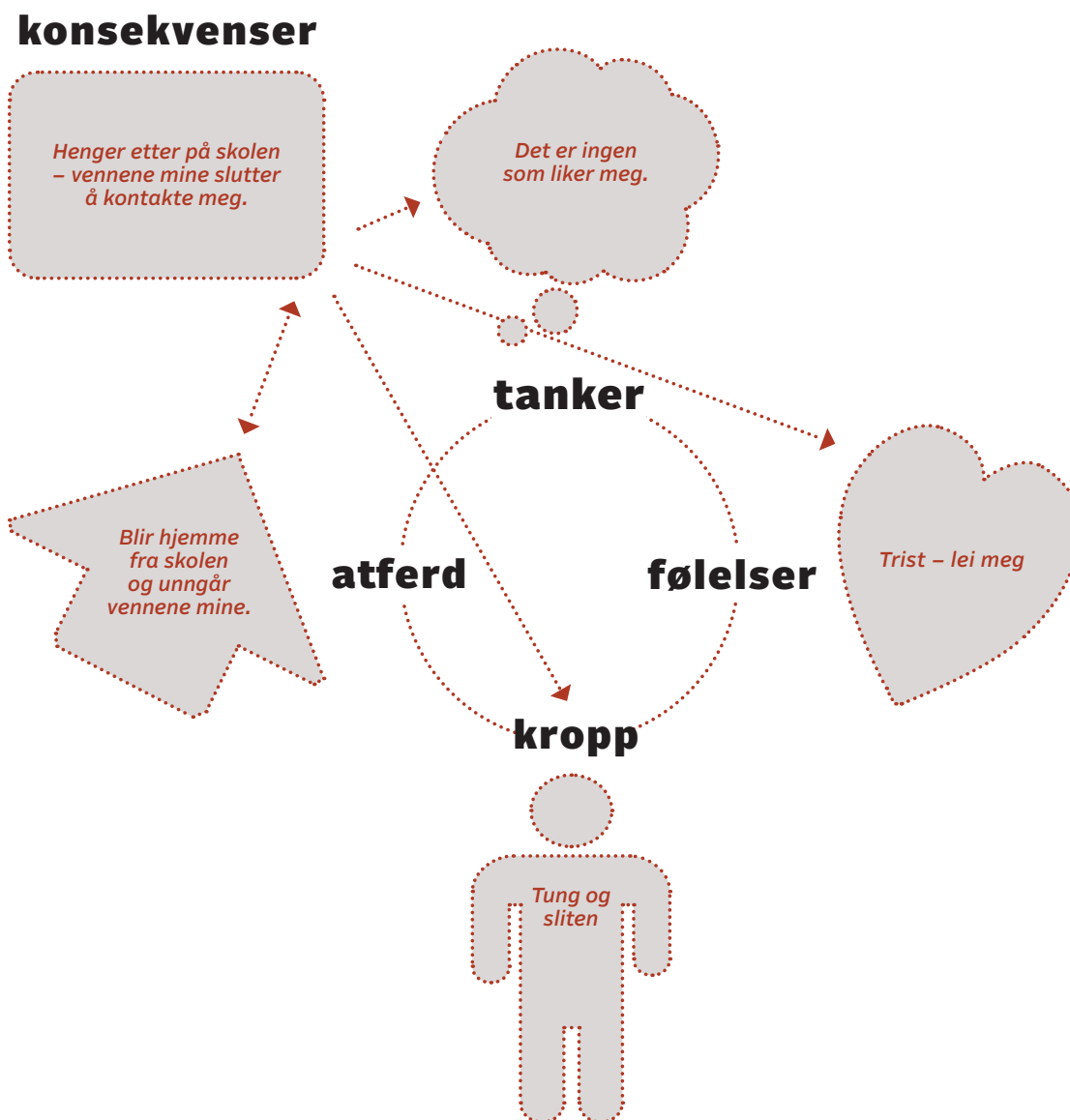
Diamanten med konsekvenser

Situasjon:

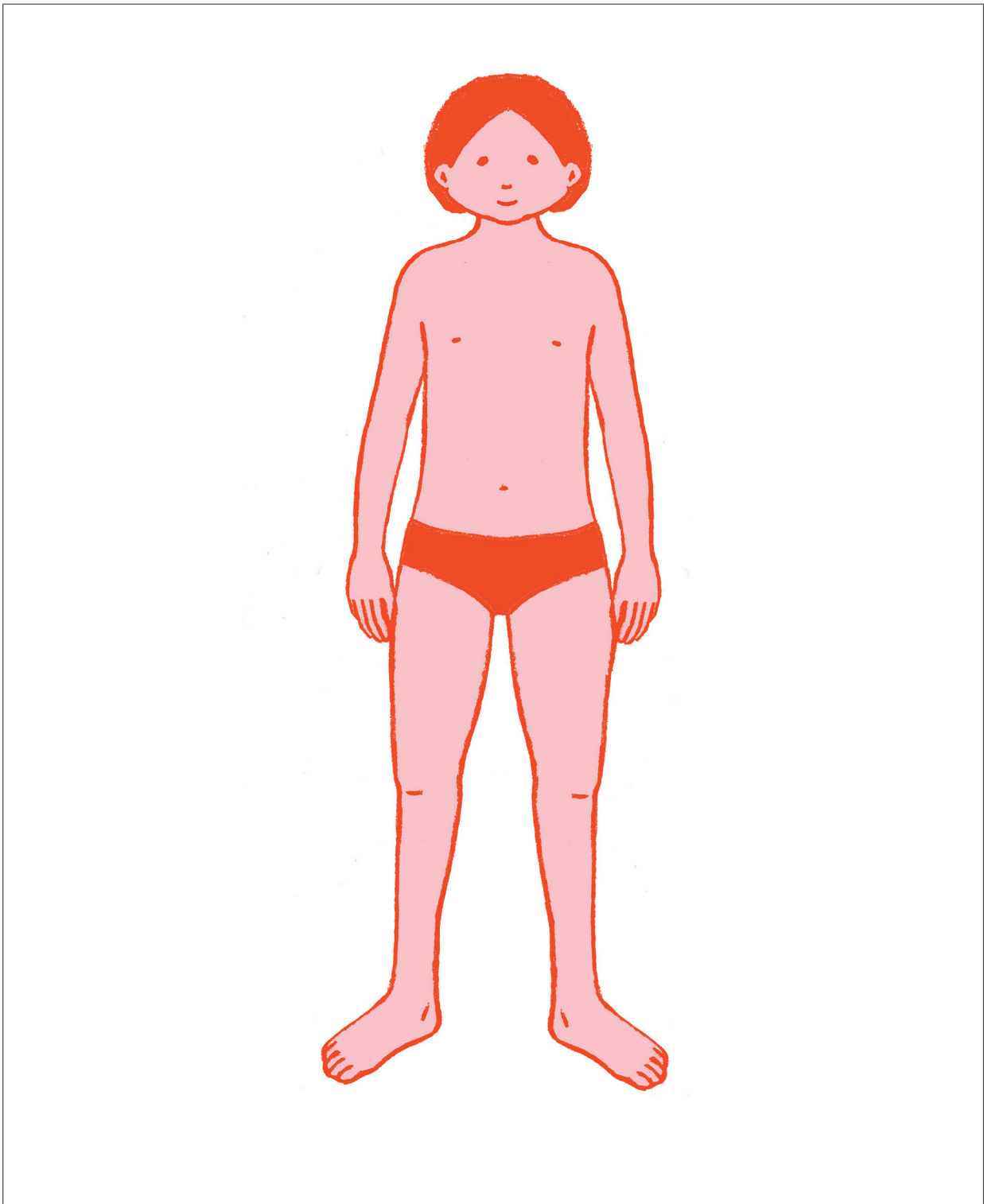


Diamanten med konsekvenser: eksempel

Situasjon: Jeg er ikke blitt invitert på en fest.

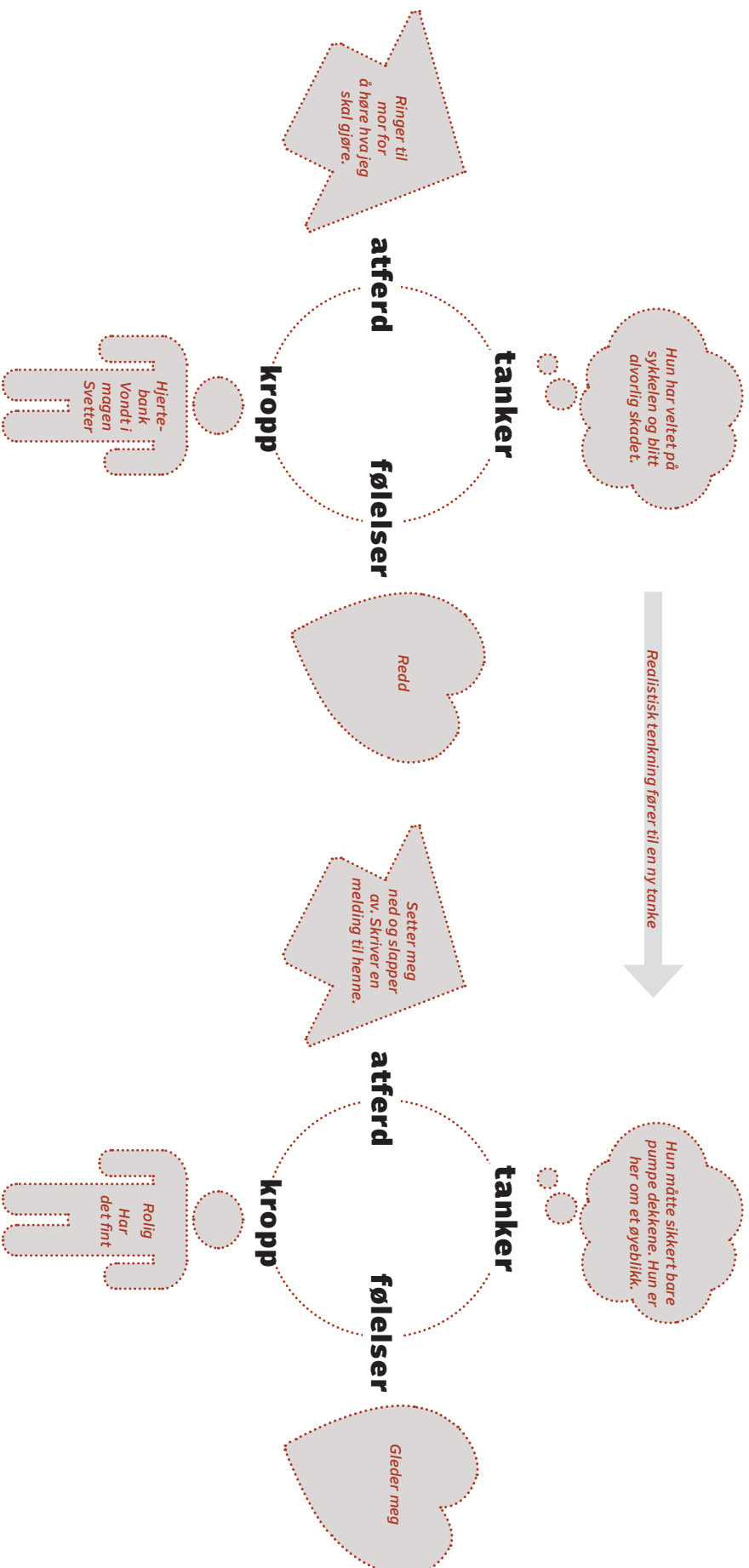


Kroppen



Realistisk tenkning hjelper

Situasjon: En venn er 30 minutter forsinket til avtalen vår.



Realistisk tenkning

HENDELSE	
TANKER	
FØLELSE	
BEVIS Ideer til spørsmål:	
Hva vet jeg med sikkerhet?	
Hva har skjedd tidligere når jeg har vært bekymret?	
Hva vet jeg om denne situasjonen?	
Hva kunne ellers skje?	
Hva vil mest sannsynlig skje?	
Hva har skjedd for andre i en lignende situasjon?	
Hva ville jeg sagt til en venn i en lignende situasjon?	
Hvor ille ville det egentlig vært hvis det skjedde?	
REALISTISK TANKE	
FØLELSE	

Realistisk tenkning

Eksempel bekymring

HENDELSE	Jeg skal ha en fremføring i klassen.
TANKER	Jeg kommer til å si noe feil, og alle de andre kan se hvor nervøs jeg er, og begynner å le.
FØLELSE	Hvilken følelse: Angst. Grad på termometeret: Angst 8.
BEVIS	
Hva vet jeg med sikkerhet?	Jeg har sett andre være nervøse når de skulle ha fremføring, så jeg er ikke den eneste som har det sånn.
Hva har skjedd tidligere når jeg har vært bekymret?	Jeg har hatt fremføring før og vært nervøs, men det var ingen som lo eller sa noe slemt.
Hva vet jeg om denne situasjonen?	Når andre sier noe feil, blir det ikke rart eller dumt.
Hva kunne ellers skje?	Selv om jeg sier noe feil, vil de andre bare glemme det med en gang.
Hva vil mest sannsynlig skje?	Jeg har øvd på fremføringen, så det går nok greit.
Hva har skjedd for andre i en lignende situasjon?	De fleste som har fremføring, ser litt nervøse eller sjenerte ut, så jeg er ikke annerledes enn de fleste andre.
Hva ville jeg sagt til en venn i en lignende situasjon?	Hvis det var en venn som skulle ha en fremføring og var nervøs, ville jeg si at det kommer sikkert til å gå helt fint.
Hvor ille ville det egentlig vært hvis det skjedde?	Selv om noen ler, betyr det ikke at de synes jeg er dum, eller at de ikke vil være venner med meg.
REALISTISK TANKE	Det kommer sikkert til å gå helt fint, og selv om jeg kommer til å si noe feil, kommer ikke de andre til å bry seg.
FØLELSE	Grad på termometeret ved denne tanken (0–10): Angst 3.

Realistisk tenkning

Eksempel sinne (passer også på følelsen trist)

HENDELSE	En venn er en halv time forsinket til avtalen vår.
TANKER	Hun har ikke lyst til å være sammen med meg.
FØLELSE	Hvilken følelse: Sinne. Grad på følesestermometeret (0–10): Sinne 8.
BEVIS	
Hva vet jeg med sikkerhet?	Det eneste jeg vet med sikkerhet, er at hun er forsinket. Jeg vet faktisk ikke om det er fordi hun ikke har lyst til å være sammen med meg.
Hva har skjedd tidligere når jeg har vært bekymret?	Hun pleier å holde avtaler og vil til vanlig alltid gjerne være sammen med meg.
Hva vet jeg om denne situasjonen?	Det skjer ofte at folk kommer for sent. Det betyr ikke nødvendigvis at hun ikke liker meg.
Hva kunne ellers skje?	Det kan være at hun har tatt feil av tidspunktet for når vi skulle møtes. Det kan også være jeg som har tatt feil.
Hva vil mest sannsynlig skje?	Det kan være at hun er på vei og kommer ganske snart.
Hva har skjedd for andre i en lignende situasjon?	Det kan også være at hun er blitt forhindret fordi det har skjedd noe hun er nødt til å ta seg av. Kanskje hunden har slitt seg igjen. Det har skjedd flere ganger.
Hva ville jeg sagt til en venn i en lignende situasjon?	
Hvor ille ville det egentlig vært hvis det skjedde?	
REALISTISK TANKE	Hun pleier alltid å ville være sammen med meg, så det er nok en god forklaring på hvorfor hun er forsinket.
FØLELSE	Grad på følesestermometeret ved denne tanken (0–10): Sinne: 3.

Liste over aktiviteter som får meg i godt humør

1	
2	
3	
4	
5	
7	
8	
9	
10	
11	
12	



Ideer til aktiviteter som får meg i godt humør

- Gå en tur
- Lese en god bok
- Skrive dagbok
- Plukke blomster til meg selv
- Gå på kino
- Løpe en tur
- Ta et varmt bad
- Ta en lur
- Invitere en venn
- Rose meg selv for bra innsats den dagen
- Tenke på fine ting som jeg har gjort med venner
- Høre på musikk
- Ligge i solen
- Se på bilder fra ferieturer
- Lese et blad
- Holde på med hobbyen min
- Være sammen med venner
- Ringe til en venn eller en i familien
- Spise noe ekstra godt/spesielt
- Ordne på rommet
- Reparere/vaske sykkelen
- Ta på fine klær
- Gjøre lekser
- Kle meg ut med en venn
- Svømme
- Gå på treningssenteret
- Ha alenetid med mor/far
- Tenke på ting jeg ville kjøpt hvis jeg vant en million
- Sove i telt i hagen
- Spille fotball
- Fly med drage
- Overnatte hos en venn
- Gå/løpe i skogen
- Synge mens jeg ligger i badekaret eller ordner ting i huset
- Sette blomster i vase
- Bake boller/kaker
- Tenke på de tingene jeg synes jeg er god til
- Se en film med familien
- Male/tegne
- Håndarbeid (strikke, veve, knytte osv.)
- Game
- Gå på loppemarked
- Spille gitar, piano, trommer e.l.
- Være kreativ (perle, forme leire osv.)
- Lage en gave til noen
- Lage mat
- Se i butikker
- Gå tur ved vannet



Positiv dagbok 😊😊😊

SKRIV 3 GODE TING FRA DAGEN

MANDAG	
TIRSDAG	
ONSDAG	
TORSDAG	
FREDAG	
LØRDAG	
SØNDAG	

Skolemøte: referatmal

Referat – skolemøte (nummer) på (skolens navn) med Back2School angående:	
Dato for møtet: Referent: Deltakerliste:	
Introduksjonsrunde (felles)	
Hva er Back2School? (ved veilederen)	
Kasusformulering	
Avtaler	
Andre beslutninger som ble tatt på møtet	
Neste skolemøte	

Forebygging av tilbakefall

SITUASJONER SOM KAN FÅ PROBLEMENE TIL Å KOMME IGJEN

TEGN PÅ AT PROBLEMENE BEGYNNER Å KOMME IGJEN

HVA KAN JEG GJØRE HVIS PROBLEMENE KOMMER IGJEN? OG HVEM KAN HJELPE MEG?

Dette vil jeg gjøre

DETTE VIL JEG GJØRE AV DET JEG HAR LÆRT:

FORDI DET HJELPER MEG MED:

Handout til foreldre om depresjon

HVA ER DEPRESJON HOS BARN OG UNGE?

Som foreldre kan det være vanskelig å vurdere om ens barn er trist, har en depresjon eller bare lider av alminnelige humørsvingninger. Det er vanlig å være trist innimellom, og for tenåringer er det ikke uvanlig å ha humørsvingninger. Selv om depresjon hos barn ligner depresjon hos voksne, kan noen vesentlige forskjeller forvirre bildet.

Voksne med depresjon ser ofte triste ut, blir kanskje tomme i blikket og har få fysiske krefter til dagligdagse gjøremål. Dette kan også kjennetegne et barn eller en ungdom som er trist eller deprimert, men tristheten kan også vise seg i form av sinne og irritabilitet. Yngre barn har noen ganger kroppslige symptomer, for eksempel hodepine eller vondt i magen. Det er gjerne ikke så lett for dem å beskrive hva som er galt, men hyppige og uforklarlige smerter i hodet eller magen kan være et tegn. Stor uro eller dominerende kjedsomhet kan også være uttrykk for en depressiv tilstand hos et barn. Separasjonsangst og andre former for angst er også vanlig hos barn som er deprimert, og plutselig faglig tilbakegang og lav selvfølelse kan være et varseltegn.

Deprimerte barn og unge har ofte mer svingende humør enn man ser hos voksne med depresjon. I perioder kan barnet avledes eller ha gode dager, sånn at man som foreldre kan tenke at nå går det fint. Det kan være vanskelig å avgjøre om et barn er deprimert, og det kan være enda vanskeligere å avgjøre om tenåringen har en egentlig depresjon eller bare har vanlige humørsvingninger, som er kjennetegnende for alderen. Hos tenåringen er det nyttig å være oppmerksom på endringer i atferd eller tankegang. Det kan for eksempel være det utadvendte barnet som ikke har lyst til å være sammen med sine venner lenger, eller en ungdom som ofte gir uttrykk for negative tanker om seg selv. Atferdsproblemer som å skulke skolen, tyveri og en tendens til å komme opp i slåsskamper kan også være tegn på tristhet og depresjon, det samme gjelder ved stort forbruk av alkohol eller stoffer.

Ut over det spesielle symptombildet som kan forekomme hos barn og unge, svarer tegnene på tristhet og depresjon til dem man ser hos voksne. De overordnede symptomene er nedtrykthet, nedsatt lyst til og interesse for det man pleier å ha interesse for, samt økt tretthet. I tillegg kommer det en rekke symptomer som nedsatt selvtillit, selvbebreidelser eller skyldfølelse, tanker om død eller selvmord, uro eller "treghet", søvnproblemer og appetittendring.

HVORFOR ER BARNET MITT DEPRIMERT?

Depresjon hos barn og unge kan skyldes mange forskjellige ting, som belastninger fra omgivelsene, psykologiske faktorer og en arvelig sårbarhet for stress.

Belastninger fra omgivelsene

Når man skal hjelpe et barn med depresjon, er det viktig å først danne seg et overblikk over mulige belastninger i barnets hverdag. Er det ting på skolen som ikke fungerer? Blir barnet mobbet, er det konflikter med andre barn eller en lærer – og er det noe som kan løses? Det kan også være at barnet har mistet et viktig vennskap eller mangler enkelte sosiale ferdigheter så det har vanskelig for få venner. Det kan være faglige problemer på skolen. Problemer i familien kan være utløsende for tristhet og depresjon hos et barn. Det kan være gjentatte konflikter mellom foreldrene, sykdom i familien, altfor store forventninger til barnet fra foreldrenes side, som barnet opplever at det ikke kan leve opp til, for å nevne noen eksempler. Det kan være nyttig å se på fritidsinteresser og eventuell deltidsjobb; er det konflikter der, eller er det et press som er blitt for stort?

Like viktig som det er å forholde seg til eventuelle belastninger i omgivelsene, er det å se på barnets somatiske tilstand. Får det sunn, variert kost, legger barnet seg i rimelig tid, kan det ha underskudd på visse vitaminer e.l.? Er det nødvendig å gå til legen for å utelukke eventuell somatisk sykdom?

Psykologiske faktorer

Deprimerte barn har en tendens til å oppfatte seg selv og sine omgivelser mer negativt enn andre barn.

Denne tendensen kommer til uttrykk på tre måter:

1. Deres oppmerksomhet. Deprimerte barn fokuserer mer på det negative enn andre barn. De legger også mer merke til tegn på at noe er galt, og de husker bedre ting som ikke har gått bra eller mislyktes.
2. Deres fortolkning. Deprimerte barn tenker flere negative tanker om seg selv, andre og verden omkring dem. Hvis et deprimert barn for eksempel blir spurt om hvorfor det gikk så elendig på en eksamen, er det større sannsynlighet for at det tenker "fordi jeg er dum", enn "fordi det var en vanskelig eksamen".
3. Deres "selvsnakk" (det de sier til seg selv). Deprimerte barn har en tendens til å drive med mer negativt "selvsnakk" enn andre barn. De sier for eksempel ting til seg selv som: "Jeg får ikke til dette", "det er ingen som liker meg", eller "jeg får ikke til noen ting".
4. Deprimerte barn kan også bli rammet i sine kognitive funksjoner, altså ha problemer med å konsentrere seg, å huske ting, og å "ta seg sammen" til å utføre aktiviteter.

Arvelige faktorer

Noen barn har lettere for å bli brakt ut av fatning, bli irritert, oppfarende eller trist enn andre barn. De reagerer kraftigere på belastninger eller ting som virker truende. Disse barna har en risiko for å utvikle mer negative følelser gjennom livet. Hvis de ikke føler at de kan kontrollere det som skjer i livet deres, er det større sannsynlighet for at de reagerer negativt på vonde opplevelser. Barn trenger å tro på at de har en form for kontroll over vanskelige situasjoner, enten ved å få situasjonen til å forsvinne eller ved å lære å mestre den. Hvis de for eksempel opplever at de ikke greier det, kan de tenke at ting aldri vil lykkes for dem, selv om det tidligere stort sett har gått bra. Hvis barnet opplever å bli avvist av en venn, kan det reagere med å trekke seg helt bort fra andre. Barnet kan oppleve ting overveldende negativt, selv om de ikke er det i det hele tatt, og kan lett gi opp hvis ting blir vanskelige.

Depresjon er hyppig forekommende. Omkring 2 % av barn før tenårene og 7 % av tenåringer opplever depresjon i så stor grad at det går ut over livet deres, enten på skolen, hjemme eller i relasjoner til venner.

Hvordan kan vi i Back2School hjelpe barnet ditt?

Først og fremst handler B2S om å hjelpe barnet med å komme på skolen og å ha det bra på skolen. Derfor legger vi stor vekt på å arbeide med en skoletrappetige.

For det andre handler programmet om at barnet og dere som foreldre setter noen mål for hva dere ønsker å oppnå. Vi vil også hjelpe dere som foreldre til å få en slik hverdag med barnet som dere ønsker, og som kan bidra til at det blir lettere for barnet å gå på skolen.

Som tidligere nevnt har barn med depresjon ofte negative og urealistiske tanker om seg selv, sine omgivelser og det som hender i livet deres. Derfor lærer vi barnet å arbeide med å tenke mer realistisk.

Depresjon utvikler seg ikke sjelden til en ond sirkel, der barnet blir passiv, unnvikende og tilbaketrukket, og der denne unngåelsesatferden opprettholder depresjonen og bare gjør barnet enda mer deprimert. Barnet slutter ofte å gjøre de tingene som det tidligere ble glad og i godt humør av.

Intervensjonen har derfor fokus på å hjelpe barnet med å komme i gang med noen aktiviteter som kan gi det glede, og å unngå de aktivitetene som bare gjør det mer deprimentert. Barnet lærer at det å unngå eller ikke delta i aktiviteter som det ikke liker å gjøre før, er en ond sirkel som resulterer i negative tanker og følelser og i mangel på glede og belønning, noe som igjen kan forsterke depresjonen. Noe av det viktigste er altså å hjelpe barnet i gang igjen med aktiviteter som både kan gi glede (belønning) og mestringfølelse. Like viktig er det naturligvis å lede barnet bort fra aktiviteter som tapper det for energi og på lengre sikt bidrar til å øke depresjonen. Metoden er at barnet lærer å registrere daglige aktiviteter i et ukeskjema, og etterpå lager en idéliste med lystbetonte aktiviteter, som på lengre sikt vil gi barnet mer energi og glede.

Det er mange gode grunner til å være aktiv, særlig hvis man føler seg deprimentert:

- Planlagt aktivitet kan bedre humøret. Når et barn er deprimentert, kan det å være aktiv gi en følelse av å ha en viss kontroll over livet. Selv når det gjelder en aktivitet som der og da kan virke både uoverkommelig og kjedelig, som for eksempel å gjøre lekser eller vaske opp, kan det å gjennomføre det gi en følelse av å ha oppnådd noe.
- Planlagt aktivitet kan hjelpe en til å føle seg mindre sliten og utmattet. Det kan være fristende for et deprimentert barn å bli liggende i sengen om morgenen eller ta en lur etter skoletid, men ulempen er at den ekstra søvnen også fører til at man isolerer seg mer fra andre og gjør en mer trett og trist.
- Planlagt aktivitet kan hjelpe et barn til å føle seg mer motivert hvis depressive følelser står i veien for motivasjonen. Å gå i gang med en aktivitet selv om man ikke føler seg motivert eller umiddelbart har lyst, kan faktisk øke motivasjonen. Dette kalles målstyrt aktivitet. Å engasjere seg i målstyrt aktivitet betyr at man ikke venter med å gjøre noe til man "føler for det" eller har lyst til det, men gjør det for å oppnå et mål eller som ledd i arbeidet med å få det bedre.

Hva kan dere som foreldre gjøre?

- Undersøk om det er belastninger i barnets hverdag som kan gi anledning til depressive tanker hos barnet, og prøv å redusere disse belastningene.
- Frita barnet fra aktiviteter som for øyeblikket er unødig belastende.
- Reduser i en periode noen av kravene til barnet.
- Hjelp barnet med hjemmeoppgavene i B2S.
- Hjelp barnet med å bruke realistisk tenkning ved varsomt å stille utforskende spørsmål til barnets depressive tenkning.
- Hjelp barnet med å komme i gang med lystbetonte aktiviteter og med å redusere unngåelsesatferd.
- Hold fokus på hva barnet lykkes med og har glede av i hverdagen – gjerne ved hjelp av positiv dagbok.
- Unngå å ha for høye og urealistiske forventninger til barnet eller å kritisere det når det har det vondt. Vær oppmerksom på at barnets kognitive funksjoner i perioder kan være svekket, så når det ikke holder styr på ting eller ikke husker som det pleier, er det ikke fordi barnet ikke vil, men fordi det ikke kan.
- Unngå å la barnet få lov til å forholde seg passiv.

Handout til foreldre om angst

HVA ER ANGST HOS BARN OG UNGE?

Når er angst et problem?

Angst er en følelse som alle mennesker opplever, derfor kan det være vanskelig å avgjøre når angsten blir et så stort problem at det krever hjelp utenfra.

I passende dose hjelper angst oss med å reagere hensiktsmessig når vi står overfor en reell trussel. For eksempel hvis en illsint, frådende hund kommer løpende mot oss, eller hvis vi skal gå på en smal sti langs et stup, er det godt å være ekstra på vakt.

Men når angsten gjentatte ganger oppstår i ufarlige situasjoner, og når den er helt ute av proporsjoner i forhold til den reelle faren, kan det være tegn på at angsten er uhensiktsmessig. Det er også et avgjørende punkt om barnet prøver å unngå situasjoner som erfaringsmessig fremkaller angsten. Å unngå angstfremkallende situasjoner er den mest alminnelige reaksjonen hos barn og unge med angst, og unngåelsen kan medføre at barnet går glipp av viktige ting i livet, som for eksempel å gå på skolen, være sammen med venner og gå på fritidsaktiviteter. Det kan også være at barnet bare vil være i bestemte situasjoner hvis det har en forelder eller venn med seg (f.eks. gå til skolen, være på skolen eller sove i egen seng).

Når angsten ofte oppstår i ufarlige situasjoner og medfører at barnet begynner å unngå ting som er viktige for dets utvikling (f.eks. skole og fritid), er det avgjørende at både barnet og dere som foreldre får hjelp til å overvinne angsten.

Hva kjennetegner angst hos barn og unge?

Unngåelsesatferden er det mest sentrale i barn og unges angst, men det er ikke bare barnets atferd som blir påvirket når et barn er engstelig, det gjør også barnets kropp og tenkning.

Opplevelsen av angst kjennes ofte som et kroppslig ubehag, som hjertebank, svetting, skjelving, vondt i magen, kvalme og svimmelhet. Noen barn har faktisk dette som hovedproblem, og forbinder ikke ubehaget med bekymringer eller angst.

Barn med angst har også en tendens til å oppfatte og fortolke forskjellige situasjoner på en bestemt måte:

1. De overvurderer sannsynligheten for at det de er redd for, kommer til å skje (f.eks. at noen vil le av dem hvis de sier noe, eller at det skal hende foreldrene noe når de ikke er sammen med dem).
2. De overvurderer konsekvensene, dvs. hvor ille det ville vært hvis det de frykter, skulle skje (f.eks. hvis andre ler av dem, kan de tro at det betyr at de aldri vil være sammen med dem igjen).
3. De har også en tendens til å ha lav tiltro til egne evner og tror ofte at de får til mye mindre enn de faktisk kan.

Hvorfor har barnet mitt angst?

Det kan være mange forskjellige faktorer som kan bidra til å øke risikoen for at et barn utvikler en angstlidelse. Genetikk, negative opplevelser, foreldrenes atferd og den måten barnet tenker på, påvirker hverandre gjensidig, og er en medvirkende årsak i utviklingen av angstlidelser.

Et barn kan være født med en sårbarhet for å utvikle angst, og da er det større risiko for at negative opplevelser kan bidra til å utvikle en angstlidelse. Barnets måte å oppfatte og fortolke omgivelsene på kan medføre at det lett og ofte blir engstelig. Foreldrenes reaksjon på barnets atferd virker også inn på barnets utvikling av angst (f.eks. hvis man som forelder beroliger barnet overdrevent mye og lar barnet slippe unna situasjoner som kan være angstfremkallende, eller hvis man gjør ting for barnet som det absolutt kan og bør gjøre selv).

Det er forståelig at man som forelder er opptatt av årsaken til at ens barn har utviklet en angstlidelse. I intervensjonen ved angstlidelser er det imidlertid viktigere å holde fokus på hva som opprettholder angstlidelsen (altså hvorfor angsten ikke går over av seg selv), enn å finne ut hvordan den har oppstått. Vi kan ikke gå tilbake og endre fortiden, men vi kan endre på vaner og tankemønstre som bidrar til å holde angsten i live. Og vi må være klar over at de opprettholdende faktorene omfatter både barnets og foreldrenes atferd og tankemønstre.

Som forelder til et barn med angst er veien til selvbekreftelse kort. Til det er det viktig å understreke at foreldrenes atferd svært sjelden står alene som forklaring på hvorfor barn utvikler angst. Undersøkelser viser dessuten at de fleste voksne vil forsøke å berolige, skjerme og ta over for et barn som tydeligvis har mange bekymringer og angst. Det er altså en helt vanlig reaksjon å ville beskytte barnet, men for barn med angstlidelser er det samtidig viktig at man som forelder arbeider med å prøve å unngå overdreven hjelp og beskyttelse, så barnet over tid lærer at den overdrevne angsten de har, er urealistisk.

Hvordan kan vi i Back2School hjelpe barnet ditt?

Først og fremst handler B2S om å hjelpe barnet med å være mer på skolen og å ha det bra på skolen. Derfor legger vi stor vekt på å arbeide med å være mer og mer på skolen.

For det andre handler programmet om at barnet og dere som foreldre setter noen mål for hva dere ønsker å oppnå. Vi vil også hjelpe dere som foreldre til å få en slik hverdag med barnet som dere ønsker, og som kan bidra til at det blir lettere for barnet å gå på skolen.

Som tidligere nevnt vil barn med angst gjøre alt for å unngå de situasjonene som gir dem angst, fordi de er sikre på at det er stor sannsynlighet for at det skal skje noe vondt og vanskelig som de ikke takler. Derfor arbeider vi mye med barnets tenkning og atferd.

Vi arbeider med tenkningen omkring angstfylte situasjoner, så barnet får et mer realistisk syn på hvor farlige de egentlig er, de situasjonene som det prøver å unngå. Barnet får et redskap til å undersøke bekymringene sine med. De lærer å sette spørsmålstegn ved og undersøke om det de frykter skal skje, er så sannsynlig og realistisk som de vil ha det til.

I forlengelsen av dette arbeider vi også med barnets unngåelsesatferd. Barnet har jo ikke mulighet til å oppdage at situasjonene ikke er farlige, hvis de fortsetter å unngå dem. Derfor øver vi barnet i gradvis å tilnærme seg de situasjonene det er redd for. Det skal skje med små skritt av gangen, så det litt etter litt oppdager at situasjonene ikke er så farlige likevel, og at det faktisk kan klare dem ganske greit.

Alle de redskapene dere som familie lærer underveis i forløpet, skal øves på ofte mellom samtalene med veilederen. Det er en forutsetning for å oppnå en effekt av programmet. Samtalene i seg selv ikke er nok, hvis lærdommen ikke omsettes i praksis.

Hva kan dere som foreldre gjøre?

- Hjelp barnet med hjemmeøvelsene i B2S.
- Hjelp barnet med å redusere unngåelsesatferd ved gradvis å tilnærme seg situasjoner som barnet frykter.
- Ros barnet for forsøkene på å være i de fryktede situasjonene, og belønn barnet for innsatsen.
- Pass på å ikke berolige barnet for mye, men hjelp i stedet med å arbeide med realistisk tenkning ved varsomt å stille utforskende spørsmål til barnets bekymringer og negative forventninger.
- Hjelp barnet med å bygge større tiltro til egne kompetanser ved å støtte barnet i å gjøre flere ting selv i stedet for at dere gjør det for barnet.
- Det kan være frustrerende og vanskelig å forstå hvorfor barnet er redd for helt ufarlige situasjoner. Men ikke kritiser barnet for det, og prøv å huske på at barnet faktisk tror på at situasjonen er farlig, og reagerer i overensstemmelse med det.

Handout til foreldre om atferdsproblemer

HVA ER ATFERDSPROBLEMER HOS BARN OG UNGE?

Alle barn oppfører seg innimellom på en måte som ikke er forenlig med det foreldrene ønsker. Dette er helt normalt og til en viss grad et sunnhetstegn.

Når vi snakker om barn med atferdsproblemer, er det barn som vedvarende viser problemer med å inngå i sosiale situasjoner med andre barn og voksne. Det kan være ved å protestere mot og nekte å rette seg etter de voksne, snakke stygt, hele tiden komme i konflikt med andre, nekte å følge felles beskjeder, reagere irriterbart, slå, bite eller sparke andre, bryte regler, forstyrre andre med vilje, nekte å innrette seg etter jevnaldrende, beskyldte andre for egne feil, o.l.

Når en slik atferd hos barnet er vedvarende, går det ut over barnets evne til å fungere i det daglige, og gjør det vanskelig å etablere gode relasjoner til voksne og til andre barn. Over tid kan dette forsterke seg selv, idet barnet får færre gode opplevelser og erfaringer i store og små aktiviteter, både på skolen og i fritiden. På den måten kan det bli en ond sirkel, der barnet kommer lenger og lenger bort fra deltakelse i konstruktivt sosialt samvær og aktiviteter og den alminnelige læringen og sosialiseringen som ligger i dette.

Noen barn med atferdsproblemer viser disse problemene både hjemme, på skolen og i fritiden. Andre har bare denne atferden hjemme, der de fleste barn er mest trygge, mens de innretter seg og regulerer atferden når de er ute blant andre.

I familier med barn med atferdsproblemer som har vart ganske lenge, vil foreldrene ofte føle seg maktesløse i større eller mindre grad. I noen familier med disse problemene ses ofte et høyt konfliktnivå med mange og/eller voldsomme konflikter. Hos andre har det utviklet seg et mønster med å unngå konfliktene ved at foreldrene gradvis har sluttet å stille krav til barnet av frykt for reaksjonen. Begge deler er ekstremt utmattende for både foreldre og barn, og ingen familier ønsker å leve sånn. Men mønstret kan være vanskelig å bryte når det først er etablert. For deg som forelder kan det oppleves som at dere har prøvd alt, og ingenting har hjulpet. For barnet kan det virke som de voksne "alltid er sure og kjefter på meg", eller som om andre mennesker veileder barnet urimelig, og "jeg får alltid skylden for alt mulig hjemme og på skolen".

Hvorfor har barnet mitt atferdsproblemer?

Et mønster med atferdsproblemer skapes over tid. Det kan være mange grunner til at det begynner. Det kan være på grunn av spesielle forhold omkring barnet, som et vanskelig temperament, spesielle hendelser tidligere i barnets liv eller at barnet har spesielle problemer, for eksempel læringsvansker eller problemer med å holde fokus eller konsentrasjon. Det kan også ha startet i forbindelse med at familien har hatt store belastninger, hendelser i livet som har gjort det ekstra vanskelig å være forelder i en periode. Når det har oppstått et negativt samspillmønster mellom barn og foreldre, kan begge parter etter hvert føle seg så fastlåst at det virker umulig å komme ut av det. I Back2School fokuserer vi ikke så mye på hvorfor atferdsproblemene har oppstått, men mer på hva som kan gjøres nå og fremover for å skape en bedre utvikling for barnet.

Hvordan vil vi i Back2School hjelpe barnet ditt, og hva kan du som forelder gjøre?

Først og fremst handler B2S om å hjelpe barnet med å være mer på skolen og å ha det bra på skolen. Derfor er det fokus på å arbeide med en skoletrappetige, der barnet selv skal sette seg mål og arbeide for å nå dem, med støtte fra dere og fra skolen. Dette fokuset er det primære og holdes gjennom hele Back2School-forløpet.

For det andre handler programmet om at barnet og dere som foreldre setter noen mål for hva dere ønsker å oppnå. Vi vil også hjelpe dere til å få en slik hverdag med barnet som dere ønsker, og som kan bidra til at det blir lettere for barnet å gå på skolen.

Det er nemlig slik at for å endre mønsteret for samvær i en familie krever det i første omgang en målrettet innsats av dere foreldre. Som de voksne i familien har dere en viktig rolle og dermed også ansvar for å legge til rette for de forandringene som må skje for å hjelpe barnet deres. Når man endrer rammene for barnet, vil de fleste barn etter hvert også begynne å endre atferden sin.

Vi hjelper altså først og fremst barnet med å redusere atferdsproblemene ved å arbeide gjennom dere foreldre. Du må derfor være innstilt på å delta i en rekke sesjoner kun for foreldre, der du arbeider med å endre på din del av samspillet med barnet ditt, med det formål å hjelpe barnet til en mer hensiktsmessig atferd. Vi vil også hjelpe dere som foreldre til å få en hverdag med færre konflikter og med mer positivt samvær med barnet deres. Også dette vil bidra til at det blir lettere for barnet å gå på skolen.

Hva kan dere som foreldre gjøre?

Konkret vil du komme til å arbeide i sesjonene og hjemme med følgende områder:

- De krav du stiller til barnet
- Måten du kommuniserer med barnet ditt på
- At du sørger for å veilede barnet ved å oppmuntre til positiv atferd med oppmerksomhet og positive konsekvenser
- At du også veileder barnet ved ikke å belønne negativ atferd og i enkelte tilfeller ved å vise at negativ atferd har negative konsekvenser
- At du passer på at det er en overvekt av positive og nøytrale situasjoner med barnet fremfor negative
- Måten dere sammen løser problemer i familien på

Vi vet at dette er et stort arbeid for deg som forelder, og veilederen din er der for å støtte deg hele veien gjennom dette arbeidet, med dialog, forberedelser og praktiske øvelser i sesjonene, så du er godt forberedt når du skal hjem og prøve det ut med barnet ditt.

Spørsmålslek

Denne øvelsen går ut på å bli bedre kjent med hverandre. Barnet skal si et tilfeldig tall fra 1 til 20, og så skal setningen ut fra tallet leses opp. Både barnet og veilederen skal svare på spørsmålet eller følge instruksjonen.

1. Vis en morsom video på YouTube.
2. Tegn yndlingsdyret ditt på tavlen.
3. Fortell om siste gang du var ute og reiste eller var på en tur.
4. Hva er yndlingsserien din?
5. Hvis du kunne få en superkraft, hva ville du velge da?
6. Hva liker du best å gjøre når du har fri?
7. Se ut vinduet og nevnt så mange farger du kan se.
8. Spill stein, saks, papir med hverandre. Best av tre.
9. Fortell om bestekompisen din.
10. Hva ville du kjøpe hvis du var rik?
11. Hvem i verden vil du aller helst møte?
12. Hvem er den morsomste personen du kjenner?
13. Fortell en gøy vits.
14. Hva er yndlingsdesserten din?
15. Liker du best hunder eller katter? Hvorfor?
16. Har du et kjæledyr? Hva heter det?
17. Hva er ditt høyeste ønske?
18. Spill en sang du liker godt.
19. Hvilken idrett liker du best?
20. Ønsker du deg noe i bursdagsgave eller julegave?

BACK 2 SCHOOL

diplom


GRATULERER

Du har gjennomført **BACK2SCHOOL**-programmet.

Vi er stolte av at du har arbeidet for å komme tilbake på skolen.

Du har arbeidet hardt med programmet og lært om:

- ★ Trappetiger
- ★ Problemløsning
- ★ Hjelpsomme tanker

Du har grunn til å være stolt av deg selv!