

Kapitel 5

Velkommen til kapitel 5! (Trin 1/9)

Du er snart halvvejs igennem dine forældrekapitler. Dette kapitel handler om at afstemme arbejdet indtil nu. Vi skal repetere indholdet fra de første 4 kapitler.

Det giver dig en chance for at indhente noget, som du måske ikke har nået, og tage og tage fat på noget, som du gerne vil lægge mere energi i.



Opfølgning på hjemmeopgaver (Trin 2/9)

Hvordan er det gået med dine hjemmeopgaver?

Hvordan fungerede pointspillet?

Skriv her:

Hvordan er det gået med guldstunderne? Har du haft mulighed for at bekræfte og skifte fokus?

Skriv her:

Hvordan er det gået med din afstressende aktivitet?

Skriv her:

Repetition opmærksomhed (Trin 3/9)

(1) Opmærksomhed

Dit barn har brug for opmærksomhed fra dig for at have det godt og udvikle sig. Det, du giver opmærksomhed hos dit barn, plejer at fortsætte eller øges. Derfor er det vigtigt at give opmærksomhed til det, som er godt for dit barn



(2) Bekræft og skift fokus

Ved at *bekræfte* og *skifte fokus* viser du dit barn, at du forstår, at det er ubehageligt med symptomerne, samtidigt med at du hjælper dit barn videre.

"Jeg forstår, at det gør ondt og at det er ubehageligt! Hvis du i stedet sætter dig op, så kan vi spille et spil."

(3) Pause

Du kan holde *pause*, når du bliver urolig eller irriteret i sammenhæng med, at dit barn får symptomer fra maven. Så mindsker du opmærksomheden og hjælper dit barn med at udviske koblingen mellem symptomer og fare.



(4) Fokus på det, der fungerer

Ved at have *fokus på det, der fungerer*, kan du opmuntre til det, som er godt for dit barn. Forskning viser, at positiv opmærksomhed til barnet øger barnets tiltro til egne evner.



"Du gik i skole på trods af, at du havde bøvsetrang og følte dig oppustet, det var godt klaret!"

Repetition Guldstunder (Trin 4/9)

(1) Guldstunder

Daglige guldstunder er en god måde at give dit barn opmærksomhed og nærhed uden at fokusere på maven. En guldstund indebærer, at du og dit barn laver noget sammen, som I begge to godt kan lide. 10-15 minutter hver dag er nok. Under guldstunden fokuserer du fuldt ud på dit barn og på aktiviteten.

(2) GULD

GULD er en huskeregel for guldstunden.

- **G** står for **G**læde. Vis barnet, at du synes, det er en rar stund.
- **U** står for **U**dvis opmuntring. Hav fokus på at bekræfte og opmuntre barnet.
- **L** står for **L**ad maven blive udenfor. Tal ikke om maven i denne stund.
- **D** står for **D**u spejler eller sætter ord på det, barnet gør. Det indebærer, at du gentager noget af det, barnet siger, eller kommenterer på noget, som barnet gør.



Målet med GULD er at vise, at du kan lide at være sammen med dit barn, og at du er nærværende i situationen.

(3) Aktiviteter, der passer

Vælg en aktivitet ud fra hvad I kan lide at lave sammen. Her er nogle tips til aktiviteter:

- Hyggemåltid
- Lægge puslespil
- Spille spil
- Kigge på sjove youtube-film
- Bage
- Lægge neglelak
- En lille udflugt.



Repetition af forudsætninger og opmuntring (Trin 5/9)

(1) Skab forudsætninger

Dit barn har brug for de rette forudsætninger til at kunne gennemføre eksponeringstræningen.

Det er nødvendigt, at du hjælper til med at sørge for, at det som barnet skal træne at spise findes derhjemme, eller at barnet har mulighed for at få plads der, hvor træningen skal ske.

En anden del er at sørge for, at det ikke er en belønning at undgå træningen. Hvis det er hyggeligt og dejligt at blive hjemme fra skole, bliver det sværere for barnet at komme afsted. Derfor er det vigtigt, at det er kedeligt at blive hjemme fra skole.

SKAB
FORUDSÆTNINGER
FOR DIT BARN'S
EKSPONERING



(2) Opmuntre

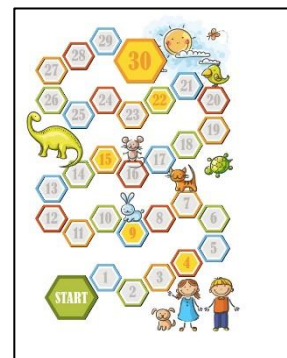
Det er godt at opmuntre både skridt på vejen og når dit barn er lykkes med en opgave. Indimellem kan det være opmuntringen på vejen, som gør, at dit barn er motiveret for at fortsætte.

Husk også på ikke at formindske barnets præstation ved eksempelvis at sige "det er vel ikke så slemt." Det kan faktisk være, at det er vildt ubehageligt og så er det en stor præstation at dit barn klarede det!

(3) Pointspil

De allerfleste børn synes, at det er sjovt at bruge et pointspil, og hvis du følger op på det dagligt, kommer det til at være en stor hjælp for dit barns motivation.

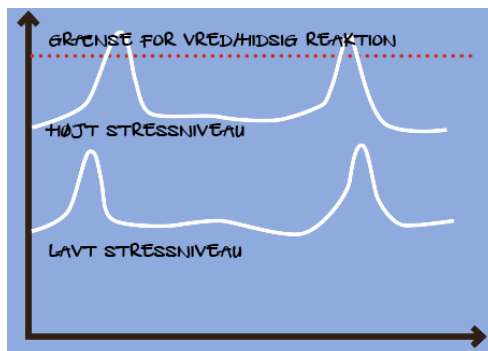
Pointspillet kan også fungere som en påmindelse til dig om, at du skal opmuntre dit barn.



Repetition Pas på dig selv (Trin 6/9)

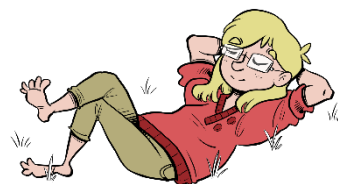
(1) Dit stressniveau.

Dit overordnede stressniveau har stor betydning for, hvordan du håndterer situationer som stresser dig i hverdagen.



(2) Afstresning

Ved regelmæssigt at have planlagt afstresning kan du sænke dit overordnede stressniveau. Hvad der er afstressende er individuelt, og måske har du nogle favoritaktiviteter, som kun er afstressende for dig? Det er en udfordring for mange at få tid til den slags aktiviteter i en stresset hverdag.



(3) Du er et forbillede

Dit barn lærer en hel del ved at se på, hvad du gør. Ved at handle roligt, når dit barn er uroligt, er du et forbillede for dit barn. Med din adfærd viser du dit barn, at der ikke er nogen grund til at være bange eller nervøs for symptomerne fra maven.



Dine udfordringer (Trin 7/9)

Forældre og børn kæmper med forskellige ting i denne behandling. Hvad er dine største udfordringer? Hvad har du brug for at arbejde mere med?

Skriv nogle ting ned, som du især vil arbejde mere med.

1.

Skriv her:

2.

Skriv her:

3.

Skriv her:

Hjemmeopgaver (Trin 8/9)

Det er tid til at planlægge dine hjemmeopgaver for den kommende uge. Du skal fortsætte med de samme opgaver, men kan selvfølgelig variere aktiviteterne.

Her er hjemmeopgaverne:

- Egen afstressende aktivitet
- Fortsætte med at følge op på pointspillet
- Guldstunder med dit barn
- Bekræft og skift fokus.

Hvilken afstressende aktivitet planlægger du at gennemføre i løbet af ugen?

Skriv her:

Hvilke aktiviteter kan I bruge som guldstunder?

Skriv her:

Har du brug for hjælp til pointspillet eller til at bekræfte og skifte fokus?

Skriv her:

Færdig med kapitlet! (Trin 9/9)

Nu er du færdig med kapitlet, og I har gennemført halvdelen af behandlingen!