

Forældreprogrammet sammenfatning

Opmærksomhed og at støtte sit barn

Forældrekapitlerne handler om, hvordan man som forældre kan støtte sit barn i behandlingen. Alle børn har brug for meget opmærksomhed fra sine forældre, det hjælper barnet til at udvikle sig. Mange børn med funktionelle mavesmerter får meget opmærksomhed omkring maven, mens andet bliver overset.



Det, som får meget opmærksomhed har tendens til at øges, og derfor er det vigtigt at give opmærksomhed til det, der er vigtigt for dit barn, og give mindre opmærksomhed til maven, sådan at balancen bliver mere som billedet herunder



Bekræfte og skift fokus

Der er flere måder at arbejde på at give opmærksomhed til andet end maven. En konkret måde at skifte opmærksomhed i en situation er ved at Bekræfte og skifte fokus. Ved først at bekræfte viser du at du forstår at dit barn har ondt. Derefter skifter du fokus, eksempelvis til det barnet skulle til at i gang med, eller til noget andet.

- Ej, jeg har ondt i maven!

- Åh, det lyder ikke rart. Jeg kan se at du ikke har det godt. Skal vi kigge på billederne fra i sommer på computeren? så kan du vælge et billede at tage med i skole.

Fokus på det, der fungerer og opmuntring

Vi mennesker har tendens til at have fokus på det, der ikke fungerer og som skal laves om. Det behøver vi ikke anstrenge os for. Derfor er det særlig vigtigt at have opmærksomhed på det, der fungerer godt i hverdagen, og som barnet klarer. Det kan være alt muligt, som barnet gør og kæmper med. Det er vigtigt at opmuntre barnets arbejde med de forskellige opgaver i behandlingen, både når barnet klarer noget og når barnet forsøger.

Nærhed i hverdagen

Mange børn vil sidde på skødet eller have massage, når de har ondt i maven. Nærhed er vigtigt! Ved at planlægge, eller have spontane hyggelige stunder, når barnet ikke har ondt i maven, mindskes koblingen mellem nærhed og mavesymptomerne.



Guldstunder

Guldstunder kan være hygge i hverdagen, eller at gøre ting sammen med sit barn, som I begge sætter pris på. GULD er en forkortelse for en måde at forholde sig på, som har vist sig at styrke børns udvikling og fremme samarbejdet mellem forældre og barn. Forsøg at have guldstunder med dit barn så ofte som muligt, hellere en lille stund hver dag, end en længere stund mere sjældent.

Glæde. Vis barnet at du synes det er en hyggelig situation

Udvis opmuntring. Bekræft og opmuntrer barnet.

Lad maven være udenfor

Du spejler eller sætter ord på det barnet gør.

Pointspil

Indimellem har dit barns motivation brug for et lille ekstra skub. Pointspil er noget, som de fleste børn sætter pris på. Her er nogle ting, som er vigtige omkring pointspillet:

1) Pointspillet skal altid kombineres med, at du opmuntrer dit barns træning på en anden måde, for eksempel ved at vise og fortælle at du kan se at dit barn kæmper med eksponeringen

2) Både markeringen for at have rykket et felt på spillepladen og belønningerne skal komme så hurtigt som muligt, efter at barnet har lavet eksponeringen. Følg op dagligt og planlæg belønninger som barnet kan få med det samme.

3) Placer pointspillet og også gerne en seddel med eksponeringerne synligt. Det kan fungere som remindere. Det er vigtigt at der ikke kommer nogen diskussion om eksponeringerne. Hvis der bliver det, kan I prøve at løse det sammen (se nedenfor), for at se, om I kan finde en bedre rutine for spillet.

Pause

Pause handler om at tage en pause inden du reagerer, når du er vred eller bekymret. Pointen er IKKE at overføre bekymring til dit barn, og IKKE at reagere på en måde som skader relationen og giver unødigt opmærksomhed til maven. Det er bedst at holde pause så tidligt som muligt, hvis du mærker uro eller irritation. Her er nogle tips til, hvad du kan gøre, for at få en pause

- gå væk lidt
- Gå en hurtig tur
- tæl til 10 (eller 100)
- Tag en dyb vejrtrækning
- læg dig ned og hvil lidt
- start forfra. Præcis som ved en filmindspilning kan man spørge om at prøve forfra

- Skyl ansigtet med koldt vand
- Hvis det er nødvendigt at tale om situationen, så udskyd det til et senere tidspunkt, hvor du føler dig rolig.

Vigtigheden af at passe på sig selv – både for barnets og din skyld



De fleste mennesker ved, at det er vigtigt med egen tid og passe på sig selv, ved for eksempel at træne eller gøre noget andet, som giver energi. Der kan dog opstå det problem, at man ikke får det gjort. Planlæg tid til en afstressende aktivitet hver uge, mindst én gang, gerne flere gange om ugen. Ved at prioritere dig selv, får du mere overskud og er et forbillede for dit barn.

Løse problemerne sammen

Ofte vil vi fikse og ordne alt, så det skal blive så godt som muligt for vores børn. Måske løser vi nogle gange deres problemer for dem? Børn er ofte gode til selv at finde på løsninger. At løse problemerne sammen handler om at delagtiggøre barnet i at identificere problemerne, komme med løsningsforslag og vurdere dem. På den måde øges barnets motivation for at gennemføre en forandring.



Analyse af adfærd

Sammen med dit barn har du arbejdet meget med analyse af adfærd, og vi har endda kigget nærmere på forældreadfærd og hvordan det hænger sammen med barnets adfærd. Som forælder har du mulighed for at påvirke dit barn både før og efter barnets adfærd. Ved at foreslå eller forberede kan du hjælpe til at eksponeringen bliver gennemført, og ved at opmuntre bagefter kan du hjælpe dit barn med at fortsætte.

Nedenfor er et eksempel på en positiv analyse, hvor forælderen hjælper sit barn med at eksponere

Før

Forælder:
Købt pizza, delt den
op i mindre stykker



Adfærd

Barn:
Spiser et stykke



Efter

Forælder:
"Du turde prøve, det
var modigt!"

Hold fast og fortsæt med udviklingen

For at hjælpe dit barn med at fortsætte med at udvikle sig, kan det være godt at vælge nogle ting, som I forsøger at fortsætte med i hverdagen.

Her er listen, som du lavede i kapitel 10 i behandlingen.

Tag gerne listen frem om nogle måneder, og sæt kryds i det, du vil fortsætte med

- ☐ Mindske opmærksomheden på maven
- ☐ Bekræfte og skift fokus
- ☐ Fokus på det, der fungerer
- ☐ Pause
- ☐ Guldstunder
- ☐ Skabe forudsætninger for træning
- ☐ Opmuntre dit barns træning
- ☐ Pointspil
- ☐ Egen afstresning
- ☐ Tænk over, hvad jeg gør – vær et forbillede
- ☐ Analyse af adfærd
- ☐ Løse problemerne sammen
- ☐ Belønne mig selv