

Kapitel 6

6

Velkommen til kapitel 6! (Trin 1/10)

I dette kapitel kommer vi til at gennemgå, hvordan du og dit barn sammen kan løse de problemer, som opstår i behandlingen.

Opfølgning på hjemmeopgaver (Trin 2/10)

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:

Løse problemer sammen (Trin 3/10)

Indimellem opstår der problemer i eksponeringstræningen. Måske bliver eksponeringerne ikke til noget, eller det er svært at holde fast i pointsystemet. Det er en god ide at undersøge de vanskeligheder, der er opstået, for at kunne finde løsninger på problemerne.

Involvér dit barn i problemløsningen! Børn har ofte mange gode ideer til, hvordan man kan løse problemerne, og motivationen til at forandre noget øges, hvis barnet selv har været med til at finde på løsningsforslag.



Vælg en passende lejlighed til at løse problemerne sammen. Sørg for at I har en stund, hvor I kan være uforstyrrede og at I er i godt humør fra starten!

Nogle vigtige spørgsmål (Trin 4/10)

Der er nogle spørgsmål, som kan være gode at besvare, når I løser problemer sammen. Vi kommer til at gennemgå problemerne mere grundigt en for en.

- Hvad er problemet egentlig?
- Hvilke mulige løsninger kan vi finde?
- Hvilken løsning eller kombination af løsninger skal vi satse på?
- Hvornår skal vi følge op på, hvordan det er gået?



Hvad er problemet? (Trin 5/10)

For at være sikre på, at I forsøger at løse samme problem, er det godt at starte med at blive enige om, hvad problemet er. Undgå at tage et problem op, der ikke har med behandlingen at gøre, lige nu er det tilstrækkeligt med den.

Det er også vigtigt, at det her er noget, som både forældre og barn synes er et problem. Undgå problemformuleringer som er anklagende, for eksempel: "Problemet er, at du altid glemmer dine eksponeringer." Så er en bedre formulering: "Vi har svært ved at huske eksponeringerne."

Eksempel: Maja og hendes forældre har svært ved eksponeringsopgaven med at komme afsted i skole om morgenen. Maja har nogle gange meget ondt i maven om morgenen, og så er det svært at komme afsted. Maja og hendes forældre sætter sig ned sammen. De starter med at blive enige om, hvad problemet er.

- Det er svært at komme i gang med eksponeringen: at komme i skole om morgenen.

Hvilke mulige løsninger findes der? (Trin 6/10)

Maja og hendes forældre forsøger at komme på forskellige løsningsforslag. Alle forslag er tilladte. De kommer frem til følgende forslag:

- Fejre det med bananasplit efter at være kommet afsted til tiden om morgenen 5 gange.
- Få lov til at gå hjem, hvis symptomerne ikke er mindsket efter anden time.
- Mor og far vækker Maja til tiden og at der er god morgenmad.
- Tage taxa til skole.



Hvilken løsning skal vi vælge? (Trin 7/10)



Nu er det tid til at vælge en løsning, som skal afprøves. Maja og hendes forældre ser med det samme, at et af forslagene ikke kommer til at fungere. De har absolut ikke råd til, at Maja tager taxa til skole.

De vælger en kombination af løsninger:

Sørger for at vække Maja til tiden, og at der god morgenmad hjemme *samt* at Maja får bananasplit, når hun er kommet afsted til tiden 5 morgener.

Hvornår skal vi følge op? (Trin 8/10)

Dette er et vigtigt trin, som ofte glemmes. Ved at bestemme et tidspunkt, hvor I følger op på løsningen bliver det lettere at vurdere, hvordan det er gået.



Maja og hendes forældre bestemmer, at de skal vurdere, hvordan det har fungeret om to uger. Majas forældre vil markere det i familiekalenderen, hver gang hun kommer afsted til tiden om morgenen. De bliver også enige om, at de skal opmuntre Maja hver dag.

Hjemmeopgaver (Trin 9/10)

Det er tid til at planlægge dine hjemmeopgaver for den kommende uge. Det er hovedsageligt de samme opgaver, men aktiviteterne kan variere. Hvis I har haft et problem med behandlingen, så prøv at løs problemet sammen, forældre og barn. Vi har ikke understreget det i noget tid, men det er fortsat vigtigt: Hvis I er to eller flere forældre om barnet, så få hjælp af hinanden og gennemfør behandlingen sammen.

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:

Kommer I til at bruge modellen til at løse problemer sammen? Fortæl.

Skriv her:

Færdig med kapitlet! (Trin 10/10)

Nu er du færdig med kapitel 6!

