

Kapitel 9

Velkommen til kapitel 9. (Trin 1/10)

I dette kapitel kommer du til at tænke over, hvad du har lært, og hvad du tager med fra programmet. Du kommer også til at planlægge dine sidste hjemmeopgaver.



Opfølgning på hjemmeopgaver. (Trin 2/10)

Hvordan fungerede pointspillet i løbet af ugen? Og hvordan er det gået med guldstunderne?

Skriv her:

Har du bekræftet og skiftet fokus? Har du lavet en afstressende aktivitet?

Skriv her:

Har du belønnet dig selv? (Trin 3/10)

Hvordan er det gået med at belønne dig selv?

Sådan har jeg belønnet mig selv:



Skriv her:

Opmærksomhed – en kort udgave! (Trin 4/10)

Det du giver opmærksomhed ved dit barn plejer at øges. Derfor er det vigtigt at give opmærksomhed til noget, som er godt for dit barn.

Når du **bekræfter og skifter fokus**, viser du dit barn, at du forstår, at det er ubehageligt med symptomer, samtidig med at du hjælper dit barn videre.

Ved at holde **pause**, når du bliver bekymret eller irriteret i sammenhæng med at dit barn får symptomer fra maven, mindsker du fokus på symptomerne.

Med **fokus på det, der fungerer**, kan du styrke dit barn, og opmuntre til noget, som er godt for barnet. Forskning viser, at positiv opmærksomhed til et barn øger og styrker dets tiltro til egen formåen.



Har du ændret din opmærksomhed på dit barns mavesymptomer under behandlingen? Fortæl hvordan.

Skriv her:

Guldstunder – en kort udgave! (Trin 5/10)

Guldstunder er en måde at tilføre positiv opmærksomhed til andet end maven. En guldstund indebærer, at du og dit barn laver noget sammen, som I begge to kan lide. 10-15 minutter hver dag er tilstrækkeligt. I løbet af guldstunden fokuserer du fuldt ud på dit barn og på aktiviteten. Guldstunder styrker relationen og samarbejdet mellem forældre og barn.



GULD er en huskeregel for det, der er vigtigt under guldstunden.

- **G står for Glæde.** Vis barnet, at du synes, det er en rar stund
- **U står for Udvis** opmuntring. Bekræft og husk at opmuntre barnet
- **L står for Lad** maven blive udenfor. Tal ikke om maven i denne stund.
- **D står for Du** spejler eller sætter ord på det, barnet gør. Det indebærer, at du gentager noget af det barnet siger, eller kommenterer på noget, som det gør

Hvilke aktiviteter har været passende til jeres guldstunder?

Skriv her:

Skab forudsætninger – en kort udgave! (Trin 6/10)

At skabe forudsætninger for at dit barn kan gennemføre eksponeringstræningen, kan handle om at købe det, som barnet skal træne at spise, eller at barnet kan komme derhen, hvor træningen skal ske.

SKAB
FORUDSÆTNINGER
FOR DIT BARN'S
EKSPONERING



Det er også en vigtig del at sørge for, at det ikke er en belønning at undgå eksponeringstræningen. Det skal for eksempel ikke være hyggeligt eller sjovt at blive hjemme fra skole.

Til sidst er det vigtigt at sørge for at opmuntre til eksponeringstræningen, blandt andet ved at bruge pointspillet.

Hvordan hjælper du dit barn med at skabe forudsætninger for eksponeringerne?

Skriv her:

Øvrige dele – en kort udgave! (Trin 7/10)

Forældre delen af behandlingen har blandt andet omhandlet at planlægge tid til dine egne afstressende aktiviteter, løse problemer sammen med dit barn, analysere adfærd og undersøge, hvad der har fungeret godt i behandlingen. Hvilke ting tager du med dig? Af det du har gjort, hvad har så været vigtigst for dit barn?



Hvilke dele af forældre programmet har hjulpet dig mest?

Skriv her:

Hvilket af det, du har gjort i løbet af behandlingen, har været vigtigst for dit barn?

Skriv her:

Opfølgning – dine udfordringer (Trin 8/10)

I kapitel 5 skrev du dine største udfordringer med behandlingen ned. Er det stadigvæk de samme udfordringer, eller har de ændret sig? Hvordan kan du håndtere dine udfordringer?

Kig på side 31 for at se hvad du skrev

Sammenlign dine udfordringer – har de forandret sig?

Skriv her:

Hvad kan du gøre for at håndtere dine udfordringer?

Skriv her:

Hjemmeopgaver (Trin 9/10)

Det er tid til at planlægge dine sidste hjemmeopgaver!

Husk også at stille spørgsmål eller giv kommentarer/synspunkter til jeres behandler. Du kan sende dem via meddelelsesfunktionen !

Plan for afstressende aktivitet? Guldstunder?

Skriv her:

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

Skriv her:

Færdig med det næstsidste kapitel! (10/10)

Nu er du næsten færdig med behandlingen. Rigtig godt arbejdet!

