

Kapitel 4

Velkommen til kapitel 4! (trin 1/11)

Dette kapitel handler om stress, og om at tage vare på sig selv. Du kommer til at skulle planlægge din egen afstressende aktivitet.



Opfølgning på hjemmeopgaver (Trin 2/11)

Hvordan er det gået med dine hjemmeopgaver?

Hvor mange felter er dit barn rykket på pointspillet? Har du uddelt belønninger?

Skriv her:

Hvordan er det gået med guldstunderne? Fortæl!

Skriv her:

Har du haft mulighed for at bekræfte og skifte fokus?

Skriv her:

Repetition af kapitel 3 (trin 3/11)



(1) Skabe forudsætninger

Dit barn har brug for gode forudsætninger for at kunne gennemføre eksponeringstræningen. Det kan handle om, at det, dit barn skal træne i at spise, findes derhjemme, eller at der er plads til, at træningen kan ske. En anden del er at sørge for, at det ikke er en belønning at undgå træningen. Hvis det er dejligt og hyggeligt at blive hjemme fra skole, bliver det sværere for barnet at komme afsted.

(2) Opmuntre

Det er godt at opmuntre trin på vejen, og ikke kun, når dit barn er lykkes men en opgave. Indimellem kan opmuntring på vejen være det, der gør, at barnet er motiveret for at blive ved.

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

Vigtigheden af, at du tager vare på dig selv (Trin 4/11)

Det kan indebære meget forældrestress at have et barn med funktionelle mavesmerter.

På fly plejer besætningen at pointere, at hvis der opstår trykfald i kabinen, skal forældre tage deres egen iltmaske på, før de hjælper deres børn.

Det samme gælder faktisk her. For at kunne hjælpe dit barn, er det vigtigt, at du selv har overskud. Både for din egen og for dit barns skyld.



En nem morgen (Trin 5/11)

Forestil dig, at du har sovet godt. På jobbet er det passende udfordrende, uden at være stressende. Nu ser du frem til en dejlig morgenmad sammen med Sara, din 10-årige datter.

Du åbner køleskabet og ser, at der ikke er mere mælk. Dit stressniveau stiger. Hvordan skal du nu få morgenkaffen? Så kommer du i tanke om, at du faktisk kan stoppe på en café i nærheden af dit job og købe en dejlig cappuccino i stedet for, dagen er reddet!

Sara spiser sin yoghurt med mysli, da hun pludseligt får ondt i maven. Hun skynder sig ud på toilettet. Åh nej, ikke igen. Din puls stiger. Du tager en dyb vejrtrækning og tænker på at holde en lille pause, inden du med rolig og (lidt) neutral stemme spørger Sara, hvordan det går.

Morgenen hvor alt gik galt (Trin 6/11)

Forestil dig nu, at du overhovedet ikke har sovet godt. Du har en masse opgaver på jobbet, og du er bagud. Dit stressniveau er højt. Du ser, at der ikke er mere mælk! Pokkers også! Hele dagen er ødelagt! Du smækker køleskabslågen i, og råber noget om, at din uduelige partner nu har glemt at købe mælk igen.

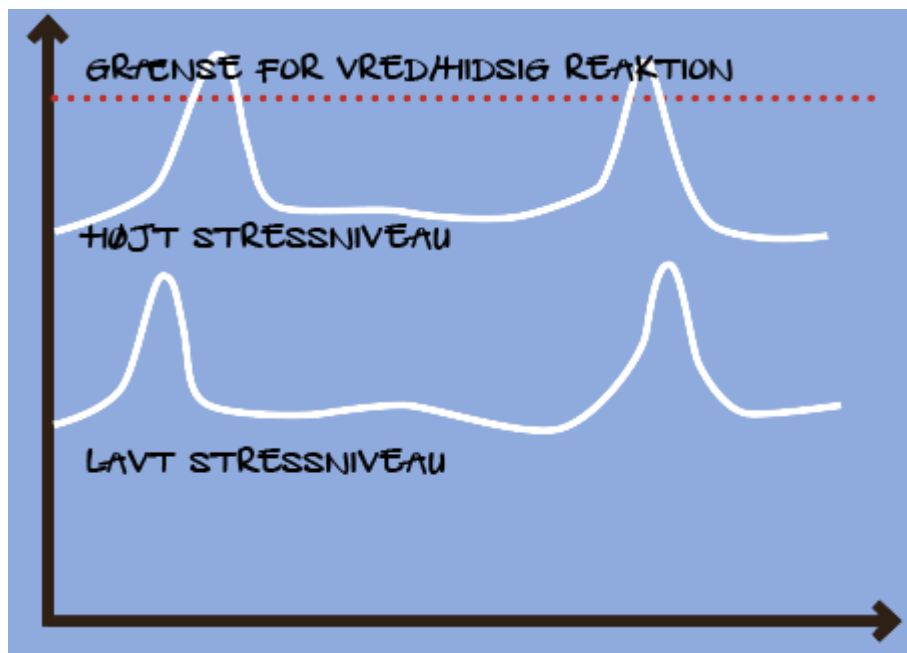
Sara får pludseligt ondt i maven, og skynder sig på toilettet. Katastrofe! Nu kommer hun til at skulle være hjemme igen, og du bliver nødt til at blive hjemme fra jobbet! Ååh, hvorfor skal det være sådan her! Hvordan har Sara det egentligt? Hvordan skal det gå med dit job! Du løber ud og banker på toiledøren og spørger bekymret, men også hidsigt, hvordan hun har det.

Stress og irriteret adfærd (trin 7/11)

Diagrammet viser, at et højere overordnet stressniveau gør, at vi har sværere ved at forholde os roligt, når vi udsættes for noget, som stresser os i hverdagen.

Samme udløsende hændelser (der er ikke mere mælk, Sara får ondt i maven) forhøjer stressen cirka lige meget.

Men hvor højt stressniveauet er fra starten, har stor betydning for, hvordan du klarer situationen.



Afstresning (Trin 8/11)

Når man føler sig rigtig stresset, kan det være fristende at fjerne mere og mere af det, som ikke er helt nødvendigt. Så er der en risiko for, at man også fjerner det, som giver afstresning og nye kræfter.

Afstresning er vigtig for at holde stressniveauet rimeligt. Hvad, der er afstressende, er individuelt. Her er eksempler på aktiviteter, som kan være det:

- ☐ Være i naturen
- ☐ Bage
- ☐ Læse en bog
- ☐ Mødes med venner
- ☐ Træne
- ☐ Cykle
- ☐ Meditere
- ☐ Tage et karbad

Hvad er afstressende for dig?

Skriv her:

At være et forbillede (Trin 9/11)

En af de mest effektive måder for børn at lære på er at imitere. Forældre og søskende plejer at være vigtige forbilleder. Det er på den måde, at børn lærer, hvordan de skal gøre i forskellige situationer.

Man har set i studier, at børn også nemt efterligner følelser. Ved at handle roligt og gøre som du også gerne vil have at dit barn skal gøre, er du et forbillede for dit barn. Det er også vigtigt at holde sin egen uro tilbage, så man ikke smitter barnet.

Det kan man fx gøre ved at holde en pause. Hvis du er rolig, når dit barn er urolig for sin mave, viser du, at det ikke er noget at være bange for. Så hjælper du dit barn med at mindske koblingen mellem symptomer og fare.



Hjemmeopgaver (Trin 10/11)

Her er dine hjemmeopgaver til den kommende uge:

- Planlæg minimum én afstressende aktivitet
- Fortsæt med at følge op på pointspillet
- Guldstunder med dit barn hver dag
- 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! (Trin 11/11)

Du er nu færdig med kapitel 4! Rigtig godt klaret.