

Kapitel 3

Velkommen til kapitel 3! (Trin 1/13)



I dette kapitel kommer du til at fokusere på at støtte og opmuntre dit barn. Det hænger sammen med, at dit barn nu begynder at træne eksponering. Det er nødvendigt, at du hjælper til for at skabe forudsætningerne for, at eksponeringstræningen kan gennemføres.

Når dit barn arbejder med at fremkalde symptomer og være i situationer, hvor det er ubehageligt at have symptomer, er det nødvendigt med megen støtte og opmuntring fra dig! Pointspillet er en måde at arbejde med opmuntring på, som de fleste børn synes er sjovt. Det skal I begynde med i dette kapitel.

Opfølgning på hjemmeopgaver. (Trin 2/13)

Først skal vi følge op på dine hjemmeopgaver.
Kig på, hvad du planlagde i sidste kapitel.

Hvordan har det fungeret med daglige guldstunder?

Skriv her:

Har du haft lejlighed til at bekræfte og skifte fokus? Fortæl!

Skriv her:

Har du lavet en liste med mulige belønninger til pointspillet?

Skriv her:

Repetition af kapitel 2 (Trin 3/13)



Guldstunder

En måde at give dit barn positiv opmærksomhed for andet end maven, er ved at have daglige guldstunder. En guldstund indebærer, at du og dit barn gør noget i begge to kan lide sammen. 10-15 minutter hver dag er tilstrækkeligt. Under guldstunden fokuserer du fuldt ud på dit barn og på aktiviteten.



GULD

GULD er en huskeregel for det, som er vigtigt i 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 lige i denne stund.

D: står for at **D**u spejler eller sætter ord på det barnet gør. Det indebærer, at du gentager noget af det, barnet siger eller kommenterer på noget, barnet gør.

Ved at følge huskereglen viser du, at du kan lide at være sammen med dit barn, og at du er nærværende i situationen.

Aktiviteter som passer

Hvilke aktiviteter, der passer til en guldstund, afhænger først og fremmest af, hvad I godt kan lide at lave sammen.

Her er nogle tips til aktiviteter:

- Hyggemåltid
- Lægge puslespil
- Spille spil
- Kigge på sjove Youtube klip sammen
- Bage

At støtte sit barn i behandlingen (Trin 4/13)

I dette behandlingsprogram for funktionelle mavelidelser kommer dit barn til at træne at have smerte og ubehag. Både for at kunne lave flere forskellige ting, og for at gøre filtret mere tæt og træne hjernen i at mavesignalerne ikke er farlige og dermed på sigt at mindske symptomerne.

En vigtig pointe med eksponeringen er at opleve, at man kan klare at have ubehag i svære situationer. For at turde og for at blive motiveret til at tage de nødvendige trin er opmuntring en enormt vigtig del. Børn har brug for megen opmuntring og bekræftelse, ikke mindst når de skal lave svære ting og opgaver.

For at dit barn skal kunne klare at gennemføre eksponeringstræningen, er det også vigtigt at skabe forudsætninger for det. Det kan handle om alt fra at sørge for, at I har pommes frites derhjemme (hvis dit barn skal træne at spise det) til at hjælpe barnet med at finde lige præcis den udfordring, der passer ham/hende.

Det, som dit barn gør for at undgå og kontrollere symptomerne fra maven, er det, der skal udfordres.

**SKAB
FORUDSÆTNINGER
FOR DIT BARN'S
EKSPONERING**



Bagerst i bogen kan du finde bonusmateriale med mere information om eksponering.

Opmuntring (trin 5/13)

Det er vigtigt ikke kun at opmuntre, når dit barn er lykkes helt med en eksponering.

Opmuntring for små skridt på vejen kan være det, der gør, at dit barn faktisk er motiveret for at fortsætte med at træne: "Godt at du kom ud af sengen, selvom du har ondt i maven!" eller "Du prøvede at spise en bid pizza, det var modigt!"



Det kommer sandsynligvis til at være ubehageligt for dit barn at træne. Så kan det være vigtigt ikke at formindske barnets oplevelse og anstrengelse gennem kommentarer som: "Det var jo ikke så slemt!". I stedet er det godt at opmuntre det, dit barn gør, samtidig med at det har ondt i maven: "Du kæmper med lektierne, selvom du har ondt i maven, det er godt klaret!" eller "Det var ubehageligt i skolen, men du kæmpede og blev der alligevel, sikke en indsats!"

Når du opmuntrer dit barn, viser du, at du ser dit barn og de anstrengelser, som barnet gør.

At komme afsted til skole (Trin 6/13)

Mange børn har svært ved at komme afsted i skole, når de har mavesymptomer. Hvis det er sådan for jer, er det vigtigt at sørge for, at det ikke er "belønnende" at blive hjemme. At blive hjemme skal være kedeligt og tærsklen for at blive hjemme bør være høj.

Hvad kan du gøre for, at det bliver lettere for dit barn at komme afsted til skole? En del børn har brug for, at der er nogen, som tager imod dem på skolen, andre kan have brug for at vide, hvad der skal ske i løbet af skoledagen, og for en del er det godt at alt, der skal med i skolen, er pakket aftenen før.

Hvis dit barn kommer i skole hver dag, men har svært ved at komme afsted til andre aktiviteter, kan du i stedet tænke ud fra de situationer, hvor barnet har svært ved at komme afsted. Hvis dit barn ikke har sådanne problemer, kan du tænke over, hvad der bidrager til, at det fungerer.

Er der noget, som kan gøres tydeligere, når det handler om at komme afsted til skole?

Skriv her:

Hvornår er det OK at blive hjemme?

Skriv her:

Hvad er OK at lave, når man bliver hjemme?

Skriv her:

Hvis dit barn ikke vil (Trin 7/13)

Indimellem kan det være rigtig hårdt at eksponere og måske vil dit barn ikke altid. Så er det bedre at gå et trin tilbage på stigen og gøre noget, som er mindre ubehageligt eller vente lidt, og prøve igen senere.



For at klare ubehagelige eksponeringer og lære noget af det, er det nødvendigt, at barnet har sin egen motivation. At lokke og friste kan fungere, men hvis du oplever, at det er nødvendigt, at du hele tiden skal overtale dit barn til at gennemføre eksponeringerne, bliver det sjældent godt. Så er det nødvendigt at gå et trin tilbage.

I denne behandling kommer du til at arbejde med et pointspil, som er et super hjælpemiddel til at styrke dit barns motivation. De allerfleste børn synes, det er rigtig sjovt med pointspil.

Pointspil (Trin 8/13)

Der er mange fordele ved at bruge pointspillet, her er nogle af dem:

- Det øger dit barns motivation for at gøre ubehagelige ting, som samtidig er gode for barnet at gøre.
- Det fungerer som en påmindelse om hjemmeopgaverne og mindsker dermed behovet for konstante påmindelser og opfordringer til at eksponere.
- Det gør, at behandlingen bliver sjovere at gennemføre!

Hvis du ikke allerede har spillepladen, ligger den som en side bagerst i bogen, under bonusmaterialet.

Pointspillet - sådan fungerer det (Trin 9/13)

Sådan fungerer pointspillet:

Point: For hver opgave blandt hjemmeopgaverne, som dit barn gennemfører, får barnet lov at sætte et kryds eller et klistermærke på spillepladen. Når dit barn når et gult felt, får barnet en lille belønning af dig.

Opmuntring: Det er vigtigt at barnet også får andre slags opmuntringer og påskønnelser for sine anstrengelser. Du kan opmuntre ved for eksempel at sige "Hvor fint at du kæmpede med at komme afsted til træningen" eller "Du prøvede at drikke et glas mælk til morgenmaden, godt arbejde!"

Overraskelser: Mange børn er glade for overraskelser. Hvis dit barn synes, at det er sjovt med overraskelser, kan du skrive forskellige belønninger på små sedler. Når barnet er nået til et gult felt, får det lov til at trække en af sedlerne. På den måde bliver det lidt mere spændende!

Vigtigt om pointspillet (Trin 10/13)

Det her er vigtigt at tænke på, når det gælder pointspil:

Fokus på det, der fungerer: Diskutér ikke opgaverne med dit barn. Hav i stedet spillepladen og gerne en seddel med aktuelle eksponeringer synlige, (for eksempel på køleskabet). Det fungerer som en påmindelse. Når det er på tide at træne, kan du huske dit barn på det én eller to gange. Når barnet begynder at eksponere, er det vigtigt at opmuntre!

Belønning med det samme: Klistermærket eller krydset på spillepladen skal komme så hurtigt som muligt i forbindelse med eksponeringen. Det samme gør sig gældende for belønningen. Læg sedler med belønninger, der ikke kan lade sig gøre med det samme, til side, fx bagning hvis I ikke har tid eller mangler ingredienserne. Følg op hver dag: For at pointspillet skal fungere, er det vigtigt, at I ser på det dagligt. Du har, som forælder, ansvaret for at følge op på pointspillet.

Gå kun fremad: Fjern aldrig klistermærker eller kryds, som I allerede har sat på spillepladen.



Skolen (Trin 11/13)

Børn bruger meget af deres tid i skolen. Hvis du vil have, at dine børns lærere også får information om behandlingen, kan du give dem siden "Information til skolen" som ligger under "bonusmateriale" bagerst i bogen.

Det er en tekst, som kort sammenfatter indholdet i behandlingen, og som giver tips til, hvordan skolepersonale kan støtte dit barn. En fordel ved at give skolen denne information er, at de lettere kan forstå, hvad behandlingen går ud på, og støtte dit barn, når det kæmper og har det svært i skolen.

Hjemmeopgaver (Trin 12/13)

Det her er næste uges hjemmeopgaver

- Følg op på pointspillet. Sørg for at dit barn får sine markeringer og belønninger så hurtigt som muligt. Hav *fokus på det, der fungerer*.
- Fortsæt med daglige guldstunder.
- Fortsæt med at bekræfte og skifte fokus.

Er alt klart til at starte med pointspillet? Fortæl!

Skriv her:

Hvilke aktiviteter passer til guldstunder i denne uge?

Skriv her:

I disse situationer er det godt at bekræfte og skifte fokus:

Skriv her:

Færdig med kapitlet! (Trin 13/13)

Nu er du færdig med kapitel 3!

