

Kapitel 2

Velkommen til kapitel 2! (Trin 1/14)

I dette kapitel vil vi følge op på og arbejde videre med opmærksomhed. Vi vil også introducere "Guldstund", en helt speciel stund for dig og dit barn.



Opfølgning på hjemmeopgaver (Trin 2/14)

Hvordan er det gået med dine hjemmeopgaver?

Kig i sidste kapitel, for at se hvad du planlagde.

Har du brugt at bekræfte og skifte fokus? Fortæl!

Skriv her:

Har du brugt pauser i løbet af ugen? Fortæl!

Skriv her:

Har du involveret andre vigtige personer i behandlingen?

Skriv her:

Repetition kapitel 1 (Trin 3/14)



Opmærksomhed

Dit barn har brug for opmærksomhed fra dig for at have det godt og kunne udvikle sig. Men du behøver ikke at give opmærksomhed til alt, hvad dit barn gør. Det, du giver opmærksomhed, plejer at øges. Derfor er det vigtigt at give opmærksomhed til noget, som er godt for dit barn.

Bekræft og skift fokus

Ved at bekræfte og skifte fokus, viser du dit barn, at du forstår, at det er ubehageligt med symptomerne, samtidig med at du hjælper dit barn videre:

"Jeg forstår at det er slemt med maven lige nu, jeg kan jo se at du har ondt. Men skal vi ikke finde på noget alligevel, kan du ikke vise mig det der nye spil?"



Pause

Ved selv at holde *pause* når du bliver bekymret eller irriteret i situationer, hvor dit barn har symptomer fra maven, mindsker du opmærksomheden yderligere. Så hjælper du dit barn med at mindske koblingen mellem symptomer og fare.

Fokus på det som fungerer

Ved at have fokus på det som fungerer, kan du styrke dit barn og opmuntre til noget, som er godt for barnet. Forskning viser at positiv opmærksomhed på det, som børn gør, øger tiltroen til egne evner.

"Du gik hen og legede med Ida til trods for, at du havde det dårligt og var lidt urolig, det var så godt gjort!"

Skæv balance (Trin 4/14)

At få meget opmærksomhed for maven påvirker barnets selvbillede og kan medføre, at barnet gør mere af det, som bekræfter det selvbillede.

Fordelingen af opmærksomhed kan blive skæv, og det er ikke usædvanligt, at den fordeler sig sådan her:



Målbillede (Trin 5/14)

I denne behandling kommer vi til at arbejde på, at fordelingen af opmærksomhed i stedet skal se ud sådan her:



En måde at arbejde med det på er at have fokus på det, som fungerer! En anden måde er at indføre daglige **guldstunder**.

Guldstund (Trin 6/14)

En måde at give barnet positiv opmærksomhed på andet end maven er at have daglige guldstunder.



En guldstund indebærer, at I gør noget, som I begge sætter pris på.

I guldstunden er dit barn og aktiviteten i fokus, og I undgår at tale om maven.

Ved at opmuntre, lytte til dit barn, spejle det barnet siger eller sætte ord på det barnet gør, viser du, at du virkelig er nærværende i situationen og ser dit barn.

En lille stund hver dag (Trin 7/14)

Guldstunder fremmer barnets udvikling og leder til et bedre samarbejde mellem forælder og barn. Man har også set, at guldstunder, hvor forældrene viser glæde, fører til at børn føler sig trygge, også i andre situationer.

En guldstund varer 10-15 minutter. Afsæt tid til at have guldstunder sammen med dit barn hver dag.

Hvis I er flere forældre i programmet, kan I dele dagene op, og have egne guldstunder med barnet. For at få tid til guldstunder i en stresset hverdag kan det være nødvendigt at skulle prioritere andet væk.



GULD (Trin 8/14)

GULD er en huskeregel for dig som forælder.

- **G**læde. Vis barnet, at du synes, det er en rar stund: "Det er så sjovt at spille spil med dig!"
- **U**dvis opmuntring. Bekræft og opmuntr barnet: "Flot aflevering!"
- **L**ad maven blive udenfor. Tal ikke om maven i denne stund.
- **D**u spejler eller sætter ord på det, barnet gør: "En deciliter, to, tre. Nu er alt melet i skålen!"

GULD hjælper dig med at være nærværende i situationen og at vise, at du sætter pris på guldstunden med dit barn.



Aktiviteter til guldstunder (Trin 9/14)

Her er forslag til aktiviteter, som kunne være en guldstund.

Sæt kryds i dem, som både du og dit barn kan lide at lave sammen.

- ☐ Lægge puslespil
- ☐ Spille spil eller kort
- ☐ Have en snakkestund, når I kører til en aktivitet
- ☐ Se et afsnit af en TV-serie eller en film
- ☐ Bage
- ☐ Spise et hyggemåltid
- ☐ Vise hinanden sjove klip på Youtube
- ☐ Lægge neglelak
- ☐ Spille bold
- ☐ Tale sammen ved sengetid
- ☐ Læse en bog sammen
- ☐ Spille et spil på telefonen
- ☐ Spille computerspil eller kigge på, når dit barn spiller
- ☐ Massage
- ☐ Lave mad sammen
- ☐ Gå en tur
- ☐ Tage på en udflugt

Hyggelige guldstunder (trin 10/14)

Husker du billedet fra sidste kapitel?
Det handler om vigtigheden af kærlighed og varme.

Ved at fylde hverdagen op med nærhed, når barnet ikke har symptomer, mindsker du koblingen mellem ondt i maven og hyggelige stunder.

Massage eller et hyggemåltid kan være storartede guldstunder, for de børn som sætter pris på det.



Pointspil (Trin 11/14)

I næste kapitel vil vi introducere et pointspil. Pointspillet kan gøre behandlingen sjovere for dit barn og kan bruges til at styrke motivationen. Hver gang dit barn laver en hjemmeopgave, må barnet markere et felt på spillepladen. De fleste børn synes, at det er sjovt og opmuntrende.

Pointspillet kan også fungere som en påmindelse, så du husker at opmuntre dit barn i behandlingen.

Du har brug for spillepladen til næste uge.

Belønninger (Trin 12/14)

Når dit barn er kommet til et gult felt på spillepladen, skal barnet have en form for belønning. Det er godt allerede nu at tænke over, hvilke belønninger som kan være gode for jer. Der findes tre tommelfingerregler:

- Det skal være *små* belønninger.
- De skal være *nemme* at gennemføre.
- Belønningerne skal være noget, som dit barn *kan lide*.

Her er nogle eksempler på belønninger, sæt kryds i dem, som passer til jer.

- ☐ Downloade et spil til mobilen
- ☐ Spille spil
- ☐ Bestemme et par ting til fredagshygge
- ☐ Købe is
- ☐ Købe et blad
- ☐ Bestemme aftensmad
- ☐ Massage
- ☐ Se en film
- ☐ Få en nøglering
- ☐ Få pant for jeres flasker, og få lov at købe noget for pengene.

Hjemmeopgaver (Trin 13/14)

Her er dine hjemmeopgaver til næste uge:

- Guldstund
- Bekræfte og skifte fokus
- Planlægge belønninger til pointspillet.

Skriv en liste med mulige belønninger til pointspillet i løbet af ugen. Planlæg gerne, så du har noget tid til at tænke over det.

Ligesom sidste gang er det vigtigt, at alle der har en forældrerolle til dit barn involveres i behandlingen. Download en PDF af kapitlet ved at klikke på symbolet sidst på siden.

Aktiviteter for guldstund, som passer til jer:

Skriv her:

Det jeg skal gøre for at få tid til guldstund hver dag:

Skriv her:

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

Skriv her:

Færdig med kapitlet! (Trin 14/14)

Nu er du færdig med kapitel 2 – godt arbejde!

