

# Kapitel 7

---

## Velkommen til kapitel 7 (Trin 1/11)

7

Du har tidligere, sammen med dit barn, arbejdet med analyser af adfærd. I dette kapitel skal du lave analyser af både børns og forældres adfærd.

Udgangspunktet er, at det er muligt at forstå, hvorfor forskellige typer af adfærd opstår. Ud fra hvad der sker før og efter adfærden og ud fra erfaringer fra lignende situationer tidligere.

---

## Opfølgning på hjemmeopgaver. (Trin 2/11)

Hvordan er det gået med dine hjemmeopgaver?

Hvordan fungerede pointspillet? Og hvad med guldstunderne?

Skriv her:

Har du bekræftet og skiftet fokus? Har du haft mulighed for en afstressende aktivitet?

Skriv her:

Har I prøvet at løse problemer sammen?

Skriv her:

---

## Repetition af kapitel 6 (Trin 3/11)



### Løse problemer sammen

I sidste kapitel gennemgik vi vigtigheden af at involvere barnet i at løse problemer med behandlingen. Børn plejer at have mange gode ideer til, hvordan problemer kan løses og den, som har været med og fundet på løsningsforslag er ofte mere motiveret for at gennemføre det.

### Nogle vigtige spørgsmål

Her er nogle spørgsmål, som er gode at svare på sammen, når I løser problemer.

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

## Analyse af et barns adfærd (Trin 4/11)

Flere ting kan påvirke, hvor meget børn mærker efter, hvor ondt de har, og hvad de gør, når de har ondt.

Man kan have brug for at tænke over, hvilke igangsættere (Før) og konsekvenser (Efter) der er for forskellige typer af adfærd.

Tag en morgensituation i jeres eller en anden familie. Barnet kommer ind i køkkenet og siger: "Jeg har ondt i maven." Det er barnets adfærd. Hvilke forskellige faktorer *Før* og *Efter* kan tænkes at spille ind? Udfyld rubrikkerne nedenunder.

FØR	ADFÆRD	EFTER
<ul style="list-style-type: none"><li>• skriv her</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• skriv her</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• skriv her</li></ul>

---

## At støtte sit barn (Trin 5/11)

Hvad kan du som forælder gøre *Før* og *Efter* for at forbedre forudsætningerne for, at dit barn kommer afsted til skole?

Adfærden er i dette tilfælde: "Gå i skole, på trods af mavesmerter".

Skriv alt det, du kan komme i tanker om, der forbedrer forudsætningerne for adfærden i rubrikkerne *Før* og *Efter* nedenunder!

Selvom det ikke er et problem i jeres familie, kan du alligevel tænke over, hvad du gør *før* og *efter*, som bidrager til, at det ikke er et problem.

FØR	ADFÆRD	EFTER
<ul style="list-style-type: none"><li>• skriv her</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• skriv her</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• skriv her</li></ul>

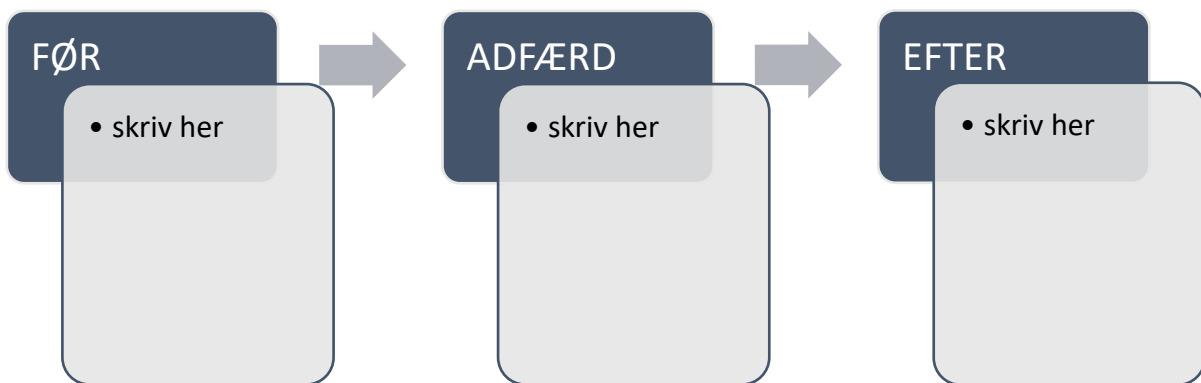
## Analyse af Majas fars adfærd (Trin 6/11)

Maja er til fødselsdag hos en klassekammerat, da far kommer for at hente hende lidt for tidligt. Børnene skal have is, lige inden de går hjem. Typisk, is er jo en af de ting, som Maja plejer at få ondt i maven af. Selvfølgelig skal Maja begynde at spise is i sin eksponeringsbehandling, men far foreslår alligevel, at de skal springe isen over og i stedet købe noget slik til Maja på vej hjem. Maja siger ja til forslaget, og de tager hjem fra fødselsdagen.

Du skal lave en analyse af *Majas fars adfærd*: "Foreslår slik i stedet for is."

Er der en trigger af Majas fars adfærd? Hvad i situationen kan tænkes at spille ind? Skriv det under **Før**.

Kan der være en fordel for faderen, når han foreslår slik i stedet for is? Skriv det under **Efter**



---

## Hvordan kan man forstå Majas far? (Trin 7/11)

Majas far er betænksom og vil det bedste. Præcis som de fleste mennesker vil han, at det hele skal være godt her og nu. Du skal tænke nærmere over, hvorfor han gør, som han gør, og hvad han kunne have gjort i stedet, som ville hjælpe Maja mere på lang sigt.

Hvordan kan man forstå det, Majas far gør?

*Skriv her:*

Hvilke ulemper er der ved at gøre, som Majas far?

*Skriv her:*

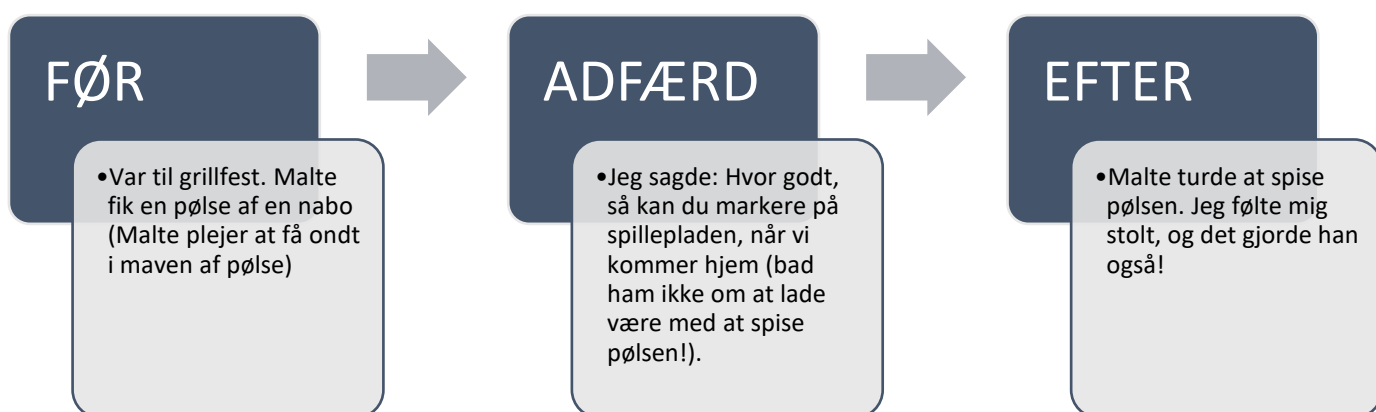
Hvad kan han gøre i stedet?

*Skriv her:*

## Maltes mors positive analyse (Trin 8/11)

Maltes familie var til grillfest hos naboerne. Da Malte fik en pølse, tænkte hans mor først på at spørge Malte, om han ikke skulle lade være med at spise pølsen. Han har fået ondt i maven af pølse flere gange tidligere. Men Maltes mor lod sin impuls være, og mindede i stedet Malte om, at det kunne give point i pointspillet. Malte spiste pølsen, og helt rigtigt, fik lidt maveknep. Men det var ikke noget, han tænkte så meget over, det var jo en hyggelig aften, og de skulle spille kongespil!

Herunder er Maltes mors positive analyse. Kig på den, i næste trin er det din tur til at lave en positiv analyse.



### Hvad lærte du og dit barn, da du gjorde sådan her?

*Skriv her:* At Malte kan klare sådan nogle ting. Jeg behøver ikke spørge, om han virkelig vil spise visse madvarer.

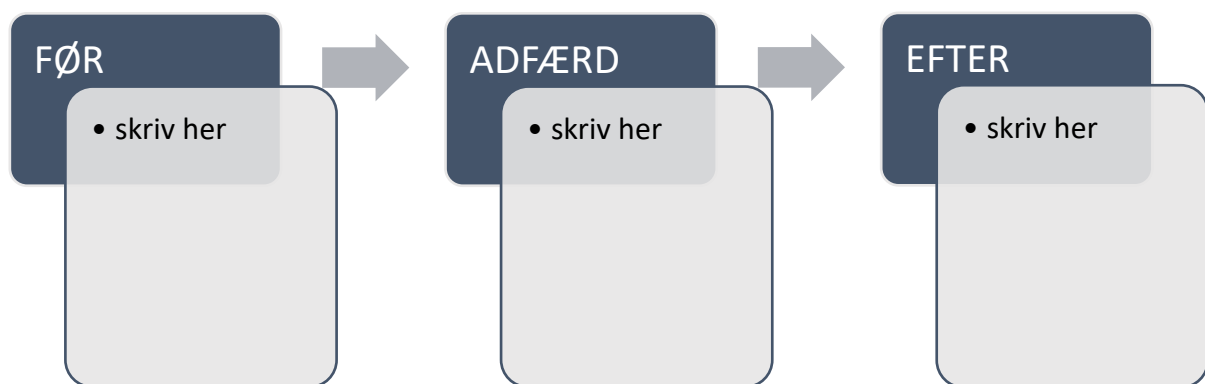
### Hvis du i stedet havde gjort noget andet, for eksempel hjulpet dit barn med at undgå situationen, hvad havde du og dit barn så lært?

*Skriv her:* At signalerne fra maven er farlige! Vi havde nok også begge troet, at han ikke kunne klare at spise en pølse.

## Din positive analyse (Trin 9/11)

Nu skal du lave din egen positive analyse!

1. Vælg noget, som du er tilfreds med, at du har gjort i løbet af ugen. For eksempel at opmuntre dit barn til at udfordre sine mavesymptomer, eller at bekræfte og skifte fokus. Hvad *gjorde* du, skriv det under **Adfærd**.
2. Hvad skete lige før adfærden? Skriv det under **Før**.
3. Hvordan var det for dig, efter du havde haft adfærden? Var det en fordel for dig? Skriv det under **Efter**.



**Hvad lærte du og dit barn, da du gjorde sådan her?:**

*Skriv her:*

**Hvis du i stedet havde gjort noget andet, for eksempel hjulpet dit barn med at undgå situationen, hvad havde du og dit barn så lært?:**

*Skriv her:*

## Hjemmeopgaver (Trin 10/11)

Det er tid til at planlægge dine hjemmeopgaver for den kommende uge. Det kommer igen til at være de samme opgaver, men du kan variere aktiviteterne. Hvis I har haft et problem med behandlingen, så prøv at involvere barnet i at løse problemet.

Hvilken afstressende aktivitet planlægger du at gennemføre i løbet af ugen? Hvilke aktiviteter er aktuelle at bruge som guldstunder?

*Skriv her:*

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

*Skriv her:*

---

## Færdig med kapitlet. (Trin 11/11)

Nu er du færdig med kapitel 7!

