

# Kapitel 8

---

## Velkommen til kapitel 8! (Trin 1/8)

I dette kapitel kommer du til at kigge nærmere på, hvad der har fungeret godt indtil nu i behandlingen, og hvad du er tilfreds med, når det gælder dit eget arbejde.



---

## Opfølgning på hjemmeopgaver. (Trin 2/8)

Hvordan fungerede pointspillet? Og hvad med guldstunderne?

*Skriv her:*

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

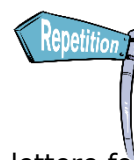
*Skriv her:*

Har I prøvet at løse problemer sammen?

*Skriv her:*

---

## Repetition af kapitel 7 (Trin 3/8)



### Analyse af adfærd

Ved at kigge nærmere på adfærden i den sammenhæng, den opstår, kan vi lettere forstå den. Man kan kigge både på børns og forældres adfærd på denne måde.

#### Før

En adfærd, som at blive hjemme fra baskettræningen, kan forstås ud fra det som sker før adfærden. Hvis det har været lang tid siden, dit barn har været med til træningen, er det, forståeligt, endnu sværere at komme afsted til træningen. Der kan også være en trigger, som sætter adfærden med at blive hjemme i gang. At få spørgsmål til maven lige inden træningen kan være en sådan trigger for en del børn.

#### Efter

Det, som sker efter adfærden har også stor betydning. Forskellige former for fordele af adfærden øger sandsynligheden for at den adfærd sker igen. Fordelene ved at blive hjemme fra baskettræningen kan være, at det er dejligt at slippe for at føle sig ude af form eller at man i stedet for at træne laver noget andet sjovt, for eksempel at game.

## Behandlingsdelene (Trin 4/8)

Det her har du arbejdet med indtil videre i behandlingen:

- ☐ Mindske opmærksomheden på dit barns maveadfærd
- ☐ Fokus på det som fungerer
- ☐ Pauser
- ☐ Bekræfte og skifte fokus
- ☐ Guldstunder
- ☐ Skabe forudsætninger for eksponeringstræningen
- ☐ Pointspillet
- ☐ Egen afstresning
- ☐ Løse problemer sammen
- ☐ Analyse af adfærd.

Vælg den del, du er mest tilfreds med af dit arbejde.

Det her er jeg tilfreds med:

*Skriv her:*

Hvad har du gjort for at få det til at fungere?

*Skriv her:*

På hvilken måde har det hjulpet dit barn?

*Skriv her:*

---

## Vælg en ting til! (Trin 5/8)

- ☐ Mindske opmærksomheden på dit barns maveadfærd
- ☐ Fokus på det som fungerer
- ☐ Pauser
- ☐ Bekræfte og skifte fokus
- ☐ Guldstunder
- ☐ Skabe forudsætninger for eksponeringstræningen
- ☐ Pointspillet
- ☐ Egen afstresning
- ☐ Løse problemer sammen
- ☐ Analyse af adfærd.

Vælg en ting mere, som du er tilfreds med af dit arbejde.

Det her er jeg tilfreds med:

*Skriv her:*

Hvad har du gjort for at få det til at fungere?

*Skriv her:*

På hvilken måde har det hjulpet dit barn?

*Skriv her:*

## Du fortjener også en belønning (Trin 6/8)

Du har arbejdet hårdt under behandlingen. Præcis som dit barn får belønninger af dig, fortjener du også en belønning.

Tænk over, hvad du kan unde dig selv? Måske en stund for dig selv, et bad, noget lækkert eller en aften med venner.

Forsøg at få tid til noget, du sætter pris på den kommende uge. Og glem ikke, at det her er noget, som du virkelig fortjener at nyde.

Det her skal jeg unde mig selv

*Skriv her:*



---

## Hjemmeopgaver (Trin 7/8)

Det er tid til at planlægge dine hjemmeopgaver igen. Glem ikke, at du også skal belønne dig selv for dit arbejde.

Hvilken afstressende aktivitet planlægger du at gennemføre i løbet af ugen? 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:*

Hvornår skal du belønne dig selv?

*Skriv her:*

---

## Færdig med kapitlet (Trin 8/8)

Nu er du færdig med dette kapitel!