



Cool-kids Fredensborg

<https://www.fredensborg.dk/borger/sundhed-og-forebyggelse/raadgivning-og-hjaelp/cool-kids>

Har dit barn problemer med angst og bekymring?

Cool Kids - et gruppeforløb for børn mellem 7 og 12 år – og deres forældre.

Hvis du har et barn, der oplever symptomer på angst, så tilbyder vi gruppeforløb via Cool Kids programmet. Du sender en mail til moellevejen@fredensborg.dk med dit telefonnummer, og så bliver du ringet op.

Mere end hvert 10. barn har så store problemer med angst og bekymring, at det er pinefuldt for barnet og griber forstyrrende ind i barnets og familiens dagligdag.

Problemerne viser sig fx ved at barnet stiller mange spørgsmål og ustandselig skal beroliges, i form af lavt selvværd og præstationsangst, ved tvangspræget adfærd eller ved at barnet har svært ved at klare nye situationer, blive afleveret i skolen, være alene hjemme, sove i egen seng eller overnatte ude.

Hos mange børn kommer problemerne også til udtryk i form af fysiske symptomer; svimmelhed, hovedpine, ondt i maven eller i form af tristhed, adfærdsproblemer og store humørsvingninger.

Om Cool Kids angstprogram

Cool Kids angstprogram er et familiebaseret gruppeforløb for børn mellem 7 og 12 år. I forløbet, hvor både børn og forældre deltager, tilstræber vi at skabe en stemning, der gør det muligt at tale åbent om børnenes vanskeligheder med angst, og hvordan det påvirker deres hverdag. Børn og forældre lærer konkrete metoder og strategier at kende, der gør det lettere at overvinde og

håndtere angst og bekymring.

I et forløb deltager 5-6 jævnaldrende børn sammen med deres forældre. Børnene møder andre børn med lignende vanskeligheder og forældrene får mulighed for at udveksle erfaringer. Det er vigtigt, at en eller begge forældre deltager aktivt igennem hele forløbet og præsenteres for de samme måder at håndtere angsten på som barnet. Dette for at familien får et fælles sprog samt en fælles tilgang og forståelse af barnets angstproblematik.

Om forløbet

Et Cool Kids forløb strækker sig over 10 sessioner a' 2 timers varighed fordelt på 12-16 uger, og foregår på hverdageftermiddage i tidsrummet 14-16.

De første 5 sessioner afholdes med en uges mellemrum og her introduceres de grundlæggende metoder og strategier. Herefter går der lidt længere tid mellem sessionerne, og der veksles mellem undervisning og opgaver i både børne- og forældregruppen.

Inden opstart af Cool Kids forløbet udleveres to arbejdshæfter: Et til barnet og et til forældrene. Disse hæfter forventes læst inden opstart.

Deltagelse i Cool Kids programmet forudsætter løbende hjemmearbejde på daglig basis mellem sessionerne.

Temaer som indgår i et Cool Kids gruppeforløb:

- Sammenhæng mellem tanker-følelser og krop
- Metoder til at måle og registrere svære følelser
- Om at arbejde med angsten: Målsætning og motivation
- At skelne mellem katastrofetanker og realistisk tænkning
- Metoder til at møde og overvinde angst og bekymring
- Åndedræts- og afslapningsøvelser
- Fælles problemløsningsstrategier
- Social færdighedstræning og træning i selvsikker adfærd