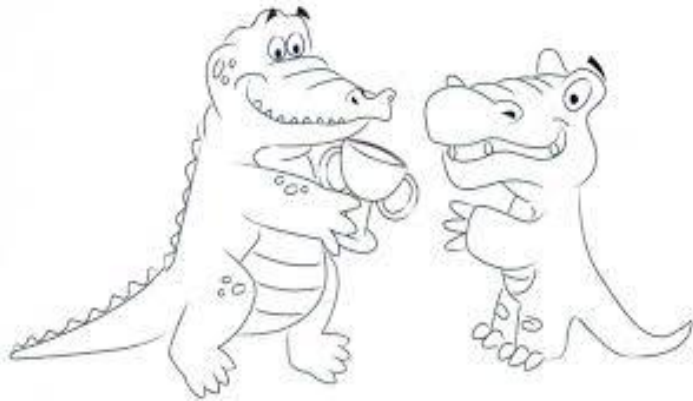


Klókir krakkar Kvíðanámskeið fyrir krakka á einhverfurófi



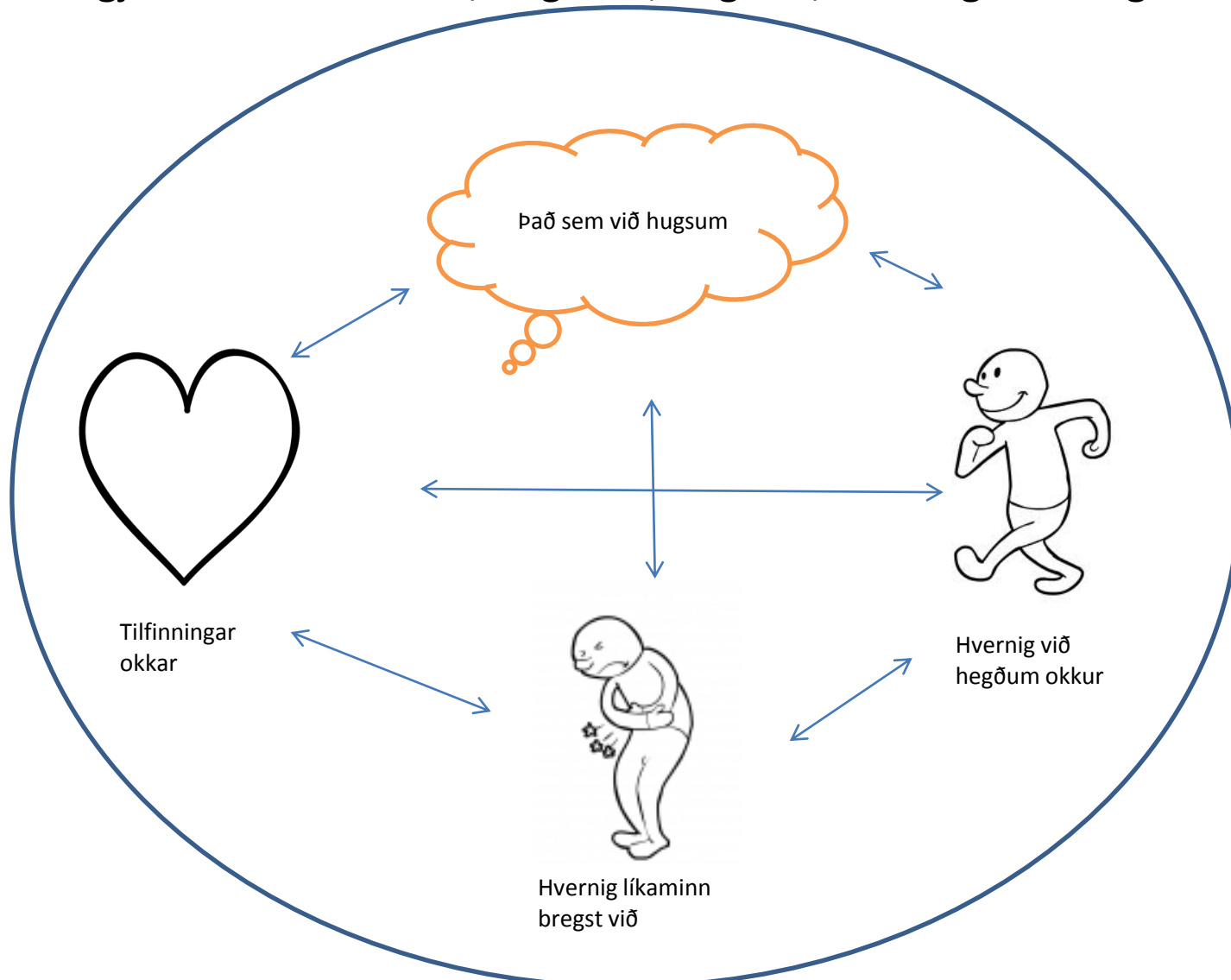
Kristjana Magnúsdóttir
Sigurrós Jóhannsdóttir
sálfræðingar

Kvíðaraskanir barna

- Kvíði er tilfinningalegt og lífeðlislegt ástand sem hefur áhrif á hugsun og hegðun
- Væntingar um að eitthvað slæmt muni gerast
- Kvíðaraskanir er algengar hjá börnum og unglíngum
- Talið að um það bil 15-20% barna og unglínga greinist með kvíðaröskun einhvern tímann áður en þau ná fullorðinsaldri
- Kvíðaraskanir eru hamlandi, draga úr félagslegri þátttöku

Hugræn atferlismeðferð (HAM)

Tengja saman aðstæður, hugsanir, hegðun, líðan og líkamleg viðbrögð



Kvíði hjá einhverfum

- Kvíði er mjög algengur hjá einhverfum
- Það er álag að vera með einkenni á einhverfurófi
- Kvíði er tengdur einkennum einhverfunnar, t.d. erfiðleikum við að lesa í félagslegar aðstæður og skertu tímaskyni
- Tilhneiging til að vilja hafa hlutina í rútínu, vilja sem minnstar breytingar – leið til að draga úr óöryggi

Kvíði hjá einhverfum

- Skynúrvinnsluvandi er algengur hjá einhverfum
- Rannsóknir sýna tengsl milli skynnæmni og kvíða
- Að vera í margmenni, mikill hávaði, skær ljós eru dæmi um aðstæður sem geta verið kvíðavekjandi /aukið á kvíða

Inngrip er mikilvægt

- Það er mikilvægt að grípa sem fyrst inn í og koma í veg fyrir þróun kvíðans
- Árangursrík meðferð hefur forvarnargildi
- Almennt sýnir kvíðameðferð góðan árangur
- Í kvíðameðferð er verið að kenna færni sem nýtist til lengri tíma
- Læra inn á sinn kvíða, hvernig er best að taka á honum

Klókir krakkar

- Námskeið sem var þróað til að hjálpa krökkum að ráða við ógagnlegan kvíða
- Uppruni námskeiðs (The Cool Kids Program)
 - Macquarie Háskólinn í Ástralíu (1993)
 - Centre for Emotional Health
 - Byggist bæði á rannsóknum og klínískri viðgjöf



Klókir krakkar

- Hægt að kenna bæði í hóp og einstaklingslega
 - Aldur 6-17 ára
- Handbækur og námsefni fylgja
 - Íslensk þýðing og staðhæfing
- Hefur verið aðlagð fyrir ýmsa hópa eins og einhverfa krakka
 - The Cool Kids ASD program
 - Fyrir “hátt standandi” krakka á rófinu

Markmið Klókra krakka

- Markmið námskeiðsins:
 - draga úr kvíða
 - Draga úr forðun og álagi á fjölskyldur
 - Auka skólasókn og frammistöðu
- Á námskeiðinu er lítið fjallað um félagsfærni og því mælt með að foreldrar sækji þar til gerð námskeið ef markmiðið er að auka félagsfærni
- Markmiðið er að bæta almenna virkni þátttakenda og draga úr líkum þess að þeir þrói með sér alvarlegan kvíða á fullorðinsárum

Klókir krakkar

- Áhersla á að bæði foreldrar og krakkarnir sjálfir læri **leiðir** til að draga úr ógagnlegum kvíða við hversdagslegar aðstæður
- Leiðirnar eru meðal annars:
 - Skilningur á ógagnlegum kvíða
 - Slökunaraðferðir
 - Foreldrar læra aðferðir til að ýta undir hugrakka hegðun krakkanna sinna
 - Læra hjálplegar/gagnlegar hugsanir
 - **Mæta ótta sínum**
 - Kvíðastiginn



Klók öndun

Andaðu hægt og djúpt að þér inn um nefið og út um munninn. Inn og út (teldu hægt upp að 3 við innöndun og hægt upp að 3 við útöndun). Meðan þú andar skalt þú huga að líkamanum og hvernig honum líður. Finndu hvernig allir vöðvar líkamans slaka á með hverjum andardrætti.

Inn..1...2...3

Út...1...2...3

SLAKA



VIÐAUKAR:

Kvíðastigi (þrepa-áætlun)

Markmið: _____

Prep 1: _____
Verðlaun: _____

Prep 2: _____
Verðlaun: _____

Prep 3: _____
Verðlaun: _____

Prep 4: _____
Verðlaun: _____

Prep 5: _____
Verðlaun: _____

Prep 6: _____
Verðlaun: _____

Prep 7: _____
Verðlaun: _____

Prep 8: _____
Verðlaun: _____

Prep 9: _____
Verðlaun: _____

Prep 10: _____
Verðlaun: _____



Dæmi um róandi hugsanir Hemma:

„Kannski fæ ég að gera næst“

„Mér finnst þetta erfitt,
en það er allt í lagi“

„Ég þarf ekki alltaf að fá að
vera fyrstur“

„Ég ætla bara að prófa“

“Ég hef getað þetta áður”



Kvíðahugsun og róandi hugsun



Klókir krakkar á GRR

- Tvö námskeið
 - Á Greiningarstöðinni
- Þátttakendur
 - krakkar með röskun á einhverfurófi og foreldrar þeirra
- Aldur krakkanna
 - frá 11-13 ára



Klókir krakkar

- Áður en námskeið hefst fylla foreldrar og krakkarnir sjálf út ýmsa lista um hegðun og líðan
- Námskeiðið sjálft er í 9 vikur og síðan eru 3 eftirfylgdartímar
- Foreldrar og krakkar fylla aftur út lista í lok námskeiðs

Fyrsta námskeiðið á GRR

SDQ-samskiptav-pre	5	3	4	5	3	4	24
SDQ-samskiptav-post	3	2	3	5	6	3	22
SDQ-samskiptav-mis	2	1	1	0	-3	1	2
SDQ-félagshæfni-pre	7	4	6	8	10	7	42
SDQ-félagshæfni-post	6	6	6	9	9	9	45
SDQ-félagshæfni-mis	1	-2	0	-1	1	-2	-3
Huglægt mat-kvíði-pre	24	36	27	32	32	37	188
Huglægt mat-kvíði-post	20	27	33	33	32	29	174
Huglægt mat-kvíði-mis	4	9	-6	-1	0	8	14
Huglægt mat-sjálfstæði-pre	7	4	10	3	4	14	42
Huglægt mat-sjálfstæði-post	10	10	11	9	10	4	54
Huglægt mat-sjálfstæði-mis	-3	-6	-1	-6	-6	10	-12

	Framfarir
	Stendur í st
	Afturför

Klókir krakkar fyrir einhverfa krakka

- Almennt hafa rannsóknir á námskeiðinu lofað góðu
- Rannsókn Chalfant, Rapee og Carroll (2007)
 - 47 börn á aldrinum 8-13 ára sem voru með kvíðaröskun og röskun á einhverfurófi
 - Rannsóknarhópur vs. biðlistahópur
 - 71,4% meðferðarhóps losnaði við *primary* kvíðagreiningu en enginn úr biðlistahópi

Umsagnir þátttakenda

- Nýjar aðferðir sem nýttust vel sem okkur báðum var kennt. Samstillt átak. Foreldrar þurfa að líta í eigin barm og fá betri skilning
- Aðferðir og tól kynnt til að aðstoða barnið mitt. Fræðsla um erfiðleika sem börnin og foreldrar eiga við. Heyra frá og kynnast öðrum foreldrum
- Kennsla um kvíða og hvernig á að takast við hann var sett fram á skýran og raunhæfan máta. Farið rólega yfir hvern og einn þátttakenda. Þátttaka foreldra mikil og gott og gagnlegt að heyra reynslusögur

Umsagnir þátttakenda

- Ný nálgun gagnvart barninu kom með námskeiðinu. Gagnlegar aðferðir sem hægt er að nota með barninu og einnig hjá mér í sambandi við kvíðvænlegar aðstæður
- Fræðandi, góðar hugmyndir að lausnum, góð verkfæri fyrir foreldra sem og börn
- Hitta aðra foreldra í svipaðri stöðu, læra aðferðir til að ná betur til hennar og vera báðar með svipaða þekkingu
- Fræðsla um viðfangsefnið, skilningur og viðmót. Flott hvernig skilningur og færni eykst hjá barninu að takast á við kvíðann