

Námskeiðið Klókir krakkar

Margrét Birna Þórarinsdóttir, sálfræðingur
Þjónustumiðstöð Breiðholts

Námskeiðið klókir krakkar

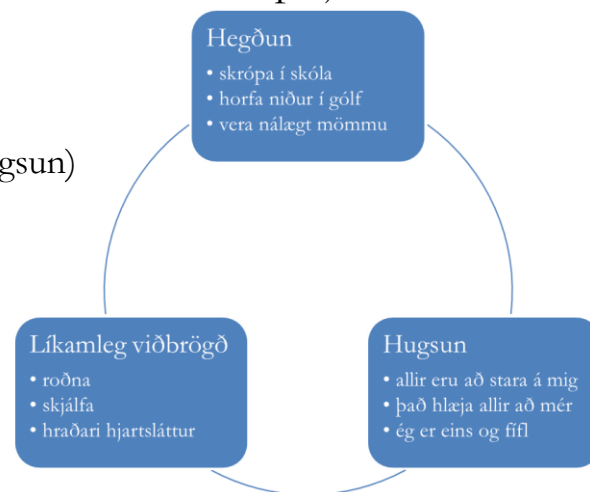
- Námskeiðið Klókir krakkar var þróað hjá áströlsku rannsóknarmiðstöðinni Macquire University Anxiety Research Unit í samvinnu við Ronald M. Rapee og fleiri við Macquire háskóla í Ástralíu árið 1993
- Stöðluð hópmeðferð fyrir börn og foreldra byggð á aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar
- Markmið námskeiðsins:
 - Þjálfar börn í að takast á við kvíða svo hann truflar sem minnst í daglegu lífi
 - Að foreldrar þrói með sér þekkingu og færni til að styðja við barnið

Námskeiðið klókir krakkar

- Börn á aldrinum 8-12 ára og foreldrar þeirra
 - Um 6-10 börn í hverjum hópi
 - 10 skipti 60-90 mínútur í senn
- Hentar börnum með ýmsar tegundir kvíða, meðferð er aðlöguð þátttakendum
- Börn og foreldrar eru sitt í hvorum hópnum, með eigin meðferðaraðila og vinnubók
 - Heimavinna fyrir börn og foreldra á milli tíma

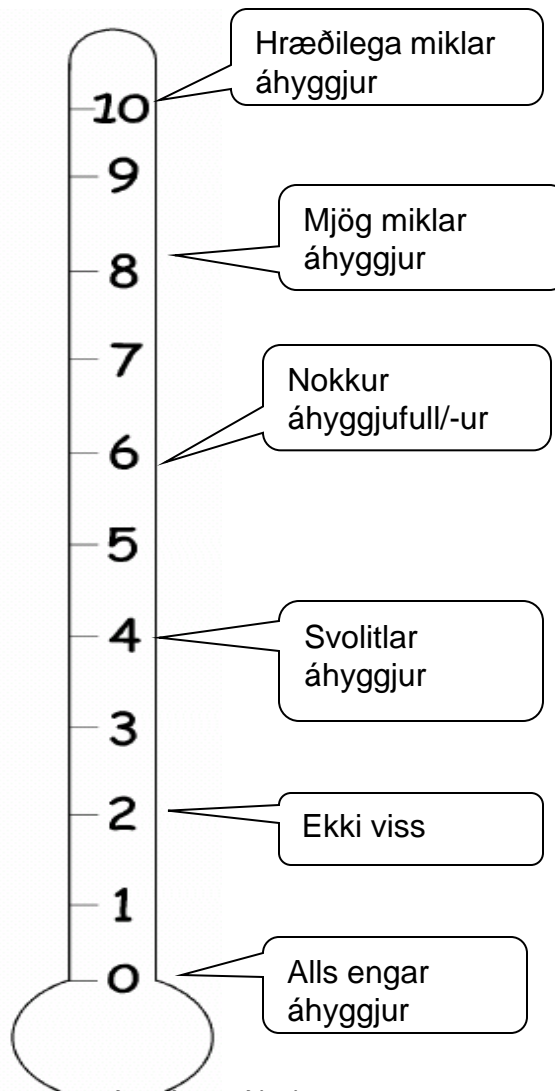
Uppsetning námskeiðs

1. Læra að þekkja og meta kvíða
 - Skiptir miklu máli að skilja eðli og orsakir kvíða
 - Læra að lesa í eigin hegðun og líðan
2. Draga úr einhliða og ógagnlegum hugsunarhætti: Hugsunarháttur einkaspæjara
 - Læra að meta hugsanir og greina þær
 - Þekkja hugsanavillur
 - Læra skref í átt að jákvæðari hugsunarhætti
 - Finna róandi hugsanir í stað áhyggjufullra hugsana (raunhæfa hugsun)
3. Kenna færni í samskiptum
 - Skref í að leysa vanda
 - Skref í átt að bættri félagsfærni
 - Ákveðni
4. Breyta hegðun markvisst með æfingum og foreldrafærniþjálfun
 - Draga úr flótta barna úr aðstæðum eða tilhneigingu þeirra til að flýja aðstæður
 - Kenna foreldrum að bregðast við kvíða barna með uppbyggilegum hætti



Læra að þekkja og meta einkenni kvíða

Kvíðamælir





Raunsær hugsunarháttur

Sönnunargögn/sönnunarblað einkaspæjara

Atburður Hvað er að gerast?	Það er stór hundur að koma í átt til mín
Hugsun Hvað er ég að hugsa?	Hundurinn ætlar að bíta mig Kvíðastig: 9
Hver eru sönnunargögnin? Hverjar eru staðreyndirnar? Hvað annað gæti gerst? Hvað gerðist síðast þegar ég hafði áhyggjur? Hvað er líklegt að gerist? Hvað hefur komið fyrir annað fólk?	
Hver er raunsæ hugsun mín? ▶	Kvíðastig: Þjónustumiðstöð Breiðholts, 2012

Kvíðastigi (þrepa-áætlun)

- Markmið: _____

Þrep 1: _____

Verðlaun: _____

Þrep 2: _____

Verðlaun: _____

Þrep 3: _____

Verðlaun: _____

Þrep 4: _____

Verðlaun: _____

Þrep 5: _____

Verðlaun: _____

Þrep 6: _____

Verðlaun: _____

Þrep 7: _____

Verðlaun: _____

Þrep 8: _____

Verðlaun: _____

Þrep 9: _____

Verðlaun: _____

Þrep 10: _____

Verðlaun: _____



Klókir krakkar á Þjónustumiðstöð Breiðholts

- Námskeiðið hefur verið haldið frá hausti 2009, samtals 6 námskeið rúmlega 40 börn
 - Haldið í samstarfi við Barna-og unglíngageðdeild Landspítala-háskólasjúkrahúss og Heilsugæsluna í efra Breiðholti
 - Fjórir sálfræðingar á Þjónustumiðstöð Breiðholts hafa komið að námskeiðshaldi
- Árangursmetið (MASC, CDI, SDQ og huglægt mat foreldra á kvíða) fyrir og eftir námskeið
- Unnið er að mati námskeiðs og mælingar lofa góðu
- Viðbætur við námskeið
 - Fjöldi einstaklingsviðtala aukinn
 - Eftirfylgdartími settur inn 5 mánuðum eftir námskeið
 - Umbunarkerfi fyrir börn og foreldra bætt við