

# **Appendiks**

- 1. Grundregler**
- 2. Skema: Kilder til at øge egen styrke**
- 3. Diagram over terapeutisk forandringsproces**
- 4. Sparegris-plakater (til kopiering)**
- 5. Tjekliste over egen indsats (til kopiering)**
- 6. Ugentligt evalueringsskema for forældre (til kopiering)**
- 7. Spørgeskema til forældre ved programafslutning (til kopiering)**
- 8. Forældre, der tænker som videnskabsfolk**
- 9. Fortegnelse over programmer, indhold og formål**
- 10. Ugentlige optegnelser**



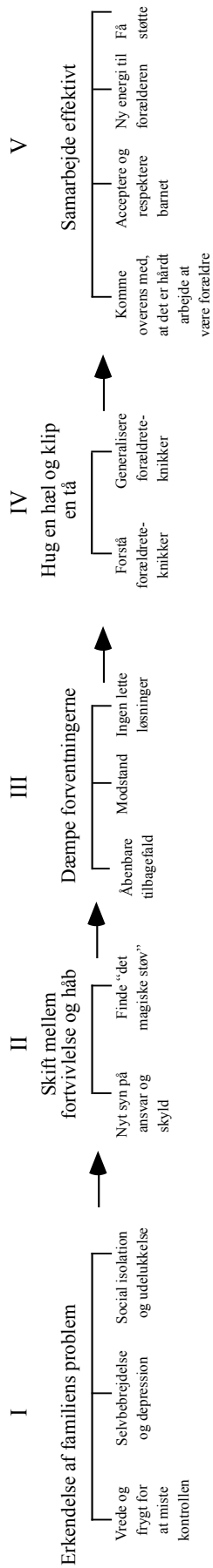
# **Grundregler**

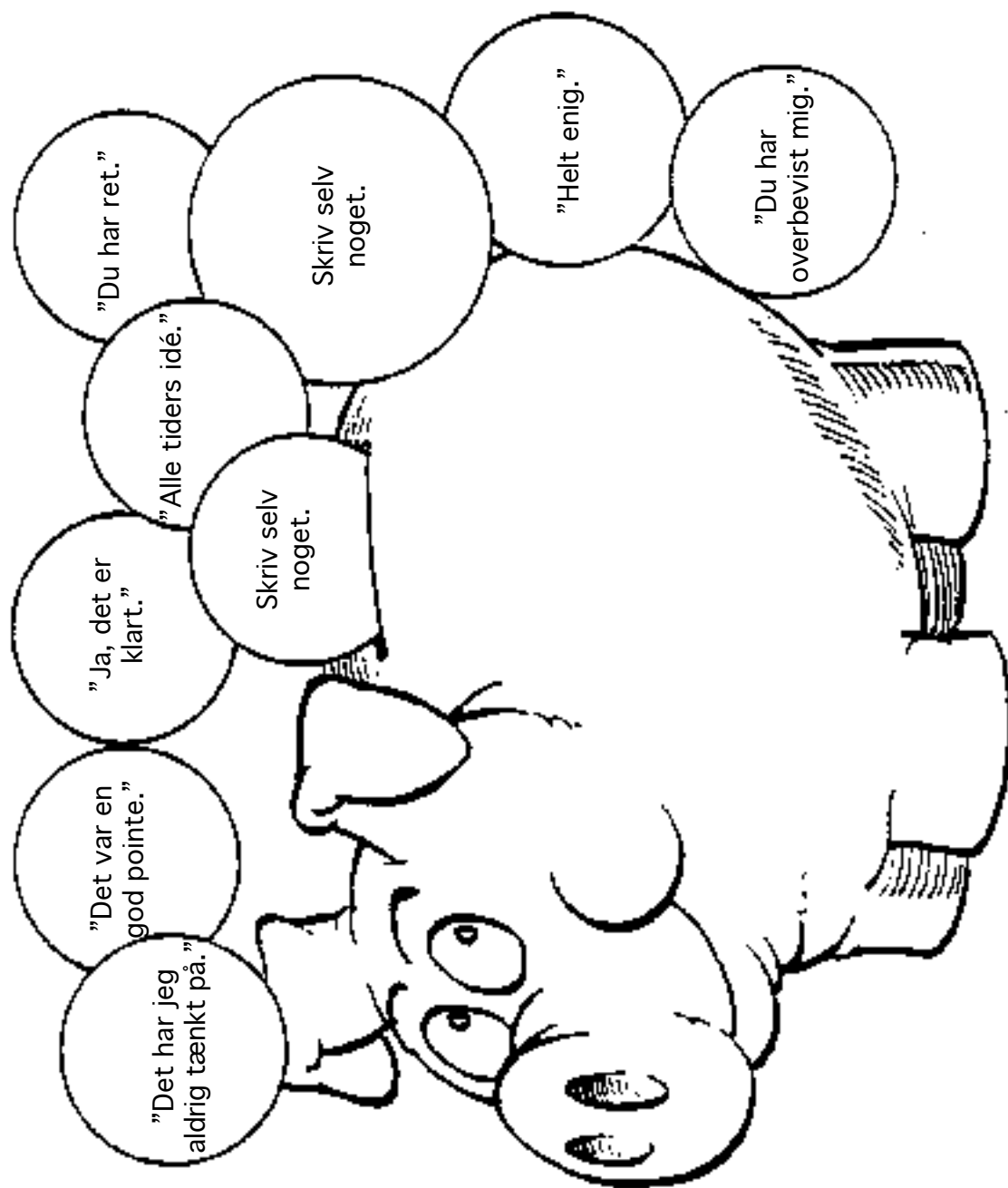
- 1. Alles ideer skal respekteres**
- 2. Alle har lov til at sige fra**
- 3. Man taler én ad gangen**
- 4. Det er forbudt at nedgøre andre**
- 5. Tavshedspligt**

**Table: Sources for increasing self-strength**

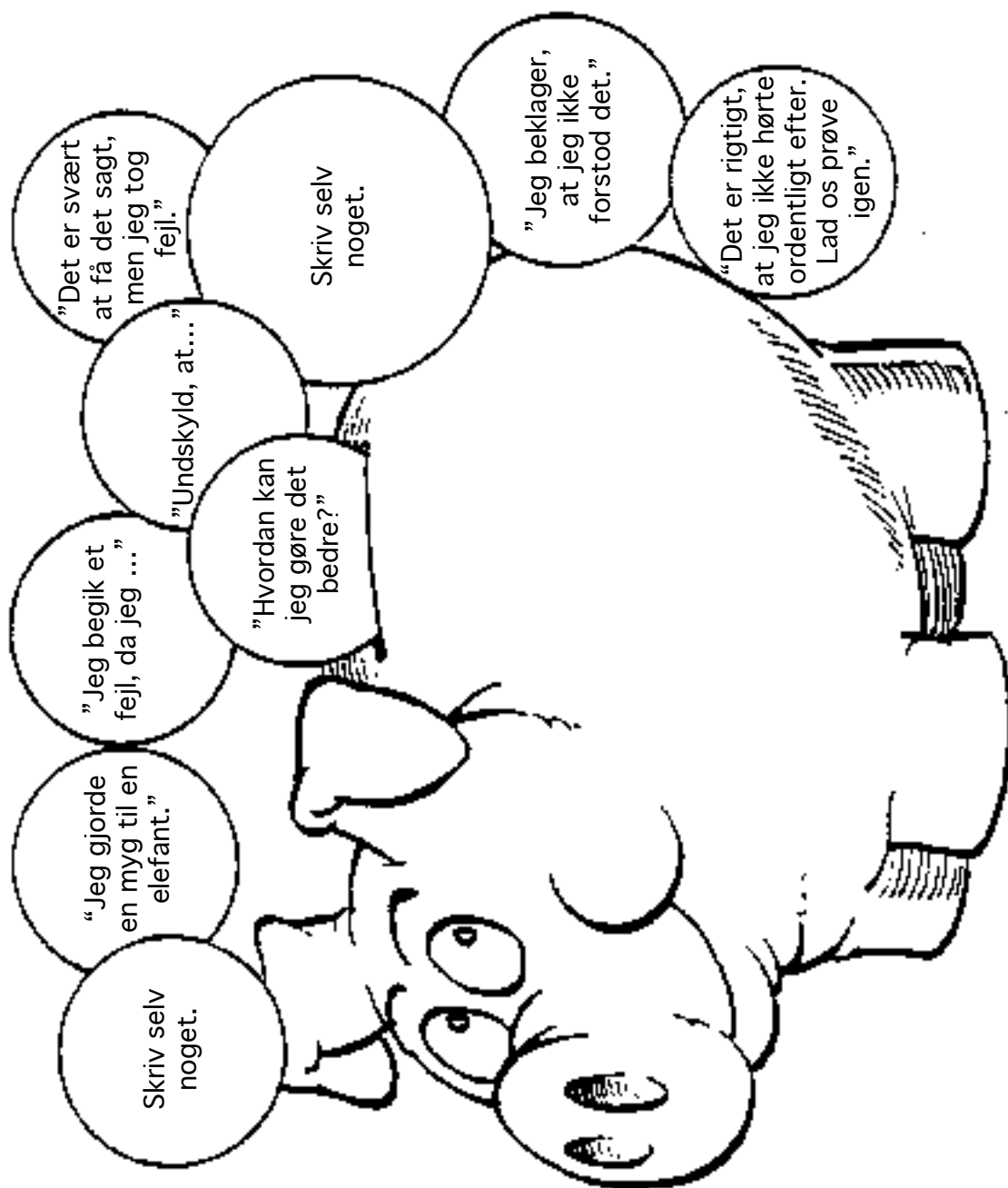
	INDHOLD	PROCES
<b>VIDEN</b> Børns udvikling Adfærdshåndtering Individuelle og temperamentsmæssige forskelle	Udviklingsmæssige normer og opgaver Adfærdsmæssige (indlærings) principper Håndtering af børn (opdragelsesstrategier) Forhold (følelser) Opmærksomhed på selvet (selv-tale, skema, selvopfattelse) Samspil (opmærksomhed på tilfældige omstændigheder, kommunikation) Ressourcer (støtte, netværk) Hensigtsmæssige forventninger Forældres engagement i børn	Diskussion Bøger/brochurer til læsning Rollemodeller (video, rollespil, rollebytte, øvelser) Metaforer/analogier Hjemmeopgaver Netværksopgaver Rådgivning omkring barnets udvikling Diskussion af gennemsete dvd'er Observation af selvoptegnelser i hjemmet Diskussioner over forældrenes egne optegnelser Undervisning, overtalelse
<b>KOMPETENCER</b> Kommunikation Problemløsning (inklusive problem-analyse) Taktisk tænkemåde (brug af teknikker/metoder) Opbygning af sociale forhold Fremme børns indlæringsfærdigheder	Selvbeherskelse/håndtering af vrede Selv-tale (depressive tanker) Opmærksomhed/ignorering Leg-ros-opmuntring Kontrakter Konsistente konsekvenser Effektive sanktioner (time-out, inddragelse af privilegier, naturlige konsekvenser) Overvågning Sociale kompetencer/forhold Problemløsningskompetencer Fremme af gode indlæringsvaner Selvsikkerhed/selvtillid Empati for barnets perspektiv Måder at yde og modtage støtte	Selvstimulering Stimulering fra gruppe og leder Selv-observationer af samspil i hjemmet Øvelser Deltagerrollemodeller Hjemmearbejde og øvelser i hjemmet Videorollemodeller og feedback Selv-afsløring Terapeutens brug af humor/optimisme Afspændingsøvelser Stresshåndtering Selv-instruktion Visuelle stikord i hjemmet
<b>VÆRDIER</b> Strategisk tænkemåde (udarbejdelse af målsætninger, børneopdragelsesfilosofi, overbevisninger)	Behandling/målsætning for livet Formål (udpeget børneadfærd) Ideologier Regler Roller Forhold Følelsesmæssige barrierer Selvopfattelse Fordomme Fortid	Diskussion/debat Dele Lytte Respekt/accept Forhandling Afmystificering Forklaring/fortolkning Omformulering Løsning af konflikter Tydeliggørelse Støtte Tilpasning

Figur 1. Diagram over terapeutisk forandringsproces

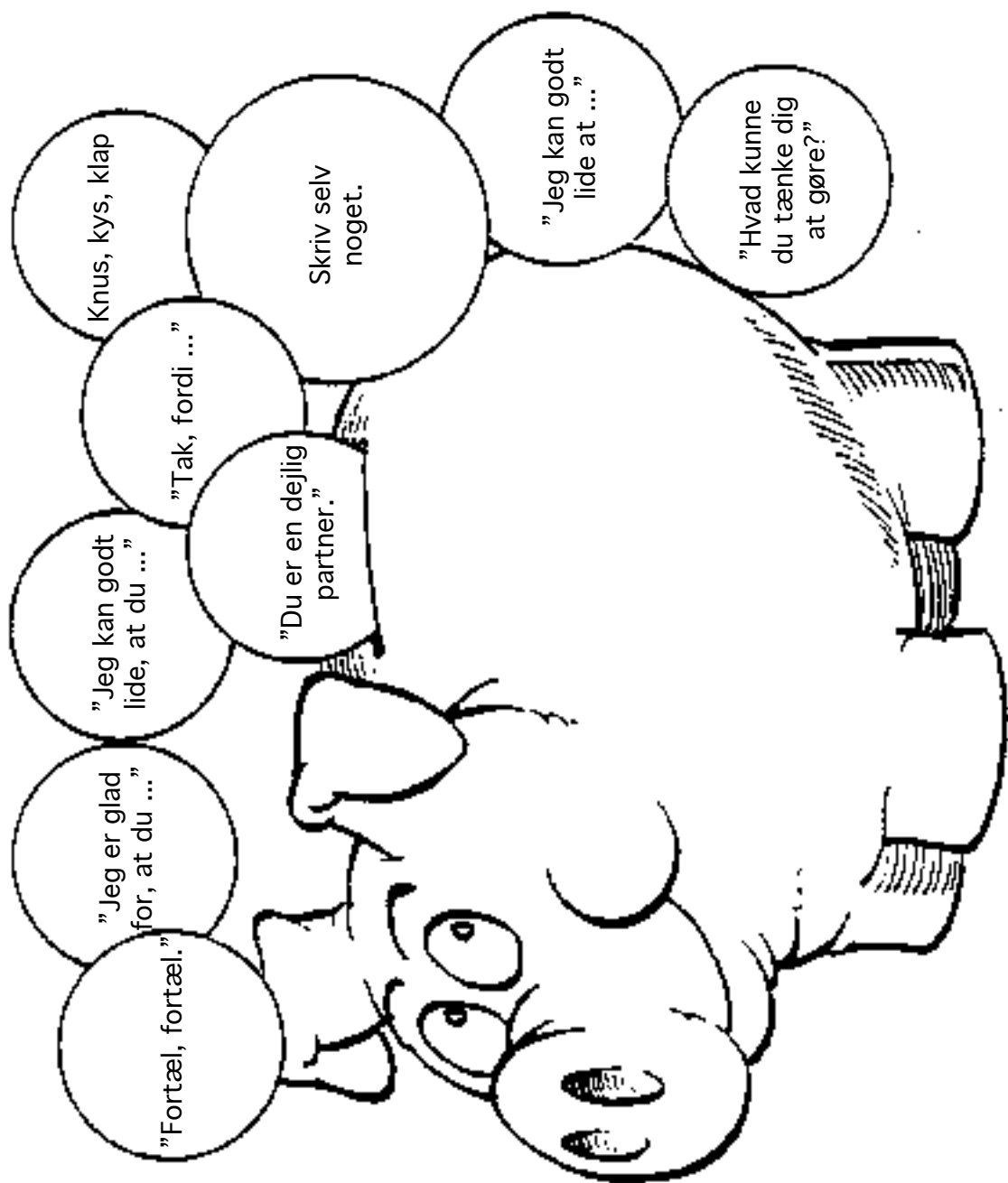




Husk at opbygge din konto med bemærkninger,  
der afspejler accept og respekt

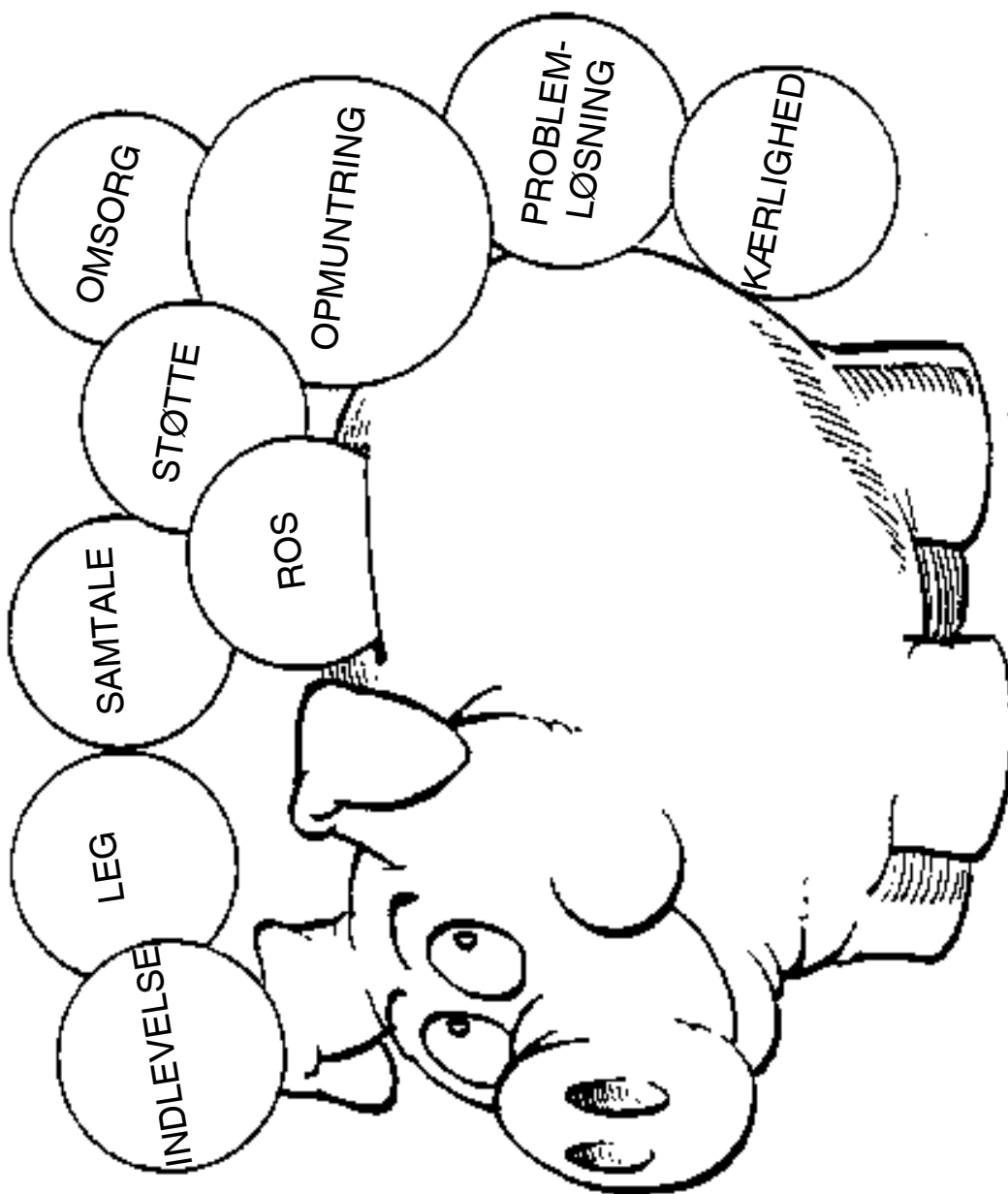


Husk at opbygge din konto med reparations-bemærkninger



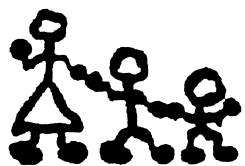
Husk at opbygge din konto med støtte og opmuntring





Husk at opbygge din konto

Navn: \_\_\_\_\_



## De Utrolige År

### Tjekliste over egen indsats

#### Børn i alderen 8 til 12

Udfyld venligst denne tjekliste hver uge, og skriv de personlige mål, som du gerne vil gennemføre. Ugen efter kontrollerer du, om du har nået dine personlige mål og sætter dig nye mål for den kommende uge.

### **Session 1: Præsentation af programmet, målsætninger, særlige stunder**

Mit mål for den kommende uge:

	Mål, jeg har nået
___ Læse kapitel 1 (Lege med dit barn).	___
___ Gennemgå mine mål for mig selv og mit barn.	___

### **Session 2: Vigtigheden af forældreopmærksomhed og særlige stunder sammen**

Mit mål for den kommende uge:

	Mål, jeg har nået
___ Læse kapitel 10 (Lære dit barn venskabskompetencer).	___
___ Særlige stunder med mit barn i denne uge vil især omfatte følgende:	___

### **Session 3: Coaching i sociale kompetencer, følelser og vedholdenhed**

Mit mål for den kommende uge:

	Mål, jeg har nået
___ Læse kapitel 2 (Give ros og opmuntring).	___
___ Ringe til min makker	___
___ Særlige stunder med mit barn i denne uge vil især omfatte følgende:	___

## **Session 4: Effektiv ros og opmuntring**

*Mit mål for den kommende uge:*

	<b>Mål, jeg har nået</b>
<input type="checkbox"/> Læs kapitel 3 (Give håndgribelige belønninger).	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ringe til min makker	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Øve mig i at fordoble min ros i denne uge for følgende adfærdsformer:	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Særlige stunder med mit barn i denne uge vil især omfatte følgende:	<input type="checkbox"/>

## **Session 5: Bruge programmer for håndgribelige belønninger til at motivere mit barn**

*Mit mål for den kommende uge:*

	<b>Mål, jeg har nået</b>
<input type="checkbox"/> Læse kapitel 15 (Læse "så det klodser").	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ringe til min makker	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Øve mig i at rose mit barn mere	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Opstille et klistermærkeskema i denne uge	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Særlige stunder med mit barn i denne uge vil især omfatte følgende:	<input type="checkbox"/>

## **Session 6: Regler, ansvarsområder og rutiner**

*Mit mål for den kommende uge:*

	<b>Mål, jeg har nået</b>
<input type="checkbox"/> Læse kapitel 4 (Sætte grænser) og del 3, Problem 1 (Sådan styrer du dit barns skærmtid)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ringe til min makker	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Bruge et klistermærkeskema sammen med mit barn.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Sende en besked eller ringe til mit barns lærer og rose ham/hende	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Særlige stunder med mit barn i denne uge vil især omfatte følgende:	<input type="checkbox"/>

## **Session 7: Klar og respektfuld grænsesætning**

*Mit mål for den kommende uge:*

	<b>Mål, jeg har nået</b>
___ Læse kapitel 5 (Ignorere)	___
___ Ringe til min makker	___
___ Bruge et klistermærkeskema sammen med mit barn.	___
___ Øve mig i at bruge færre beskeder og bede om ting på en høflig måde	___
___ Særlige stunder med mit barn i denne uge vil især omfatte følgende:	___

## **Session 8: Ignorere dårlig opførsel**

*Mit mål for den kommende uge:*

	<b>Mål, jeg har nået</b>
___ Læse kapitel 11 (Kontrollere urolige tanker)	___
___ Ringe til min makker	___
___ Fortsætte med at bruge klistermærkeskema sammen med mit barn	___
___ Øve mig i at ignorere følgende dårlige opførsel:	___
___ Særlige stunder med mit barn i denne uge vil især omfatte følgende:	___

## **Session 9: Time-out for at falde til ro**

Mit mål for den kommende uge:

	<i>Mål, jeg har nået</i>
___ Læse kapitel 6 (Tage time-out for at falde til ro).	___
___ Ringe til min makker	___
___ Hvis jeg ikke allerede har læst det så læse kapitel 11 (Kontrollere urolige tanker)	___
___ Bruge time-out i denne uge, hvis mit barn opfører sig aggressivt	___
___ Særlige stunder med mit barn i denne uge vil især omfatte følgende:	___

## **Session 10: Time-out og andre konsekvenser**

Mit mål for den kommende uge:

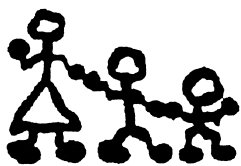
	<i>Mål, jeg har nået</i>
___ Læse kapitel 7 (Konsekvenser)	___
___ Ringe til min makker	___
___ Bruge en konsekvens i denne uge	___
___ Særlige stunder med mit barn i denne uge vil især omfatte følgende:	___

## **Session 11: Opsummering og repetition**

Fortsæt her med programmet Understøt dine børn i deres skolegang (3-4 sessioner)

eller

Advance-programmet (8 sessioner).



## ***Understøt dine børn i deres skolegang.***

### ***Tjekliste over egen indsats***

#### ***Session 1: Sådan fremmer du barnets læsefærdigheder***

- Finde ud af, hvad mit barn er interesseret i at læse om
- Læse med mit barn i denne uge
- Når jeg har særlige stunder med mit barn i denne uge, vil jeg især lave følgende:

---

---

---

- Ringe til min makker

***Mit mål for den kommende uge:***

---

---

#### ***Session 2: Håndtering af børns modløshed***

- Øve mig i at have positive forventninger
- Rose mit barns akademiske og indlæringsmæssige indsats
- Fastlægge et belønningssystem for specifik lektie- eller skolerelateret adfærd
- Når jeg har særlige stunder med mit barn i denne uge, vil jeg især lave følgende:

---

---

---

- Ringe til min makker

***Mit mål for den kommende uge:***

---

---

### ***Session 3: Fremme gode læringsvaner og -rutiner***

- \_\_\_\_\_ Læse kapitel 15 (Samarbejde med lærere om at forebygge problemer).
- \_\_\_\_\_ Etablering af rutiner og regler for lektier
- \_\_\_\_\_ Følge op på grænser vedrørende lektier
- \_\_\_\_\_ Overvåge, hvad mit barn laver og hvor efter skole (og brug af computer)
- \_\_\_\_\_ Når jeg har særlige stunder med mit barn i denne uge, vil jeg især lave følgende:

---

---

---

- \_\_\_\_\_ Ringe til min makker

***Mit mål for den kommende uge:***

---

---

### ***Session 4: Forældre viser interesse for skolen og lektierne***

- \_\_\_\_\_ Indhente oplysninger om mit barns kurser og undervisningsplaner
- \_\_\_\_\_ Deltage i et skolemøde, kontakte mit barns lærer
- \_\_\_\_\_ Tilskynde mit barn til vedholdenhed med lektier
- \_\_\_\_\_ Når jeg har særlige stunder med mit barn i denne uge, vil jeg især lave følgende:

---

---

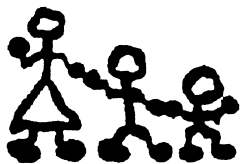
---

- \_\_\_\_\_ Ringe til min makker

***Mit mål for den kommende uge:***

---

---



# ADVANCE-PROGRAM

## Tjekliste for egen indsats

### **Session 1: Sige frem og lytte aktivt**

\_\_\_ Læse kapitel 13 (Lære at kommunikere effektivt).

\_\_\_ Særlige stunder i denne uge omfatter:

---

---

---

\_\_\_ Øve mig i at sige frem og lytte

\_\_\_ Ringe til min makker

**Mit mål for den kommende uge:**

---

---

### **Session 2: Personlig selvbeherskelse og håndtering af depressive tanker**

\_\_\_ Læse kapitel 11 (Kontrollere urolige tanker)

\_\_\_ Øve mig i at sige frem og lytte

\_\_\_ Øve mig i positiv selv-tale

\_\_\_ Særlige stunder i denne uge omfatter:

---

---

---

\_\_\_ Ringe til min makker

**Mit mål for den kommende uge:**

---

---



### ***Session 3: Give og modtage støtte***

\_\_\_ Læse kapitel 12 (Tage time-out fra stress og vrede).

\_\_\_ Øve mig i positiv selv-tale

\_\_\_ Særlige stunder i denne uge omfatter:

---

---

---

\_\_\_ Ringe til min makker

***Mit mål for den kommende uge:***

---

---

### ***Session 4: Problemløsning for voksne***

\_\_\_ Læse kapitel 14 (Løse problemer med voksne).

\_\_\_ Særlige stunder i denne uge omfatter:

---

---

---

\_\_\_ Ringe til min makker

***Mit mål for den kommende uge:***

---

---

### ***Session 5: Problemløsning sammen med lærere***

\_\_\_ Læse kapitel 15 (Samarbejde med lærere om at forebygge problemer)

\_\_\_ Særlige stunder i denne uge omfatter:

---

---

---

\_\_\_ Ringe til min makker

***Mit mål for den kommende uge:***

---

---

### **Session 6: Problemløsning med børn**

\_\_\_ Læse kapitel 8 (Lære børn at løse problemer).

\_\_\_ Særlige stunder i denne uge omfatter:

---

---

---

\_\_\_ Ringe til min makker

**Mit mål for den kommende uge:**

---

---

### **Session 7: Familiemøder og problemløsning med børn**

\_\_\_ Læse kapitel 9 (Hjælpe børn med at styre deres følelser).

\_\_\_ Holde et familiemøde for at planlægge en sjov begivenhed

\_\_\_ Ringe til min makker

**Mit mål for den kommende uge:**

---

---

### **Session 8: Opsummering og repetition**

\_\_\_ Har holdt et familiemøde

\_\_\_ Ringe til min makker

**Mit mål for den kommende uge:**

---

---



**DE UTROLIGE ÅRS FORÆLDREPROGRAM**  
**FORÆLDRES UGENTLIGE EVALUERING**

Navn \_\_\_\_\_ Session \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_

Jeg synes, indholdet af denne session var:

unyttigt      hverken unyttigt eller nyttigt      nyttigt      meget nyttigt

Jeg synes, videoeksemplerne var:

unyttige      hverken unyttige eller nyttige      nyttige      meget nyttige

Jeg synes, gruppelederens undervisning var:

unyttig      hverken unyttig eller nyttig      nyttig      meget nyttig

Jeg synes, gruppediskussionen var:

unyttig      hverken unyttig eller nyttig      nyttig      meget nyttig

Yderligere kommentarer:

(fortsætter på bagsiden)



## De Utrolige År

### Spørgeskema for forældres evaluering af programmet BASIC-forældreprogram (9,10 og 8)

(Uddeles ved programmets afslutning)

Deltagerens navn \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_

Det følgende spørgeskema er en del af vores evaluering af det De Utrolige År-forældreprogram, du har været igennem. Det er vigtigt, at du svarer så ærligt som muligt. De oplysninger, vi får, sætter os i stand til at evaluere og forbedre vores program løbende. Vi sætter stor pris på din samarbejdsvilje. Alle svar vil blive behandlet fortroligt.

#### A. Programmet som sådan

Sæt venligst cirkel omkring det svar, der bedst udtrykker, hvordan du virkelig føler på nuværende tidspunkt.

1. Situationen mht. det eller de problemer, der fik mig til at følge forældreprogrammet for mit barn, er

langt værre      værre      lidt værre      den samme      lidt bedre      bedre      meget bedre

2. Mit barns adfærd, som jeg har forsøgt at ændre ved hjælp af de metoder, jeg er blevet præsenteret for i programmet, er blevet:

langt værre      værre      lidt værre      den samme      lidt bedre      bedre      meget bedre

3. Angående mit barns fremgang er jeg:

meget utilfreds      utilfreds      lidt utilfreds      hverken utilfreds eller tilfreds      lidt tilfreds      tilfreds      meget tilfreds

4. I hvilken grad har De Utrolige År-forældreprogrammet hjulpet på andre personlige problemer eller familieproblemer, som ikke er direkte knyttet til dit barn (f.eks. dit ægteskab, dine følelser generelt)?

til meget større hinder end gavn      til hinder      til lidt hinder      hverken til hinder eller til gavn      til lidt gavn      til gavn      til meget stor gavn

5. Mine forventninger til et godt resultat af De Utrolige År-programmet var:

meget pessimistiske      pessimistiske      lidt pessimistiske      hverken pessimistiske eller optimistiske      lidt optimistiske      optimistiske      meget optimistiske

6. Jeg synes, programmets tilgang til at forbedre mit barns adfærd er:

meget uegnet      uegnet      lidt uegnet      hverken uegnet eller egnet      lidt egnet      egnet      meget egnet

**Materiale til udlevering 9-1**

7. Ville du anbefale dette program til venner eller familiemedlemmer?

kraftigt fraråde      fraråde      fraråde      hverken fraråde      anbefale      anbefale      kraftigt  
fraråde           lidt      eller anbefale      lidt           anbefale

8. Hvor sikker er du på, at du selv kan håndtere *aktuelle* adfærdsproblemer i hjemmet?

meget usikker      usikker      lidt usikker      hverken sikker      lidt sikker      sikker      meget  
usikker                eller usikker      sikker           sikker

9. Hvor sikker er du på, at du kan håndtere *fremtidige* adfærdsproblemer i hjemmet ved at bruge teknikker fra dette program?

meget usikker      usikker      lidt usikker      hverken sikker      lidt sikker      sikker      meget  
usikker                eller usikker      sikker           sikker

10. Mine generelle følelser angående dette behandlingsprogram til mit barn og familie er:

meget negative      negative      lidt negative      hverken negative      lidt positive      positive      meget  
negative                eller positive      positive           positive

## **B. Undervisningens art**

### **Brugbarhed**

I dette afsnit vil vi gerne have dig til at angive, hvor brugbare hver enkelt af de følgende undervisningstyper er for dig *nu*. Sæt cirkel omkring det svar, der bedst beskriver din mening.

1. De oplysninger, der blev givet i timerne var:

yderst uanvendelige      lidt hverken uanvendelige      lidt anvendelige      yderst  
uanvendelige      uanvendelige eller anvendelige      anvendelige      anvendelige

2. Dvd-vignetterne, der viste forskellige sider af forældrerollen, var:

yderst uanvendelige      lidt hverken uanvendelige      lidt anvendelige      yderst  
uanvendelige      uanvendelige eller anvendelige      anvendelige      anvendelige

3. Gruppediskussionerne om forældrerollen var:

yderst uanvendelige      lidt hverken uanvendelige      lidt anvendelige      yderst  
uanvendelige      uanvendelige eller anvendelige      anvendelige      anvendelige

4. Brugen af øvelser/rollespil i gruppesessionerne var:

yderst uanvendelige      lidt hverken uanvendelige      lidt anvendelige      yderst  
uanvendelige      uanvendelige eller anvendelige      anvendelige      anvendelige

5. Jeg synes, at telefonsamtalerne med min makker var:

yderst uanvendelige lidt hverken uanvendelige lidt anvendelige yderst  
uanvendeligt uanvendelige eller anvendelige anvendelige anvendelige

7. At læse i bogen De Utrolige År eller lytte til lydbogen var:

yderst uanvendeligt lidt hverken uanvendeligt lidt anvendeligt yderst  
uanvendeligt uanvendeligt eller anvendeligt anvendeligt anvendeligt

8. At øve færdigheder med dit barn derhjemme var:

yderst uanvendeligt lidt hverken uanvendeligt lidt anvendeligt yderst  
uanvendeligt uanvendeligt eller anvendeligt anvendeligt anvendeligt

9. Det materiale, der blev udleveret hver uge (f.eks. køleskabsnotater), var:

yderst uanvendeligt lidt hverken uanvendeligt lidt anvendeligt yderst  
uanvendeligt uanvendeligt eller anvendeligt anvendeligt anvendeligt

10. Telefonopkald fra gruppelederne var:

yderst uanvendelige lidt hverken uanvendelige lidt anvendelige yderst  
uanvendelige uanvendelige eller anvendelige anvendelige anvendelige

## ***C. Specifikke forældreteknikker***

### ***Brugbarhed***

I denne afdeling vil vi gerne have dig til at angive, hvor brugbare hver af de følgende teknikker er til forbedring af samspillet med dit barn, og i hvor høj grad de mindsker hans eller hendes uhensigtsmæssige opførsel **nu**. Sæt cirkel omkring det svar, der passer bedst til din mening om teknikkenes brugbarhed.

1. Børnestyret legetid eller særlig stund

yderst uanvendeligt lidt hverken uanvendeligt lidt anvendeligt yderst  
uanvendeligt uanvendeligt eller anvendeligt anvendeligt anvendeligt

2. Beskrivende kommentarer/coaching i sociale kompetencer, følelser og faglighed:

yderst uanvendelige lidt hverken uanvendelige lidt anvendelige yderst  
uanvendelige uanvendelige eller anvendelige anvendelige anvendelige

3. Ros og opmuntring:

yderst uanvendeligt lidt hverken uanvendeligt lidt anvendeligt yderst  
uanvendeligt uanvendeligt eller anvendeligt anvendeligt anvendeligt

***Materiale til udlevering 9-3***

#### 4. Håndgribelige belønninger (klistermærkeskemaer):

yderst uanvendelige	uanvendelige	lidt uanvendelige	hverken eller anvendelige	uanvendelige anvendelige	lidt anvendelige	anvendelige	yderst anvendelige
------------------------	--------------	----------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------	-------------	-----------------------

#### 5. Rutiner, ansvarsområder:

yderst uanvendelige	uanvendelige	lidt uanvendelige	hverken eller anvendelige	uanvendelige anvendelige	lidt anvendelige	anvendelige	yderst anvendelige
------------------------	--------------	----------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------	-------------	-----------------------

#### 6. Ignorering:

yderst uanvendeligt	uanvendeligt	lidt uanvendeligt	hverken eller anvendeligt	uanvendeligt anvendeligt	lidt anvendeligt	anvendeligt	yderst anvendeligt
------------------------	--------------	----------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------	-------------	-----------------------

#### 7. Positive beskeder (f.eks. "når/så"):

yderst uanvendelige	uanvendelige	lidt uanvendelige	hverken eller anvendelige	uanvendelige anvendelige	lidt anvendelige	anvendelige	yderst anvendelige
------------------------	--------------	----------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------	-------------	-----------------------

#### 8. Time-out for at falde til ro

yderst uanvendeligt	uanvendeligt	lidt uanvendeligt	hverken eller anvendeligt	uanvendeligt anvendeligt	lidt anvendeligt	anvendeligt	yderst anvendeligt
------------------------	--------------	----------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------	-------------	-----------------------

#### 9. Inddragelse af privilegier, logiske konsekvenser:

yderst uanvendeligt	uanvendeligt	lidt uanvendeligt	hverken eller anvendeligt	uanvendeligt anvendeligt	lidt anvendeligt	anvendeligt	yderst anvendeligt
------------------------	--------------	----------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------	-------------	-----------------------

#### 10. Interaktiv læsning

yderst uanvendeligt	uanvendeligt	lidt uanvendeligt	hverken eller anvendeligt	uanvendeligt anvendeligt	lidt anvendeligt	anvendeligt	yderst anvendeligt
------------------------	--------------	----------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------	-------------	-----------------------

#### 11. Hjælpe med mit barns lektier og faglige kompetencer

yderst uanvendelige	uanvendelige	lidt uanvendelige	hverken eller anvendelige	uanvendelige anvendelige	lidt anvendelige	anvendelige	yderst anvendelige
------------------------	--------------	----------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------	-------------	-----------------------

#### 12. Løse problemer med voksne

yderst uanvendelige	uanvendelige	lidt uanvendelige	hverken eller anvendelige	uanvendelige anvendelige	lidt anvendelige	anvendelige	yderst anvendelige
------------------------	--------------	----------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------	-------------	-----------------------

#### 13. Samarbejde med mit barns lærer

yderst uanvendelige	uanvendelige	lidt uanvendelige	hverken eller anvendelige	uanvendelige anvendelige	lidt anvendelige	anvendelige	yderst anvendelige
------------------------	--------------	----------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------	-------------	-----------------------

14. At hjælpe mit barn med at løse problemer:

yderst uanvendeligt lidt hverken uanvendeligt lidt anvendeligt yderst  
uanvendeligt uanvendeligt eller anvendeligt anvendeligt anvendeligt

15. Familiemøder

yderst uanvendelige lidt hverken uanvendelige lidt anvendelige yderst  
uanvendelige uanvendelige eller anvendelige anvendelige anvendelige

16. Alle teknikkerne samlet set:

yderst uanvendelige lidt hverken uanvendelige lidt anvendelige yderst  
uanvendelige uanvendelige eller anvendelige anvendelige anvendelige

**D. Evaluering af forældregruppeleder(e)**

I dette afsnit afdeling vil vi gerne have dig til at angive din mening om gruppelederen. Sæt cirkel omkring det svar, der passer bedst til din mening

Gruppeleder nr. 1 \_\_\_\_\_

(navn)

1. Jeg synes, gruppelederens undervisning var:

meget dårlig dårlig under middel middel over middel god fremragende

2. Gruppelederens forberedelse var:

meget dårlig dårlig under middel middel over middel god fremragende

3. Gruppelederens interesse og omsorg for mig og mine problemer med mit barn var

meget utilfredsstillende lidt hverken lidt tilfredsstillende meget  
utilfredsstillende utilfredsstillende utilfredsstillende tilfredsstillende tilfredsstillende  
eller tilfredsstillende

4. På nuværende tidspunkt synes jeg, at gruppelederen i programmet var:

meget uhjælpelig lidt hverken uhjælpelig lidt hjælpsom meget  
uhjælpelig uhjælpelig eller hjælpsom hjælpsom hjælpsom hjælpsom

5. Mine personlige følelser for gruppelederen:

kan slet kan ikke lide kan ikke ret kan hverken ikke kan lide lidt kan lide kan vældig  
ikke lide ikke lide godt lide lide eller lide lide lide godt lide



Udfyld venligst nedenstående, hvis der var mere end én gruppeleder i programmet. (Gå direkte til E, hvis der kun var én gruppeleder.)

Gruppeleder nr. 2 \_\_\_\_\_

(navn)

1. Jeg synes, gruppelederens undervisning var:

meget dårlig      dårlig      under middel      middel      over middel      god      fremragende

2. Gruppelederens forberedelse var:

meget dårlig      dårlig      under middel      middel      over middel      god      fremragende

3. Gruppelederens interesse og omsorg for mig og mine problemer med mit barn var:

meget utilfredsstillende      utilfredsstillende      lidt utilfredsstillende      hverken utilfredsstillende eller tilfredsstillende      lidt tilfredsstillende      tilfredsstillende      meget tilfredsstillende

3. Gruppelederens interesse og omsorg for mig og mine problemer med mit barn var

meget utilfredsstillende      utilfredsstillende      lidt utilfredsstillende      hverken utilfredsstillende eller tilfredsstillende      lidt tilfredsstillende      tilfredsstillende      meget tilfredsstillende

4. På nuværende tidspunkt synes jeg, at gruppelederen i programmet var:

meget uhjælpelig      uhjælpelig      lidt uhjælpelig      hverken uhjælpelig eller hjælpsom      lidt hjælpsom      hjælpsom      meget hjælpsom

## ***E. Evaluering af programmet som sådan***

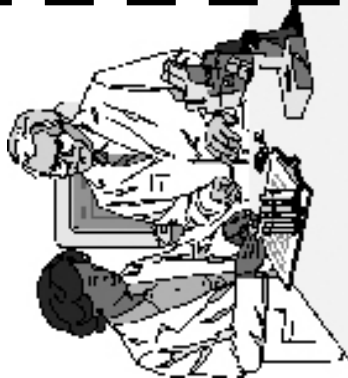
1. Hvilken del af programmet hjalp dig mest?

2. Hvad kunne du bedst lide ved programmet?

3. Hvad brød du dig mindst om ved programmet?

4. Hvilke forbedringer af kurset kunne have været til gavn for dig?

# Forældre, der tænker som videnskabsfolk



Barnets  
problemer

Barnets stærke  
sider

Målsætning

Strategier

Fordele

Hindringer  
[tanker, følelser,  
egen og andres  
adfærd]

Løbende planer

# Forældre, der tænker som videnskabsfolk



**Barnets  
problemer**



**Barnets stærke  
sider**



**Målsætning**

**Tabel 1: Indhold og formål i De Utrolige År's BASIC-program, tidlig barndom – forældretræningsprogram (Alder: 2-7 år)**

Indhold	Formål	Indhold	Formål
<b>Program 1: Leg</b>			
Del 1: Lege med et barn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anerkende børns færdigheder og behov</li> <li>Lære børnestyret leg</li> <li>Hjælpe børn til at udvikle fantasifuld og kreativ leg.</li> <li>Opbygge børns selvværd og selvopfattelse</li> <li>Håndtere, at børn keder sig</li> <li>Undgå magtkampe med børn</li> <li>Indse vigtigheden af opmærksomhed fra voksne til fremme af positiv adfærd hos barnet.</li> <li>Opbygge et positivt forhold</li> </ul>	Del 2: Hjælpe børn med at lære	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forstå, hvordan man bruger coaching i faglighed og vedholdenhed til at styrke faglige kompetencer</li> <li>Forstå, hvordan man styrker børns sproglige udvikling</li> <li>Opbygge børns tillid til egne læringsevner</li> <li>Hjælpe børn med at løse problemer:</li> <li>Hjælpe børn med at håndtere frustration</li> <li>Undgå at falde i kritikfælden</li> <li>Lære at bruge coaching i sociale kompetencer og følelser for at styrke sociale kompetencer og evnen til at aflæse og sætte ord på følelser</li> </ul>
<b>Program 2: Ros og belønninger</b>			
Del 1: Kunsten at rose effektivt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forstå, hvordan man roser mere effektivt</li> <li>Undgå kun at rose det perfekte</li> <li>Kunne identificere almindelige fælder.</li> <li>Håndtere børn, der afviser ros</li> <li>Give fysisk varme</li> <li>Kunne identificere de adfærdsformer hos børn, der skal roses.</li> <li>Forstå effekten af sociale belønninger på børn.</li> <li>Fordoble virkningen af ros.</li> <li>Opbygge børns selvværd.</li> </ul>	Del 2: Håndgribelige belønninger	<ul style="list-style-type: none"> <li>Give uventede belønninger</li> <li>Forstå forskellen på belønninger og bestikkelse</li> <li>Kunne se, hvornår man skal bruge først/så-reglen</li> <li>Finde måder at opstille et stjerne- og klistermærkesystem på med børn</li> <li>Forstå, hvordan man udvikler belønningsprogrammer, der passer til barnets alder</li> <li>Forstå, hvordan man bruger håndgribelige belønninger til at mindske eller fjerne problemer, såsom børn, der er langsomme, ikke tager tøj på, ikke gør som der bliver sagt, ikke deles om tingene, slås med søskende, stikker til maden, roder, ikke går i seng og manglende toilett træning</li> </ul>

## Tabel 1 Fortsat

Indhold	Formål	Indhold	Formål
<b>Program 3: Effektiv grænsesætning</b>			
Del 1: Sette grænser	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificere vigtige regler for hjemmet</li> <li>• Forstå, hvordan man kan give mere effektive beskeder</li> <li>• Undgå unødvendige beskeder</li> <li>• Undgå uklare, vage eller negative beskeder</li> <li>• Give børn positive alternativer</li> <li>• Forstå, hvornår man skal bruge når/så-beskeder</li> <li>• Anerkende vigtigheden af advarsler og nyttige påmindelser</li> <li>• Forstå, hvordan man anvender problemløsningsstilgange</li> </ul>	Del 2: Hjælpe børn med at lære at acceptere grænser	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Håndtere børn, der afprøver grænser</li> <li>• Forstå, hvornår man skal aflede og distrahere børn</li> <li>• Undgå skænderier og "hvorfor det"-spil</li> <li>• Kunne se de fælder, børn sætter for deres forældre</li> <li>• Ignorere uhensigtsmæssige reaktioner</li> <li>• Følge ordentligt op på beskeder</li> <li>• Hjælpe børn med at rette sig mere efter ordrer</li> </ul>
Del 3: Håndtere ulydighed	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forstå, hvordan man gennemfører time-out for ulydighed</li> <li>• Forstå, hvordan man forklarer time-out for børn</li> <li>• Undgå magtkampe</li> <li>• Håndtere børn, der nægter at gå i time-out eller blive i time-out</li> <li>• Ignorere børns uhensigtsmæssige reaktioner</li> <li>• Gennemføre ordrer konsekvent og effektivt</li> <li>• Undgå almindelige fejl med time-out</li> </ul>		

## Tabel 1 Fortsat

Indhold	Formål	Indhold	Formål
<b>Program 4: Håndtering af dårlig opførsel</b>			
Del 1: Undgå og ignorere dårlig opførsel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Foregribe og undgå frustration</li> <li>• Vise misbilligelse</li> <li>• Ignorere og aflede</li> <li>• Håndtere at børn, der ikke adlyder, skriger, argumenterer, plager og får raserianfald</li> <li>• Håndtere børn, der græder, hiver i en, ikke spiser og nægter at gå i seng</li> </ul>	Del 2: Time-out og andre strafformer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forklare time-out til et skolebarn</li> <li>• Bruge time-out over for aggressiv adfærd.</li> <li>• Bruge time-out-stolen til småbørn</li> <li>• Forklare time-out til småbørn</li> <li>• Bruge time-out-rummet til småbørn</li> <li>• Bruge time-out for at få søskende til at holde op med at slå</li> <li>• Holde fast, når et barn nægter at gå i time-out</li> <li>• Håndtere spytten</li> <li>• Håndtere trusler</li> <li>• Forstå og indføre logiske konsekvenser</li> <li>• Håndtere situationer, hvor disciplin ikke virker</li> <li>• Håndtere telefonsyndromet</li> <li>• Håndtere tv-syndromet</li> </ul>
Del 3: Forebyggende strategier	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilskynde børn til at deles og samarbejde</li> <li>• Bruge dukker og eventyrbøger til at lære børn sociale kompetencer</li> <li>• Tale og lytte effektivt</li> <li>• Løse problemer med børn</li> <li>• Gennemgå point for at huske, hvornår man bruger time-out</li> </ul>	Del 4: Lære børn at løse problemer ved hjælp af historier og spil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forstå, at lege og historier kan bruges til at hjælpe børn til så småt at lære problemløsningsstrategier</li> <li>• Forstå, at problemløsning er en udviklingsproces, og lære, hvordan man styrker disse kompetencer hos børn</li> <li>• Styrke et barns begyndende kompetencer inden for empati eller evnen til at se et problem fra en andens synsvinkel</li> <li>• Kunne se, hvorfor aggressive og generte børn er nødt til at lære disse færdigheder</li> <li>• Lære, hvordan man hjælper børn med at overveje hvilke følelses- og adfærdsmæssige konsekvenser, de foreslåede løsningsmodeller har</li> <li>• Vide, hvordan man hjælper større børn med at evaluere deres løsningsforslag</li> <li>• Forstå, hvor vigtige børns følelser er</li> <li>• Lære, hvordan man hjælper børn med at tillægge en anden persons hensigter positive motiver</li> <li>• Forstå værdien af, at voksne rollemodeller viser børn, hvordan problemer løses</li> </ul>

**Tabel 2: Indhold og formål i De Utrolige Års ADVANCE-forældretræningsprogram (alder: 6-12 år)**

Indhold	Formål	Indhold	Formål
<b>Program 5: Kommunikere effektivt med voksne og børn</b>			
<p>Del 1: Lytte aktivt og sige frem</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forstå vigtigheden af at kunne lytte aktivt</li> <li>• Lære, hvordan man taler åbent om problemer på en effektiv måde</li> <li>• Være klar over, hvordan man anerkender andres følelser</li> <li>• Vide, hvordan og hvornår man skal give udtryk for sine egne følelser</li> <li>• Undgå kommunikationsblokeringer, f.eks. ved ikke at lytte, ophobe klagepunkter og vredesudbrud</li> </ul>	<p>Del 2: Kommunikere mere positivt til sig selv og andre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forstå, hvor vigtigt det er at anerkende selv-tale</li> <li>• Forstå, hvordan vrede eller depressive følelser og tanker kan påvirke ens adfærdsmønstre over for andre</li> <li>• Lære strategier, der hjælper med at bremse negativ selv-tale</li> <li>• Lære strategier, der hjælper med at øge positiv selv-tale</li> <li>• Øge positiv og høflig kommunikation med andre</li> <li>• Undgå kommunikationsblokeringer som at nedgøre, bebrejde eller benægte</li> <li>• Forstå vigtigheden af at se et problem fra en anden persons synsvinkel</li> </ul>
<p>Del 3: Give og modtage støtte</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forstå vigtigheden af støtte for familien og den enkelte</li> <li>• Kunne få øje på kommunikationsformer og overbevisninger, der virker blokerende på støtte</li> <li>• Fremme egenomsorg og voksnes og børns strategier til at værdsætte sig selv</li> <li>• Undgå kommunikationsblokeringer såsom at "gå i forsvar", benægtelse, angreb og uklare meldinger</li> <li>• Vide, hvordan man får støtte fra andre</li> <li>• Forstå, hvordan man laver en klage om til en anbefaling</li> <li>• Fremme overensstemmelse mellem verbale og non-verbale budskaber</li> <li>• Vide, hvordan man giver positive henstillinger til voksne og børn</li> <li>• Forstå, hvorfor lydhørhed over for andres anmodninger er altafgørende for ethvert forhold</li> <li>• Lære, hvordan man støtter andre bedre</li> </ul>		



## Tablet 2 Fortsat

Indhold	Formål	Indhold	Formål
<b>Program 6: Problemløsning for voksne</b>			
Del 1: Problemløsning om børns problemer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kunne se, hvornår man skal bruge spontane problemløsningskompetencer</li> <li>Forstå de vigtige skridt til problemløsning</li> </ul>	Del 2: Problemløsning om problemer mellem flere personer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Undgå blokeringer for effektiv problemløsning såsom bebrejdelser, angreb, vrede, afledningsmanøvrer, langtrukne definitioner på problemer, forfejlede tiltag og kritik af løsningsmodeller</li> <li>Kunne se, hvordan man bruger problemløsningsstrategier for at opnå mere støtte</li> <li>Lære at udtrykke følelser omkring et problem uden at komme med bebrejdelser</li> </ul>
Part 3: Problemløsning med lærere	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forstå, hvordan man samarbejder med lærere</li> <li>Gennemføre adfærdsplaner hjemme og i skolen</li> <li>Lære, hvordan man har en vellykket forældre/lærer-konsultation</li> </ul>		
<b>Program 7: Problemløsning med børn</b>			
Del 1: Lære børn at løse problemer, når de er midt i konflikten	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indse vigtigheden af ikke at påtvinge mindre børn løsningsmodeller, men snarere at fremme deres tankeprocesser omkring konflikter</li> <li>Kunne se, hvordan og hvornår man skal bruge færdige løsningsmodeller over for mindre børn eller børn, som ikke selv besidder positive løsningsmodeller</li> <li>Indse værdien af at finde ud af, hvordan barnet har det med et problem, inden man forsøger at løse det</li> <li>Lære, hvordan man fremmer børnenes evne til at føle med et andet menneske og forstå vedkommendes synsvinkel</li> <li>Kunne se, hvornår børn måske er parate til selv at løse problemet</li> <li>Undgå blokeringer af effektiv problemløsning med børn såsom belæring, forhastede domme, ensidig fokusering på det "rigtige" svar og underkendelse af barns følelser</li> </ul>	Del 2: Familieproblemløsningsmøder	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forstå, hvordan man kan bruge problemløsningsstrategier med børn i skolealderen</li> <li>Indse betydningen af at vurdere planerne under den enkelte problemløsnings-session</li> <li>Indse vigtigheden af at skiftes til at være ordfører ved det enkelte familiemøde</li> <li>Lære at hjælpe børn til at udtrykke deres følelser omkring en sag</li> <li>Opmuntre til problemløsningsprocesser</li> </ul>

## Tablet 3: Indhold og formål i De Utrølige Års Sådan støtter du dit barns skolegang – forældretræningsprogram

Indhold	Formål	Indhold	Formål
<b>Program 8: Understøtte dine børn i deres skolegang</b>			
Del 1: Fremme læsefærdigheder	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yde positiv støtte til børns læsning</li> <li>• Opbygge børns selvværd og tillid til egne læsefærdigheder</li> <li>• Gøre læsning sjovt</li> <li>• Fremme børns læsefærdigheder og historiefortælling ved hjælp af interaktiv dialog, ros og åbne spørgsmål</li> </ul>	Del 2: Håndtering af børns modløshed	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hjælpe børn til at undgå følelsen af fiasko, når der er noget, de ikke kan</li> <li>• Indse vigtigheden af, at børn indlærer ting i forhold til deres udviklingsmæssige evner og læringsstil</li> <li>• Kunne se, hvordan man bygger på børns stærke sider</li> <li>• Vide, hvordan man opstiller et system med håndgribelige belønninger som hjælp til at motivere børn på svære områder</li> <li>• Finde ud af, hvordan man motiverer børn via ros og opmuntring</li> </ul>
Del 3: Fremme gode læringsvaner og -rutiner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opstille en forudsigelig rutine</li> <li>• Forstå, hvordan fjernsyn og computerspil kolliderer med indlæring</li> <li>• Indarbejde effektiv grænsesætning, hvad angår hjemmearbejde</li> <li>• Forstå, hvordan man følger op på grænsesætning</li> <li>• Indse vigtigheden af, at forældrene holder øje med deres børn</li> <li>• Undgå kritikfælden</li> </ul>	Del 4: Forældre viser interesse for skolen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indse vigtigheden af forældrenes opmærksomhed, ros og opmuntring, hvad angår børnenes lektier</li> <li>• Anerkende, at det enkelte barn lærer forskellige ting med forskellig hastighed i forhold til hendes/hans udviklingsmæssige evner</li> <li>• Kunne se, hvordan man bygger på børns stærke sider</li> <li>• Kunne se, hvordan man viser en aktiv interesse for børns indlæring hjemme og i skolen</li> <li>• Indse vigtigheden af at samarbejde med dit barns lærer</li> <li>• Indse vigtigheden af, at forældre taler deres barns sag i skolen</li> </ul>

**Tablet 4: Indhold og formål i De Utrolige Års BASIC-skolealderprogram – forældretræningsprogram (alder: 6-12 år)**

Indhold	Formål	Indhold	Formål
<b>Program 9: Fremme positiv adfærd hos børn i skolealderen</b>			
Del 1: Vigtigheden af forældreopmærksomhed og særlige stunder sammen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forstå, hvordan man opbygger et godt forhold til børn</li> <li>Hjælpe børn til at udvikle fantasifuld og kreativ leg.</li> <li>Opbygge børns selvværd og selvtillid gennem understøttende forældreopmærksomhed.</li> <li>Indse vigtigheden af opmærksomhed fra voksne til fremme af positiv adfærd hos børn.</li> <li>Forstå, hvordan mangel på opmærksomhed og interesse kan lede til dårlig opførsel hos børn.</li> </ul>	Del 2: Coaching i sociale kompetencer, følelser og vedholdenhed	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forstå, hvordan man bruger coaching i faglighed og vedholdenhed</li> <li>Lære at bruge coaching i følelser for at opbygge evnen til at aflæse og sætte ord på følelser</li> <li>Lære at bruge coaching for at fremme sociale kompetencer, såsom at vise andre respekt, kunne dele, samarbejde og være en god kammerat</li> </ul>
Del 3: Kunsten at rose og opmuntre effektivt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kunne se, hvordan man kan rose mere effektivt.</li> <li>Undgå kun at rose det perfekte.</li> <li>Kunne identificere almindelige fælder.</li> <li>Vide, hvordan man håndterer børn, der afviser ros.</li> <li>Kunne identificere de adfærdsformer hos børn, der skal roses.</li> <li>Forstå effekten af sociale belønninger på børn.</li> <li>Fordoble virkningen af ros.</li> <li>Opbygge børns selvværd og tanker om sig selv.</li> </ul>	Del 4: Håndgribelige belønninger	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kunne se forskel på belønninger og bestikkelse</li> <li>Kunne se, hvornår man skal bruge først/så-reglen</li> <li>Kunne se, hvordan man kan opstille stjerne- og pointsystemer for børn</li> <li>Forstå, hvordan man opbygger aldersvarende systemer</li> <li>Forstå brugen af håndgribelige belønninger over for problemer som f.eks. smøleri, ulydighed, skænderier blandt søskende, kræsenhed, rod på værelset, at nægte at gå i seng og at komme for sent hjem</li> </ul>

## Tablet 4 Fortsat

Indhold	Formål	Indhold	Formål
<b>Program 10: Mandske uhenigtsmæssig adfærd hos børn i skolealderen</b>			
Del 1: Regler, ansvarsområder og rutiner	<ul style="list-style-type: none"><li>Høflighedsprincippet</li><li>Forstå, hvordan man etablerer klare og forudsigelige rutiner</li><li>Strategier for, hvordan man opmuntrer børn til at blive ansvarlige</li><li>Forstå vigtigheden af pligter i hjemmet</li><li>Sørge for, at reglerne for hjemmet er klare</li></ul>	Del 2: Klar og respektfuld grænsesætning	<ul style="list-style-type: none"><li>Vigtigheden af at have regler i hjemmet</li><li>Retningslinjer for effektive beskeder</li><li>Hvordan man undgår at give unødvendige beskeder</li><li>Kunne identificere utydelige, vage og negative beskeder</li><li>Kunne give børn positive alternativer</li><li>Kunne bruge når/så-beskeder effektivt</li><li>Vigtigheden af forvarsler og nyttige påmindelser</li></ul>
Del 3: Ignorere dårlig opførsel	<ul style="list-style-type: none"><li>Effektiv håndtering af børn, der afprøver grænser</li><li>Kunne se, hvornår man skal aflede og distrahere børn</li><li>Undgå skænderier og "hvorfor det"-spil</li><li>Forstå vigtigheden af at ignorere børns uhenigtsmæssige adfærd</li><li>Følge ordentligt op på beskeder</li><li>Kunne se, hvordan man hjælper børn til at samarbejde og rette sig efter krav</li></ul>	Del 4: Time-out-konsekvenser	<ul style="list-style-type: none"><li>Retningslinjer for time-out over for ulydighed og destruktiv adfærd og over for børn, der slår</li><li>Hvordan man forklarer time-out for børn</li><li>Undgå magtkampe</li><li>Teknikker til håndtering af børn, der nægter at gå i time-out eller blive i time-out</li><li>Kunne identificere almindelige fejltrin i brugen af time-out</li><li>Forstå vigtigheden af at styrke positiv adfærd</li></ul>
Del 5: Logiske og naturlige konsekvenser	<ul style="list-style-type: none"><li>Retningslinjer for, hvordan man undgår magtkampe</li><li>Kunne se, hvornår man skal bruge logiske konsekvenser, inddragelse af privilegier eller igangsættende beskeder</li><li>Vide, hvad man skal gøre, når opdragelsesmetoder ikke ser ud til at virke</li><li>Kunne se, hvornår man skal ignorere børns uhenigtsmæssige reaktioner, og hvordan man undgår magtkampe</li><li>Indse, at naturlige og logiske konsekvenser fremmer børns ansvarfølelse</li><li>Kunne se, hvornår man skal give børn pligter</li><li>Forstå nødvendigheden af, at forældrene overvåger børn uanset alder</li></ul>		

# Ugentlige optegnelser

Navn \_\_\_\_\_

- 1 Behandlingsgrupper \_\_\_\_\_
- 2 F Deltaget i antal sessioner \_\_\_\_\_
- 3 M Deltaget i antal sessioner \_\_\_\_\_
- 4 C Deltaget i antal sessioner \_\_\_\_\_
- 5 BF/F Antal timers terapi \_\_\_\_\_
- 6 Hvem deltog i terapi \_\_\_\_\_
- 7 Leder (A) forældregruppe \_\_\_\_\_
- 8 Leder (B) forældregruppe \_\_\_\_\_
- 9 Leder (A) børnegruppe \_\_\_\_\_
- 10 Leder (B) børnegruppe \_\_\_\_\_
- 11 Hjemmearbejde ikke lavet færdigt – mor \_\_\_\_\_
- 12 Hjemmearbejde ikke lavet færdigt – far \_\_\_\_\_
- 13 Hjemmearbejde ikke lavet færdigt – barn \_\_\_\_\_

## Koder

Indhold/leder/diskussion:

- ikke nyttig = 0 point  
 neutral = 1 point  
 god = 2 point

Deltagelse

- sjældent = 0  
 undertiden = 1  
 ofte = 2

Holdning

- negativ = 0  
 neutral = 1  
 positiv = 2

Hjemmearbejde

- ikke lavet færdigt, ikke lavet = 0  
 lavet færdigt = 1

Opdateringssession

- nej = 0  
 ja = 1

M = mor F = far	Indhold	Terapeut	Disk.	Deltag.	Holdning:	Hjemme- arbejde:	Opdr.- session
Session 1 M Præsentation							
Session 2 M Særlige stunder	14						
Session 3 M Coaching i sociale kompetencer, følelser, og vedholdenhed							
Session 4 M Ros	15						
Session 5 M Belønninger	15A						
Session 6 M Regler, ansvarsområder og rutiner							
Session 7 M Grænsesætning	16						
Session 8 M Ignorering	17						
Session 9 M Time-out	18						
Session 10 M Konsekvenser	19						
Session 11 M Opdatering/gennemgang							
Session 12 M Læsefærdigheder	21						
Session 13 M Håndtering af børns modløshed	22						
Session 14 Fremme af gode læringsvaner	23						
Session 15 Vise interesse for skolen	24						

# Ugentlige optegnelser

Materiale til udlevering 12-2

M = mor F = far	Indhold	Terapeut	Disk.	Deltag.	Holdning:	Hjemme- arbejde:	Opdr- session
Session 1 F Præsentation							
Session 2 F Særlige stunder	14						
Session 3 F Coaching i sociale kompetencer, følelser og vedholdenhed							
Session 4 F Ros	15						
Session 5 F Belønninger	15A						
Session 6 F Regler, ansvarsråder og rutiner							
Session 7 F Grænsesætning	16						
Session 8 F Ignorering	17						
Session 9 F Time-out	18						
Session 10 F Konsekvenser	19						
Session 11 F Opdatering/gennemgang							
Session 12 F Læsefærdigheder	21						
Session 13 F Håndtering af børns modløshed	22						
Session 14 F Fremme gode læringsvaner	23						
Session 15 F Vise interesse for skolen	24						

## Koder

Indhold/leder/diskussion:

ikke nyttig = 0 point

neutral = 1 point

god = 2 point

Deltagelse

sjældent = 0

undertiden = 1

ofte = 2

Holdning

negativ = 0

neutral = 1

positiv = 2

Hjemmearbejde

ikke lavet færdigt, ikke lavet = 0

lavet færdigt = 1

Opdateringssession

nej = 0

ja = 1

# Ugentlige optegnelser

M = mor F = far	Indhold	Terapeut	Disk.	Deltag.	Holdning:	Hjemme- arbejde:	Opdr.- session
Session 1 F Præsentation							
Session 2 F Særlige stunder	14						
Session 3 F Coaching i sociale kompetencer, følelser og vedholdenhed							
Session 4 F Ros	15						
Session 5 F Belønninger	15A						
Session 6 F Regler, ansvarsråder og rutiner							
Session 7 F Grænsesætning	16						
Session 8 F Ignorering	17						
Session 9 F Time-out	18						
Session 10 F Konsekvenser	19						
Session 11 F Opdatering/gennemgang							
Session 12 F Læsefærdigheder	21						
Session 13 F Håndtering af børns modløshed	22						
Session 14 F Fremme gode læringsvaner	23						
Session 15 F Vise interesse for skolen	24						

## Koder

Indhold/leder/diskussion:

ikke nyttig = 0 point  
 neutral = 1 point  
 god = 2 point

Deltagelse

sjældent = 0  
 undertiden = 1  
 ofte = 2

Holdning

negativ = 0  
 neutral = 1  
 positiv = 2

Hjemmearbejde

ikke lavet færdigt, ikke lavet = 0  
 lavet færdigt = 1

Opdateringssession

nej = 0  
 ja = 1



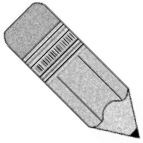


# ***Køleskabsnotater og materiale til udlevering***

***Forældreopmærksomhed og særlige stunder sammen***



Hjemmeaktiviteter



**UDFYLDNINGSSKEMA: SÆRLIGE STUNDER**

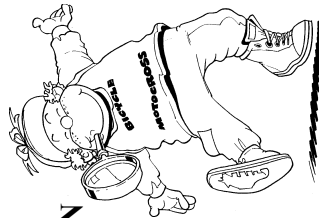
Skriv den tid ned, som du tilbringer sammen med dit barn, hvad I lavede og enhver reaktion, du selv eller barnet havde.

Dato	Tidsrum	Aktivitet	Barns reaktion	Forælders reaktion

### KØLESKABSNOTATER

#### TING, DU SKAL HUSKE OM DE SÆRLIGE STUNDER MED DIT BARN

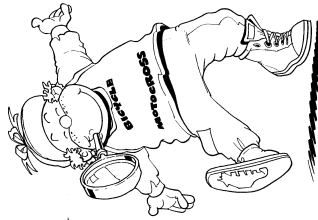
- Følg dit barns forslag og aktivitetsinteresse.
- Lad være med at stille for mange krav.
- Undlad at konkurrere med dit barn.
- Ros og giv opmuntring til dit barns idéer og kreativitet; undlad at kritisere.
- Vær et opmærksomt og anerkendende publikum.
- Læg mærke til dit barns resultater, og hjælp det til at føle sig vigtig.
- Styr din trang til at hjælpe for meget; tilskynd dit barn til selv at løse problemer.
- Vis begejstring for de særlige stunder, du tilbringer sammen med dit barn.
- Grin og hav det sjovt.



### KØLESKABSNOTATER

#### TING, DU SKAL HUSKE OM DE SÆRLIGE STUNDER MED DIT BARN

- Følg dit barns forslag og aktivitetsinteresse.
- Lad være med at stille for mange krav.
- Undlad at konkurrere med dit barn.
- Ros og giv opmuntring til dit barns idéer og kreativitet; undlad at kritisere.
- Vær et opmærksomt og anerkendende publikum.
- Læg mærke til dit barns resultater, og hjælp det til at føle sig vigtig.
- Styr din trang til at hjælpe for meget; tilskynd dit barn til selv at løse problemer.
- Vis begejstring for de særlige stunder, du tilbringer sammen med dit barn.
- Grin og hav det sjovt.





## Ugens hjemmeaktiviteter



### Opgaver:

- **TILBRING DEN SÆRLIGE STUND** (f.eks. at læse, spille et spil, lave mad sammen, lægge puslespil) med dit barn i mindst 10-15 minutter hver dag. Skriv tiderne i udfyldningsskemaet om særlige stunder.
- **LÆS** det udleverede materiale.



### Læse:

- Udleveret materiale og kapitel 1 – *Lege med dit barn i De Utrolige År.*

### Generelle retningslinjer

Nogle voksne synes, det er en god idé at tilbringe deres særlige stund med barnet på samme tidspunkt hver dag. Det kan også være godt at slukke telefonen, så børnene ved, at du opfatter den tid, I tilbringer sammen, som betydningsfuld.



## Ugens hjemmeaktiviteter



### Opgaver:

- **TILBRING DEN SÆRLIGE STUND** (f.eks. at læse, spille et spil, lave mad sammen, lægge puslespil) med dit barn i mindst 10-15 minutter hver dag. Skriv tiderne i udfyldningsskemaet om særlige stunder.
- **PLANLÆG** et mere langsigtet projekt med dit barn
- **LÆS** det udleverede materiale.



### Læse:

- Udleveret materiale og kapitel 1 – *Lege med dit barn* i *De Utrolige År*.

### Generelle retningslinjer

Nogle voksne synes, det er en god idé at tilbringe deres særlige stund med barnet på samme tidspunkt hver dag. Det kan også være godt at slukke telefonen, så børnene ved, at I opfatter den tid, I tilbringer sammen, som betydningsfuld.

# Forældre, der tænker som videnskabsfolk



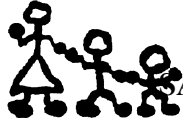
**Problemer**



**Barnets stærke  
sider**



**Målsætning**



## TJEKLISTE TIL EVALUERING AF SAMSPIL UNDER SÆRLIGE STUNDER

### A. Når du laver noget sammen med dit barn, hvor ofte tilskynder du det da til at:

	Næsten altid	Undertiden	Næsten aldrig
1. Forsøge at løse problemer?	_____	_____	_____
2. Tænke selvstændigt?	_____	_____	_____
3. Være kreativ og fantasifuld?	_____	_____	_____
4. Give udtryk for følelser og idéer?	_____	_____	_____
5. Blive ved med at lave en frustrerende opgave?	_____	_____	_____
6. Bede om hjælp?	_____	_____	_____

### B. Når du tilbringer særlige stunder med dit barn, hvor ofte gør du da følgende:

1. Instruerer eller strukturerer legen?	_____	_____	_____
2. Opstiller reglerne for legen?	_____	_____	_____
3. Kritiserer og retter på dit barn?	_____	_____	_____
4. Presser dit barn til at fuldføre projektet?	_____	_____	_____
5. Bliver frustreret over dit barns uopmærksomhed og impulsivitet?	_____	_____	_____
6. Føler ubehag, når dit barn giver udtryk for angst eller hjælpeløshed?	_____	_____	_____
7. Konkurrerer med dit barn?	_____	_____	_____



## TJEKLISTE TIL EVALUERING AF SAMSPIL UNDER SÆRLIGE STUNDER, side 2

	Næsten altid	Undertiden	Næsten aldrig
8. Bliver opslugt af dine egne tanker og ignorerer barnets ideer?	_____	_____	_____
9. Stiller en masse spørgsmål?	_____	_____	_____
10. Påtvinger dit barn dine egne idéer?	_____	_____	_____
11. Hjælper dit barn for meget?	_____	_____	_____
12. Forhindrer kreative ideer?	_____	_____	_____
13. Forlanger det perfekte?	_____	_____	_____
14. Lægger vægt på slutproduktet i stedet for indsatsen?	_____	_____	_____

### C. Hvilke ting gør, at du har det svært i samspillet med dit barn?

Hvor tit taler du alene med dit barn?

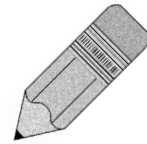
Føler du, at de særlige stunder er værdifulde?

Når du kigger nærmere på svarene på denne tjekliste, vil de henlede din opmærksomhed på nogle af de måder, hvorpå du kan forbedre dit og dit barns samspil. Hvis du f.eks. skrev ”stort set aldrig” til nogle af spørgsmålene i Del A, bør du gøre dig meget umage for at opmuntre dit barn til disse adfærdsformer for fremtiden. Hvis du skrev ”stort set altid” eller ”nogle gange” til nogle af spørgsmålene i Del B, bør du forsøge at komme af med disse reaktioner. Dine svar i del C kan tyde på, at du er nødt til at sætte mere tid af til at lege med dit barn, eller at du er nødt til at lave om på nogle af de omstændigheder eller indstillinger, der går ud over din evne til at deltage i legeaktiviteter.



# Brainstorm

## Personlige tanker om leg og særlige stunder



Inden du fortsætter, skal du tænke lidt over disse to spørgsmål:

1. Hvad er dit barns mulige fordele ved, at du leger eller tilbringer særlige stunder med ham/hende?
2. Hvad står i vejen for, at du kan tilbringe særlige stunder med dit barn?

Skriv ned, hvilke fordele der er forbundet med at tilbringe særlige stunder med dit barn, og det, der er svært ved at gøre det. Prøv, om du kan finde løsninger på dine barrierer over for at tilbringe særlige stunder med dit barn.

<b>Fordele ved at lege med og bruge tid sammen med mit barn</b>	<b>Vanskeligheder</b>
<p><b>Mål:</b></p> <p>Jeg forpligter mig til at lege eller tilbringe særlige stunder med mit barn _____ gange i denne uge i _____ minutter.</p>	

# ***Køleskabsnotater og materiale til udlevering***



# Gøre det lettere for barnet at opnå følelsesmæssige kompetencer: Forældre som "følelses-coach"



At beskrive børns følelser er en effektiv måde at styrke et barns evne til at aflæse og sætte ord på følelser. Når børn har et sprog til at udtrykke følelser, kan de bedre styre deres egne følelser, fordi de kan sige, hvad de føler. Nedenfor findes en liste over følelser, du og dit barn kan tale om under de særlige stunder. Brug tjeklisten til at øve dit barn i at beskrive både sine egne og dine følelser.

Følelser/evne til at aflæse og give udtryk for følelser		Eksempler
___ glad	___ tilgivende	<p>"Det er frustrerende, men du er stadig rolig og bliver ved med at forsøge at finde ud af det."</p> <p>"Du ser ud til at være stolt over den tegning."</p> <p>"Du har styr på handlingen og figurerne i den historie."</p> <p>"Du er bare så tålmodig, selv om den bliver ved med at falde fra hinanden, bliver du bare ved og ved med at se, hvordan du kan gøre den mere kompleks. Du må sandelig være tilfreds med dig selv over, at du kan være så tålmodig."</p> <p>"Du ser ud til at være glad for at være så længe sammen med din ven, og han ser også ud til at nyde at være sammen med dig."</p> <p>"Du er så udholdende. Du forsøger på alle mulige måder at få det til at virke."</p> <p>"Du tilgiver din ven, fordi du ved, at det var en fejl."</p> <p>"Du er så nysgerrig og stiller gode spørgsmål."</p>
___ rolig	___ omsorgsfuld	
___ stolt	___ nysgerrig	
___ spændt	___ interesseret	
___ trist	___ flov	
___ hjælpsom	___ skuffet	
___ jaloux	___ tapper	
___ modig	___ vedholdende	
___ kærlig	___ har det sjovt	
___ genert	___ selvsikker	
___ bange	___ frustreret	
___ nervøs	___ bekymret	
___ vred	___ tålmodig	
___ gal	___ tilfreds	

## Rollemodel – om at tale om egne og andres følelser

"Jeg er stolt af, at du har løst det problem."

"Jeg nyder virkelig at være sammen med dig."

"Jeg var nervøs under din fremlæggelse, men du var tålmodig og sikker, og din fremlæggelse gik godt."

"Jeg er ked af det nu, men får det bedre om lidt."

*Program 9: Del 2, Coaching i sociale kompetencer, følelser og vedholdenhed*

# Gøre det lettere for barnet at opnå sociale kompetencer: Forældre som "coach i sociale kompetencer"



At opfordre bør til at udvise venlig adfærd er et effektivt middel til at styrke deres sociale kompetencer. Sociale kompetencer er første skridt på vejen til at skabe varige venskaber. Nedenfor findes en liste over sociale kompetencer, du kan fortælle om, når du tilbringer særlige stunder sammen med dit barn eller med flere børn. Brug denne tjekliste til at øve dig i at coache om sociale kompetencer.

Sociale kompetencer/ venskaber	Eksempler
<input type="checkbox"/> hjælpe <input type="checkbox"/> deles <input type="checkbox"/> samarbejde <input type="checkbox"/> tale med en venlig stemme (stille, høflig)	"Det var sandelig venligt, at du deltes med din ven, og du ventede, til det blev din tur." "I arbejder fint sammen og hjælper hinanden som et hold."
<input type="checkbox"/> lytte til, hvad en ven siger <input type="checkbox"/> skiftes <input type="checkbox"/> bede <input type="checkbox"/> bytte <input type="checkbox"/> vente	"Du lyttede til din vens forslag og fulgte det. Det var meget venligt." "Du ventede og spurgte først, om du måtte bruge den. Din ven lyttede til dig og deltes med dig." "I skiftes. Det er lige præcis sådan, gode venner gør."
<input type="checkbox"/> tilslutte sig en vens forslag <input type="checkbox"/> stille et forslag <input type="checkbox"/> komme med en kompliment <input type="checkbox"/> bruge blide, bløde berøringer <input type="checkbox"/> spørge om lov til at bruge noget, en ven har <input type="checkbox"/> problemløsning <input type="checkbox"/> samarbejde <input type="checkbox"/> være gavmild <input type="checkbox"/> inddrage andre <input type="checkbox"/> undskylde	"Du kom med et venligt forslag, og din ven var enig med dig. Det er så venligt." "Du hjælper din ven med at bygge hans model." "Du er meget samarbejdsvillig, du både deles og hjælper med." "I løste det problem sammen. Det var en fin løsning." "Du tænkte virkelig på din vens følelser og var gavmild."

**Bemærk:** Ældre børn kan undertiden blive flove over at tale om sådan noget, når deres venner er til stede. Hvis det er tilfældet, kan du minde dem om deres venskabsaktiviteter senere eller også rose deres ven for at udvise venlig adfærd, da det vil fjerne presset fra dit eget barn.

## Rollemodel, venlig adfærd

Forældre kan optræde som rollemodeller ved at vente, skiftes, hjælpe og rose, hvilket vil lære børnene om disse sociale kompetencer.

- "Jeg vil gerne hjælpe dig, så du også kan komme til ved computeren."
- "Det er din tur til at vælge fjernsynsprogram i aften, for i går var det mig, der valgte."

**Program 9: Del 2, Coaching i sociale kompetencer, følelser og vedholdenhed**

# Gøre det lettere for barnet at opnå faglige kompetencer: Forældre som "coach i faglighed og vedholdenhed"



"Coaching" er en effektiv måde at styrke børns faglige kompetencer og vedholdenhed, når de står over for en vanskelig opgave. Nedenfor findes en liste over faglige begreber og adfærdsformer, du kan kommentere, når du laver skolerelaterede aktiviteter med dit barn. Brug denne tjekliste til at øve dig i at beskrive faglige begreber.

Faglige kompetencer	Eksempler
<p>_____ arbejde hårdt</p> <p>_____ koncentrere sig, fokusere</p> <p>_____ vedholdenhed, tålmodighed</p> <p>_____ planlægning</p>	<p>"Du arbejder så hårdt med det projekt og tænker meget over, hvordan du skal planlægge det."</p> <p>"Du er så tålmodig og giver ikke op, men bliver ved med at forsøge at finde ud af det."</p> <p>"Du er frustreret, fordi den er svær at samle, men du bliver alligevel ved med at være så rolig."</p> <p>"Det har du virkelig planlagt godt, og du har tænkt over alle de ting, du havde brug for til projektet."</p>
<p>_____ følge lærerens anvisninger</p> <p>_____ problemløsning</p> <p>_____ prøve igen</p> <p>_____ tænke</p> <p>_____ lytte</p> <p>_____ arbejde hårdt</p> <p>_____ selvstændighed</p>	<p>"Du tænker koncentreret over, hvordan du kan løse problemet bedst muligt."</p> <p>"Det har du fundet ud af helt selv."</p> <p>"Du arbejder sandelig tålmodigt sammen med din ven om at finde ud af, hvordan det virker."</p> <p>"Du har arbejdet hårdt på at skrive så pænt som muligt."</p> <p>"Du kendte ikke det ord, men så slog du det bare op i ordbogen."</p>



## Ugens hjemmeaktiviteter



### Opgaver:

- **FORTSÆST MED DE SÆRLIGE STUNDER, OG ØV DIG I AT COACHE I SOCIALE KOMPETENCER, FØLELSER OG VEDHOLDENHED** sammen med dit barn i mindst 10-15 minutter hver dag. Skriv tiderne i udfyldningsskemaet om særlige stunder.
- **LÆS** det udleverede materiale.
- **SKRIV NED** Iagttag din egen brug af ros i to halve timer om ugen. Skriv de ord ned, som du bruger til at rose, og hvor ofte du roser, på udfyldningsskemaet for ros.
- **RING** til din makker, og snak om tid til leg og særlige stunder.
- **LAV** en liste over adfærd, du gerne vil se mere til hos dit barn, på udfyldningsskemaet, og tag det med til næste session.

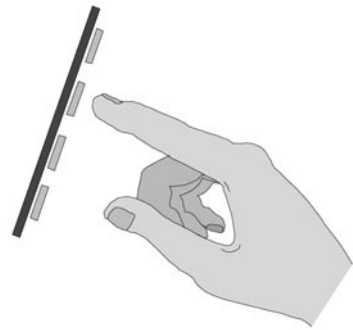


### Læse:

- Udleveret materiale og kapitel 2 – *Ros* i *De Utrolige År* og, hvis der er tid, kapitel 10 – *Lære dit barn venskabskompetencer*.

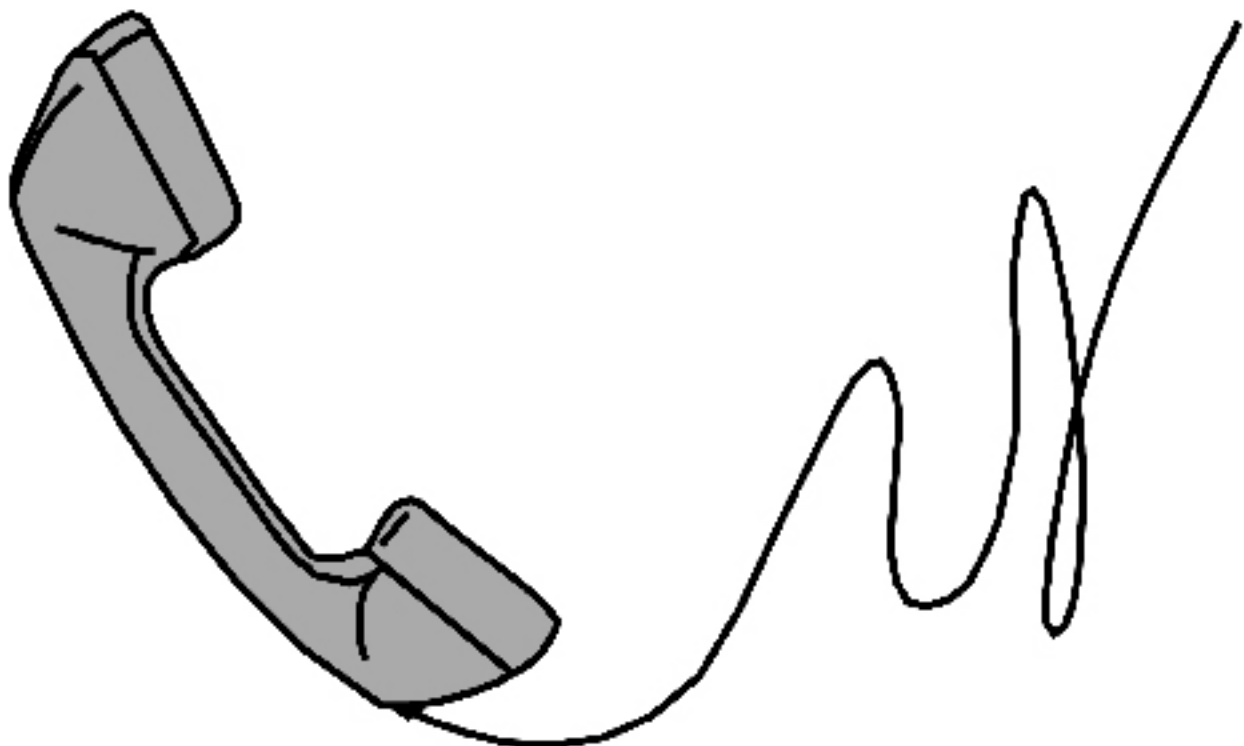


## *Ring til din makker*

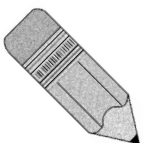


Du vil flere gange i løbet af forældrekurset blive bedt om at ringe til en person fra din gruppe – helst en forskellig person fra gang til gang. Formålet med disse opkald er at udveksle tanker og idéer og give gode råd om hjemmeaktiviteter, såsom hvad du gjorde under en særlig stund, hvordan du har lavet dit klistermærkesystem, hvilke belønninger du bruger, hvilke konsekvenser du finder effektive over for en bestemt problematisk adfærd osv.

Disse samtaler varer typisk ikke over 5 minutter og kan foretages, når det passer dig og din makker bedst.



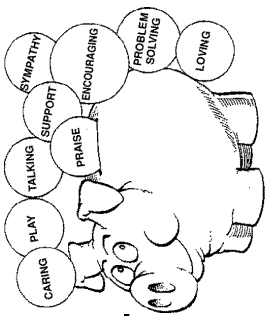
Hjemmeaktiviteter



**UDFYLDNINGSSKEMA: SÆRLIGE STUNDER**

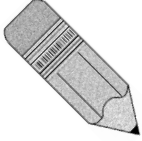
Skriv den tid ned, som du tilbringer sammen med dit barn, hvad I lavede og enhver reaktion, du selv eller barnet havde.

Dato	Tidsrum	Aktivitet	Barns reaktion	Forælders reaktion



Remember to Build Up Your Bank Account

Hjemmeaktiviteter



## UDFYLDNINGSSKEMA: ROS

Dato	Klokkeslæt	Antal gange, der er givet ros, og eksempler på rosende udsagn	Roste adfærdsformer hos barnet	Barnets reaktion

*Til udlevering*  
**SKEMA OVER ADFÆRDSFORMER**

*Adfærdsformer, jeg gerne vil se mere til:*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

## Coache børn til at samarbejde, mens de leger

Saml børnene og deres venner og "coach" dem i at samarbejde.  
For eksempel:

**Stille forslag:** "Det var sørme et godt forslag, du gav din ven."

**Udtrykke positive følelser:** "Det er en venlig måde at vise, hvad du føler."

**Vente:** "Super! Du ventede, til det blev din tur, og lod ham komme til først, selvom du gerne selv ville gøre det først."

**Bede om lov:** "Det er meget høfligt at spørge ham, om han vil gøre det først."

**Komplimentere:** "Sikke en fin kompliment. Jeg kan se, at hun blev glad for det."

**Skiftes:** "Du lod hende komme til – det var meget sødt af dig."

**Deles:** "I gør det sammen. Jeg kan godt se, at I er rigtig gode holdspillere."

**Accept:** "Du accepterede hendes forslag – det var sørme venligt."

**Vær forsigtig:** "Du er meget forsigtig med hans cykel. Det er meget betænksomt."

**Bede om hjælp:** "Wow! Du bad ham om at hjælpe dig – det er sådan noget, gode venner gør."

**Vise interesse:** "Jeg kan se, at du virkelig forholder dig til hendes ideer og holdning. Du er sød."

**Problemløsning:** "I samarbejdede stille og roligt om at løse det problem. Det ser ud til, at I begge har det godt med det."

**Være høflig:** "Det var en meget høflig måde at bede hende om at vente – det var meget venligt."



# ***Køleskabsnotater og materiale til udlevering***





# Brainstorm

Brainstorm om ord du bruger til at rose dit barn. Skriv dem herunder.



## **Rosende udsagn**

*Jeg bliver glad, når du..*

*Wow! Hvor har ryddet flot op i stuen!*



## **Mål:**

Jeg beslutter at øge antallet af gange, jeg roser mit barn, til i timen. Adfærd, jeg vil rose, omfatter: (f.eks. at deles) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Brainstorm

Brainstorm om mulige positive udsagn om dig selv, som du kan bruge til at opmuntre dig selv som forælder. Skriv dem ned i følgende ark.



## *Positiv selv-tale*

*Jeg kan godt holde mig i ro... han driller bare*

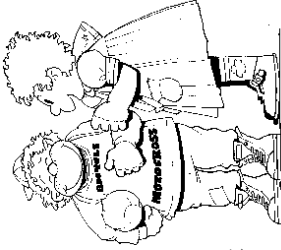
*Jeg arbejder hårdt som forælder.*



## **Mål:**

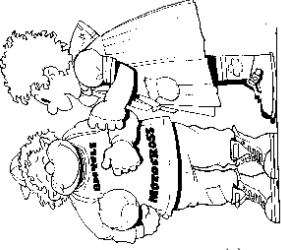
Jeg beslutter at holde op med at kritisere mig selv og vil stedet hver dag se på noget, jeg har klaret godt som forælder.

### KØLESKABSNOTATER OM AT ROSE DIT BARN

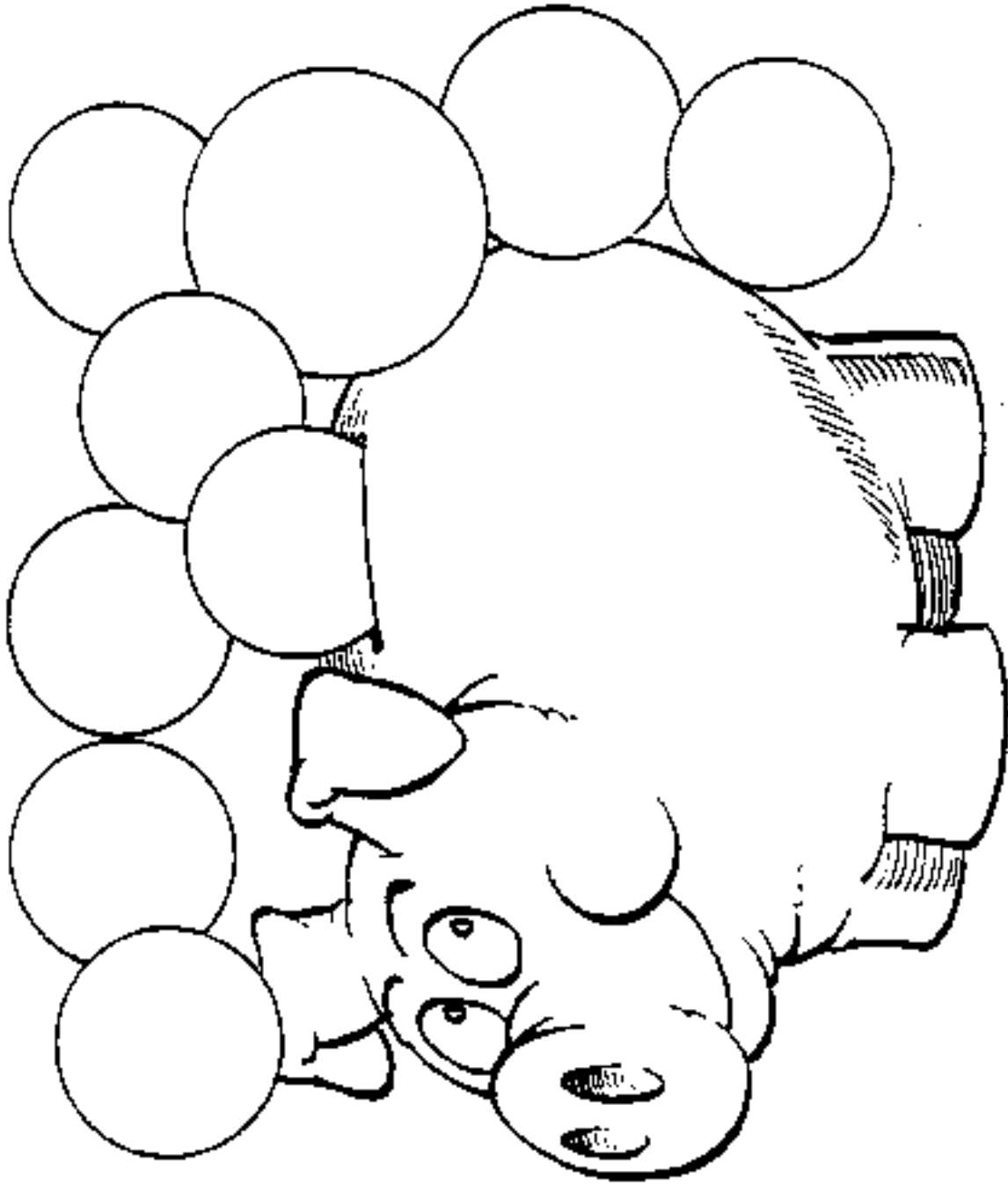


- Tag dit barn i at opføre sig pænt – vent ikke med at rose, til det opfører sig perfekt.
- Vær ikke urolig for at forkæle dit barn med ros.
- Giv oftere ros til vanskelige børn.
- Optræd som rollemodel og ros dig selv.
- Giv specifik, beskrivende ros.
- Gør ros betinget af adfærd.
- Ros med smil, øjenkontakt og begejstring.
- Giv positiv ros.
- Ros med det samme
- Giv klap og knus og kys sammen med ros.
- Brug ros konsekvent.
- Ros, mens der er andre til stede.
- Giv ros og opmuntring for barnets læringsproces, ikke bare for det færdige produkt.
- Styrk dit barns forståelse for forandring og fremskridt.
- Beskriv barnets følelser for dets personlige resultater.

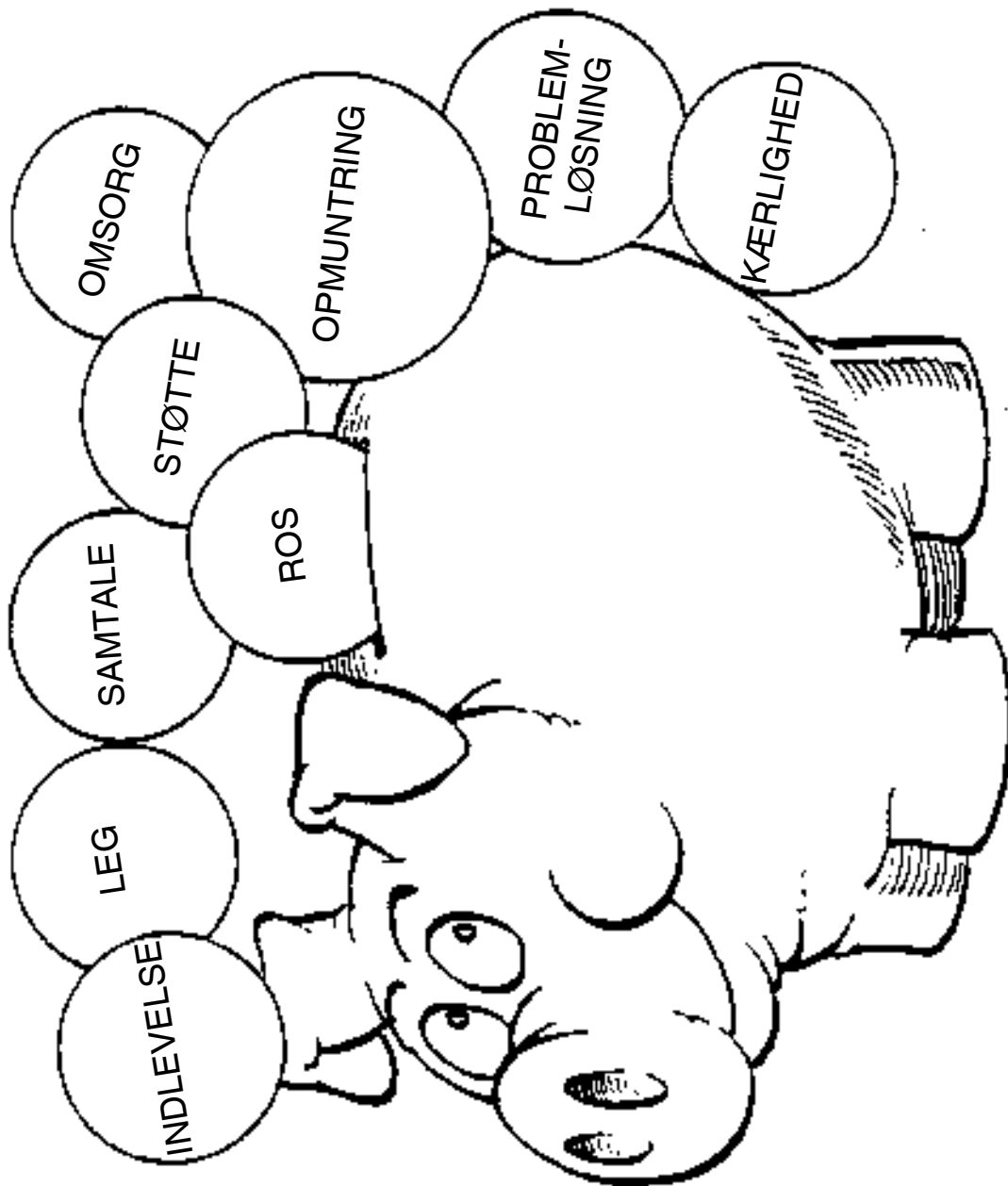
### KØLESKABSNOTATER OM AT ROSE DIT BARN



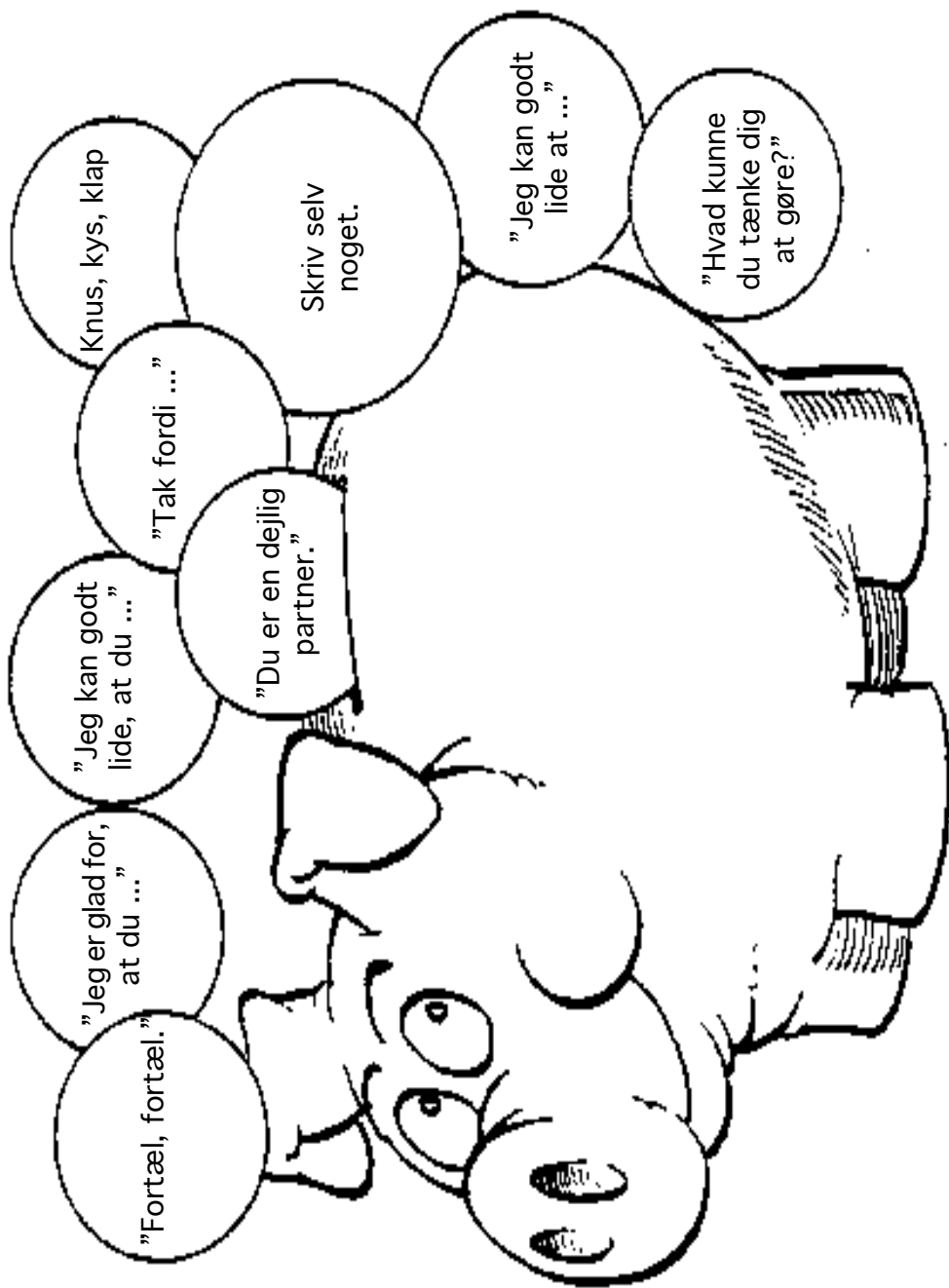
- Tag dit barn i at opføre sig pænt – vent ikke med at rose, til det opfører sig perfekt.
- Vær ikke urolig for at forkæle dit barn med ros.
- Giv oftere ros til vanskelige børn.
- Optræd som rollemodel og ros dig selv.
- Giv specifik, beskrivende ros.
- Gør ros betinget af adfærd.
- Ros med smil, øjenkontakt og begejstring.
- Giv positiv ros.
- Ros med det samme
- Giv klap og knus og kys sammen med ros.
- Brug ros konsekvent.
- Ros, mens der er andre til stede.
- Giv ros og opmuntring for barnets læringsproces, ikke bare for det færdige produkt.
- Styrk dit barns forståelse for forandring og fremskridt.
- Beskriv barnets følelser for dets personlige resultater.



Skriv rosende udsagn, du kan bruge til dit barn, ned



Husk at opbygge din konto med dit barn



Husk at opbygge din konto med andre familiemedlemmer



## Ugens hjemmeaktiviteter



### Opgaver:

- **LEG** eller gør noget under de særlige stunder (f.eks. læse sammen, gå eller cykle en tur, begynde på et projekt o.l.) sammen med dit barn i mindst 10 minutter hver dag. Øv dig i at bruge effektiv ros og andre sociale belønninger under de særlige stunder.
- **VÆLG** en adfærd, du gerne vil se mere til hos dit barn, og ros det systematisk, hver gang du ser den adfærd i den følgende uge. Det kan f.eks. være at lege stille, gå i seng til tiden, samle legetøj op og deles med andre.
- **FORDOBL** antallet af gange, du normalt roser, og se, hvordan det påvirker dit barn. Skriv resultaterne på udfyldningsskemaet om ros.
- **ANGIV** den adfærd, du ønsker at se mere til, på udfyldningsskemaet om adfærd.
- **LÆS** det udleverede materiale med eksempler på ros og adfærd, du kan rose.
- **RING** til din makker, og snak om ros og særlige stunder.



### Læse:

- Udleveret materiale med eksempler på ros og adfærd, der kan roses samt kapitel 3 – *Håndgribelige belønninger* – i bogen *De Utrolige år*.

## EKSEMPLER PÅ, HVORDAN MAN KAN ROSE OG OPMUNTRE

*“Du er sandelig god til at . . .”*  
*“Du er blevet bedre til at . . .”*  
*“Jeg kan godt lide, når du . . .”*  
*“Det er godt for dig, at du . . .”*  
*“Det er en god idé til at . . .”*  
*“Du har været rigtig god til at . . .”*  
*“Se, hvor god \_\_\_\_\_ er blevet til at . . .”*  
*“Du klarer det rigtig godt.”*  
*“Se, hvor godt han/hun klarede det . . .”*  
*“Det er den helt rigtige måde at . . .”*  
*“Wow, du har sørme været god til at . . .”*  
*“Det er rigtigt, det er den helt rigtige måde at . . .”*  
*“Jeg er så glad for, at du . . .”*  
*“Jeg bliver rigtig glad, når du . . .”*  
*“Du var sørme god til at . . .”*  
*“Det er imponerende, så flot du har . . .”*  
*“Tak, fordi du . . .”*  
*“Du er sandelig god til at . . .”*  
*“Hey, du er da virkelig skarp, hva’! Du . . .”*  
*“Flot, det ligner virkelig . . .”*  
*“Du har gjort lige det, jeg bad dig om.”*  
*“Nej, hvor har du været god til at høre efter!”*  
*“Nøj! Det . . . var så sødt af dig”*  
*“Jeg er stolt af dig, fordi . . .”*  
*“Jeg er meget stolt af, at du . . .”*  
*“Smukt! Fint! Flot! Fantastisk! Utroligt!”*  
*“Hvor er det sødt af dig, at du . . .”*

### ***Nogle fysiske belønninger***

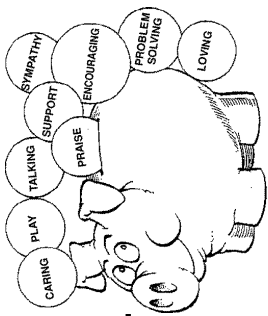
Et klap på skulderen  
Et knus  
High five  
Thumbs up  
Et kys





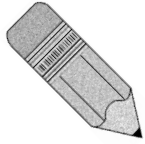
## EKSEMPLER PÅ ADFÆRD, DER FORTJENER ROS OG OPMUNTRING

- Dele med hinanden
- Tale høfligt og respektfuldt
- Adlyde ordrer
- Gode bordmanerer
- Gå i seng til den aftalte tid
- Lave lektier, før der ses fjernsyn
- Løse et problem
- Skrue ned for tv eller musik
- Udføre huslige pligter
- Komme lige hjem fra skole
- Komme op i ordentlig tid om morgenen
- Sætte cyklen på plads eller bruge cykelhjelm
- Rede seng
- Samle tøj sammen eller lægge snavset tøj i vasketøjskurven
- Begrænse tidsforbrug til computerspil
- Forblive rolig, selv om man er frustreret
- Hjælpe en lillebror/-søster
- Hjælpe med at rydde af bordet
- Være hensynsfuld
- Være tålmodig
- Være sød mod et andet barn eller en voksen
- Fortælle forælder, hvor de er, når de ikke er hjemme
- Sige det til forældrene, hvis de oprindelige planer ændres



Remember to Build Up Your Bank Account

Hjemmeaktiviteter



## UDFYLDNINGSSKEMA: ROS

	Klokkeslæt	Antal gange, der er givet ros, og eksempler på rosende udsagn	Roste adfærdsformer hos barnet	Barnets reaktion

*Til udlevering*  
**SKEMA OVER ADFÆRDSFORMER**

*Adfærdsformer, jeg gerne vil se mere til:*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_



# ***Køleskabsnotater og materiale til udlevering***



# Brainstorm

Skriv nogle gratis eller uventede belønninger, du vil bruge over for dit barn, i skemaet herunder:



## ***Gratis eller uventede belønninger, jeg vil bruge over for mit barn:***

*spille fodbold med mit barn*

*lade barnet få en legekammerat på besøg*

*lade barnet bestemme, hvad vi skal spise til dessert*

*forælder læser ekstra historie for barnet*

*barnet får lov til at se fjernsyn i yderligere 30 minutter*

### ***Mål:***

Jeg forpligter mig til at give en uventet belønning for \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

adfærd.



## **Brainstorm**

***Beløn dig selv!***



Overvej at give dig selv belønninger. Har du nogen sinde brugt et belønningssystem til at belønne dig selv, fordi du har gennemført en svær opgave, såsom at gøre et svært projekt færdigt eller arbejde hårdt som forælder? Tænk over, hvordan du kunne belønne dig selv for dit store arbejde som forælder.

### ***Gode belønninger for mig***

*En gåtur i parken*

*Te/kaffe med en god ven*

*Varmt boblebad*

*Købe en god bog til mig selv*

### ***Mål:***

Jeg forpligter mig til at gøre noget godt for mig selv i denne uge. Jeg vil blandt andet:

---

---



## Brug af håndgribelige belønningsprogrammer til indlæring af nye adfærdsformer hos dine børn

”Om at motivere dine børn”

### Ugens hjemmeaktiviteter



#### Opgaver:

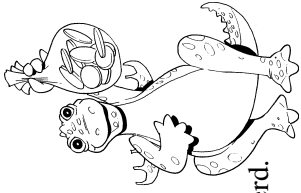
- **FORTSÆT MED DE SÆRLIGE STUNDER** med dit barn i mindst 10 minutter hver dag, og **ØG DEN ROS**, du giver dit barn.
- **UDVÆLG EN ADFÆRD, DER SKAL ARBEJDES MED I ET SKEMA- ELLER POINTSYSTEM** fra din liste over de adfærdsformer, du gerne vil se mere til.
- **FORKLAR** stjerne- eller skemasystemet for dit barn for den adfærd, du ønsker at fremme. **LAV** skemaet sammen, og **MEDBRING** det til det næste møde.
- **RING** til din makker og fortæl, hvad du mener om belønninger.
- Hvis dit barn har problemer i skolen, skal du opstille et program, der indeholder håndgribelige belønninger for “god opførsel”-beskeder fra lærerne. (Tal med dit barns lærer om at sende dem hjem til dig).
- Fortæl lærerne om de belønninger, der motiverer dit barn.



#### Læse:

Udleveret materiale og kapitel 4 — *Sætte grænser* — i bogen *De Utrolige År*.

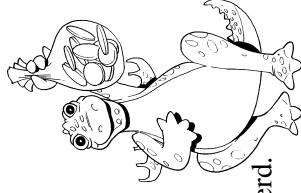
## KØLESKABSNOTATER OM HÅNDGRIBELIGE BELØNNINGER



- Lav en klar definition af hensigtsmæssig adfærd.
- Tag små skridt.
- Skru gradvist op for udfordringerne.
- Lad være med at gøre dine programmer for komplekse – vælg en eller to adfærdsformer til en start.
- Fokuser på positive adfærdsformer.
- Vælg billige belønninger.
- Giv belønninger hver anden/tredje dag.
- Inddrag dit barn i udvælgelsen af belønningen.
- Først den hensigtsmæssige adfærd, så belønningen.
- Beløn hverdagens små bedrifter.
- Erstat gradvist belønningerne med social anerkendelse.
- Vær tydelig og specifik vedrørende belønningerne.
- Sørg for at have en varieret belønningsmenu.
- Vis dit barn, at du forventer, at det lykkes for hende/ham.
- Undlad at blande belønninger og straf sammen.
- Hold hele tiden øje med belønningsprogrammet.

Program 9: Håndgribelige belønninger, del 4 © Carolyn Webster-Stratton

## KØLESKABSNOTATER OM HÅNDGRIBELIGE BELØNNINGER



- Lav en klar definition af hensigtsmæssig adfærd.
- Tag små skridt.
- Skru gradvist op for udfordringerne.
- Lad være med at gøre dine programmer for komplekse – vælg en eller to adfærdsformer til en start.
- Fokuser på positive adfærdsformer.
- Vælg billige belønninger.
- Giv belønninger hver anden/tredje dag.
- Inddrag dit barn i udvælgelsen af belønningen.
- Først den hensigtsmæssige adfærd, så belønningen.
- Beløn hverdagens små bedrifter.
- Erstat gradvist belønningerne med social anerkendelse.
- Vær tydelig og specifik vedrørende belønningerne.
- Sørg for at have en varieret belønningsmenu.
- Vis dit barn, at du forventer, at det lykkes for hende/ham.
- Undlad at blande belønninger og straf sammen.
- Hold hele tiden øje med belønningsprogrammet.

Program 9: Håndgribelige belønninger, del 4 © Carolyn Webster-Stratton



**EKSEMPLER PÅ ADFÆRD DER  
KAN BELØNNES MED POINT  
OG KLISTERMÆRKER:**

- Blive klar i tide til at gå i skole
- Komme lige hjem fra skole
- Rede seng om morgenen
- Være sød ved søskende i en time
- Gå i seng uden brok
- Gøre det, forældrene beder om
- Dele med andre
- Lave lektier før computerspil
- Læse i 30 minutter
- Slukke fjernsyn eller computer efter 1 time
- Dække bord
- Hjælpe med at rydde op i stuen
- Udføre pligter
- Ringe og fortælle forælder, hvor de er efter skoletid

**Til udlevering**

**SKEMA OVER ADFÆRDSFORMER**

**Adfærdsformer, jeg gerne vil se mere til:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

# ***Køleskabsnotater og materiale til udlevering***

***Regler, ansvarsområder og rutiner***



# ***VORES FAMILIES RUTINER***



***Skriv din rutine ved sengetid eller efter  
skoletid her.***

# ***VORES FAMILIES RUTINER***



***Skriv din morgen- eller aftenrutine her.***



### Ugens hjemmeaktiviteter



#### **Opgaver:**

- **TAL OM** dine husregler med børnene.
- Brug materialet om husregler til at få indført nogle af de regler, som du finder vigtigst med hensyn til fjernsyns- eller computertid og lektier. Skriv dem ned på de udleverede ark om husregler, og tag listen med til det næste møde.
- **OPSTIL EN REGELMÆSSIG RUTINE** efter skole. Skriv rutinerne ned, og diskuter dem med dine børn. Hæng dem op, hvor børnene kan se dem (hvor, hvornår og med hvem der skal læses lektier. Tag planen med til næste session).
- Fastsæt en pligt i hjemmet, som dine børn skal udføre. Skriv den ned på det udleverede materiale, og forklar den for dit barn.
- Ring til et medlem af gruppen for at tale om husregler.



#### **Læse:**

Udleveret materiale og kapitel 4, *Sætte grænser*, og kapitel 9, *Hjælpe børn med at styre deres følelser* i *De Utrolige År*

***OBS: Husk at fortsætte de særlige stunder!***



## **HUSREGLER**

### ***Nogle eksempler:***

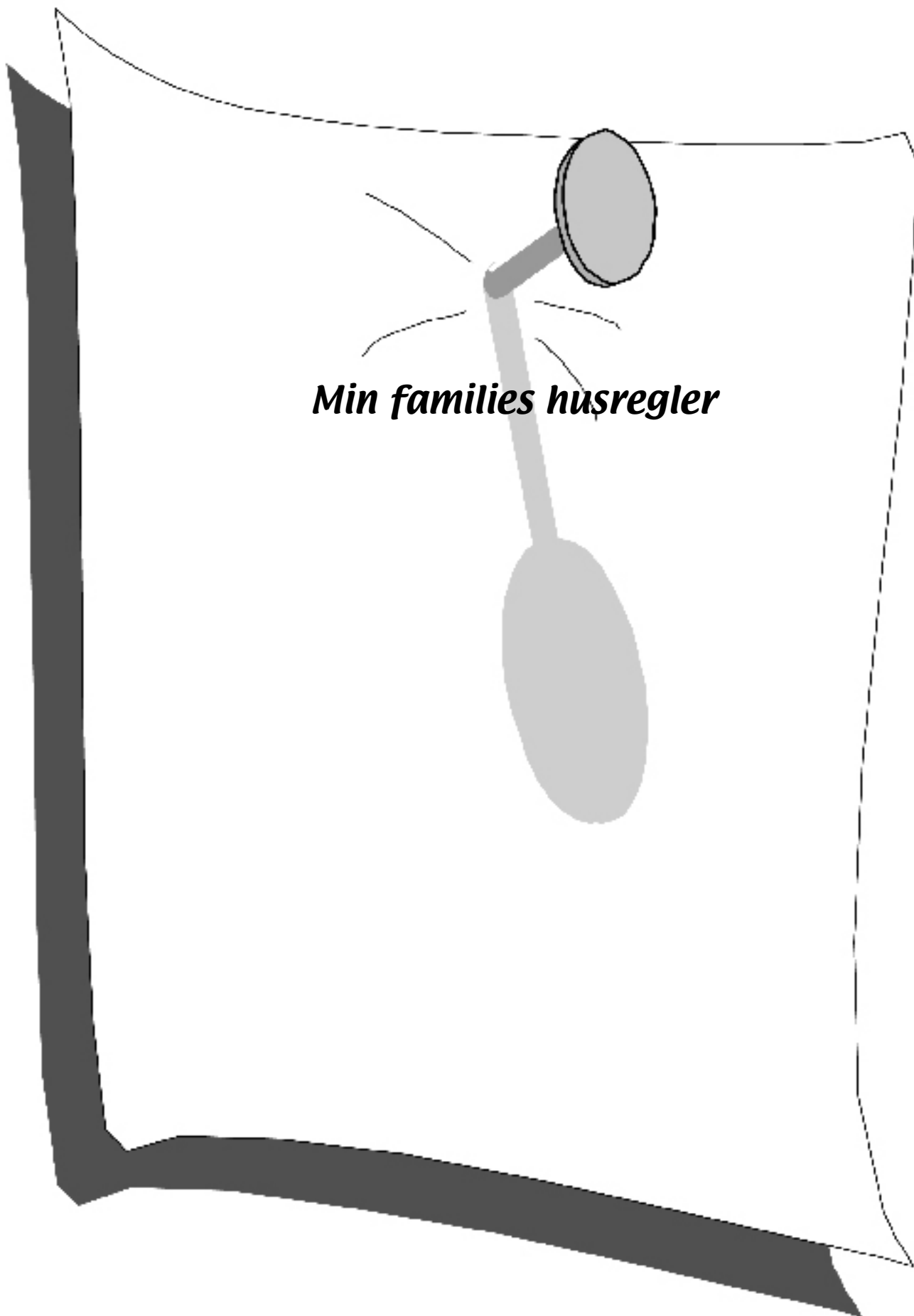
1. I seng klokken 21:00.
2. Det er ikke tilladt at slå.
3. Man skal altid have sikkerhedssele på i bilen.
4. Man skal have cykelhjelm på, når man cykler.
5. Lektier skal være lavet, før der kan ses fjernsyn og spilles computer.
6. 1 times fjernsyn eller computer om dagen.
7. Rygning, indtagelse af alkohol og brug af narkotika er forbudt.
8. Børn skal fortælle, hvor de er efter skoletid.
9. Du skal fortælle en af dine forældre, hvor du er, med hvem, og hvad du laver.

### ***Din liste over husregler:***

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

***Alle hjem har brug for et begrænset antal husregler.***

***Hvis listen bliver for lang, er der ingen, der kan huske reglerne.***



***Min families husregler***



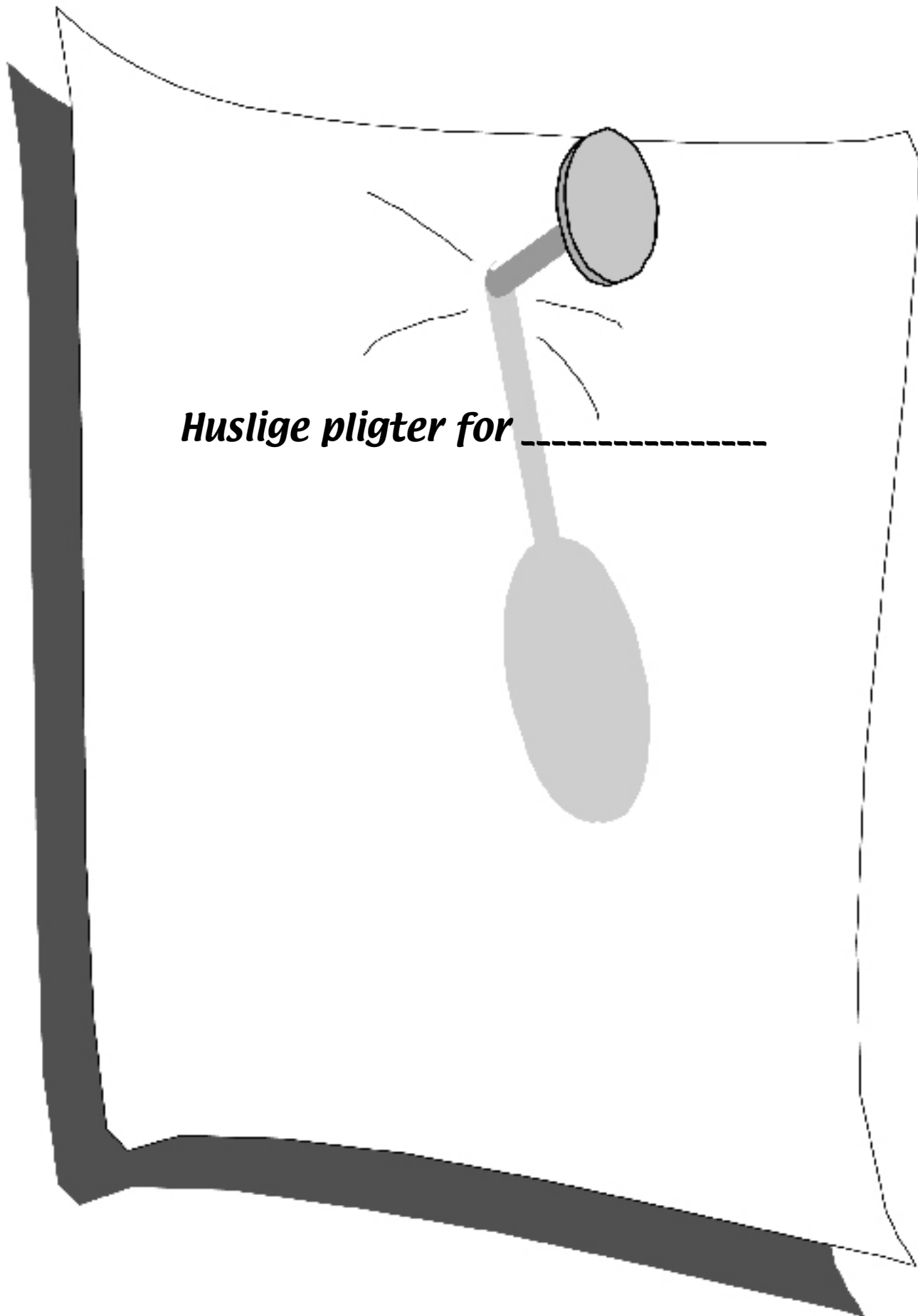
**HUSLIGE PLIGTER for \_\_\_\_\_**

***Nogle eksempler:***

1. Give hunden mad
2. Dække bord
3. Tømme opvaskemaskine

***Din liste over huslige pligter:***

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



***Huslige pligter for*** \_\_\_\_\_

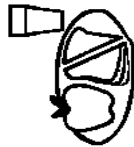
## Rutiner efter skoletid



Hænge frakke på plads



Skifte til fritidstøj



Noget at spise!!!



Tjekke skoletaske

Lave lektier

**Skema over huslige pligter**

© Parents and Children Videotape Series

## Rutiner efter skoletid



Hænge frakke på plads



Skifte til fritidstøj



Noget at spise!!!



Tjekke skoletaske

Lave lektier

**Skema over huslige pligter**

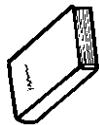
© Parents and Children Videotape Series

## Ryddede op på mit værelse

Lægge vasketøj i vasketøjskurven



Stille bøger i reolen



Lægge spil i skabet



Rede seng



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

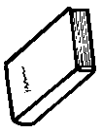
**Skema over huslige pligter**

## Ryddede op på mit værelse

Lægge vasketøj i vasketøjskurven



Stille bøger i reolen



Lægge spil i skabet



Rede seng



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Skema over huslige pligter**


**Skema over huslige pligter**

© Parents and Children Videotape Series


**Skema over huslige pligter**

© Parents and Children Videotape Series



# ***Køleskabsnotater og materiale til udlevering***

***Klar og respektfuld grænsesætning***



# Brainstorm

1. Hvad er de mulige fordele for dine børn ved at have tydelige grænser i hjemmet?
2. Hvad kan stå i vejen for grænsesætningen?



Skriv fordelene ved at have tydelige grænser samt dine vanskeligheder ved at håndhæve dem ned. Prøv, om du kan finde løsninger på dine barrierer over for at sætte tydelige grænser.

Fordele ved grænsesætning	Vanskeligheder
<p><b>Mål:</b></p> <p>Jeg vil reducere antallet af beskeder eller anmodninger til de mest nødvendige. Jeg vil i stedet fokusere på at opstille valgmuligheder, når det kan lade sig gøre, bruge afledninger og når/så-beskeder.</p>	



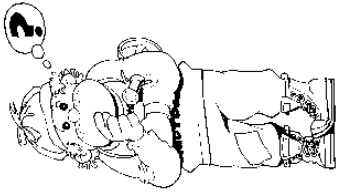
# Brainstorm

Omskriv følgende ineffektive beskeder til positive, tydelige, respektfulde beskeder.



<b>Ineffektive beskeder</b>	<b>Omskrivning</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hold mund</li><li>• Hold op med at råbe</li><li>• Lad være med at løbe</li><li>• Pas på</li><li>• Skal vi ikke gå i seng nu?</li><li>• Lad os rydde op i stuen.</li><li>• Stop det</li><li>• Hvad laver din jakke her?</li><li>• Hvorfor står dine sko i stuen?</li><li>• Lad være med at skovle salaten ind!</li><li>• Hvorfor står din cykel stadig i indkørslen?</li><li>• Du ligner en sjuske.</li><li>• Hold op med at drille din søster!</li><li>• Du er aldrig klar om morgenen.</li><li>• Hvorfor laver du altid dine lektier i sidste øjeblik?</li><li>• Dit tøj er snavset.</li><li>• Du bærer aldrig affaldet ud.</li><li>• Det roder på dit værelse.</li><li>• Sådan vil jeg ikke ha', du taler til mig</li><li>• Hvorfor kan du ikke taget noget pænere tøj på?</li><li>• Nu kommer du igen for sent hjem</li><li>• Du er umulig</li></ul>	

## KØLESKABSNOTAT OM GRÆNSESÆTNING



- Lad være med at give unødvendige beskeder.
- Giv kun én besked ad gangen.
- Vær realistisk i dine forventninger
- Brug igangsættende "gør"-beskeder.
- Gør dine beskeder positive og høflige.
- Lad være med at bruge "hold op med"-beskeder.
- Giv børnene tid til at gøre, hvad der bliver sagt.
- Kom med forvarsler og nyttige påmindelser.
- Lad være med at true dine børn; giv i stedet når/så-beskeder.
- Giv dine børn valgmuligheder, når det er muligt.
- Gør dine beskeder korte og præcise.
- Støt op om din partners beskeder.
- Ros, når barnet adlyder.
- Find en balance mellem forældre/barn-kontrol.
- Tilskynd til problemløsning med børn

## KØLESKABSNOTAT OM GRÆNSESÆTNING



- Lad være med at give unødvendige beskeder.
- Giv kun én besked ad gangen.
- Vær realistisk i dine forventninger
- Brug igangsættende "gør"-beskeder.
- Gør dine beskeder positive og høflige.
- Lad være med at bruge "hold op med"-beskeder.
- Giv børnene tid til at gøre, hvad der bliver sagt.
- Kom med forvarsler og nyttige påmindelser.
- Lad være med at true dine børn; giv i stedet når/så-beskeder.
- Giv dine børn valgmuligheder, når det er muligt.
- Gør dine beskeder korte og præcise.
- Støt op om din partners beskeder.
- Ros, når barnet adlyder.
- Find en balance mellem forældre/barn-kontrol.
- Tilskynd til problemløsning med børn

## Effektiv grænsesætning

“Vigtigheden af at være tydelig, forudsigelig og positiv”

### Ugens hjemmeaktiviteter



#### Opgaver:

- **BEGRÆNS** antallet af beskeder til det allermest nødvendige.
- **GIV POSITIVE OG KONKRETE BESKEDER**, hvor det er nødvendigt. Undgå at bruge spørgende beskeder, nu skal vi-beskeder, negative beskeder, vage beskeder og kædebeskeder.
- Hold øje med hyppigheden og typen af de beskeder, du giver i løbet af en halv time, og skriv dem samt barnets reaktion på dine beskeder ind i skemaet “Udfyldningsskema: Beskeder”.
- **ROS** dit barn, hver gang han eller hun retter sig efter en besked.
- Ring til et medlem af gruppen for at tale om, hvordan man giver en besked.



#### Læse:

Udleveret materiale og kapitel 5, *Ignorering*, og kapitel 9, *Hjælpe børn med at styre deres følelser* i *De Utrolige år*

**OBS: Husk at fortsætte de særlige stunder!**

### ***Klare beskeder/ordrer - begynd med at sige det venligt...***

"Tal pænt."

"Bær affaldet ud."

"Skru ned for musikken."

"Sluk din computer."

"Vær sød at hænge din frakke på plads i skabet."

"Lad være med at tale så højt."

"Hæng håndklæderne op."

"Giv hunden mad hver dag."

"Kom hjem til den aftalte tid."

"Dæk bord."

"Læg dit snavsetøj i kurven."

"Red din seng."

"Ring og fortæl, hvor du er, hvis de aftalte planer ændres."

### ***Utydelige, vage, spørgende eller negative beskeder/ordrer***

"Lad os gøre rent i dit værelse."

"Hold op med det.."

"Skal vi ikke gå i seng nu?"

"Hold mund."

"Vær sød, vær rar, vær forsigtig!"

"Lad være med at råbe."

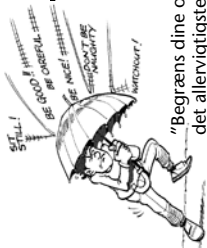
"Ville det ikke være rart at komme i seng nu?"

"Pas på!"

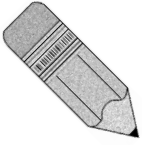
"Sådan vil jeg ikke ha', du taler til mig!"

"Det skal vi ikke gøre mere."

"Jeg kan se, at din frakke stadig ligger på gulvet." "Ved du, hvor din frakke skal være?" "Hvorfor har du ikke hængt din frakke på plads?"



## Hjemmeaktiviteter



### UDFYLDNINGSSKEMA: BESKEDER/ORDRER

"Begræns dine ordrer til det allervigtigste."

Dato	Tidspunkt	Besked eller ordre	Barns reaktion	Forælders reaktion
Eksempel	17-17.30.	"Hæng din frakke ind i skabet."	Barnet hænger frakken op.	"Tak, fordi du har hængt frakken op."
1. dag				
2. dag				
		Eksempel på når/så-ordre eller på at give en ordre med en valgmulighed.		



# ***Køleskabsnotater og materiale til udlevering***

***Ignorere dårlig opførsel***



## Brainstorm



Opførsel som surmuleri, gnavenhed, skrigeri, banden og argumenteren er gode at ignorere. Disse adfærdsformer er irriterende, men de skader ikke rigtig nogen, og de forsvinder, hvis de bliver ignoreret systematisk. Man bør imidlertid ikke bruge ignoreringsteknikken over for adfærdsformer, der kan føre til fysiske skader, skade på ejendom eller uacceptabel afbrydelse af en igangværende aktivitet.

Forældre har ofte problemer med at kontrollere deres vrede, når det gælder u hensigtsmæssig opførsel, og har svært ved ikke at kritisere barnet. Dette følelsesmæssige engagement kan gøre det svært for dig at ignorere dit barns argumenter eller at rose lydighed, når den endelig forekommer. Ignorering er dog en af de mest effektive strategier, man kan benytte.

### ***Opførsel, som jeg vil ignorere***

*f.eks. himmelvendte øjne*

*sarkastiske bemærkninger*

**Mål:** Jeg vil beslutte mig for at rose opførsel, hver gang det forekommer. Jeg vil rose \_\_\_\_\_ opførsel, det positive modstykke til den opførsel, jeg ignorerer.



## Brainstorm



Når du begynder at ignorere dårlig opførsel, vil denne blive værre, før den forbedres. Det er vigtigt at være forberedt på at måtte vente på, at denne negative periode går over. Hvis du overgiver dig i forhold til den uhensigtsmæssige adfærd, vil denne opførsel blive forstærket, og dit barn vil lære at blive ved med at protestere højtlydt, til han eller hun får sin vilje.

Det er vigtigt at forholde sig roligt, mens man ignorerer. Prøv at tænke forud og find på måder at forblive rolig på, mens du ignorerer den dårlige opførsel.

### ***Måder at forholde sig rolig på, mens man ignorerer:***

*Dyb vejrtrækning*

*Afslapningsteknikker*

*Positive tanker*

*Fjerne sig fysisk*

*Sætte musik på*

*Husk, at alle små børn argumenterer og protesterer for at få, hvad de vil have. Dette er ikke et personligt angreb, men et udtryk for deres stræben efter at blive selvstændige og afprøve grænser.*

***Mål:*** Jeg vil fortælle mig selv følgende \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ når mit barn protesterer.

## Brug af selektiv opmærksomhed

Nogle gange vil børn udvise positiv og negativ adfærd i samme handling. Et barn kan for eksempel adlyde beskeden (positiv opførsel), mens det surmuler eller ruller med øjnene (negativ opførsel). *Selektiv opmærksomhed* er den teknik, hvor en forælder roser eller belønner den del af opførslen, som er positiv, mens han eller hun ignorerer den negative del. En forælder kan for eksempel rose barnet for at adlyde og undgå at tillægge surmuleriet eller den negative attitude opmærksomhed. På den måde lærer barnet, at hun/han får positiv opmærksomhed for visse adfærdsformer, men ikke for andre (for eksempel argumentering).

## Brainstorm

Tænk over nogle situationer, hvor selektiv opmærksomhed kunne være effektiv.

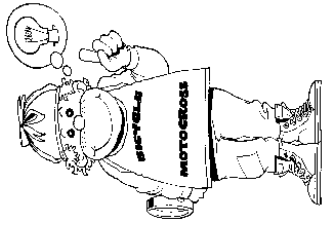


### *Hvornår er selektiv opmærksomhed effektiv?*

*Eksempel: Når et barn adlyder, men på samme tid udviser en kontrær holdning, vil jeg rose hans indvilligelse og ignorere hans misbilligelse.*

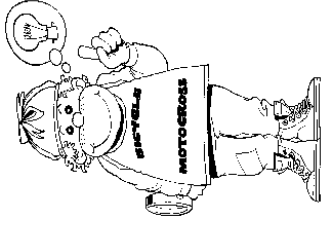
**Mål:** Jeg vil rose \_\_\_\_\_  
opførsel, mens jeg vil ignorere \_\_\_\_\_ opførsel.

## KØLESKABSNOTATER OM AT IGNORERE



- Undgå øjenkontakt og diskussion, når du ignorerer barnet.
- Bevæg dig fysisk væk fra barnet, men bliv i rummet, hvis det er muligt.
- Vær intelligent i den måde, du ignorerer på.
- Vær forberedt på, at du vil blive testet.
- Vær konsekvent.
- Giv barnet din opmærksomhed, så snart den uhen-sigtsmæssige opførsel stopper.
- Kombiner afledninger med at ignorere.
- Vælg de specifikke adfærdsformer, du vil ignorere, vær sikker på, det er nogle, du *kan* ignorere.
- Begræns antallet af adfærdsformer, du systematisk vil ignorere.
- Giv dit barns positive opførsel opmærksomhed.

## KØLESKABSNOTATER OM AT IGNORERE



- Undgå øjenkontakt og diskussion, når du ignorerer barnet.
- Bevæg dig fysisk væk fra barnet, men bliv i værelset, hvis det er muligt.
- Vær intelligent i den måde, du ignorerer på.
- Vær forberedt på, at du vil blive testet.
- Vær konsekvent.
- Giv barnet din opmærksomhed, så snart den uhen-sigtsmæssige opførsel stopper.
- Kombiner afledninger med at ignorere.
- Vælg de specifikke adfærdsformer, du vil ignorere, vær sikker på, det er nogle, du *kan* ignorere.
- Begræns antallet af adfærdsformer, du systematisk vil ignorere.
- Giv dit barns positive opførsel opmærksomhed.

## Ugens hjemmeaktiviteter



### Opgaver:

- På **adfærdsskemaet** laver du en liste over adfærdsformer, som du gerne vil have henholdsvis mere og mindre af.
- Vælg en **negativ adfærdsform** fra listen over disse, som du vil have mindre af (for eksempel klynkeri eller banden), og øv dig på at ignorere denne opførsel, hver gang den forekommer i løbet af ugen.
- For den negative adfærd, du opregnede i ovenstående trin 2, skal du tænke på dens **positive modsætning**. Tænk over de positive modstykker som for eksempel høflig tale kontra råben og det at dele med andre i modsætning til at hugge andres legetøj. Ros derefter systematisk den positive opførsel hver gang, den forekommer i ugens løb.
- På **udfyldningsskemaet**: Rose og ignorere. Notér den opførsel, som du ignorerede, samt den, du roste, og barnets reaktion på dette.
- Læs og **færdiggør** papirerne om selvbeherskelse, selv-tale og positive "jeg kan klare det her"-tanker.
- Brug **selv-tale i problemsituationer**-papiret til at notere de oprevne tanker, du har i problematiske situationer, og skriv nogle alternative beroligende tanker ned. Tag dette papir med til næste møde.



### Læse:

Læs kapitel 11, *Sådan kontrollerer du urolige tanker*, i bogen *De Utrolige År*.

**OBS: Husk at fortsætte de særlige stunder!**

## Til udlevering

### AT LÆRE SELVBEHERSKELSE

Mange voksne føler, at de i stressede situationer har svært ved at bevare selvbeherskelsen. Andre fortæller, at de lider af kronisk vrede, angst eller depression, og at de let bliver slået ud af kurs ved de mindste problemer. Men når forældre tillader sig selv at blive så overvældede, at de overreagerer, kan konsekvenserne blive meget uheldige. Forældre kan komme til at sige eller gøre noget, de senere fortryder. Efter de er faldet ned, kan de føle sig skyldige og undgå barnet af frygt for at gentage episoden. Det er skræmmende og angstprovokerende for et barn at se en forælder miste kontrollen. Barnet lærer også at kopiere den aggressive opførsel i andre situationer. Disse tilfælde af overreaktion og undvigelse fra forældrenes side gør det svært at håndtere barnet på samme måde hver gang. Det bedste er, hvis man kan holde en mellemposition – ikke at blive så overvældet, at man ikke kan reagere, eller så vred, at man overreagerer.

#### Urolige tanker

"Det barn er et uhyre. Det er helt latterligt, det her. Han bliver aldrig anderledes."

"Jeg er led og ked af at være hans barnepige. Tingene bliver nødt til at ændre sig, for ellers...!"

"Han er nøjagtig lige som sin far."

"Jeg kan ikke klare, når han er gal."

#### Beroligende tanker

"Dette barn tjekker om han kan få sin vilje. Mit job er at forblive rolig og hjælpe ham med at finde bedre måder at opføre sig på."

"Jeg bliver nødt til at tale med Michael om, at hans tøj ligger og flyder. Hvis vi tager en rolig snak, kan vi sikkert komme frem til en god løsning."

"Jeg kan godt klare det her. Det er mig, der har kontrollen. Han har bare lært sig nogle virkningsfulde metoder til at få kontrol på. Jeg vil lære ham nogle mere hensigtsmæssige måder."

### TANKEKONTROL

Forskere har påvist, at der er en sammenhæng mellem, hvordan vi tænker, og hvordan vi opfører os. Hvis du for eksempel beskriver dit barn i fjendtlige vendinger ("Han opfører sig skidt, fordi han hader mig – han ønsker at gøre mig vred"), vil du sandsynligvis blive meget vred. Hvis dine tanker på den anden side afspejler din evne til at klare situationen ("Jeg bliver nødt til at hjælpe ham med at lære at kontrollere sig selv"), vil dette hjælpe med til at frembringe rationelle og effektive reaktioner. Et af de første skridt til forbedre dine tanker om dit barn er at erstatte oprivende tanker og negativ selv-tale med beroligende tanker.



# ***Til udlevering***

## **AT KOMBINERE DET HELE**

1. Identificér og sæt navn på dine følelser, når de opstår første gang. Læg mærke til, hvordan du har det i kroppen (for eksempel spændinger, rastløshed, vrede, hovedpine)
2. Bid mærke i de situationer, der gør dig frustreret
3. Vælg den mest effektive måde at bevare selvbeherskelsen på, og gør det

### ***Ikke konstruktive tanker***

"John hjælper aldrig til. Så det eneste, jeg kan få lov til, er at pukle til jeg segner. Det er mig, der laver mad, holder hus, tager mig af børnene, alting! I guder, hvor har jeg lyst til at råbe det lige op i hovedet på ham!"

"Når jeg har arbejdet i 10 timer, er jeg dødtræt og frustreret. Når jeg kommer hjem, er der aldrig andet end ballade. Børnene afbryder og huler og skriger, og Joan er på nakken af mig. Og alt roder. Hvad får hun dog dagen til at gå med? Jeg har bare lyst til at skrive og gå min vej."

### ***Konstruktive tanker***

"Jeg må hellere passe på og falde lidt ned, inden jeg gør noget, jeg kommer til at fortryde. Jeg har brug for hjælp. Hvis jeg beder John om det på en ordentlig måde, hjælper han mig måske. Det ville være det bedste. Så kan jeg slappe af i badekarret."

"Tag det nu roligt. Træk vejret dybt. Jeg har virkelig behov for et par minutter med fred og ro, hvor jeg kan slappe af og læse avisen. Måske hvis jeg beder Joan pænt om at lege med børnene, mens jeg læser, så kan jeg overtage og lege med dem senere. Hun har også behov for en pause. Det vil vist være den største hjælp. Jeg kan allerede mærke, at jeg begynder at slappe lidt af."

"Jeg kan godt klare det her. Jeg kan bevare roen." "Hun afprøver bare grænser. Det er min opgave at bevare roen og hjælpe hende til at lære bedre løsninger."

## ***Til udlevering***

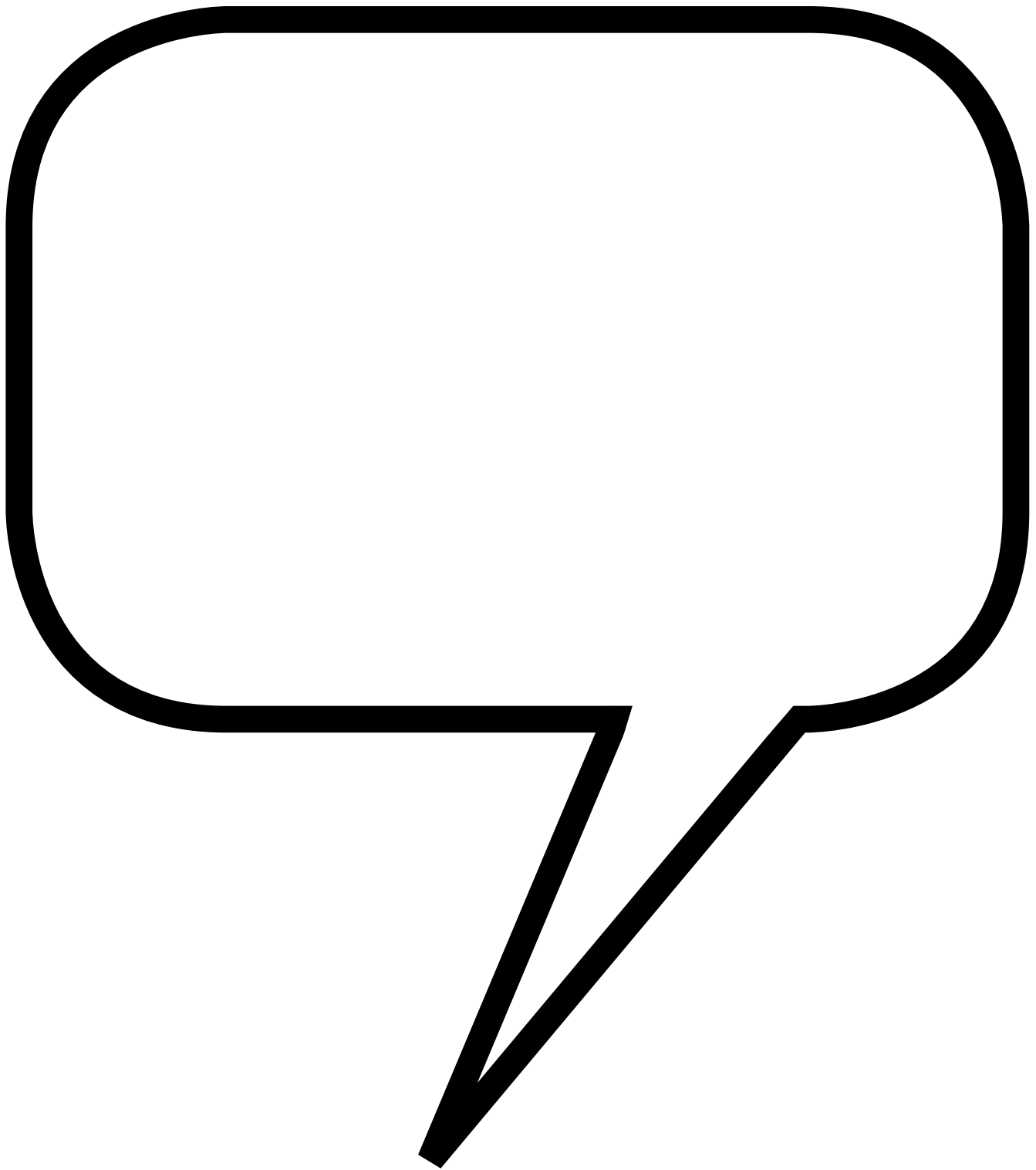
### ***SELV-TALE I PROBLEMATISKE SITUATIONER***

Identificér en problematisk situation og de oprevne tanker, du har på tidspunktet. Skriv nogle alternative, beroligende tanker ned, som du måske kan bruge til at omdefinere situationen. Næste gang du tager dig selv i at bruge negativ selv-tale, skal du give dig tid til at tænke positivt og overveje de alternativer, der står til din rådighed, så du kan håndtere situationen.

Problemsituation: \_\_\_\_\_

***Urolige tanker***

***Beroligende tanker***



***Notér dine egne positive “jeg kan klare det her”  
-tanker, og øv dig på dem i ugens løb***

**Til udlevering**  
**SKEMA OVER ADFÆRDSFORMER**

**Adfærdsformer, jeg gerne vil se mindre af**  
*f.eks. råberi*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

**Positive adfærdsformer, jeg gerne ville se mere til:**  
*(f.eks. at tale pænt)*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

## Udfyldningsskema: Ignorere og rose

Ignoreret adfærd	Barnets reaktion
<i>f.eks. råberi</i>	
Mandag	_____
Tirsdag	_____
Onsdag	_____
Torsdag	_____
Fredag	_____
Lørdag	_____
Søndag	_____
<i>f.eks. at tale pænt</i>	
Mandag	_____
Tirsdag	_____
Onsdag	_____
Torsdag	_____
Fredag	_____
Lørdag	_____
Søndag	_____

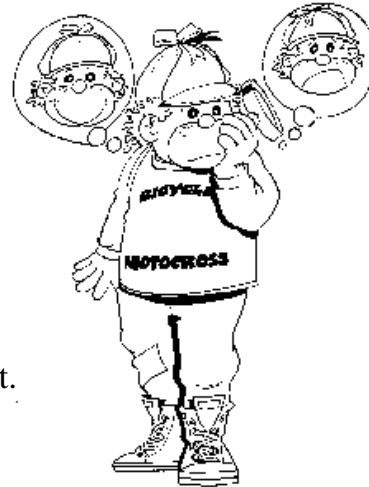


# ***Køleskabsnotater og materiale til udlevering***



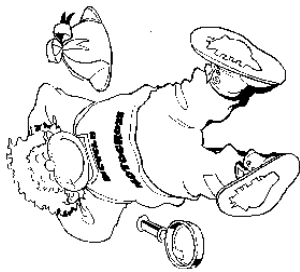


## KØLESKABSNOTATER OM TIME-OUT



- Vær høflig
- Vær forberedt på, at du vil blive testet.
- Forvent gentagne indlæringsforsøg.
- Ignorér barnet, mens hun/han er i time-out.
- Støt din partners brug af time-out.
- Gennemfør altid hele time-out'en.
- Brug personlig time-out for at slappe af og lade op.
- Brug time-out konsekvent for disse adfærdsformer.
- Styr din vrede, så du ikke pludselig eksploderer; kom med advarsler.
- Giv 5 minutters time-out med 2 minutters stilhed til sidst.
- Begræns antallet af adfærdsformer, som du konsekvent vil bruge time-out for.
- Lad være med at true med time-out, hvis du ikke har tænkt dig at gennemføre den.
- Brug ikke-voldelige fremgangsmåder, såsom tab af privilegier, som backup for time-out.
- Hold børnene ansvarlige for det rod, de har lavet, i time-out.
- Undlad at bruge time-out som eneste disciplineringsmetode – kombinér det med andre disciplineringsmetoder såsom ignorering, logiske konsekvenser og problemløsning i forbindelse med dårlig adfærd af mindre alvorlig karakter.
- Opbyg en bankkonto med ros, kærlighed og støtte.
- Brug time-out mod destruktiv adfærd, og når du ikke kan ignorere dit barns adfærd. Start med én enkelt adfærdsnorm. Når den ikke længere er et problem, vælger du en anden.
- Giv øjeblikkelig time-out, hvis barnet slår eller ødelægger ting. Men ved ulydighed kan du advare først.
- Ignorér dårlig opførsel såsom skrigeri, surmuleri, drilleri, skænderier, grimt sprog og raserianfald, når barnet er i time-out.
- Ros positiv adfærd så tit som muligt.

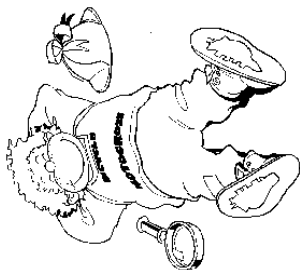
## KØLESKABSNOTATER OM STRESS OG VREDE



Relax

- Mærk efter spændinger i kroppen, træk vejret og slap af eller lav øvelserne.
- Stands negative tanker om dig selv, og erstat dem med beroligende selv-opmuntring.
- Spørg dig selv, om det, der gør dig så stresset, virkelig er så vigtigt? Vil det gøre nogen forskel om en uge? Om et år? Når du er 70?
- Se en positiv begivenhed fra fortiden for dig, eller drøm om fremtiden.
- Når du står midt i konflikten: træk vejret, fald ned, bliv spøgefuldst eller gå væk et par minutter.
- Tag en pause (gå en tur, tag et bad, læs en bog).

## KØLESKABSNOTATER OM STRESS OG VREDE

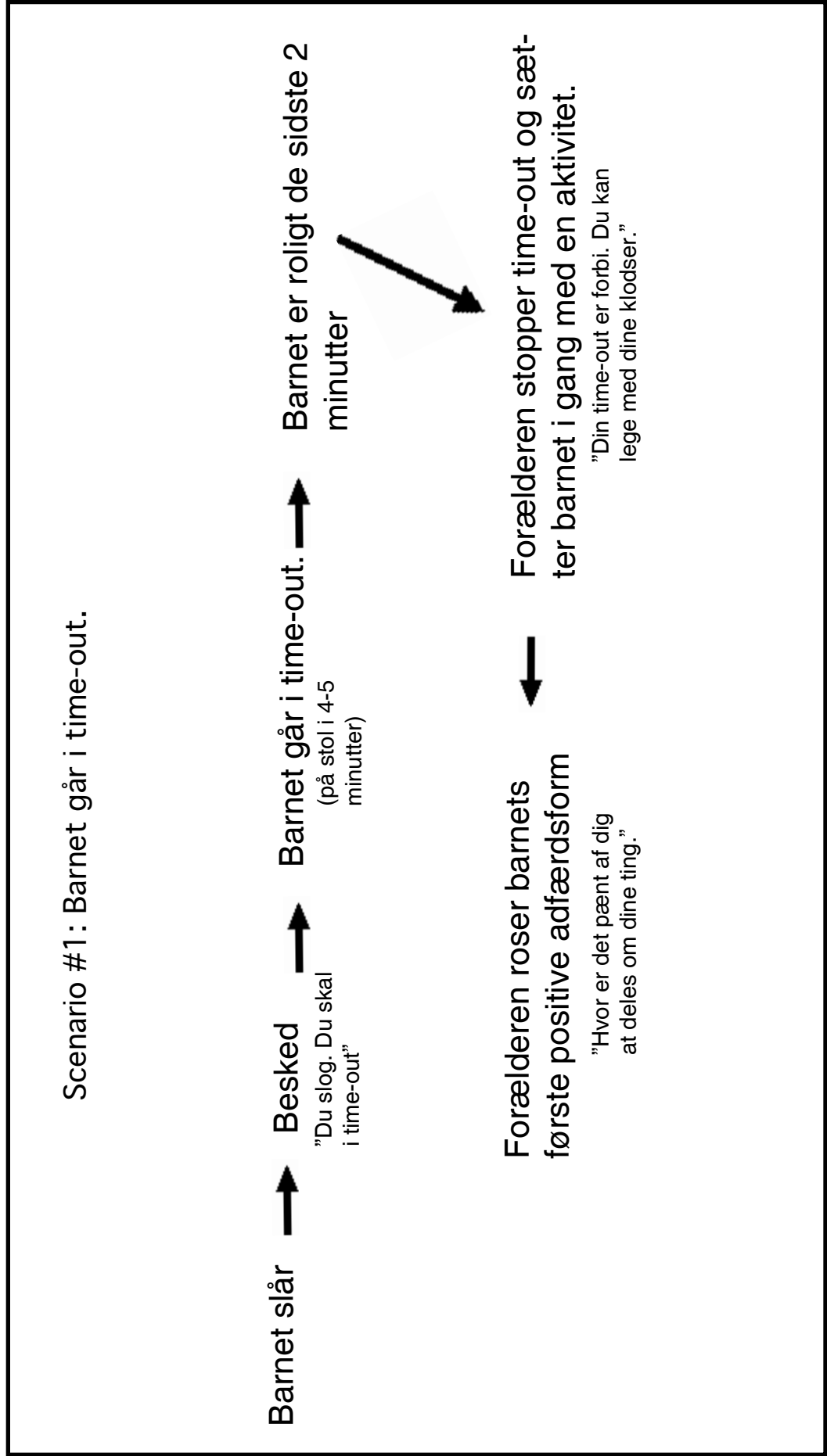


Relax

- Mærk efter spændinger i kroppen, træk vejret og slap af eller lav øvelserne.
- Stands negative tanker om dig selv, og erstat dem med beroligende selv-opmuntring.
- Spørg dig selv, om det, der gør dig så stresset, virkelig er så vigtigt? Vil det gøre nogen forskel om en uge? Om et år? Når du er 70?
- Se en positiv begivenhed fra fortiden for dig, eller drøm om fremtiden.
- Når du står midt i konflikten: træk vejret, fald ned, bliv spøgefuldst eller gå væk et par minutter.
- Tag en pause (gå en tur, tag et bad, læs en bog).

# Time-out for aggressiv adfærd

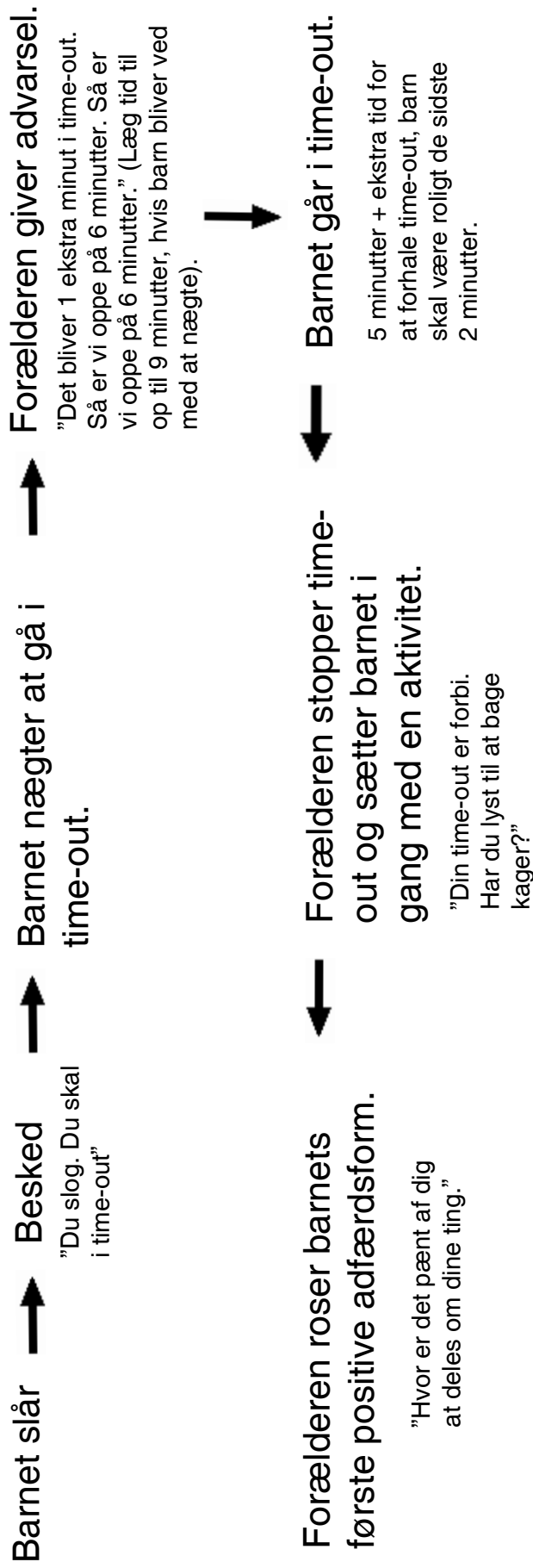
Børn i alderen 6 til 10



# Barn i skolealderen nægter at gå i time-out

Børn i alderen 6 til 10

Scenario #2B: Barn begynder med at nægte at gå i time-out.  
Håndtering af dårlig opførsel, del 2: Vignet 14-15



# Barn i skolealderen bliver ved med at nægte at gå i time-out

## Børn i alderen 6 til 10

Scenario #2C: Barn bliver ved med at nægte at gå i time-out.

Barnet slår → Besked → Barnet nægter at gå i time-out. → Forælderen giver advarsel.

"Du slog. Du skal i time-out"

"Det bliver 1 ekstra minut i time-out". (Læg tid til op til 9 minutter, hvis barn bliver ved med at nægte, og giv en advarsel).

Forælderen forklarer konsekvens.

"Så er vi oppe på 10 minutter nu, hvis du ikke går i time-out nu, mister du din fjernsynstid i aften."

Forælderen roser barnets første positive adfærdsform. → Forælderen afslutter time-out og sætter barnet i gang med en aktivitet. → Barnet går i time-out.

"Hvor er det pænt af dig at deles om dine ting."

"Din time-out er forbi. Kom og se, hvad vi skal have til dessert."

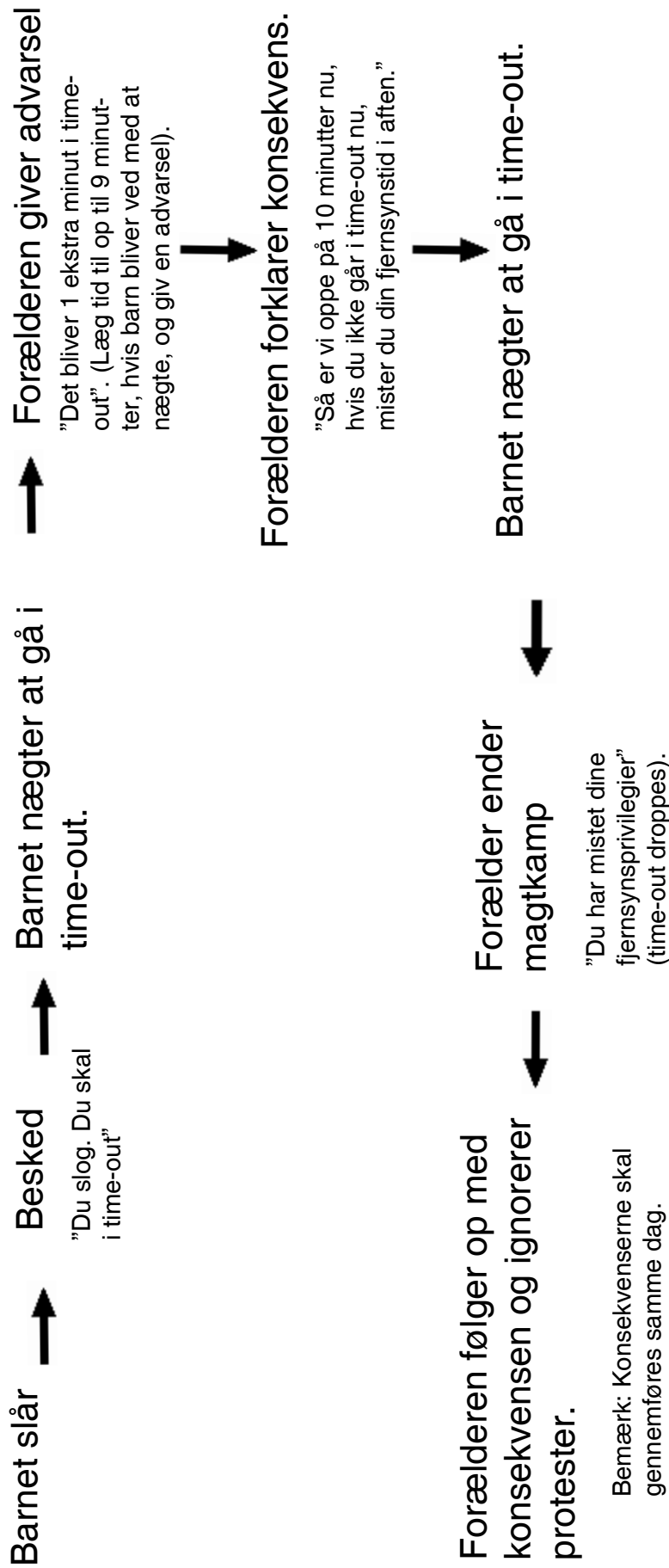
5 minutter + ekstra tid for at forhale time-out, barn skal være roligt de sidste 2 minutter.

Bemærk: Hvis barnet ikke går i time-out, når det får forklaret konsekvenserne, følger forælderen op med konsekvensen og dropper time-out'en.

# Barn i skolealderen nægter at gå i time-out

## Børn i alderen 6 til 10

Scenario #2D: Barn bliver ved med at nægte at gå i time-out.





## Ugens hjemmeaktiviteter



### Opgaver:

- **VÆLG EN SPECIFIK ADFÆRDSFORM**, du vil arbejde på **VED AT BRUGE time-out**, f.eks. at slå eller slå. Skriv resultaterne på det udleverede materiale: “Udfyldningsskema: Beskeder og time-out”.
- Vælg en positiv adfærdsform (modsatningen til den adfærdsform, der vil udløse time-out), som du systematisk vil rette din opmærksomhed imod ved at bruge ros, understøttelse og kommentarer.
- Beskriv en situation, hvor barnet bliver ved med at opføre sig dårligt og prøv at analysere, hvorfor det sker. Tag dine optegnelser med til næste session.
- Læs det udleverede materiale om omsorgsdage, om at miste kontrollen og nye problemer.



### Læse:

Læs kapitel 6, *Time-out* og kapitel 12 *Time-out for stress og vrede* i bogen *De Utrolige År*.

**OBS: Husk at fortsætte de særlige stunder!**

## OMSORGS-DAGE

### At grundfæste støtten til ens partner

Uoverensstemmelser i ægteskabet kan gøre det vanskeligt at være effektiv i håndteringen af ens børns adfærd. Følgende øvelser er konstrueret til at styrke jeres forhold.

Udvælg 10 eller 20 omsorgs-adfærdsformer, som du gerne vil have din partner til at udvise for din skyld. Bed din partner om at gøre det samme. Skriv disse adfærdsformer op på et stykke papir, og hæng dem op. Du og din partner bør forsøge at udvælge en eller to ting fra listen dagligt og gøre dem for hinanden. Disse omsorgsfulde adfærdsformer bør være (a) positive, (b) specifikke, (c) ikke for omfattende og (d) noget, der ikke har været genstand for en konflikt for nylig.

**Eksempel:** Spørg til, hvordan min dag har været, og lyt.  
Tilbyd at hente sukkeret eller fløden til mig.  
Lyt til "stemningsmusik", mens vi sætter vækkeuret og går i seng.  
Hold mig i hånden, når vi går tur sammen.  
Massér mig på ryggen.  
Få en babysitter og gå i byen.  
Lad mig arbejde sent en enkelt aften uden bebrejdelser.  
Spis en fredelig middag uden børn.  
Tilbyd at passe børnene, mens jeg laver mad, læser avisen osv.  
Lad mig sove længe en enkelt morgen i weekenden.

Når I laver den øvelse, vil I få en fornemmelse for hinandens bestræbelser og lægge mere mærke til, på hvilke måder den anden forsøger at gøre dig glad. Vi har lagt mærke til, at forældre tit er meget villige til at glæde partneren, hvis de ved præcis, hvad partneren gerne vil have, og at der bliver lagt mærke til deres bestræbelser.

### Støtte til enlige forældre

Hvis du ikke har en partner, er det vigtigt at arrangere et par omsorgsdage for dig selv. Det kan du gøre ved at skrive en liste over ting, du har lyst til at gøre for dig selv. Hver uge vælger du nogle af tingene på listen, som du kan gøre for dig selv.

**Eksempel:** Middag med en ven.  
Gå i biografen.  
Få nogen til at massere dig på ryggen.  
Tag en klavertime.  
Gåtur i parken.  
Boblebad.  
Køb og læs et sjovt blad.

Det er også vigtigt for enlige forældre at oprette et støttesystem. Dette kan gøres ved regelmæssigt at mødes med andre forældre, nære venner eller familiemedlemmer. Organisationer for enlige forældre, kirkelige grupper, fritidsforeninger og politiske foreninger kan være kilder til støtte og inspiration.





### Til udlevering

## HVAD GØR MAN, NÅR MAN MISTER KONTROLLEN?

1. Træd et skridt væk fra situationen et øjeblik og spørg dig selv:
  - Hvad er mit mål?
  - Hvad gør jeg nu?
  - Vil det, jeg gør, hjælpe mig med at nå mit mål?
  - Hvad bør jeg gøre anderledes?
2. Øv dig i afslapningsteknikken:
  - Træk vejret langsomt
  - Tæl fra 1 til 10, så langt du kan på én enkelt indånding
  - Gentag langsomme, dybe vejrtrækninger, mens du tæller, indtil du føler dig afslappet.
3. Anerkend dine urolige tanker. Omformulér disse tanker til alternative beroligende tanker. For eksempel:

#### Urolige tanker

”Det barn er et uhyre. Det er vanvittigt. Han bliver aldrig anderledes.”

”Jeg hader at være så gal. Der skal ske nogle forandringer her, for ellers ...”

#### Beroligende tanker

”Det er et barn, der prøver grænser af for at se, om han kan få det på sin måde. Mit job er at forblive rolig og hjælpe ham med at finde bedre måder at opføre sig på.”

”Jeg bliver nødt til at tale med Michael om, at han lader sit tøj flyde over det hele. Hvis vi diskuterer det på en konstruktiv og rolig måde, burde vi være i stand til at nå frem til en god løsning.”

### Til udlevering

## HVAD GØR MAN, NÅR NYE PROBLEMER OPSTÅR?

Tilbagefald af dårlig opførsel er *normalt*, så det skal du være forberedt på! Et tilbagefald er tit udløst af en eller anden krise eller forandring i familielivet (sygdom, død, ferie, nyt job, økonomiske problemer). Dette fører generelt til en forøgelse af barnets uhensigtsmæssige adfærdsmønstre. I det følgende beskrives, hvad du kan gøre for at genindføre programmet og komme tilbage på sporet.

1. Aftal et tidspunkt, hvor du ikke er oprevet, hvor du vil tale om problemet med din partner, en ven eller selv overveje problemet i ro og mag.
2. Gør dig klart, hvilke adfærdsmønstre du ønsker at se hos barnet, og hvilke du ikke ønsker at se.
3. Lav en liste over problemerne fra de vigtigste til de mindst vigtige. Fokusér udelukkende på at klare det allermost presserende problem.
4. Brainstorm så mange løsninger, som muligt (se udleveret materiale):

#### Stimulering

(sessioner om ros, håndgribelige belønninger og leg)

#### Disciplinering

(ignorering, time-out, mistede privilegier, huslige pligter, logiske konsekvenser, problemløsning)

#### Teknikker, der hjælper forældre med at bevare selvbeherskelsen

(selv-tale, afspænding)

5. Hold øje med, hvordan tingene skrider frem uge for uge og revider programmet, når det er nødvendigt
6. Styrk din indsats

*Husk:* Forældre har en tendens til at bruge strategier, hvis udbytte er kortsigtet (f.eks. at barnet lyster øjeblikkelig, fordi du råber, slår eller kritiserer barnet), men som har langsigtede negative konsekvenser (barnet lærer at råbe og slå i stedet for at bruge ikke-voldelige tilgange til problemløsning). Forældre skal reelt bruge færdigheder som ros og ignorering hundredvis af gange for at ændre børns adfærd – og det er hårdt arbejde. I det lange løb lærer denne tilgang imidlertid børn at opføre sig hensigtsmæssigt, den opbygger vigtige færdigheder i det at omgås andre børn og fremmer børns positive selvopfattelse. Det er lidt som at rense tænder med tandtråd – du bliver nødt til at gøre det igen og igen for at få det fulde udbytte!



## **AT BEVARE OVERBLIKKET**

En anden tilgang til at bevare selvbeherskelsen er at spørge dig selv på konfliktfyldte tidspunkter, hvorvidt det du gør hjælper dig til at nå dit mål.

- Hvad er mit mål? (at mit barn skal forbedre sin opførsel)
- Hvad gør jeg nu? (bliver vred)
- Hjælper det, jeg gør, mig til at nå mit mål? (nej, vi skændes)
- Når det ikke gør det, hvad skal jeg så gøre anderledes? (slappe af, bruge lidt tid på at tænke over, hvad der sker, og tydeligt sige, hvad jeg vil)

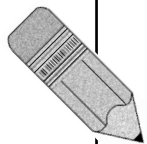
## **AFSPÆNDINGSTEKNIK**

Mange mennesker må først lære at slappe af, inden de kan kontrollere, hvad de siger til sig selv. Det følgende er en afspændingsteknik, som kan læres uden megen øvelse.

1. Gør dig det behageligt i din stol. Luk øjnene.
2. Bliv opmærksom på din vejtrækning.
3. Mens du ånder ind og ud, gør du din vejtrækning langsommere.
4. Ved næste dybe vejtrækning skal du tælle langsomt fra 1 til 10 eller så langt, som du er i stand til i den ene indånding.
5. Ånd langsomt ud, og tæl igen fra 1 til 10, indtil du er færdig med din udånding.
6. Se for dig, at du er rolig og har kontrollen.
7. Sig til dig selv, at du gør det godt og gør fremskridt.
8. Gentag de dybe, langsomme vejtrækninger, mens du tæller, indtil du føler dig afslappet.

Husk, at der vil være tidspunkter, hvor det vil være svært at bruge denne teknik til at bevare selvbeherskelsen. Tilbagefald må forventes. Du vil dog med øvelse finde det meget nemmere at slappe af.

Hjemmeaktiviteter

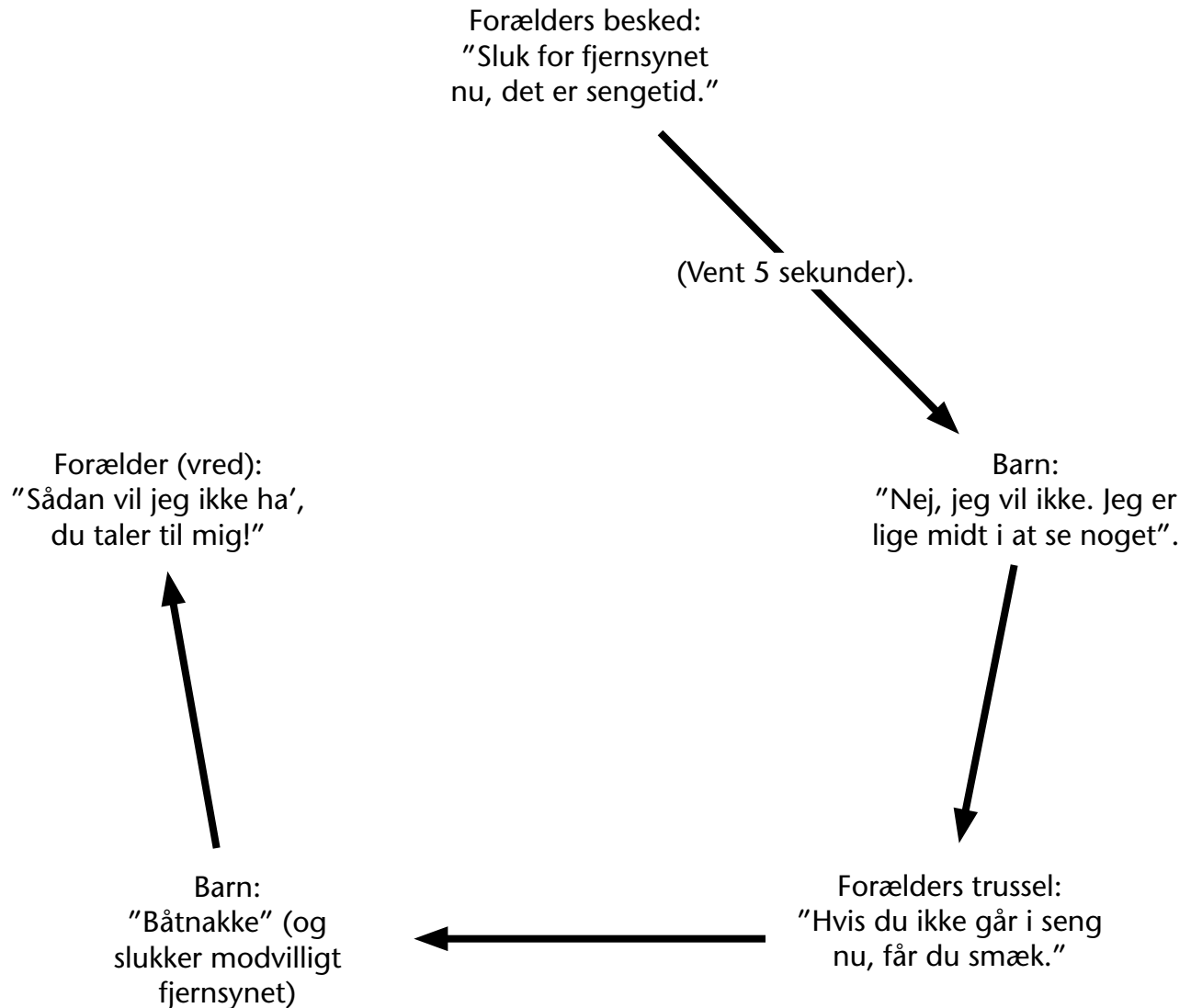


**UDFYLDNINGSSKEMA: BESKEDER OG TIME-OUT**

Dato	Klokkeslæt	Besked/advarsel	Barnets reaktion	Beløn/afvent, at barnet adlyder	Time-out-stol	Varighed af brug af værølse

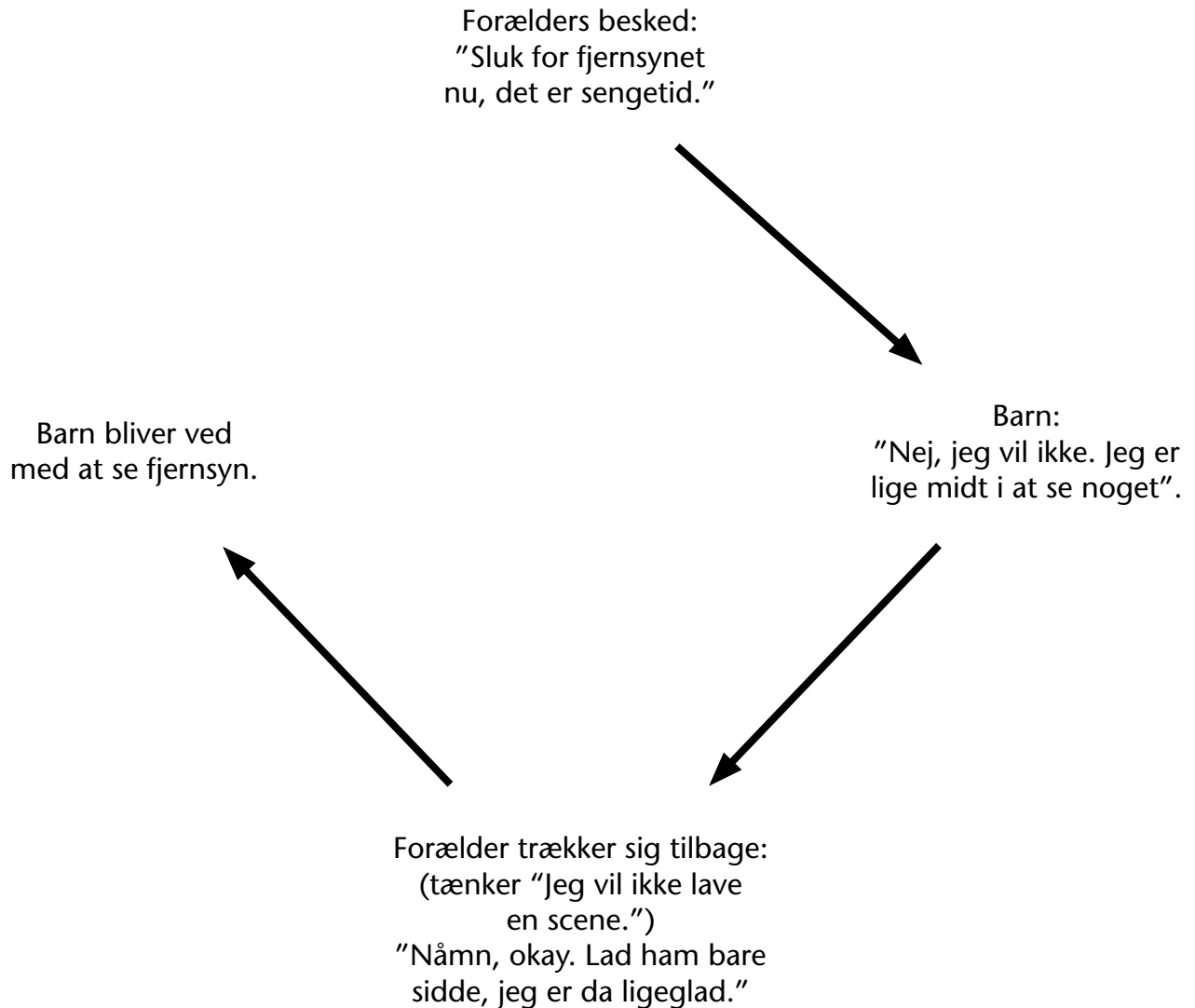
*Scenarie #1*

***Vredesfælde:  
Hvem stimuleres for hvilken adfærd?***



*Scenarie #2*

***Undvigelsesfælde:  
Hvem stimuleres for hvilken adfærd?***





## Brainstorm

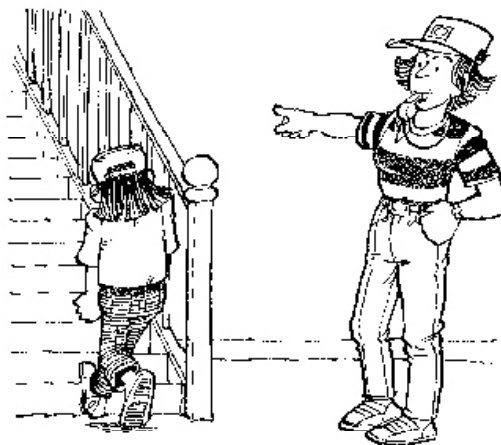


Det er vigtigt at overveje i god tid, hvilke adfærdsformer der vil udløse en time-out. På den måde er du forberedt på at følge op med en time-out, når adfærden forekommer. Det er også vigtigt for børn at vide, hvilke adfærdsformer der vil udløse en time-out. Forsøg at lave brainstorm over følgende:

### ***Adfærdsformer, hvor det er hensigtsmæssigt at bruge time-out for at falde til ro***

*f.eks. at slå andre.*

Sørg for at definere klart, hvad du mener med at slå. Omdirigering og afledning virker som regel til at adskille børn og få dem til at fokusere på noget andet. Men hvis barnet er voldeligt og slår, så det gør ondt, bør det øjeblikkelig fjernes og anbringes på et time-out-sted, hvor han/hun ikke kan skade andre børn. Husk i forvejen at øve med barnet, hvordan man falder til ro i time-out ved at tage dybe indåndinger og sige til sig selv "Jeg kan godt, jeg kan falde til ro."



# Brainstorm



## *For og imod time-out for at falde til ro*

Overvej fordelene ved time-out, og skriv dem ned på arket herunder.

Lav en liste over ulemperne.

### Time-out for at falde til ro:

<p>fordele</p>
<p>ulemper</p>

## *Overvejelser*

### *At tænke over fordele og ulemper ved time-out*

Se på listerne, og læg mærke til, hvem fordelene retter sig imod, og hvem der oplever ulemperne (barnet eller forælderen). Prøv også at lægge mærke til, om ulemperne er kortvarige eller langvarige for dig eller dit barn.





## Brainstorm



Overvej, hvordan du kan blive ved med at være rolig, selvsikker og tålmodig, når du bruger time-out.

Øv dig i at udfordre negativ selv-tale og erstatte den med positiv selv-tale og udsagn som "jeg kan klare det her". På dit papir skal du skrive eksempler på den selv-tale, du kan bruge, når du føler, at vreden er på vej.

### **Positiv selv-tale**

*Jeg kan klare det her*

*Jeg kan kontrollere min vrede*

*Jeg tager lige en kort time-out selv*



Giv irrationelle tanker modspil!!

# Brainstorm



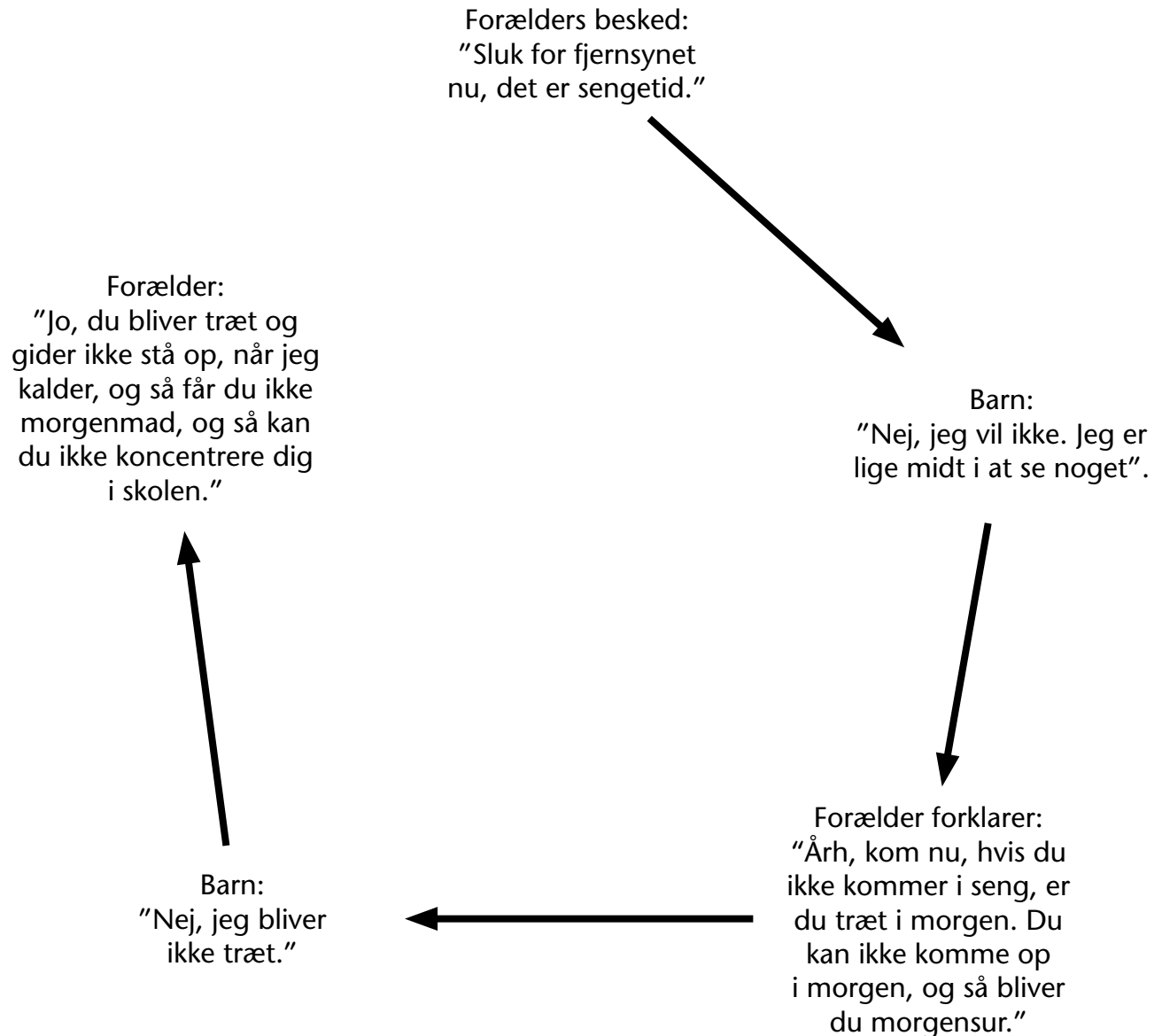
Hvilke følelsesmæssige reaktioner oplever du, når du bruger time-out? Forældre har tit problemer med at kontrollere deres vrede, når de skal klare et aggressivt barn eller en genstridig opførsel, og de har svært ved at lade være med at kritisere barnet. Dette følelsesmæssige engagement kan gøre det svært for dig at ignorere dit barns argumenter eller at rose lydighed, når den endelig forekommer. Hvilke strategier kunne du bruge for at forholde dig rolig? Skriv dem ned herunder.

<b>Mine følelsesmæssige reaktioner, når jeg giver time-out</b>	<b>Strategier for at forholde mig rolig</b>



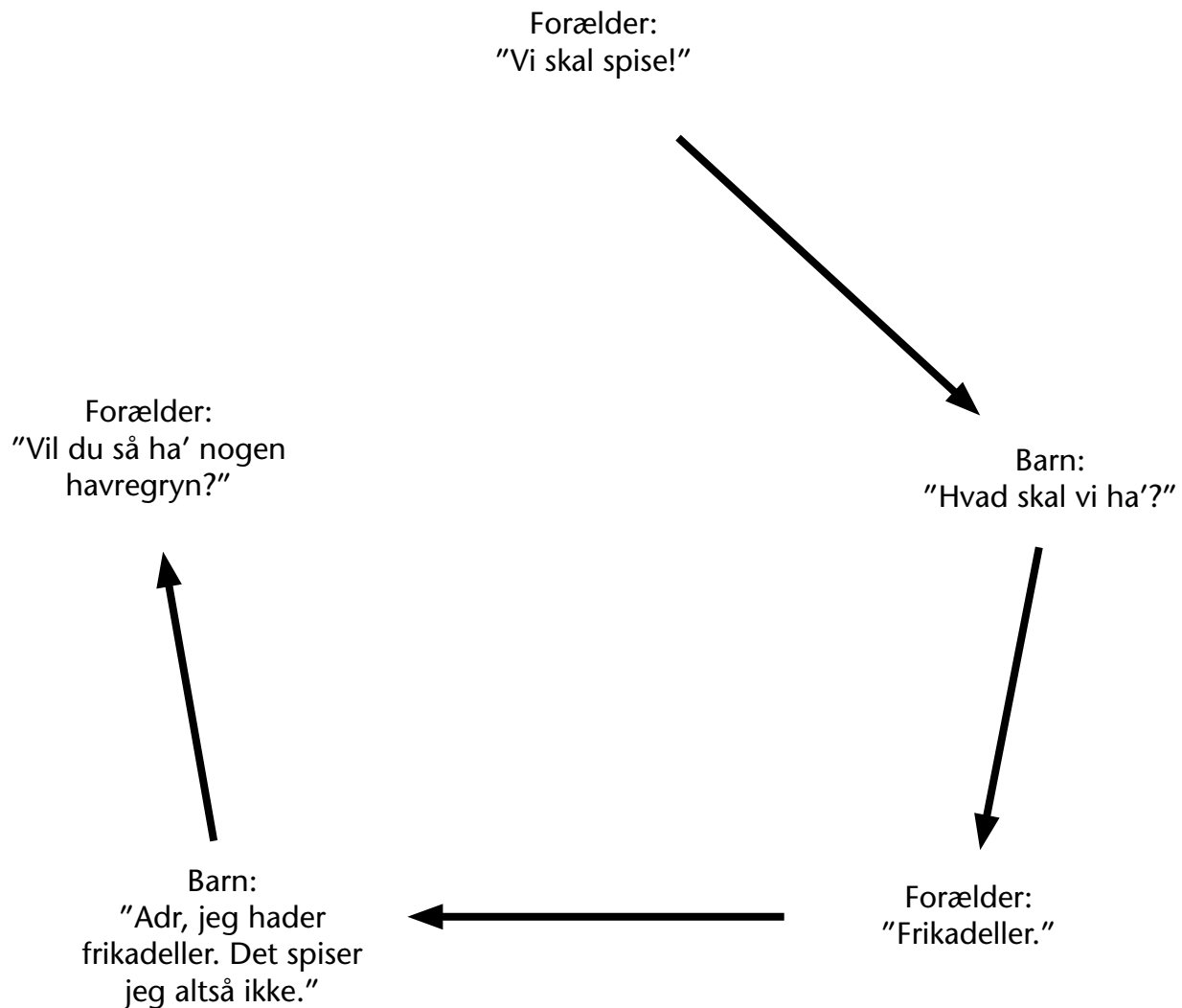
*Scenarie #3*

***Begrundelsesfælde:  
Hvem stimuleres for hvilken adfærd?***

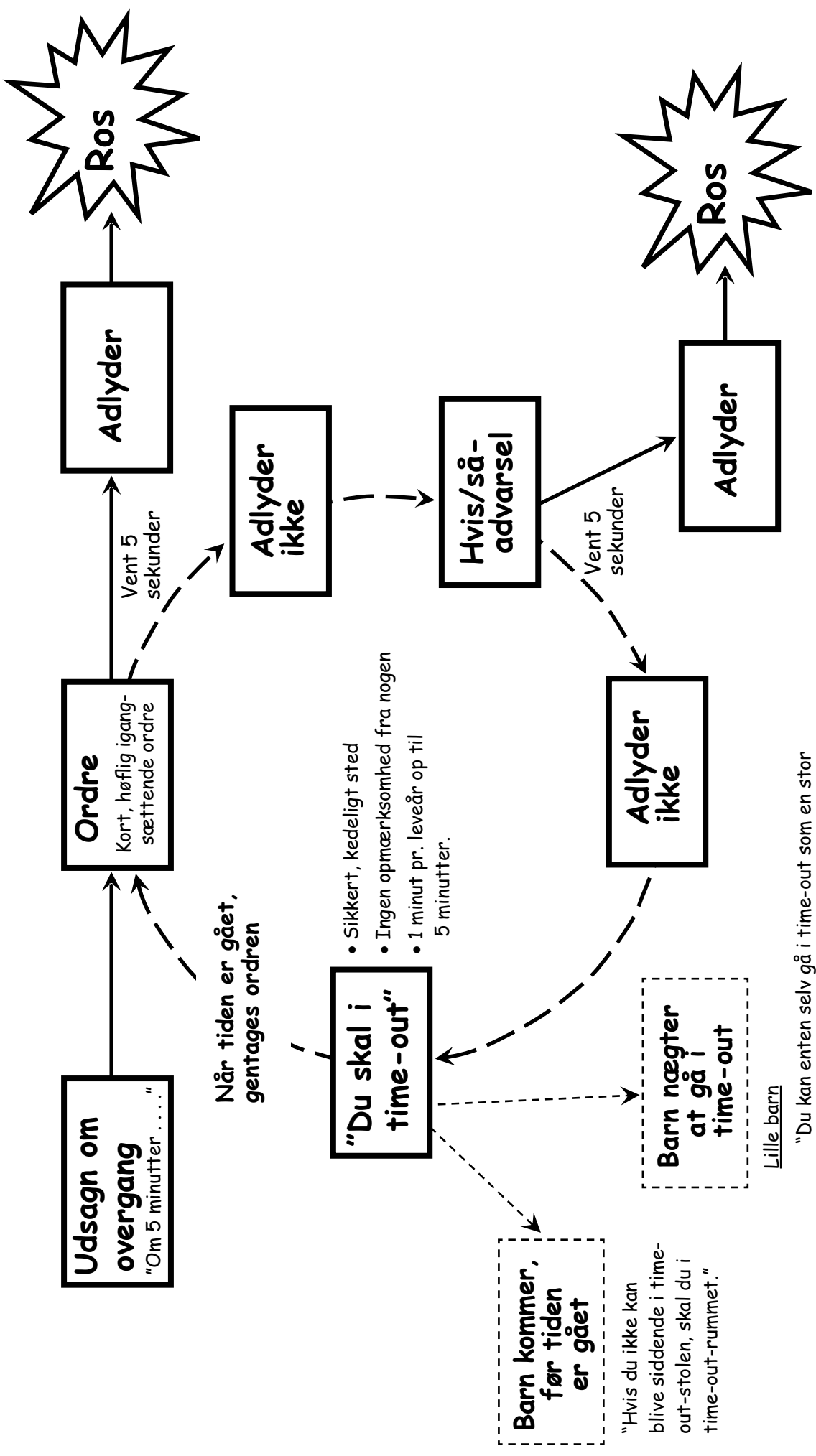


*Scenarie #4*

***Give efter-fælde:  
Hvem stimuleres for hvilken adfærd?***



# Bruge time-out til træning i at høre efter



Når tiden er gået, gentages ordren

- Sikker, kedeligt sted
- Ingen opmærksomhed fra nogen
- 1 minut pr. leveår op til 5 minutter.

**Barn kommer før tiden er gået**

"Hvis du ikke kan blive siddende i time-out-stolen, skal du i time-out-rummet."

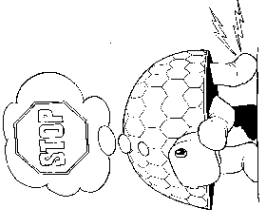
Lille barn

"Du kan enten selv gå i time-out som en stor pige/dreng, eller jeg kan følge dig derhen."

Større børn

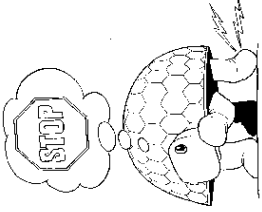
- Tilføj 1 minut ad gangen i op til 9 minutter.
- Ved 9 minutter fjernes et privilegium.

**KØLESKABSNOTATER**  
**OM AT LÆRE BØRN, HVORDAN DE HÅNDBETER VREDE**



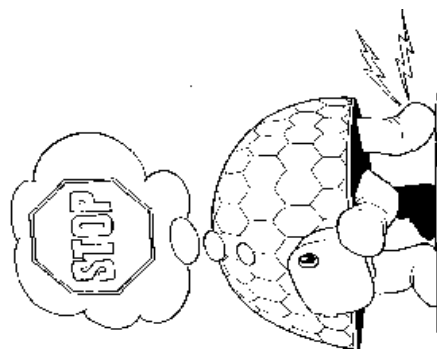
- Læg mærke til, når dit barn begynder at blive frustreret eller vred.
- Tilskynd dit barn til at tale om sine følelser.
- Giv dit barn et stikord ved at sige: "Sig 'STOP' til dig selv, fald til ro og tag tre dybe indåndinger".
- Tilskynd dit barn til at bruge positiv selv-tale ved at sige: "**Sig til dig selv: 'Jeg kan falde til ro; jeg kan håndtere det her' eller 'Alle begår fejl; hvis jeg øver mig, kan jeg godt gøre det'.**"
- Ros dit barns selvbeherskelse og hensigtsmæssige måde at give udtryk for sine følelser på, hver gang du bemærker det.
- Vær rollemodel, udvis selvbeherskelse, og snak hensigtsmæssigt om følelser.

**KØLESKABSNOTATER**  
**OM AT LÆRE BØRN, HVORDAN DE HÅNDBETER VREDE**

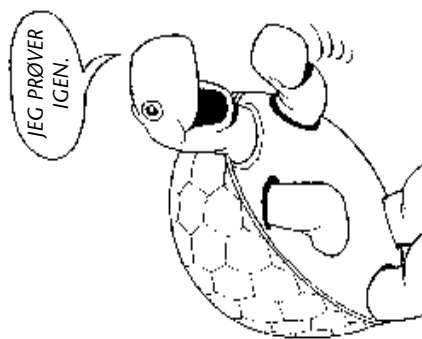


- Læg mærke til, når dit barn begynder at blive frustreret eller vred.
- Tilskynd dit barn til at tale om sine følelser.
- Giv dit barn et stikord ved at sige: "Sig 'STOP' til dig selv, fald til ro og tag tre dybe indåndinger".
- Tilskynd dit barn til at bruge positiv selv-tale ved at sige: "**Sig til dig selv: 'Jeg kan falde til ro; jeg kan håndtere det her' eller 'Alle begår fejl; hvis jeg øver mig, kan jeg godt gøre det'.**"
- Ros dit barns selvbeherskelse og hensigtsmæssige måde at give udtryk for sine følelser på, hver gang du bemærker det.
- Vær rollemodel, udvis selvbeherskelse, og snak hensigtsmæssigt om følelser.

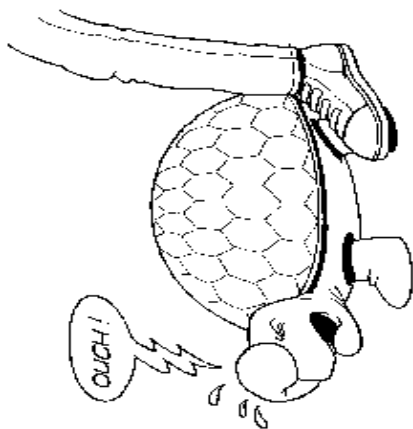
# Sofus' vredeshåndtering. De forskellige trin.



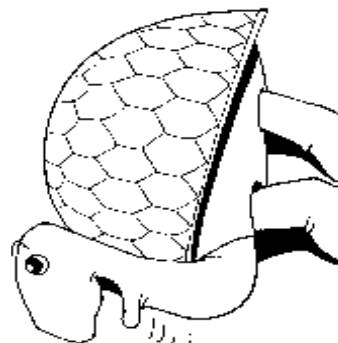
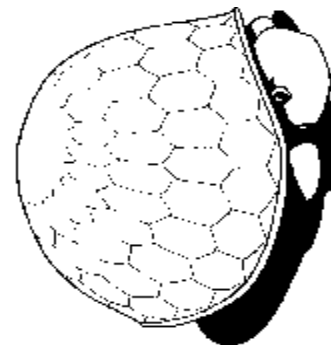
2 Tænk STOP



4 Træk dig ind i dit skjold



3 Træk vejret roligt



## **Følelser**

Rasende  
Ringagtende  
Vred

I forsvarsposition  
Skyldfølelse  
Tilbagetrukket  
Frustreret  
Deprimeret

Irriteret  
Urolig  
Bekymret

Årvågen/interesseret  
Modtagelig/åben for  
påvirkning/fleksibel  
Rolig  
Glad  
Selvtillidsfuld  
Indhold  
Omsorgsfuld/kærlig

## **Fysiske symptomer**

Hjertebanken  
Spændte halsmuskler  
Spændte brystmuskler  
Knyttede næver  
Sammenpressede tænder  
Hovedpine

Overfladisk vejrtrækning  
Øget svedafsondring  
Spændte muskler

Vandren frem og tilbage  
Begyndende hovedpine

## **Adfærd**

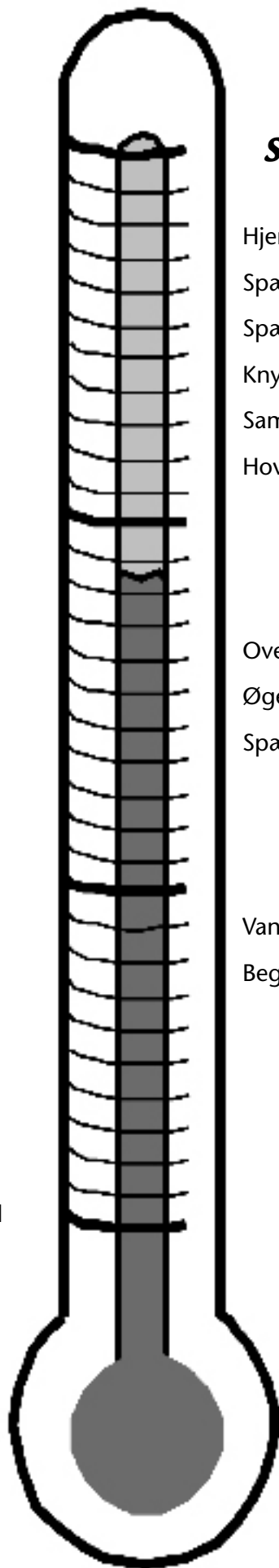
Råberi  
Smæk

Trusler  
Trækken sig ind i sig selv  
Udenomssnak

Kritik

Problemer med at lytte  
Snæver tankegang  
Mindre åbenhed over for  
nye idéer

Rolig  
Venlig  
I stand til at problemløse  
I stand til at lytte





## Følelser

Rasende

Ringegående

Vred

I forsvarsposition

Skyldfølelse

Tilbagetrukket

Frustreret

Deprimeret

Irriteret

Urolig

Bekymret

Årvågen/interessert

Modtagelig/åben for  
påvirkning/fleksibel

Rolig

Glad

Selvtilidsfuld

Indhold

Omsorgsfuld/kærlig

## Selv-tale

Jeg er så gal, at jeg kunne slå ...

Han/hun fortjener at blive ...

Han/hun duer ikke til .../er elendig til ...

Hvad har jeg dog gjort for at fortjene ...

Det er ikke min fejl; det er hans/hendes

Han/hun er akkurat ligesom ...

Sådan har jeg aldrig opført mig.

Jeg tror, hun/han ender med at ryge i fængsel.

Jeg har ikke tid til at tage mig af det her.

Jeg er en dårlig forælder (partner). Jeg er uduelig.

Hvorfor lige mig? Det her er for hårdt.

Det virker ikke at bevare roen.

Det duer ikke ...

Der er ingen mening i at gøre noget for hende/ham.

Det hjælper alligevel ikke.

Lige gyldigt hvad jeg gør, forandrer tingene sig ikke.

Jeg får det bare lige tilbage i hovedet.

Det her har jeg fortjent, fordi jeg ...

Mine forældre sagde altid, jeg var ... (noget kritisk).

Hvordan skal det dog gå, når hun/han bliver teenager?

Jeg bliver stresset; jeg har brug for en personlig time-out.

Det her er vist mere, end jeg kan klare.

Måske er jeg ikke en god forælder/ægtefælle.

Jeg er ikke sikker på, at jeg kan.

Når der sker forandringer, bliver det altid værre,  
inden det bliver bedre.

Jeg kan gøre en forskel i forhold til vores fremtid.

Stress er normalt i et forhold.

Dette stadie varer ikke evigt. Det hele bliver bedre.

Jeg kan godt håndtere det her; jeg kan styre min vrede.

Jeg kan lære ham at ...

Problemer opstår af og til, og vi kan alle lære at håndtere  
konflikter.

Jeg kan snakke med ham om ... og komme med nogle  
løsningsforslag.

Vi skal nok klare den; vi skal bare prøve igen og igen.

Alle begår fejl.

Jeg kan hjælpe med at ...

Hendes/hans positive kvaliteter er ...

Jeg er en kærlig forælder/partner, for jeg forsøger at ...

Jeg bevarer roen det meste af tiden.

Jeg nyder at være sammen med hende/ham, især når vi ...

Jeg elsker (sætter pris på) ...



# ***Materiale til udlevering og køleskabsnotater***





## Ugens hjemmeaktiviteter



### **Opgaver:**

- Fortsæt med at bruge time-out over for aggressiv adfærd.
- Brug princippet “logiske konsekvenser” eller ophævelse af privilegium for dårlig opførsel i ugens løb, og skriv resultaterne på det udleverede materiale: Logiske konsekvenser.
- Vælg en positiv adfærdsform, du vil give systematisk opmærksomhed i form af ros, understøttelse og kommentarer.
- Beskriv en situation, hvor barnet bliver ved med at opføre sig dårligt, og prøv at analysere, hvorfor det sker.



### **Læse:**

Kapitel 4, *Naturlige og logiske konsekvenser* i *De Utrolige År*.

***OBS: Husk at fortsætte de særlige stunder!***

# Forældre som detektiver: Se, hvad du har lært!

## Ugens hjemmeaktiviteter



### Opgaver:

Lav en liste over strategier, du ville bruge over for følgende dårlige adfærd. Tilføj andre former for dårlig adfærd, du gerne vil kunne håndtere.

#### Dårlig opførsel

1. Slå eller skubbe
2. Nægte at gøre, hvad far og mor beder om
3. Stjæle
4. Lyve
5. Nægte at lave lektier
6. Ikke komme lige hjem efter skole
7. Rapkæftethed/skændes med forældre
8. Modstand mod at lave lektier
9. Mavepine eller hovedpine
10. Uopmærksomhed eller impulsivitet
11. Efterlade dagligstuen/alrummet i et forfærdeligt rod

#### Opdragelsesstrategier

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Forældre som detektiver: Se, hvad du har lært!

## Ugens hjemmeaktiviteter



### Opgaver:

Lav en liste over strategier, du ville bruge over for følgende dårlige adfærd. Tilføj andre former for dårlig adfærd, du gerne vil kunne håndtere.

#### Dårlig opførsel

12. Kritisere/slås med søskende
13. Huslige pligter, der ikke er gjort
14. Komme for sent til skolebussen
15. Lade cykel, andet legetøj og sportsudstyr ligge og flyde udenfor
16. Eksplodere i vrede/skrige
17. For meget fjernsyn eller computerspil
18. Gemme sedler fra læreren
19. Opføre sig som et lille barn
20. Nægte at gå i seng, når det er sengetid
21. Telefonsamtaler med venner, selv om lektier/huslige pligter ikke er lavet
22. Bandeord

#### Opdragelsesstrategier

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Til udlevering

Udleveret materiale: LOGISKE KONSEKVENSER

Eksempel på logiske konsekvenser

Barnets reaktion

– Tab af computerprivilegier en aften

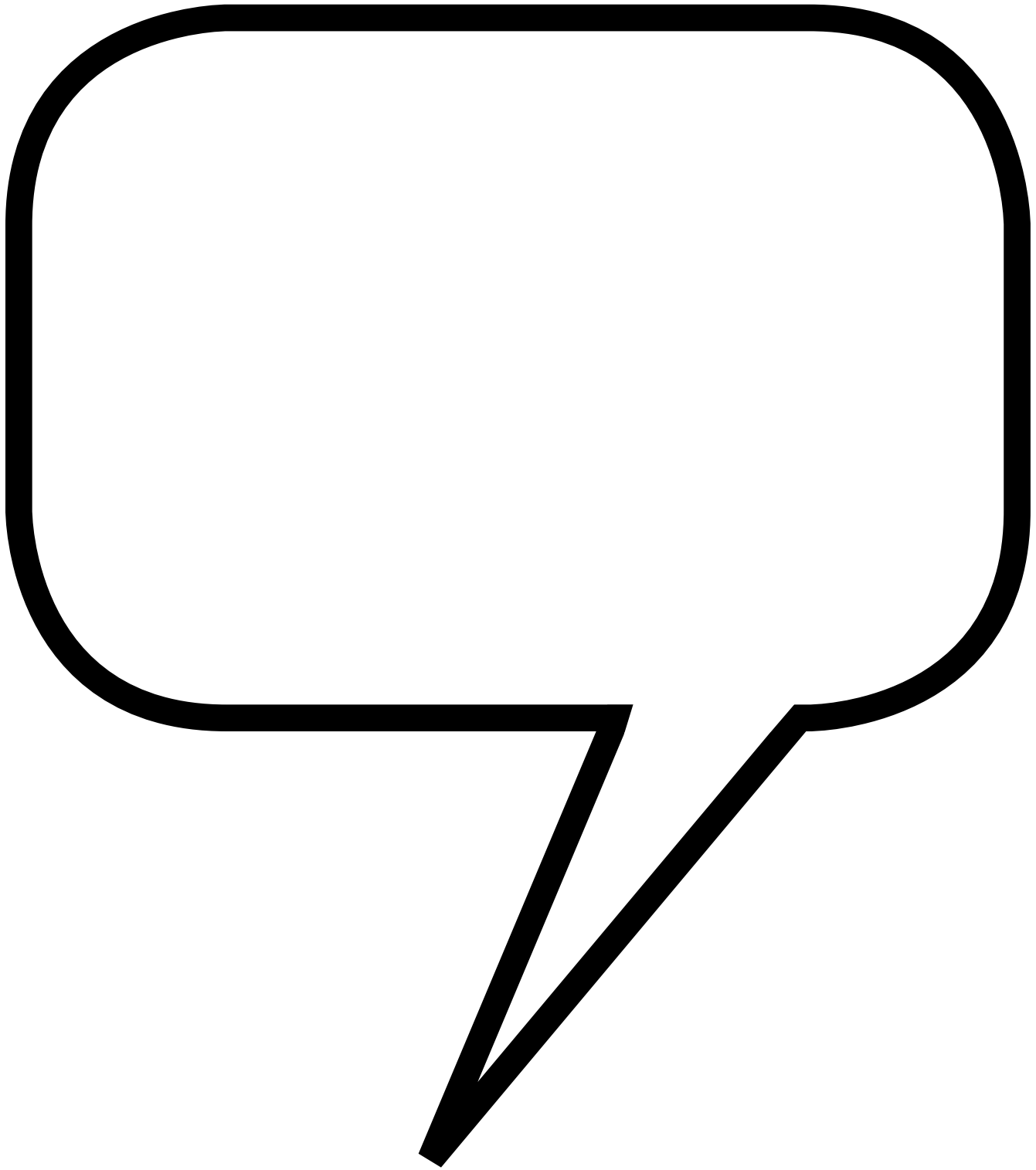
(evt. også fjernsyn eller telefon)



Til udlevering

Udleveret materiale: HUSLIGE PLIGTER

Eksempel på huslige pligter	barnets reaktion
- 30 minutters arbejde (f.eks. støvsugning nedenunder, sortering af vasketøj, vinduesvask, rive blade sammen osv.)	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	



***Notér dine egne positive “jeg kan klare det her”  
-tanker, og øv dig på dem i ugens løb***

## *Til udlevering*

### ***SELV-TALE I PROBLEMATISKE SITUATIONER***

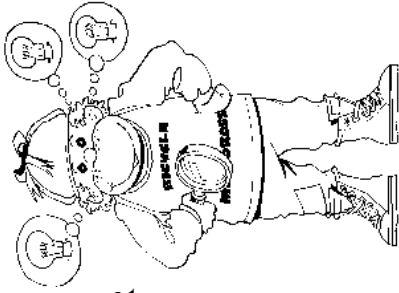
Identificér en problematisk situation og de urolige tanker, du har på tidspunktet. Skriv nogle alternative, beroligende tanker ned, som du måske kan bruge til at omdefinere situationen. Næste gang du tager dig selv i at bruge negativ selv-tale, skal du give dig tid til at tænke positivt og overveje de alternativer, der står til din rådighed, så du kan håndtere situationen.

Problemsituation: \_\_\_\_\_

***Urolige tanker***

***Beroligende tanker***

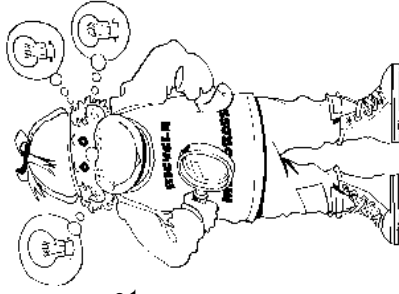
## KØLESKABSNOTATER OM NATURLIGE OG LOGISKE KONSEKVENSER



- Gør konsekvenserne alderssvarende og retfærdige
- Vær sikker på, at du kan leve med de konsekvenser, du opstiller
- Vælg konsekvenser, der er øjeblikkelige
- Giv i forvejen barnet valget mellem at følge dine anvisninger eller få en konsekvens
- Vælg naturlige, ikke-straffende konsekvenser
- Inddrag dit barn, når det er muligt
- Vær venlig og positiv
- Brug korte og kontante konsekvenser
- Vær hurtig med at tilbyde nye læringsmuligheder, der kan give et godt resultat

Husk at begynde på en frisk, når konsekvensen er overstået.

## KØLESKABSNOTATER OM NATURLIGE OG LOGISKE KONSEKVENSER



- Gør konsekvenserne alderssvarende og retfærdige
- Vær sikker på, at du kan leve med de konsekvenser, du opstiller
- Vælg konsekvenser, der er øjeblikkelige
- Giv i forvejen barnet valget mellem at følge dine anvisninger eller få en konsekvens
- Vælg naturlige, ikke-straffende konsekvenser
- Inddrag dit barn, når det er muligt
- Vær venlig og positiv
- Brug korte og kontante konsekvenser
- Vær hurtig med at tilbyde nye læringsmuligheder, der kan give et godt resultat

Husk at begynde på en frisk, når konsekvensen er overstået.

# Forældre som detektiver: Se, hvad du har lært!

## Ugens hjemmeaktiviteter



### Opgaver:

Lav en liste over strategier, du ville bruge over for følgende dårlige adfærd. Tilføj andre former for dårlig adfærd, du gerne vil kunne håndtere.

#### Dårlig opførsel

1. Slå eller skubbe
2. Nægte at gøre, hvad far og mor beder om
3. Stjæle
4. Lyve
5. Nægte at lave lektier
6. Ikke komme lige hjem efter skole
7. Rapkæftethed/skændes med forældre
8. Modstand mod at lave lektier
9. Mavepine eller hovedpine
10. Uopmærksomhed eller impulsivitet
11. Efterlade dagligstuen/alrummet i et forfærdeligt rod

#### Opdragelsesstrategier

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ***Køleskabsnotater og materiale til udlevering***





## KØLESKABSNOTATER

### OM AT LÆSE



- Stil åbne spørgsmål – spørgsmål, der får barnet til at fortælle “hvad der nu sker?”
- Undgå at komme med beskeder eller rettelser, når barnet læser.
- Giv barnet mulighed for at genfortælle historier, de har lært udenad.
- Giv børn lov til at genlæse historier, så tit de har lyst.
- Tilskynd børn til at skrive deres egne historier eller at diktere dem til dig.
- Læs ofte højt for børn, og lad dem se, at du læser.
- Tilskynd børn til at finde på historier og lave rollespil om dem.
- Fortæl om dine egne positive minder om at lære at læse, da du var barn.
- Begynd med at læse bøger for børn, når de er små.
- Læs mange forskellige typer bøger – såsom folkeeventyr, digte, informative bøger, fantasibøger, fabler og spændingsbøger.
- Sæt forskellige aspekter af historierne i forbindelse med personlige oplevelser.
- Fortæl dem historier fra din egen barndom.

## KØLESKABSNOTATER

### OM AT LÆSE



- Stil åbne spørgsmål – spørgsmål, der får barnet til at fortælle “hvad der nu sker?”
- Undgå at komme med beskeder eller rettelser, når barnet læser.
- Giv barnet mulighed for at genfortælle historier, de har lært udenad.
- Giv børn lov til at genlæse historier, så tit de har lyst.
- Tilskynd børn til at skrive deres egne historier eller at diktere dem til dig.
- Læs ofte højt for børn, og lad dem se, at du læser.
- Tilskynd børn til at finde på historier og lave rollespil om dem.
- Fortæl om dine egne positive minder om at lære at læse, da du var barn.
- Begynd med at læse bøger for børn, når de er små.
- Læs mange forskellige typer bøger – såsom folkeeventyr, digte, informative bøger, fantasibøger, fabler og spændingsbøger.
- Sæt forskellige aspekter af historierne i forbindelse med personlige oplevelser.
- Fortæl dem historier fra din egen barndom.



## *Ugens hjemmeaktiviteter*



### **To Do:**

- FORTSÆT de særlige stunder med dit barn.
- BRUG MINDST 10 minutter hver dag på at læse med dit barn. Snak med dit barn om, hvilke bøger det foretrækker at læse. Vælg en bog, I kan læse sammen.
- I LØBET AF NÆSTE MÅNED: deltag i mindst en skoleaktivitet, f.eks.:
  - en udflugt,
  - et skolemøde,
  - tilbyd at læse eller hjælpe i klassen, eller
  - sæt dig ind i dit barns undervisningsplan og rutiner.




### **Læse:**

Læs udleveret materiale og del 3, problem 15, *Læse "så det klodser"* for at fremme dit barns læsefærdighed i bogen *De Utrolige år*.

**KØLESKABSNOTATER**

Forberede barnet til at læse "så det klodser"



**C** Kommentér og beskriv billeder. Skift roller, så det er dit barn, der fortæller historien, og tilskynd hende/ham til fortælle om billederne.


**A** Stil åbne spørgsmål.  
"Hvad kan du se på denne side?" (observere og fortælle)  
"Hvad sker der her?" (fortælle)  
"Hvad er det et billede af?" (fremme faglige kompetencer)  
"Hvad føler hun her?" (undersøge følelser)  
"Hvad skal der ske nu?" (fremsyn)

**R** Reager med at opmuntre dit barn og rose dets tænkning og svar.  
"Det er rigtigt!"  
"Det tænker du virkelig over."  
"Det ved du sørme meget om."

**E** Uddyb det, dit barn siger.  
"Ja, jeg tror også, at han er spændt, og han er måske også lidt bange."  
"Ja, det er en hest. Det hedder også en hoppe."  
"Ja, drengen skal hen i parken. Kan du huske, da vi var i parken?"

**KØLESKABSNOTATER**

Forberede barnet til at læse "så det klodser"



**C** Kommentér og beskriv billeder. Skift roller, så det er dit barn, der fortæller historien, og tilskynd hende/ham til fortælle om billederne.

**A** Stil åbne spørgsmål.  
"Hvad kan du se på denne side?" (observere og fortælle)  
"Hvad sker der her?" (fortælle)  
"Hvad er det et billede af?" (fremme faglige kompetencer)  
"Hvad føler hun her?" (undersøge følelser)  
"Hvad skal der ske nu?" (fremsyn)

**R** Reager med at opmuntre dit barn og rose dets tænkning og svar.  
"Det er rigtigt!"  
"Det tænker du virkelig over."  
"Det ved du sørme meget om."

**E** Uddyb det, dit barn siger.  
"Ja, jeg tror også, at han er spændt, og han er måske også lidt bange."  
"Ja, det er en hest. Det hedder også en hoppe."  
"Ja, drengen skal hen i parken. Kan du huske, da vi var i parken?"

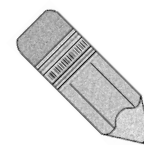


# ***Køleskabsnotater og materiale til udlevering***



# Brainstorm

Brainstorm med din makker om udsagn om positive forventninger. Husk at give ros for vedholdenhed og tålmodighed i læringsprocessen.



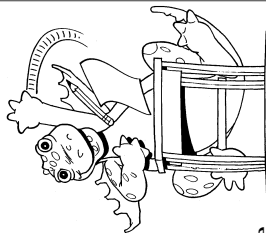
## *Udsagn om positive forventninger*

### **Eksempel:**

“Hvis du bliver ved at med øve dig i at læse sammen med mig hver aften, er jeg sikker på, at du snart kan læse en side helt alene.”

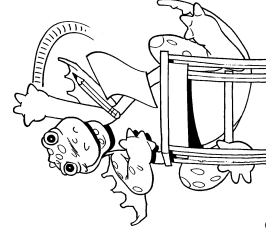
### **Mål:**

Jeg forpligter mig til at lege eller tilbringe særlige stunder med mit barn \_\_\_\_\_ gange i denne uge i \_\_\_\_\_ minutter.



### **KØLESKABSNOTATER TING, DU SKAL HUSKE, NÅR DU STØTTER DIT BARNS LÆRING**

- Udvis aktiv interesse for dit barns arbejde.
- Giv dit barn ros og opmuntring, når det udvikler sig i den rigtige retning (fokusér ikke udelukkende på slutproduktet).
- Indfør et program med håndgribelige belønninger for alle de små faser, barnet skal igennem, før det har lært noget nyt.
- Udvis begejstring over dit barns skoleprojekter.
- Samarbejd med læreren, og deltag i skolefunktioner.
- Begynd med lette læringsaktiviteter, og øg gradvist udfordringen i takt med barnets udvikling.
- Hav realistiske forventninger – følg dit barns udviklingstrin.
- Fokusér på dit barns styrker, ikke svagheder.
- Fortæl om noget, du selv har haft svært ved at lære.
- Mal et positivt billede af dit barns evner i fremtiden.



### **KØLESKABSNOTATER TING, DU SKAL HUSKE, NÅR DU STØTTER DIT BARNS LÆRING**

- Udvis aktiv interesse for dit barns arbejde.
- Giv dit barn ros og opmuntring, når det udvikler sig i den rigtige retning (fokusér ikke udelukkende på slutproduktet).
- Indfør et program med håndgribelige belønninger for alle de små faser, barnet skal igennem, før det har lært noget nyt.
- Vær begejstret over dit barns skoleprojekter.
- Samarbejd med læreren, og deltag i skolefunktioner.
- Begynd med lette læringsaktiviteter, og øg gradvist udfordringen i takt med barnets udvikling.
- Hav realistiske forventninger – følg dit barns udviklingstrin.
- Fokusér på dit barns styrker, ikke svagheder.
- Fortæl om noget, du selv har haft svært ved at lære.
- Mal et positivt billede af dit barns evner i fremtiden.



## Ugens hjemmeaktiviteter



### Opgaver:

- **FORTSÆT** de særlige stunder med dit barn.
- **BRUG MINDST 10 minutter** hver dag til enten at diskutere dit barns opgaver og de projekter, det arbejder med i skolen, lave lektier, læse eller foretage en læringsaktivitet sammen (f.eks. male, planlægge skoleprojekt osv.).
- **I LØBET AF NÆSTE MÅNED:** deltag i mindst en skoleaktivitet, f.eks.:
  - en udflugt,
  - et skolemøde,
  - tilbyd at læse eller hjælpe i klassen, eller
  - sæt dig ind i dit barns undervisningsplan og rutiner.
- **RING** til din makker og tal om lektierutiner.



### Læse:

**LÆS:** Udleveret materiale og kapitel 2, *Positiv opmærksomhed, opmuntring og ros*, i bogen *De Utrolige År*.

### EKSEMPLER PÅ ADFÆRDSFORMER, DER KAN BELØNNES MED STJERNER ELLER KLISTERMÆRKER:

Komme lige hjem fra skole

Dele med andre

Læse i 10 minutter

Kun se fjernsyn 1 time

Skrive et brev eller i en dagbog

Læse for en yngre søster/bror

Fortælle dine forældre, hvor du er

Gøre det, forældrene beder om

Lave lektier før middagen

Slukke for fjernsynet

Dække bord

Høre en historie eller en cd

Få en god bedømmelse af læreren

# Gøre det lettere for barnet at opnå faglige kompetencer: Forældre som "coach i faglighed og vedholdenhed"



"Coaching" er en effektiv måde at styrke børns faglige kompetencer og vedholdenhed, når de står over for en vanskelig opgave. Nedenfor findes en liste over faglige begreber og adfærdsformer, du kan kommentere, når du laver skolerelaterede aktiviteter med dit barn. Brug denne tjekliste til at øve dig i at beskrive faglige begreber.

Faglige kompetencer	Eksempler
<input type="checkbox"/> følge lektieplanen <input type="checkbox"/> planlægge læsning	<p>"Du har læst lektier hver dag og brugt den tid, vi havde aftalt."</p> <p>"Du har været god til at planlægge og læser et kapitel om ugen, så du skal nok blive færdig med bogen."</p>
<input type="checkbox"/> organisatoriske kompetencer <input type="checkbox"/> passe på og holde styr på materialer <input type="checkbox"/> bede om hjælp	<p>"Jeg kan godt lide, at du har organiseret din notesbog, så du kan holde styr på dine noter."</p> <p>"Du har lagt alle dine ting (blyanter, linealer og notesbøger) i fin orden på dit bord, så du kan lave dine lektier."</p> <p>"Du er god til at bede om hjælp, når du har brug for det."</p>
<input type="checkbox"/> arbejde hårdt <input type="checkbox"/> koncentrere sig, fokusere <input type="checkbox"/> vedholdenhed, tålmodighed	<p>"Du arbejder så hårdt med det projekt og tænker meget over, hvordan du skal planlægge det."</p> <p>"Du er så tålmodig og giver ikke op, men bliver ved med at forsøge at finde ud af det."</p>
<input type="checkbox"/> følge lærerens anvisninger <input type="checkbox"/> problemløsning <input type="checkbox"/> prøve igen <input type="checkbox"/> læse <input type="checkbox"/> tænke <input type="checkbox"/> lytte <input type="checkbox"/> arbejde hårdt <input type="checkbox"/> selvstændighed	<p>"Du gjorde nøjagtig, som læreren sagde. Du hørte virkelig godt efter."</p> <p>"Du tænker koncentreret over, hvordan du kan løse problemet bedst muligt."</p> <p>"Det har du fundet ud af helt selv."</p> <p>"Du læser omhyggeligt og tænker meget over handlingen."</p> <p>"Du har arbejdet hårdt på at skrive så pænt som muligt."</p> <p>"Du kendte ikke det ord, men så slog du det bare op i ordbogen."</p>

# ***Køleskabsnotater og materiale til udlevering***

***Fremme læringsvaner og -rutiner***



## KØLESKABSNOTATER OM AT FREMME BØRNS INDLÆRINGSVANER



- Indfør en forudsigelig rutine efter skole (f.eks. lidt at spise, lektier eller læsning, 30 minutters fjernsyn, leg).
- Beslut, hvornår, hvor, hvordan og med hvem der skal laves lektier.
- Overvåg dine rutiner efter skole.
- Følg op på den med konsekvenser, hvis dit barn ikke vil overholde de fastlagte rutiner for fjernsyn eller lektier.
- Begræns fjernsynstid, og tilskynd til daglig læsning.
- Ros dit barn for at lave lektier, slukke for fjernsynet og for at læse.
- Tilbring regelmæssigt tid med dit barn hver dag, hvor I laver en stille læringsaktivitet.
- Brug når/så-ordren til at opmuntre dit barn til at læse og lave lektier.
- Tal med dit barn om, hvad I har lært i dag.
- Vær rollemodel med hensyn til passende mængder fjernsyn, videospil og computerspil ved at begrænse dit eget tidsforbrug til disse aktiviteter.

**Bemærk:** For børn, der ikke har lektier for, kan du overveje at bruge denne tid til en stille aktivitet som at læse, spille et spil, lege med maling/farver eller modellervoks osv.

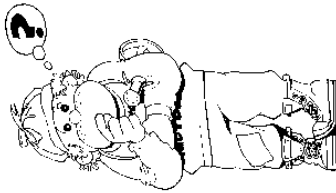
## KØLESKABSNOTATER OM AT FREMME BØRNS INDLÆRINGSVANER



- Indfør en forudsigelig rutine efter skole (f.eks. lidt at spise, lektier eller læsning, 30 minutters fjernsyn, leg).
- Beslut, hvornår, hvor, hvordan og med hvem der skal laves lektier.
- Overvåg dine rutiner efter skole.
- Følg op på den med konsekvenser, hvis dit barn ikke vil overholde de fastlagte rutiner for fjernsyn eller lektier.
- Begræns fjernsynstid, og tilskynd til daglig læsning.
- Ros dit barn for at lave lektier, slukke for fjernsynet og for at læse.
- Tilbring regelmæssigt tid med dit barn hver dag, hvor I laver en stille læringsaktivitet.
- Brug når/så-ordren til at opmuntre dit barn til at læse og lave lektier.
- Tal med dit barn om, hvad I har lært i dag.
- Vær rollemodel med hensyn til passende mængder fjernsyn, videospil og computerspil ved at begrænse dit eget tidsforbrug til disse aktiviteter.

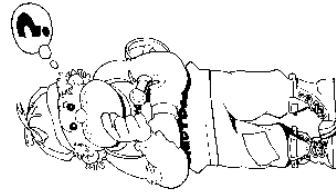
**Bemærk:** For børn, der ikke har lektier for, kan du overveje at bruge denne tid til en stille aktivitet som at læse, spille et spil, lege med maling/farver eller modellervoks osv.

## **KØLESKABSNOTAT OM GRÆNSESÆTNING**



- Lad være med at give unødvendige beskeder.
- Giv kun en besked ad gangen.
- Vær realistisk i dine forventninger
- Brug ”gør”-beskeder.
- Gør dine beskeder positive og høflige.
- Lad være med at bruge ”hold op med”-beskeder.
- Giv børnene tid til at gøre, hvad der bliver sagt.
- Kom med forvarsler og nyttige påmindelser.
- Lad være med at true dine børn; giv i stedet når/så-beskeder.
- Giv dine børn valgmuligheder, når det er muligt.
- Gør dine beskeder korte og præcise.
- Støt op om din partners besked.
- Ros, når barnet adlyder.
- Find en balance mellem forældre/barn-kontrol.
- Tilskynd til problemløsning med børn.

## **KØLESKABSNOTAT OM GRÆNSESÆTNING**



- Lad være med at give unødvendige beskeder.
- Giv kun en besked ad gangen.
- Vær realistisk i dine forventninger
- Brug ”gør”-beskeder.
- Gør dine beskeder positive og høflige.
- Lad være med at bruge ”hold op med”-beskeder.
- Giv børnene tid til at gøre, hvad der bliver sagt.
- Kom med forvarsler og nyttige påmindelser.
- Lad være med at true dine børn; giv i stedet når/så-beskeder.
- Giv dine børn valgmuligheder, når det er muligt.
- Gør dine beskeder korte og præcise.
- Støt op om din partners besked.
- Ros, når barnet adlyder.
- Find en balance mellem forældre/barn-kontrol.
- Tilskynd til problemløsning med børn.

## Fremme gode læringsvaner og -rutiner

“Vigtigheden af forudsigelige rutiner”

### Ugens hjemmeaktiviteter



#### Opgaver:

- **FORTSÆT** de særlige stunder med dit barn.
- **OPSTIL EN REGELMÆSSIG LEKTIERUTINE** efter skole. Skriv det ned, og diskuter det med dine børn. Hæng det op, hvor børnene kan se det (hvor, hvornår og med hvem der skal læses lektier. Tag planen med til næste session).
- Planlæg, hvordan du vil overvåge denne rutine.
- **ROS** dit barn for at følge rutinen og/eller indfør et belønningssystem for at gøre det.
- Brug materialet om husregler til at få indført nogle af de regler, du synes er vigtigst med hensyn til tv- eller computertid og lektier. Skriv dem ned på de udleverede ark om husregler, og tag listen med til det næste møde.



#### Læse:

- **LÆS:** Udleveret materiale og del 3, Problem 1, *Sådan styrer du dit barns skærmtid*, i *De Utrolige År*.

#### EKSEMPLER PÅ ADFÆRDSFORMER, DER KAN BELØNNES MED STJERNER ELLER KLISTERMÆRKER:

Komme lige hjem fra skole

Dele med andre

Læse i 10 minutter

Kun se fjernsyn 1 time

Skrive et brev eller i en dagbog

Læse for en yngre søster/bror

Fortælle dine forældre, hvor du er

Gøre det, forældrene beder om

Lave lektier før middagen

Slukke for fjernsynet

Dække bord

Høre en historie eller en cd

Få en god bedømmelse af læreren

**OBS: Husk at fortsætte de særlige stunder!**



## **RUTINER FOR LEKTIER**

### ***Nogle eksempler;***

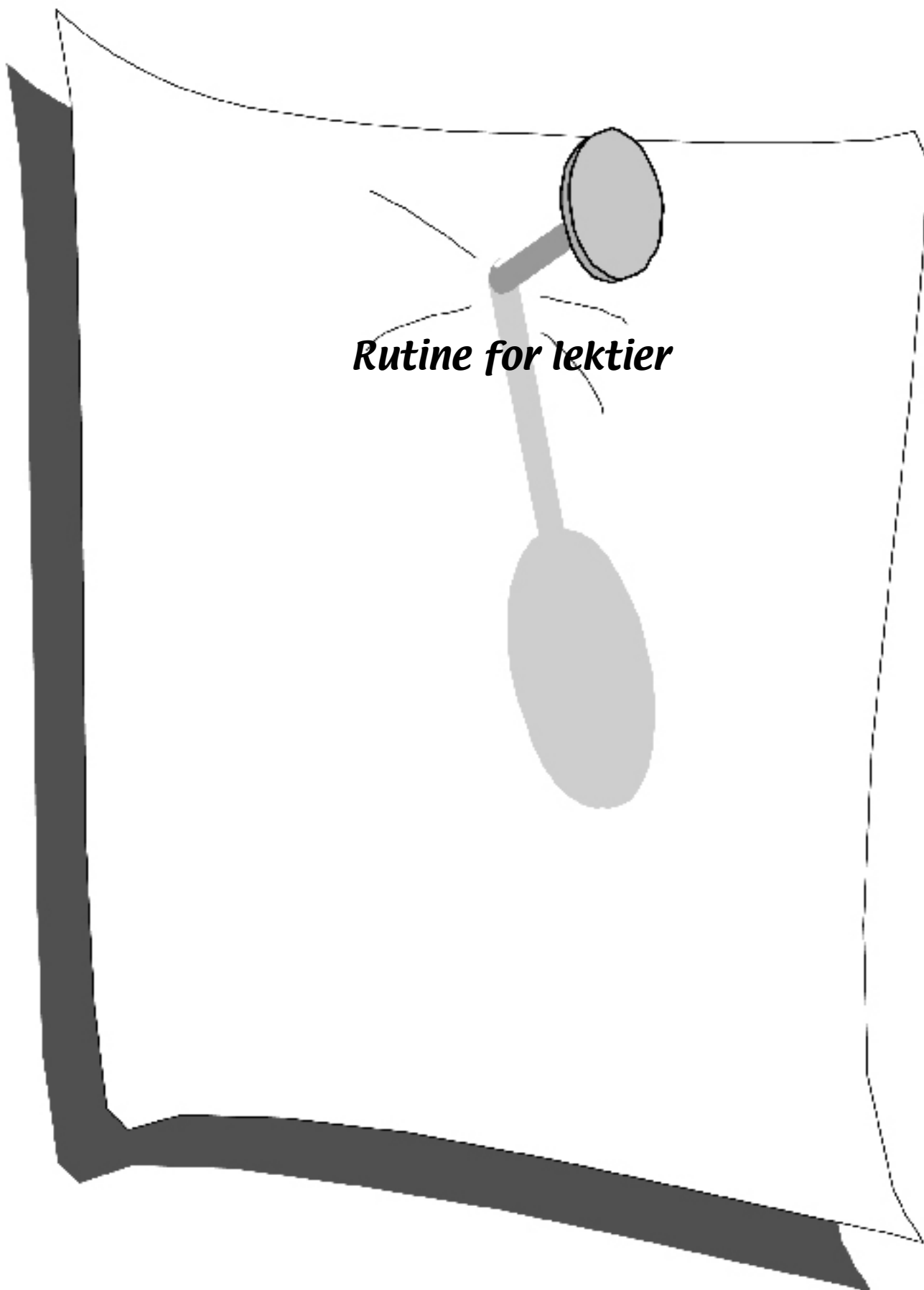
1. Være hjemme fra skole inden 15.30.
2. Ringe og fortælle forælder, at du er hjemme, og hvilke lektier du har for.
3. Spise og holde pause til 16.00.
4. Forældre hjemme 17.30.
5. Hjælpe med middagsforberedelser og bagefter spise sammen.
6. Forældre overvåge lektielæsning til 19.00 Afslutte lektier.
7. Fjernsyns- eller computertid.
8. Sengetid 21.00.

### ***Din rutine for lektier:***

- 1.
- 2.
- 3.

***Lektier: Lektier skal være læst, før der ses fjernsyn eller spilles computerspil, og fjernsyn og computerspil er begrænset til 1 time daglig.***





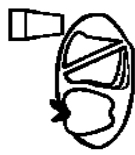
## Rutiner efter skoletid



Hænge frakke på plads



Skifte til fritidstøj



Noget at spise!!!



Tjekke skoletaske

Lave lektier

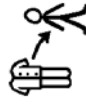
**Skema over huslige pligter**

© Parents and Children Videotape Series

## Rutiner efter skoletid



Hænge frakke på plads



Skifte til fritidstøj



Noget at spise!!!




Tjekke skoletaske


Lave lektier


**Skema over huslige pligter**


© Parents and Children Videotape Series


**Hjemmearbejde:**

Placere skoletaske ved bord 


Placere penalhus på bord 


Stavning 

Matematik 

Skrivning 


\_\_\_\_\_


Læse eller lave projekt 30 minutter, hvis der ikke er lektier for 





**Skema over huslige pligter**


**Hjemmearbejde:**

Placere skoletaske ved bord 


Placere penalhus på bord 


Stavning 

Matematik 

Skrivning 

\_\_\_\_\_

Læse eller lave projekt 30 minutter, hvis der ikke er lektier for 



**Skema over huslige pligter**


**Skema over huslige pligter**

© Parents and Children Videotape Series


**Skema over huslige pligter**

© Parents and Children Videotape Series

# ***Køleskabsnotater og materiale til udlevering***





## *Ugens hjemmeaktiviteter*



### *Opgaver:*

- **FORTSÆT** de særlige stunder med dit barn.
- **TAL** med dit barns lærer (enten personligt, telefonisk eller pr. e-mail), og få oplysninger om den daglige undervisningsplan, og om hvordan du kan hjælpe med til at støtte dit barns læring.
- **ROS** dit barn for at følge rutinen, og/eller indfør et belønningssystem for at gøre det.
- **SEND EN BESKED** til dit barns lærer om, hvad du godt kan lide ved klasseværelset og dit barns oplevelser med at lære noget.



### *Læse:*

- Udleveret materiale og kapitel 15, *Samarbejde med lærere om at forebygge problemer*, i *De Utrolige År*.

***OBS: Husk at fortsætte de særlige stunder!***

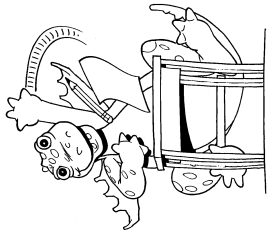
# Gøre det lettere for barnet at opnå faglige kompetencer: Forældre som "coach i faglighed og vedholdenhed"



"Coaching" er en effektiv måde at styrke børns faglige kompetencer og vedholdenhed, når de står over for en vanskelig opgave. Nedenfor findes en liste over faglige begreber og adfærdsformer, du kan kommentere, når du laver skolerelaterede aktiviteter med dit barn. Brug denne tjekliste til at øve dig i at beskrive faglige begreber.

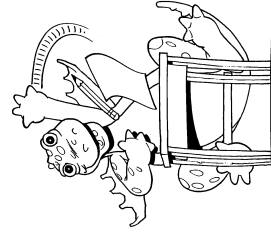
Faglige kompetencer	Eksempler
<input type="checkbox"/> følge lektieplanen <input type="checkbox"/> planlægge læsning	<p>"Du har læst lektier hver dag og brugt den tid, vi havde aftalt."</p> <p>"Du har været god til at planlægge og læser et kapitel om ugen, så du skal nok blive færdig med bogen."</p>
<input type="checkbox"/> organisatoriske kompetencer <input type="checkbox"/> passe på og holde styr på materialer <input type="checkbox"/> bede om hjælp	<p>"Jeg kan godt lide, at du har organiseret din notesbog, så du kan holde styr på dine noter."</p> <p>"Du har lagt alle dine ting (blyanter, linealer og notesbøger) i fin orden på dit bord, så du kan lave dine lektier."</p> <p>"Du er god til at bede om hjælp, når du har brug for det."</p>
<input type="checkbox"/> arbejde hårdt <input type="checkbox"/> koncentrere sig, fokusere <input type="checkbox"/> vedholdenhed, tålmodighed	<p>"Du arbejder så hårdt med det projekt og tænker meget over, hvordan du skal planlægge det."</p> <p>"Du er så tålmodig og giver ikke op, men bliver ved med at forsøge at finde ud af det."</p>
<input type="checkbox"/> følge lærerens anvisninger <input type="checkbox"/> problemløsning <input type="checkbox"/> prøve igen <input type="checkbox"/> læse <input type="checkbox"/> tænke <input type="checkbox"/> lytte <input type="checkbox"/> arbejde hårdt/bedste arbejde <input type="checkbox"/> selvstændighed	<p>"Du gjorde nøjagtig, som læreren sagde. Du hørte virkelig godt efter."</p> <p>"Du tænker koncentreret over, hvordan du kan løse problemet bedst muligt."</p> <p>"Det har du fundet ud af helt selv."</p> <p>"Du læser omhyggeligt og tænker meget over handlingen."</p> <p>"Du har arbejdet hårdt på at skrive så pænt som muligt."</p> <p>"Du kendte ikke det ord, men så slog du det bare op i ordbogen."</p>





### **KØLESKABSNOTATER TING, DU SKAL HUSKE, NÅR DU STØTTER DIT BARNS LÆRING**

- Udvis aktiv interesse for dit barns arbejde.
- Giv dit barn ros og opmuntring, når det udvikler sig i den rigtige retning (fokusér ikke udelukkende på slutproduktet).
- Indfør et program med håndgribelige belønninger for alle de små faser, barnet skal igennem, før det har lært noget nyt.
- Udvis begejstring over dit barns skoleprojekter.
- Samarbejd med læreren og deltag i skolefunktioner.
- Begynd med lette læringsaktiviteter, og øg gradvist udfordringen i takt med barnets udvikling.
- Hav realistiske forventninger – følg dit barns udviklingstrin.
- Fokusér på dit barns styrker, ikke svagheder.
- Fortæl om noget, du selv har haft svært ved at lære.
- Mal et positivt billede af dit barns evner i fremtiden.



### **KØLESKABSNOTATER TING, DU SKAL HUSKE, NÅR DU STØTTER DIT BARNS LÆRING**

- Udvis aktiv interesse for dit barns arbejde.
- Giv dit barn ros og opmuntring, når det udvikler sig i den rigtige retning (fokusér ikke udelukkende på slutproduktet).
- Indfør et program med håndgribelige belønninger for alle de små faser, barnet skal igennem, før det har lært noget nyt.
- Udvis begejstring over dit barns skoleprojekter.
- Samarbejd med læreren, og deltag i skolefunktioner.
- Begynd med lette læringsaktiviteter, og øg gradvist udfordringen i takt med barnets udvikling.
- Hav realistiske forventninger – følg dit barns udviklingstrin.
- Fokusér på dit barns styrker, ikke svagheder.
- Fortæl om noget, du selv har haft svært ved at lære.
- Mal et positivt billede af dit barns evner i fremtiden.

