

Børn og angst

Webinar

18. august 2020, kl. 20.30

Karin Nilsson
Psykokoterapeut

www.karinnilsson.dk

Indhold i dag

- Fakta om børn og angst
- Styr på de mest almindelige myter om børn og angst
- Tips som du kan begynde at bruge med det samme

Til sidst fortæller jeg lidt om online forløbet:

SuperSej Forælder

Sådan lærer du dit barn at overvinde angst,
og blive mentalt stærk

Karin Nilsson

Jeg har i 15 år arbejdet med børn, unge og voksne som har udfordringer i forhold til angst - så de igen kan leve et aktivt liv.

Jeg arbejder dels fra klinikken i Hillerød dels online med forløbet SuperSej Forælder.

- Kognitiv adfærdsterapi (KAT)
- Metakognitiv terapi
- Hypnoseterapi

Læs mere om mit arbejde her:

www.karinnilsson.dk

Hvad er angst?

Angst består af 3 ting:

- Tanker
- Krop
- Adfærd

Angst er:

- Noget, som man ikke har lyst til at tale om
- En overlevelsesmekanisme
- Invaliderende i slemme tilfælde
- Svært at forstå for andre

Jeg vidste ikke, at det var angst

Christina, mor til William på 10 år:

Vi prøvede det ene og det andet, og intet hjalp. Både skolen og kommunen satte forskellige tiltag i gang.

Det var først da det gik op for mig, at det var angst, at vi fik den hjælp som fik William i skole igen.

Tanker

- Tankerne er præget af uro og forvirring
- Koncentrations- og hukommelsesbesvær
- Katastrofeoplevelser
- Automatiske negative forventninger
- Svært ved at stoppe negative tanker
- Svært ved at stoppe ubehagelige følelser.

Tanker

Trusselovervågning hæmmer indlæringen

Trusselovervågning - i ellers trygge situationer

De fleste mennesker lægger først mærke til faren, når den er tæt på og relevant for os.

Men børn med angst lægger mærke til farer, der ikke er relevante.

Eksempel:

Barnet, der spotter hunden nede for enden af vejen og bliver bange, selv om den er i snor og på vej væk.

Hvor forældrene typisk siger "hvor?"

For de har ikke lagt mærke til noget, for der er ingen fare,"

Krop

Man kan få angstanfald med:

- Intens åndenød
- Svedeture
- Hjertebanken
- Rystende hænder,
- Stemmen ryster / synet flimre
- Hovedpine
- Ondt i brystet
- Ondt i maven
- Ubehagelig varme i hele kroppen

Symptomerne kan være mere vedvarende, eventuelt suppleret af søvnproblemer, træthed, indre uro, appetitforstyrrelser og diarre.

Adfærd

Trækker sig fra alle situationer, hvor der er risiko for at få det dårligt:

- Skole
- Sport
- Familiesammenkomster
- Lejrture
- Fødselsdage i klassen
- Vil ikke med på ferie

‘Kært barn’ har mange navne

- Nervøs
- Særlig sensitiv
- Genert
- Tænksom
- Introvert
- Pylret

Faren ved at kalde det noget andet er, at barnet derved (måske) ikke får den rigtige hjælp.

Tag testen på www.karinnilsson.dk i bloggen, hvis du er i tvivl.

Hvordan opstår angst?

Medfødt sårbarhed overfor at udvikle angst.
50% genetisk betinget, 50 % tillært respons.

For stor belastning i forbindelse med:

- Skilsmisse
- Mobning
- Skoleskift
- Flytning
- Dødsfald eller alvorlig sygdom i nærmeste familie
- Forældreadfærd som fodrer angst
- Ulykker

Kan være en del af andre lidelser, for eksempel depression, asperger og personlighedsforstyrrelser o.m.a.

Hvor stort er problemet?

Nyhedsbrev fra KL den 10. april 2018:

”Hvert 10. barn har en diagnose inden de har forladt folkeskolen”

I 2017 fik 7189 børn og unge diagnosen angst eller depression.

I praksis betyder det, at der i hver eneste klasse sidder 2, som har udfordringer med angst.

Hvor stort er problemet

Hyppigst forekommende psykiske vanskelighed

Angst hos børn og unge er den hyppigst forekommende psykiske vanskelighed blandt børn.

Typisk siger man, at mellem fem og ti procent af danske børn har angst i en sådan grad, at det er behandlingskrævende.

Hvis man kigger på nogle af de større studier på unge/voksenområdet, er det op mod en fjerdedel, der har haft angst på et tidspunkt.

Kilde Landsforeningen for Socialpædagoger:
<https://www.lfs.dk/12675>

Angst og Sociale færdigheder

Angste børn har dårligere sociale færdigheder end børn uden angst.

Du kan selv øve sociale færdigheder med dit barn - når du ved hvordan du skal gøre. (På SuperSej forælder lærer du præcist hvordan)

De sociale færdigheder er inddelt i 5 grupper og er hierakisk opbygget.

- Kropssprog
- Stemmeføring
- Kommunikative evner
- Sociale evner (venskaber)
- Assertion

Angst hos børn og unge

- Separationsangst
Angst for at blive adskilt fra mor og far
- Social angst
Angst for sociale situationer
- Generaliseret angst
Vedvarende ængstelighed og bekymring som præger hele hverdagen
- Fobier
Angst for bestemte ting og situationer
- Panikangst
Stærk angst som kommer i anfald
- OCD

Separationsangst

Barnet har en usædvanlig og urealistisk stor frygt for at blive adskilt fra forældrene.

Angsten strækker sig ud over den almindelige aldersperiode for separationsangst.

Derfor vil barnet for eksempel ikke:

- I skole om morgenen
- Sove alene i sin seng
- Kan vågne op mange gange om natten for at tjekke, at forældrene er til stede
- Sove ude
- Deltage i lejrskole og lignende

Forud for adskillelse får barnet fysiske symptomer for eksempel mavepine, hovedpine eller opkastning og voldsom følelsesmæssig reaktion både forud for, under eller efter adskillelsen.

Socialangst

En usædvanlig stærk frygt og ubehag, ved at være sammen med fremmede, eller ved sociale situationer uden for hjemmet, som barnet derfor forsøger at undgå

Barnet er overdrevent genert overfor fremmede, og evnen til at fungerer socialt med andre børn og voksne uden for hjemmet er påvirket.

Det fører til, at barnet ikke vil i skole om morgenen og undgår fritidsaktiviteter og børnefødselsdage

Barnet vil ofte klage over fysiske symptomer som mavepine eller hovedpine forud for sociale situationer

Barnet har normale sociale relationer og adfærd til velkendte personer, for eksempel med familien i hjemmet

Generaliseret angst

Mor, hvad nu hvis...

Barnet er overdreven ængstelig.

Ængsteligheden og bekymringerne hæmmer den daglige adfærd både hjemme, i skole og med kammerater

Symptomer fra kroppen som hovedpine, mavesmerter, muskelspændinger, træthed og problemer med at slappe af og falde i søvn er meget almindelige.

Det er typisk, at barnet bekymrer sig for kommende opgaver og kommende begivenheder, føler sig rastløs og anspændt, er irritabel og har svært ved at koncentrere sig

KARIN NILSSON

Når du ønsker forandring i dit liv

Panikangst

En angstlidelse, der som regel ikke opstår før puberteten (siger man)

Angstanfaldene sætter pludselig ind uden nogen åbenbar grund, og følges af hjertebanken, sveden, rysten, mundtørhed, følelsen af åndedrætsbesvær og dødsangst.

Man kan komme til at tro at man er ved at besvime, dø, eller blive sindssyg.

Ocd

Tvangstanker og tvangshandlinger

OCD er en forkortelse for obsessive-compulsive disorder.

OCD rammer 1-2 % af børn og unge i hele verden. OCD viser sig på samme måde hos børn, unge og voksne, og tvangssymptomerne er stort set de samme.

OCD er kendetegnet ved tilbagevendende tvangstanker og/eller tvangshandlinger.

Tvangstanker er uønskede tanker, impulser eller forestillingsbilleder. er ofte skræmmende og handler om forfærdelige ting, der kan ske. er ubehagelige og opleves som påtrængende. De medfører ofte angst eller væmmelse.

Ocd 'koster' hastighed , nærvær, livskvalitet

Kendetegn for børn med angst

Kan du genkende dit barn i noget af dette, så er det sandsynligt at dit barn har en grad af angst - men du kan IKKE bruge det til selv at diagnosticere dit barn.

Det giver blot et fingerpeg til dig om, at det kan være angst.

Angste børn:

- kan være ekstremt velopdragne i skolen og sammen med andre (men ikke nødvendigvis hjemme).
- kan stille mange unødvendige spørgsmål og kræve konstant beroligelse.
- kan komme ude af balance, hvis de laver fejl, eller hvis der sker forandringer i rutinen.
- kan være enspændere og kun have lyst til at være sammen med få mennesker, de er trygge ved (som kan være ældre eller yngre end dem selv).
- svarer måske sjældent på spørgsmål eller siger måske sjældent noget af sig selv.
- kan blive syge, når de skal præstere noget i skolen.

Kendetegn for børn med angst

- ønsker måske ikke at deltage i sociale aktiviteter, som f.eks. andre børns fødselsdage.
- kan klynge sig til forælderen i situationer uden for hjemmet.
- kan være bekymret for at ”slemme” ting skal ske.
- kan være bekymret for at gå i skole efter ferier eller måske efter en weekend.
- undgår eller undviger vanskelige eller uvante situationer, f.eks. ved at finde på undskyldninger eller blive syg.
- kan miste fatningen, hvis en nær ven ikke er i skole.
- kan ofte stille spørgsmål af typen: ”Hvad nu hvis?”
- kan være perfektionistiske, f.eks. ved at bruge overdrevent lang tid på lektier.

Kendetegn for børn med angst:

- kan have svært ved at sove, tage lang tid om at falde i søvn eller vågne i løbet af natten og have brug for trøst fra forældrene (evt. insistere på at sove i forældrenes soveværelse).
- kan jævnligt have hovedpine eller mavepine.
- kan være diskuterende, især i forsøget på at undgå en frygtet situation.
- kan være pessimistiske og have let ved at komme i tanke om ting, der kan gå galt i enhver situation.

* Denne liste er fra EBU - Center for Psykologisk Behandling til Børn og Unge

Myter:

- De vokser fra det
- Sådan er det i vores familie, det kan vi ikke gøre noget ved.
- Det er fordi, at barnet vil have sin vilje - er forkælet.
- Det er forældrene som er pylrede.
- Da jeg var barn, var der ikke noget som hed angst.
- Det er en naturligt del af barndommen at være angst!

What to do, and what not to do

**3 principper for Forældrestil som
hjælper børn med angst.**

**OBS! Hvis dit barn har Autisme, skal du tale
med relevante fagpersoner, om eksponering
først.**

- Eksponer!

Eksponer



Eksponer

Fordi hjernen fungerer ud fra forudsigelser.

Hvis ikke hjernen får nye oplevelser, bliver den ved med at forudsige at det går galt.

Der skal smedes mens jernet er koldt ! Det vil sige, at man skal aftale og planlægge eksponering med sit barn, når barnet ikke er presset.

Eksponer i små skridt

Hvert lille skridt skal være en succes

Opbyg selvtillid: Begynd med det nemmeste af det svære, og ikke med det sværeste.

Der er selvfølgelig mange flere ting til eksponering, end det jeg kan nå at gennemgået her.

Hvis du vil lære om eksponering, så lyt med når det handler om SuperSej Forælder.

Acceptere en præmis

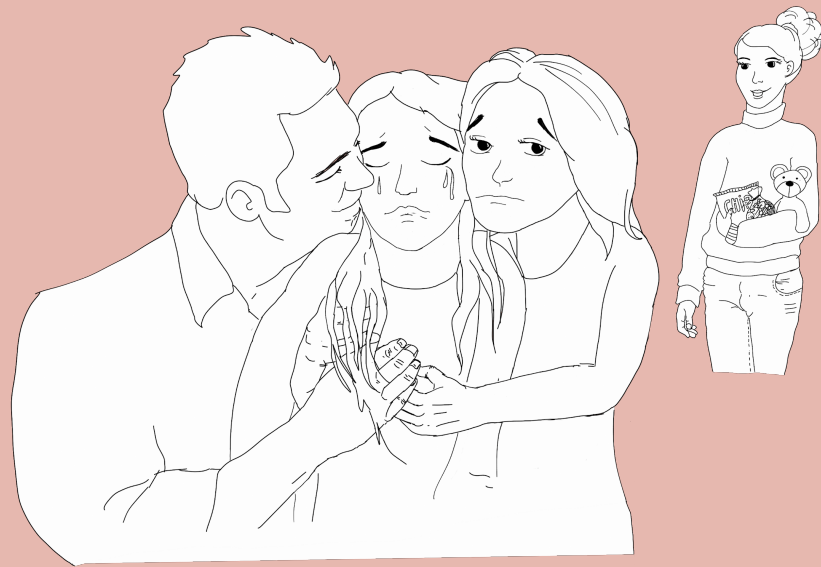


Acceptere en præmis

Hver gang du tilpasser dig - siger ja til noget, så har du accepteret den bagvedliggende præmis.

Du sender et signal om, at du ikke har tillid til dit barns evne til at klare ting, når du tilpasser dig.

Beroligelse



Beroligelse

Beroligelse er en sund og naturlig forældreadfærd - når der er fare på færde. Så selvfølgelig skal du berolige dit barn når der er brug for det.

Problemet opstår, når du giver konstant beroligelse - selvom der slet ikke er nogen fare på færde.

Beroligelse i stil med:
Mor er hos dig, jeg er lige her, jeg går ikke...osv

Beroligelse

Det skal nok gå alt sammen. Mor er hos dig...



Ængstelige børn trigger en bestemt adfærd hos deres forældre.

Angste børn har langt mindre tro på sig selv og vil kræve mere beroligelse end andre børn.

Det bliver en 'hønen og ægget' situation.

Forældrene har sommetider behandlet ældre søskende meget anderledes

For lidt kan være skadeligt og for meget kan være skadeligt.

Hvorfor er det så dårligt? Fordi det sender forkerte signaler - og det virker ikke.

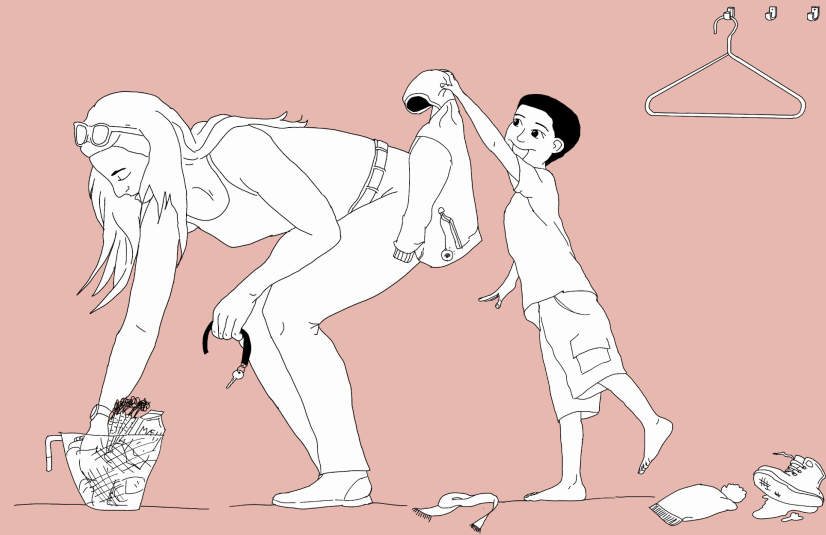
(Eksempel: Rejsebureauet)

Automatisk søgen efter beroligelse

- Mor, tror du jeg er syg?
- Er du sikker på, at jeg ikke er syg?
- Hvad nu hvis jeg er syg?
- Prøv at mærk, tror du at jeg bliver syg i nat?

Overinvolvering

(Tillært hjælpeløshed)



Overinvolvering

Er dit barn i lære som
hjælpeløs?

‘Tillært hjælpeløs’ blev introduceret af den amerikanske psykolog Martin Seligman i 60’erne.

Seligman lavede forsøg med hunde, hvor han udsatte dem for en ubehagelig lyd, imens de stod bundet.

Dernæst slap han hundene fri, så de kunne løbe væk og undgå den ubehagelige lyd.

Det gjorde de bare ikke.

Hundene var blevet passive og opgivende og forholdt sig hjælpeløse.

Passivt appellerede de om hjælp, overbeviste om, at de ikke selv kunne stille noget op.

Overinvolvering

Nogle forældre kommer ind i en vane med, simpelthen at overtage almindelige dagligdags opgaver for deres barn.

Også i de situationer, hvor barnet ikke er angst.

Jeg har mødt børn, hvor forældrene har overtaget stort set alt - også langt efter den alder, hvor barnet i virkeligheden havde brug for hjælp.

Overinvolvering

Når et barn er ængsteligt, kommer forældre let til at tage over, og ender med vejlede deres barn langt ud over hvad barnet egentligt har brug for.

Angste børn appellerer i højere grad end ikke-angste børn til den forældreadfærd, så det bliver en 'ond cirkel'

Forældrene fortæller for eksempel barnet præcist hvad det skal gøre og sige i en angstprovokerende situation

Overinvolvering

Et eksempel kan være William, som jeg mødte for et års tid siden.. William er 12 år og en virkelig kvik og fornuftig dreng.

Jeg lagde ret hurtigt mærke til, at han forholdt sig utroligt passivt.

han blev stående med sin jakke i hånden, selvom han nærmest lænede sig op ad bøjlestangen.

Da jeg kiggede på hans jakke, og derefter op på bøjlestangen, fangede han mit ønske om at noget skulle gøres.

Han vendte sig derfor mod mor, og forsøgte forgæves at hægte jakken op på ryggen af hende, som om hun var en stumtjener.

Overinvolvering

William fortsatte med at forholde sig afventede.

han afventede, at mor åbnede den flaske vand han blev budt.

Han afventede, at mor fjernede papiret fra det bolche han tog.

Da de gik den ene gang efter en session stod William og jeg og sludrede.

Alt imens mor lå på knæ og bandt hans snørebånd.

Overinvolvering

Vores samtale fortsatte uanfægtet, mens hun gav ham cykelhjem på, og spændte remmen.

Derefter stak han hænderne frem, så mor kunne give ham vanter på.

Mor sluttede af med at fortælle William hvad han nu skulle gøre og sige:

"Gå du nu hen til Karin og sig farvel, og så tag din taske, så kører vi"

Overinvolvering

Overinvolvering er som regel startet, fordi forældrene har været vidne til, at deres barn har følt sig hjælpeløs af angst.

Det kan være, at barnet var så nervøst og angst, at det ikke magtede selv at hente en godtepose fra julemanden.

Eller blev overvældet og nærmest paralyseret, ved at blive opfordret til at lege med af de andre børn.

Senere er det blevet til en ond cirkel, hvor barnet hjælpeløst og passivt overlader mere og mere til mor og far.

Overinvolvering

Overinvolvering stjæler dit barns selvtillid, fordi der under det hele er en præmis om, at barnet ikke kan klare det selv.

Barnet kan ikke undgå at få den overbevisning at:

"når mor og far hjælper hele tiden, må det jo være fordi jeg ikke selv kan".

Overinvolvering er skjult undgåelse

Når forældrene overtager, så bliver resultatet undgåelse.

Et eksempel er, at når forældre spørger om noget på barnets vegne, så undgår barnet selv at skulle spørge

Overinvolvering

Når forældre overtager slikindkøb, undgår barnet selv at gå i kiosken.

Der er en glidende grænse mellem involvering og overinvolvering.

Gør det til en vane at spørge dig selv, om du overtager opgaver som dit barn faktisk godt selv kan og skal klare?

Tag ansvar

Mor, kan jeg blive syg af at blive stukket af en blyant?

Børn med angst vil være tilbøjelige til at tolke alt der er tvetydigt som negativt.

Så der er en risiko for, at man som voksen kan komme til at forstærke angsten ved at anerkende den, så barnet eksempelvis får en følelse af, at det rent faktisk er farligt at gå i børnehave/skole.

Det betyder dog ikke, at vi skal afvise det angstfulde fuldstændig, så barnet ikke føler sig hørt. Det er en hårfin balance.

Eksempel: Mor, kan jeg blive syg af at stikke mig på blyanten?



SuperSej Forælder

Sådan lærer du dit barn at overvinde angst, og blive mentalt stærk.

Forældrestil



Hvor langt kan man komme, ved at ændre sin forældrestil?

“Det er jo mig, og ikke mit barn som har et problem”

Man kan komme rigtig langt når man ved hvordan man skal gøre.

Derfor har jeg udviklet onlineforløbet SuperSej Forælder.



Jeg har spurgt tidligere deltagere, dels om hvorfor de tilmeldte sig, dels hvad de har fået ud af det.

Jeg har kopieret nogle af svarene ind her:

Derfor har vi tilmeldt os

Fordi det er til forældrene

Hej Karin.

Jeg vil gerne skrive hvorfor jeg har tilmeldt mig og du må gerne bruge det.

Kan jeg gøre brug af linket til min ex mand senere? Jeg har talt med ham endnu

Jeg har tilmeldt mig fordi kursus er henvendt til forældre og ikke til barnet. Vi har prøvet andre tiltage hvor det var Vilma der var i fokus og hvor hun skal arbejde med sig selv men Vilma har ikke lyst til at deltage og lukke ned og bliver ked af det. Hun kan ikke overskue/rumme det.

Jeg har brug for redskaber hvor jeg kan hjælpe min datter og hvor jeg kan gøre en forskel nu og her. Det forventer jeg at få i super seje forældre.

Mvh Kamilla

Derfor har jeg meldt mig til

At blive klogere på mit barns angst og min egen rolle ift. til
at hjælpe ham bedst. Når det man gjorde i bedste mening,
ikke var det bedste.

Mvh

Derfor har vi meldt os til

Kære Karin

Jeg har meldt mig til dit kursus efter af have lyttet til dit webinar om Børn og Angst.

Min datter på 10 år har rigtig mange af de kendetegn, som du beskriver - store problemer med at sove og har de sidste mange måneder sovet på en madras på vores gulv, er bange for mørke, bange for at være alene, bange for at der sker noget ved os/at vi dør, har perioder, hvor hun er svær eller umulig at få i skole pga ondt i maven og andre symptomer (som så forsvinder efter kort tid).

Hun er holdt op med at sove hos venninder og vil ikke have at de sover hos os.

Jeg håber på at få nogle hjælpemidler til at hjælpe os få vores glade, seje, selvsikre pige tilbage!

På gensyn,

Karina

Derfor har jeg tilmeldt mig

Hej Karin

Jeg har tilmeldt mig fordi jeg har en søn på 9 år. som har lidt angst som hæmmer hans/vores dagligdag.

Han vil sommetider ikke i skole, går kun til sport hvor vi underviser, vil ikke lege/sove ude.

Jeg kan virkelig se efter din intro, at vi som forældre skal gøre noget anderledes og ændre adfærd.

Jeg glæder mig til at komme i gang med SuperSej forældre.

Hvornår starter vi?

Mvh Tanja Christensen

Det fik vi ud af det

“Hendes lærer sagde i dag, at hun var stærk - og hun kæmper også og er blevet motiveret for at få det bedre”

Vi har lige haft skolehjemsamtale i dag, hvor hendes lærer virkelig kan se, at hun har flyttet sig rigtig meget i forhold til hendes sociale relationer til de andre i klassen.

Hun venter ikke på, at de skal invitere hende med eller de skal komme til hende, men de kommer til hende og hun opsøger også de andre på en anden måde. Vi tror, det bundner i, at hun ikke længere på samme måde som før er bange for at få et nej.

Så vi har hænderne over hovedet - lige så stille er der flere ting, der falder på plads. (selvom der fortsat vil være noget at arbejde med et godt stykke tid endnu.)

Hendes lærer sagde i dag, at hun var stærk - og hun kæmper også og er blevet motiveret for at få det bedre.

Så stor ros til dig og dit forløb - vi har været utrolig glade for at være med. Vi har ikke fået lavet så mange arbejdsark det sidste tid, men hverdagen går stærkt efter en større åbning af DK.

Hilsen Annette

Det fik vi ud af det

“Allerede kort tid efter dit onlineforløb var startet blev spørgsmålene mindre og afleveringerne i morgen-sfo'en nemmere.”

Hej Karin

Jeg er med på dit nuværende online forløb og var næsten ved at droppe ud fordi jeg er røget lidt bagud men har alligevel besluttet at holde fast.

Jeg er moren som havde en datter som var enormt usikker og skulle spørge efter bekræftelse i alt dvs må jeg det, er det i orden hvis jeg gøre sådan osv

Allerede kort tid efter dit onlineforløb var startet blev spørgsmålene mindre og afleveringerne i morgen-sfo'en nemmere.

I en periode stoppede hun helt at spørge hos mig men kun når hun var sammen med sin var . I går lagde hun selv mærke til det “mor har du bemærket at jeg slet ikke mere spørger”. Og ift sfoen spørger hun nu altid hvor meget tid hun har til at lege inden skolen starter.

Et kæmpe skridt, men selv føler jeg ikke jeg har gjort så meget end de her små justeringer du giver os hver uge 🙏

Det næste bliver at sove alene og men her vil jeg stille og rolig bruge din trappetrinene som du gav os i modul 6 (jeg er fortsat lidt bagud 😬)

God aften

Janne

Det fik vi ud af det

Ematofobi

Kære Karin

Emma har haft on and off angst i 4 år ca. OG især for det at kaste op.

Vi var på "live" sidst da du sendte og hvor vi fortalte lidt om det. Du sagde at vi skulle være mere undersøgende overfor hvorfor hun er bange for at kaste op, hvilke tanker hun faktisk gør sig omkring det osv.... OG hold da op sikke en opdagelse vi og Emma fik gjort sig :-)

Emma fandt ud af at der jo slet ikke var grund til at være bange, hun blev så rørt at hun fik tårer i øjnene, sagde at nu havde hun gået og været bange for det i 4 år og det kunne hun jo nærmest ikke forstå hvorfor hun havde været. Det var virkelig en milepæl der blev slået i, sikke et kæmpe spring det gav.

Vi har ikke fået udfyldt de skemaer men vi var virkelig brugt teknikkerne og det har hjulpet helt vildt. TUSIND tak

Knus

Lise

Det fik vi ud af det

Til fodboldtræning alene - SÅ stolt!

Hej Karin,

Jeg tror det meste ligger i, at vi har ændret drastisk på forældrestilen og givet ham mere ansvar og så de drilletanker der. Det har han altså virkelig taget til sig :-). Han har i hvert fald ikke nævnt hverken mørke, spøgelser eller skældud siden.

Men det går virkelig hurtigt lige nu! I sidste uge da han skulle til første fodboldtræning alene, var han meget bekymret et par timer inden, men da vi nåede til tidspunktet hvor vi skulle afsted var der intet. Og da jeg hentede ham var han SÅ stolt :-). I går var der intet – han glædede sig til, at skulle afsted :-).

Det fik vi ud af det

Fra feedback skemaet

En dreng der ikke kunne sove selv og ikke kunne overskue at komme skolen. Han sover selv nu og er markant gladere - vi er alle glattere. Vi har nu en følelse af at kunne håndtere situationer/angsten, som er blevet mindre styrende i vores hverdag. Vi har stadig mange mål vi skal nå - men kender nu vejen.

Mere lyst til at være selvstændig. Hun er modig og hun har lyst til forandring. Hun sover på eget værelse hele natten.

kæmpe store raseriudbrud af en times varighed med en pige, der var helt ude af sig selv - Efter forløbet er raseriudbrudene blevet væsentlig kortere, nogle kan hun selv stoppe og andre har vi fået redskaber til at nedtrappe.

Vi havde stor udfordringer med at få Arthur i børnehaven, og nu kommer han af sted hver dag og får nogle gode oplevelser derhenne. Vi rykker stille og roligt op ad trappestigen.

Det fik vi ud af det

Fra feedback skemaet

Min datter var meget bange for mørke og F.eks at gå ind i et rum fyldt med fremmede mennesker.

I dag er hun ikke helt så bange for mørke og sover også for det meste inde hos sig selv og tør også gå ind til større forsamlinger alene. Vi er stadig ikke helt i mål med alting, men vi bliver ved med at arbejde med tingene.

Vi havde stor udfordringer med at få Arthur i børnehave, og nu kommer han af sted hver dag og får nogle gode oplevelser derhenne. Vi rykker stille og roligt op ad trappestigen.

Det fik vi ud af det

Mere og mere selvstændig

Hej Karin

Ej hvor dejligt. Tusind tak fordi du lige ville gi den ekstra service. Det er jeg rigtig glad for 😊

Det går i øvrigt rigtig godt med Victor. Han udvikler sig helt vildt og bliver mere og mere selvstændig - det er SÅ dejligt at opleve.

Kurset har virkelig givet nogle gode indsigter og erkendelser og ikke mindst redskaber.

Venlig hilsen

Vibe

Hvad har være den største aha-oplevelse?

Fra feedback skemaet

At øvning af sociale evner fyldte så meget - helt spot om hos os. Vi har også været i MKT - hvor vi følte at den "terapeutiske" del manglede. Vi vidste godt at set sociale var svært men har nu noget helt konkret vi kan tage udgangspunkt i.

Hvor meget det at ændre min forældrestil har kunne ændre tingenes tilstand herhjemme.

Før forløbet troede vi at vi hjalp hende i hverdagen ved de ting vi gjorde, men har i forløbet fundet ud af at vi faktisk har fastholdt hende i et dårligt mønster.

At ting gjort i den bedste mening ikke altid er det bedste for Arthur.

Hvad har været den største aha-oplevelse?

Fra feedback skemaet

At være blevet bekræftet i at man kan gå en kognitiv vej.

Begrebet drilletanker fordi Lukas rent faktisk har oplevet nogle barske ting som ikke kan bortforklares - men som så kan snakkes igennem i forhold til sandsynligheden for at de kan ske igen.

Min egen andel i det

Forældre stil hvor vi før har accepteret en præmis.



Forløbet er til alle forældre som:

- Har børn i alderen ca. 6 til 14 år, der i visse situationer lider af angst.
- Eller har børn, som i visse situationer føler sig utrygge og mangler selvtillid.
- Ønsker at hjælpe deres børn til at overvinde angst og bekymring.
- Som ønsker at hjælpe deres børn til mere selvtillid og mod.
- Er lidt usikre på, hvornår de skal presse deres barn, og hvornår de skal skåne deres barn.



Når vi er færdige med forløbet har du:

- Alle forudsætninger for at styre udenom de fejl, som fodrer angsten.
- En trin-for-trin plan som, betyder, at du langsomt og sikkert kan begynde at styrke dit barns selvtillid.
- En forståelse af, hvad der reelt skal til, for at give dit barn mod og selvtillid.
- Konkrete modeller, metoder og værktøjer, som du lærer og indøver under forløbet.
- Overblik over din egen forældrestil. Og viden om, hvad du skal ændre.
- Selvtillid i forhold til, at du ved hvad du skal gøre.

Hvad er SuperSej Forælder?

SuperSej bygger på Cool Kids konceptet.
Cool Kids er kognitiv terapi til familier, som har et barn med angst.

Det her får du:

- Online forløb over 3 måneder.
- 12 moduler.
- Vær med live, eller se det når og hvor det passer dig.
- Facebook gruppe med andre i samme situation
- **Nyhed, BONUS lige nu:**

3 måneders **gratis** medlemsskab af Klub SuperSej
.
Normalpris for 3 mdr. 1.350,00 kr.

Hvad er Klub SuperSej

Klub SuperSej er for forældre som deltager eller har deltaget på SupSej Forældre.

Du får:

- Individuel online sparring med mig under hele forløbet.
- Du booker selv din tid i onlinekalenderen.
- Webinar om relevante emner hver måned.



Modulerne bliver optaget, så hvis du ikke kan være med live, kan du altid se det pågældende modul i din frokostpause, i toget hjem, når børnene sover, eller se det i stedet for at gå til svigermors fødselsdag

Sagt på en anden måde, se modulerne hvor og hvornår det passer ind i din hverdag. Du kan se hvert modul, så mange gange du har lyst til. Det er dit til evig eje.

Du får adgang til et medlemsområde, som kun er for SuperSeje Forældre, hvor du kan stille spørgsmål, og få feedback fra mig.

Derudover får du adgang til en lukket Facebook gruppe, hvor du kan sparre med de andre SuperSeje Forældre.

Igennem forløbet bliver du guidet til at udforme en handlingsplan for netop dit barn, sådan at du præcist ved, hvordan du skal gribe det an.



12
UGERS ONLINE
FORLØB

Din investering i at hjælpe dit barn med at overvinde angst og blive mentalt stærk:

kr. 5.900,-

Du kan betale i 3 eller 6 rater hvis det passer dig bedre.

Webinar rabat:

Fordi du har deltaget i webinarret får du 1000 ,- rabat ved tilmelding inden kl. 24.00 i aften.

Din webinarrrabat gælder således kun resten af aftenen.

Begrænset antal pladser

Du som sagt feedback fra mig igennem hele forløbet, via arbejdsark.

Derfor er jeg nødt til at begrænse deltagerantallet på holdet.

Hvis har spørgsmål omkring SuperSej Forælder, så skriv til mig på kontakt@karinnilsson.dk

Tak for i aften