

COOLKIDS CHILLED

Oversigt over Cool Kids færdigheder til lærere, udvidet familie og andre omsorgspersoner



Om Cool Kids-programmet

Cool Kids er et program med 10 sessioner, der har som formål at behandle angstlidelser hos børn og unge. For børn i alderen 7-12 år kaldes programmet Cool Kids. For unge i alderen 13-17 år kaldes programmet Chilled. Programmet baserer sig på kognitiv adfærdsterapi, hvilket betyder, at det fokuserer på særlige færdigheder, der kan bruges til at håndtere angst.

De centrale Cool Kids-færdigheder er:

- at kunne identificere angst tanker, følelser og handlinger;
- at opdage realistiske tanker og forventninger (detektivtænkning); og
- at opbygge selvstændighed og selvsikkerhed ved gradvist at se frygten i øjnene (trappestiger).

Hvis der er behov for det, kan man også introducere copingfærdigheder såsom problemløsning og afslapning for at støtte barnets håndtering af udfordrende situationer. Programmet indeholder også information om strategier, som forældrene kan bruge til at støtte deres barn i brugen af de nye Cool Kids-færdigheder.

I løbet af hver session træner familierne færdighederne igennem diskussion, leg, rollespil og virkelige situationer. Hjemmeøvelser er en vigtig del af programmet og gives hver session. Hjemmeøvelser opfordrer til, at barnet bruger de nye færdigheder i deres virkelige liv - og ikke kun i terapilokalet.

Yderligere information om Cool kids- og Chilled-programmerne kan findes på <https://psy.au.dk/cebu/cool-kids>



Alle terapeuter, som bruger Cool kids angstbehandlingsprogrammet, skal være Cool Kids certificerede. Certificeret betyder, at terapeuten har gennemgået et kursus i Cool Kids programmerne og er blevet vurderet kompetente til at kunne bruge og implementere programmet. Du kan se, om din behandler er certificeret Cool Kids behandler her: <https://psy.au.dk/cebu/find-certificeret-cool-kids-behandler>

Hver familie bør modtage en udgave af enten børnehæftet eller de unges arbejdshæfte samt et arbejdshæfte til forældrene.

Materialet må ikke gengives uden skriftlig tilladelse fra Centre for Emotional Health eller CEBU. Alt overskud fra salget af Cool Kids manualerne går til yderligere forskning på CEBU og Centre for Emotional Health.

Cool Kids & Chilled færdighedsguide

Tak fordi du støtter et barn eller en ung, der er ved at lære at håndtere angst.

Denne guide har som formål at skabe overblik over Cool Kids- og Chilled-programmets færdigheder, sådan at lærere, omsorgspersoner, udvidet familie og enhver anden person, der er vigtig i barnets liv, kan lære, hvordan de bedst kan hjælpe og støtte barnet.

Cool Kids (for 7-12 årige) og Chilled (for 12-17 årige)-programmerne lærer unge mennesker, hvordan de kan håndtere deres angst uden at få assistance fra voksne.

I starten kan en vis grad af voksen assistance dog være nødvendig: Ligesom med alle andre færdigheder i livet, har de unge mennesker nemlig først brug for hjælp til at lære hvorfor, hvordan og hvornår, de skal bruge hver færdighed. Efter det kan de begynde at træne færdighederne i virkelige situationer for at udvikle selvstændighed og selvsikkerhed.

Din rolle vil være at give støtte og opmuntring, imens barnet arbejder sig igennem programmet. Du kan fx hjælpe barnet med at træne de nye færdigheder. Barnet og dets omsorgsperson(er) vil opdatere dig på, hvad de øver sig på mellem sessionerne.

Den følgende information giver dig et overblik over de centrale færdigheder i programmet og kommer desuden med en række gode råd til at håndtere ængstelig adfærd. Programmet involverer andre færdigheder såsom social selvsikkerhed, håndtering af mobning, afslapning og problemløsning. Familieme vil give dig information om disse færdigheder, hvis nødvendigt.

Når du hjælper et barn eller en ung person, må du tro på, at de vil opnå succes. Hav tillid til at de kan klare det. At lære disse evner bør altid være et samarbejde mellem den unge person, deres primære omsorgsperson og andre, som de bruger tid med, såsom lærere, bedsteforældre mm. Du må aldrig tvinge et ulykkeligt barn til at færdiggøre en opgave. Du må opmuntre, støtte og skabe muligheder for barnet, men tvang vil højst sandsynligt kun øge angsten og hindre udviklingen af selvstændighed. Vær i stedet barnets træner og cheerleader - og signaler til barnet, at du tror på, at det engang vil kunne overvinde angsten.



Færdighed 1: Sammenhængen mellem tanker, følelser og handlinger

- Følelsen af angst bliver udløst af de tanker, vi har, og de tanker, vi har, påvirker, hvad vi gør i en given situation.
- Barnet skal holde øje med situationer, hvor han/hun føler sig angst og skrive 1) hvad der skete, 2) hvad han/hun tænkte, 3) hvad han/hun følte, og 4) hvad han/hun gjorde i situationen.
- Bekymringskalaen bruges til at identificere, hvor angst barnet var i situationen.

Hvad skete der?	Hvad tænkte jeg?	Hvad følte jeg?
Jeg glemte mine gymnastiksko derhjemme	Jeg får problemer	Jeg var bange
BEKYMRINGSTAL 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Hvad gjorde jeg? Gemte mig på toilettet indtil gymnastik var ovre		

	Situation	Tanke	Følelse
 Laura	Jeg lå i sengen, efter jeg var færdig med lektierne	Hvad nu hvis historieopgaven ikke er lang nok?	Bekymret
BEKYMRINGSSKALA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Handling Stod op og tjekkede opgaven igennem igen			

Gode råd

- Bekymringskalaen kan bruges til at kommunikere, hvor angst eller bekymret et barn er i en situation. Hvis bekymringstallet ligger på 5 eller over, er det nødvendigt, at barnet bruger et angsthåndteringsredskab for at kunne opleve succes i situationen.
- At forstå sammenhængen mellem tanker, følelser og handlinger reducerer ikke nødvendigvis angsten, men før barnet begynder at lære andre færdigheder, er det vigtigt, at barnet forstår, hvad der sker, når det føler sig angst eller bekymret.

Færdighed 2: Realistisk (detektiv) tænkning

- Realistisk tænkning - også kaldet **detektivtænkning** i børnenes arbejdshæfte - har som mål at ændre børns bekymrede tanker og forventninger. Bekymrede tanker er som regel ikke realistiske. Når børn får hjælp til at finde evidens for deres tanker, kan de opdage en mere realistisk (rolig) tanke om den situation, der bekymrer dem. De kan derefter bruge den realistiske tanke, når de er nervøse, i stedet for den angst tanke. Realistisk tænkning er en struktureret proces, der forløber i 4 trin.

1. IDENTIFICÉR BEGIVENHEDEN

Hvad sker der?

Hvilken begivenhed tænker jeg på?

2. IDENTIFICÉR TANKEN

Hvad tror jeg, der vil ske?

Hvad forventer jeg?

Hvad er det ved denne situation, der bekymrer mig?

Giv følelsen et navn & et tal på bekymringsskalaen

3. LED EFTER BEVISER

Led efter to typer beviser

Alternative muligheder

Hvad ved jeg med sikkerhed?

Hvad kunne der ellers ske?

Hvor sandsynligt er det?

Hvor mange gange er det gået galt?

Er det sket for andre, jeg kender?

Kan jeg klare det?

Realistiske konsekvenser

Hvis det værst tænkelige skulle ske, hvor slemt ville det så egentlig være?

Ville det være en katastrofe?

Hvordan vil jeg kunne håndtere det?

Hvordan har andre håndteret det?

Hvor lang tid ville der gå, før det gik over?

4. IDENTIFICÉR EN REALISTISK TANKE

Baseret på det bevis, du har fundet.

Hvor angst vil jeg være?

NB: Spørgsmålene vedr. realistiske konsekvenser findes ikke på børnenes arbejdsark til detektivtænkning, fordi de for nogle typer bekymringers vedkommende ikke passer ind i sammenhængen. Spørgsmål vedr. realistiske konsekvenser kan tilføjes i forbindelse med bekymringer, hvor det er relevant.



Gode råd

- Når barnet søger beroligelse, kan du stille et af ovenstående bevis-spørgsmål, som kan guide dem til at finde svar selvstændigt eller overveje andre muligheder.
- Foreslå alternative muligheder, som barnet ikke selv identificerer.
- Skriv realistiske, rolige tanker på små kort eller bogmærker.

REALISTISK TÆNKNING

Begivenhed *Jeg skal fremlægge en opgave i skolen.*

Tanke *De andre lægger mærke til min generthed, og de taler om det bag min ryg.*
 Intensitet 0-10 8 *Bekymret*

Bevis

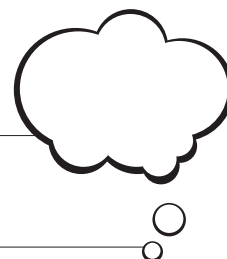
Alternative udfald (fakta, andre muligheder, hvor sandsynligt, historien, andre folk)

- *Jeg har lagt mærke til, at andre børn også kan blive generte. Jeg er ikke den eneste, der har det sådan.*
- *Andre har sagt, at de har holdt dårlige fremlæggelser eller været generte over at fremlægge, men jeg har ikke lagt mærke til, at der var noget i vejen.*
- *Selv når jeg har set andre børn blive generte, har jeg ikke sagt noget særligt eller bebrejdet dem noget.*
- *Hvis jeg bliver genert, lægger folk måske ikke mærke til det, fordi de fleste ser en smule nervøse eller generte ud, når de fremlægger.*

Realistiske konsekvenser (hvor slemt vil det være, katastrofe eller ej, kan jeg klare det, hvor lang tid vil det tage, har andre overlevet)

- *Selv hvis jeg ser beklemmt ud, betyder det ikke, at folk vil snakke om det.*
- *Selv hvis folk rent faktisk ser, hvor genert jeg er, og taler om mig bag min ryg, er det ikke verdens undergang.*
- *Børn i skolen sladrer om mange andre bag deres ryg.*
- *Det går hurtigt over, og det er ret hurtigt glemt.*
- *Det vil ikke være rart, men jeg har klaret det, der er værre.*

Realistisk tanke *De andre lægger måske mærke til, at jeg er en smule genert, men det betyder ikke noget særligt.*
 Intensitet 0-10 4



Detektivtænkning

BEGIVENHED

Hjemmeopgaver i matematik, gået i stå ved spørgsmål 2.

BEKYMR TANKE



9
BEKYMR
INGSTAL

BEVIS

Jeg skal bare gøre et forsøg, svaret behøver ikke at være rigtigt.

Jeg har svaret på spørgsmål 1, og spørgsmålet handler lidt om det samme. Jeg er bare nødt til at være tålmodig. Hvis jeg rent faktisk ikke kan svare, får jeg ikke problemer, måske skal jeg bare have lidt hjælp til det.

ROLIG, REALISTISK TANKE

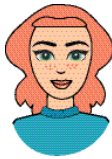


4
BEKYMR
INGSTAL

Færdighed 3: Trappetrin (Eksponering)

- Eksponering er en common-sense tilgang, der lader børn se frygten i øjnene uden at blive overvældet af angsten.
- Trappestiger inddeler en bestemt frygt i håndterbare trin. Trappestigen deles op i små, mellemstore og store trin, således at situationer, der giver anledning til en smule frygt ses i øjnene først, og situationer, der skaber meget frygt, til sidst. Barnet arbejder sig gradvist henimod målet for trappestigen, som repræsenterer overvindelsen af en bestemt frygt eller bekymring.
- De unge mennesker planlægger, hvornår de vil afprøve bestemte trin, hvilke strategier (såsom realistisk tænkning), de vil bruge undervejs, og hvilken belønning de skal have for at afprøve trinnet.
- Hvert trin gentages flere gange eller i forskellige situationer, før det ses som færdiggjort. Så snart et trin er klaret, kan barnet planlægge det næste trin.

EKSEMPEL PÅ EN TRAPPESTIGE



Signes mål:

At lave en fremlæggelse foran hele skolen

Tanke:

Jeg laver en fejl, som får alle til at grine af mig

Høje trin

Tale foran klassen i 2 minutter (lav en lille fejl)

Lave en længere fremlæggelse for klassen

Læse noget højt for hele skolen (lav en lille fejl)

Lave min egen fremlæggelse foran hele skolen

Mellem trin

Udbringe en skål til fars fødselsdag

Stille et tåbeligt spørgsmål i en gruppediskussion

Række hånden op og melde sig til at læse højt for klassen (lav en lille fejl)

Øve fremlæggelsen, mens læreren og nogle gode venner er i klassen

Lave trin

Skiftes til at sige tungebrækkere ved aftensmaden

Stille et spørgsmål i en gruppediskussion

Fremlægge for forældre og bevidst lave fejl (tab papirerne, udtal ord forkert osv.)

Sige en meddelelse til klassen

Eksempel: Planlægning af trin

HVILKET TRIN VIL JEG AFPRØVE?		
Spørge ved alle madboderne, hvad en flaske vand koster		6 BEKYMRINGSTAL
HVAD ER JEG BEKYMRET FOR VIL SKE? HVAD LÆRTE JEG?		
De vil grine af mig	De svarer på mit spørgsmål uden at grine, men jeg skal tale højt, ellers kan de ikke høre mig.	
HVAD VAR MIN BELØNNING?		
50 kr i lommepenge	BEKYMRINGSTAL, HVIS JEG SKULLE TAGE TRINNET IGEN?	3 BEKYMRINGSTAL

- Din rolle er at opmuntre og skabe mulighed for afprøvelse af det valgte trin. Efter trinnet er udført, skal du uddele den aftalte belønning.

Gode råd

- Hjælp barnet med at finde på et lettere trin, hvis det planlagte trin er for svært. Forsøg at opmuntre til at prøve det lettere trin og derefter prøve det originale trin igen.
- Giv ros, opmuntring og aftalte belønninger hver eneste gang et trin forsøges eller udføres.
- Fortæl den unge persons primære omsorgspersoner, hvilke successer og udfordringer barnet har haft, sådan at de kan følge op med Cool Kids/Chilled-terapeuten i den næste session.

Færdighed 4: Rolig vejtrækning

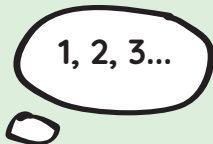
- Nogle unge mennesker oplever mange angstsymptomer i kroppen, fx hurtig vejtrækning, hjertebanken, svimmelhed eller en følelse af at være på grådens rand.
- Når man har det sådan, kan det være svært at fokusere på at tænke realistisk. Her kan man bruge Rolig vejtrækning til først at få ro på angstfornemmelserne i kroppen.
- Så snart den unge person er roligere, kan han/hun minde sig selv om den realistiske tanke og give sig i kast med situationen eller opgaven igen.
- **Det er ikke alle, der bliver introduceret til Rolig vejtrækning i løbet af Cool Kids og Chilled-programmet.** Teknikken bliver primært brugt af unge mennesker, som er udfordrede af fysiske fornemmelser i kroppen, når de er angste.



Trin 1 – Når du lægger mærke til, at du føler dig overvældet, så “tryk på pauseknappen”. Det er bedst at du bliver i situationen, men giv dig selv et øjeblik til at få ro på.



Trin 2 – Mind dig selv om, at dine følelser i sig selv ikke kan skade dig, og at de vil gå væk igen. Selv følelser som virker overvældende, krævende og særdeles stærke vil aftage med tiden.



Trin 3 – Tag nogle lange, langsomme, rolige vejtrækninger ind gennem næsen og ud igennem munden. Tæl til 3 inde i dit hoved, mens du langsomt trækker vejret ind, så maven hæver sig, og tænk “slap af” mens du ånder ud. Fortsæt med at trække vejret langsomt og roligt, mens du tæller til 3 i et tempo, som er behageligt for dig.



Trin 4 – Fortsæt med at trække vejret langsomt, indtil du føler dig mere rolig og i stand til at fortsætte med det, du var i gang med. Ret din opmærksomhed imod det, du skal gøre, og fortsæt med at gøre det. Det er ok stadig at føle sig lidt angst, men fokusér blot på det, der skal gøres.

Gode råd

- Det er ikke nødvendigt at fortsætte med Rolig vejtrækning, til den unge person føler sig fuldstændig afslappet. De fysiske angstfornemmelser skal dog reduceres til et niveau, hvor den unge person kan bruge realistisk tænkning og har mod på at fortsætte med opgaven.
- Hvis barnet har brugt Rolig vejtrækning, men med det samme bliver overvældet, når det forsøger sig med trinnet igen, kan det tyde på, at trinnet er for svært. I stedet kan man gentage tidligere trin eller tilføje et trin, der bygger bro mellem de tidligere trin og det svære trin. Diskuter dette med familien eller Cool Kids-terapeuten.

Gode måder at være sammen med en ung person med angst

Udover at støtte den unge i at træne deres angsthåndteringsfærdigheder, kan der være tidspunkter, hvor den unge føler sig angst og kommer til dig for at få hjælp. Herunder er der en række ideer til, hvordan du kan respondere i sådanne situationer:

Giv støtte og opmuntring

- Skab en åben dialog om angst.
 - Anerkend at frygt og bekymringer er en normal del af livet.
 - Spørg ind til, om der er bestemte ting, der i særlig grad bekymrer barnet.
- Hvis du kan se, at et barn er angst, imens det udfører en opgave, kan du:
 - Anerkende dets følelser og opmuntre til vedholdenhed.
 - "Jeg kan se, at du er bekymret. Gør det bedste du kan, og så kommer jeg tilbage om lidt for at se, hvordan det går."
 - "Du ser bekymret ud. Det er helt normalt at blive nervøs, når man skal fremlægge. Fokuser på at klare de næste par minutter, og så er det ovre."
 - Spørge om barnet kan tage "et lille trin først." Denne idé bliver introduceret halvvejs igennem Cool Kids/Chilled-programmerne og bygger på, at det nogle gange kan være nemmere at udføre en lille del af en aktivitet, før man kaster sig ud i den fulde aktivitet.
 - Et lille trin inden barnets første tennistræning kunne fx være, at barnet ser en erfaren tennisspiller på youtube, afprøver banen med nære omsorgspersoner eller måske kun deltager i opvarmningen første gang. Efter disse små trin kan barnet have mere mod på at deltage i en fuld tennistræning.
- Lad være med at presse et angst barn, hvis I ikke har planlagt at se en frygt i øjnene.
 - Skab muligheder for afprøvelsen af trin, men du må ikke insistere, medmindre I har aftalt det.
- Lad være med at behandle ængstelig adfærd som ulydig opførsel.
 - Barnet forsøger ikke medvilje at være vanskelig.
 - Nogle unge mennesker foretrækker måske at komme i problemer fremfor at se en frygt i øjnene.
 - Giv passende konsekvenser for aggressivitet eller truende adfærd, men lad være med at straffe undgående adfærd (og skab i stedet plads til at naturlige konsekvenser kan forekomme).

Tænk over hvordan du responderer på angst adfærd

- Beløn ikke-angst adfærd:
 - Ros diskret en ung person, der frivilligt svarer på et spørgsmål.
 - Giv et barn ekstra tid til at lege, hvis det klarer sine lektier indenfor den aftalte tidsramme.
- Distraher, når du ser angst hos barnet:
 - Hvis barnet ser bekymret ud, fordi det skal skifte klasseværelse, kan du spørge, om barnet ikke vil hjælpe med at bære dine ting eller give en besked videre til den næste lærer.
 - Hjælp en ung med at skrive indledningen, hvis han/hun føler sig overvældet af at skulle skrive en hel danskstil.



Forsøg at undgå at berolige barnet for meget

- Spørg i stedet hvad det tror, der kan ske i situationen og korriger barnet, hvis nødvendigt.
 - Hvis barnet spørger: "Er det her rigtigt?" kan du svare: "Hvad har du lavet indtil videre?"
 - "Er det her godt nok?" ---> "Fortæl mig hvad du synes, at du har gjort godt indtil videre."
 - "Hvad hvis jeg ikke bliver færdig?" ---> "Hvad plejer vi at gøre, når det sker?"
- Svar kun på gentagne spørgsmål én gang.
 - Hvis barnet for anden gang spørger: "Hvad skal vi efter pausen?" kan du svare: "Du kan bruge skoleskemaet til at finde svaret."
- I stedet for at afvise bekymringerne eller forære barnet en hurtig løsning på problemet, kan man bruge spørgsmål fra Realistisk tænkning til at guide barnet henimod realistiske konklusioner.

Støt barnet i at se frygten i øjnene

- Du kan opfordre barnet til at tage små trin ved at planlægge graduerede udfordringer sammen med barnet.
 - Du kan fx opfordre den unge person til først at svare på et spørgsmål i en lille gruppe, senere i en større gruppe og til sidst foran hele klassen.
 - Du kan også opfordre barnet til at prøve en ny aktivitet, der minder om en, det allerede har succes med. Efter dette kan du opfordre barnet til at prøve en hel ny aktivitet.
- Hvis et barn er stivnet eller sidder fast i en situation, kan du opfordre det til at tage et lille trin først, fremfor at sige, at det er okay, at barnet undgår situationen helt.
- Skab muligheder for at udvikle barnets selvtillid.
 - Hvis muligt, skal du altid forsøge at sigte en lille smule over barnets nuværende niveau, sådan at barnets selvtillid kan udvikle sig. Husk at give barnet tid til at konsolidere læringen, før du går videre til næste trin.

Forsøg at undgå at sammenligne barnet med andre, når du evaluerer barnets præstationer

- Forsøg at undgå at sammenligne barnet med andre, når du giver præstationsrelateret feedback.
- Fokuser i stedet på individuelle mål - og evaluer barnet imod disse mål.
 - Sæt disse mål i samarbejde med den unge, sådan at målene er realistiske.
 - Inkorporer barnets udvikling og indsats i evalueringen, sådan at evalueringen ikke kun fokuserer på det objektive resultat.



Det kræver en gruppeindsats, hvis Cool Kids- og Chilled-færdighederne succesfuldt skal implementeres i barnets hverdag. Støtte og opmuntring fra lærere, udvidet familie og omsorgspersoner kan gøre en stor forskel for udfaldet af programmet. Det er vigtigt at huske at fejre fremskridt og kommunikere udfordringer til familien eller terapeuten. På den måde kan udviklingen forsætte, og de unge mennesker vil have det bedst mulige udgangspunkt for at kunne håndtere angst i fremtiden.