

INTRODUKTION TIL

# BECOOOL FORLØB FOR BØRN OG UNGE

HOS FAMILIEKLINIKKEN



## BeCool forløb for Børn og Unge - Introduktion

**BeCool** er et angsthåndteringsprogram som er målrettet børn og unge i alderen 6-19 år. BeCool er baseret på klassiske kognitive adfærdsterapeutiske angsthåndteringsstrategier i lighed med de strategier, der indgår i Cool Kids Program.

BeCool er dog et mere fleksibelt Program som er udbygget med nye tiltag som er en Bio-psyko-social tilgang, som inddrager et mere helhedsforståelse af barnet og dets udvikling.

### **BeCool forløbet er rammesat til i alt 7 forløbsgange, som indeholder følgende:**

- Et formøde
- 5 træningsgange
- Og en "booster" efter en måned.

Er der et yderligere behov kan forløbet udvides med yderligere værktøjer alt efter behov.

BeCool bruges i klinikkens individuelle samtaleforløb, samt gruppeforløb med deltagelse af børn eller unge og deres forældre. .

### **På forløbet vejledes du og dit barn i følgende :**

- Betydningen af nervesystemet når det kommer til håndtering af angst.
- Kroppens og sansernes betydning for håndtering af angst, hvor I vil få nogle praktiske øvelser.
- Relationen mellem forældre og barn, da det har stor betydning for udviklingen og genskabelsen af ro og balance hos barnet. Derfor har din rolle som forældre vigtig betydning i deltagelse på forløbet, da det hjælper barnet med at genfinde tryghed og balance.

For at understøtte BeCool værktøjerne er det min erfaring at børn og unge er mere sanselige og ikke i samme grad som voksne kognitive orienteret. Derfor inddrager jeg kroppen og nervesystemets betydning i forløbet.

Det vil hjælpe dig som forældre til at forstå dit barn idet angst sætter sig i nervesystemet og viser sig i kroppen og adfærd. For at forstå angst er det vigtigt at se barnet i en helhed til at genfinde ro og balance.

## Forløbet tilpasses efter behov

Forløbets indhold bliver altid revideret og sammensat i forhold til de udfordringer og temaer det aktuelle barn og familie og gruppe kommer med. De skræddersyes de børn, unge og forældre som deltager.

### Modulerne er bygget op omkring følgende indhold:

- Indledende bliver I klogere på, hvad angst er. Vi ser på nervesystems betydning. Vi undersøger sammenhængen og skaber forståelse for hvordan tanker, følelser, krop og reaktioner hænger sammen.
- I vejledes i metoder til at opdage og registrere svære tanker og følelser.
- Vi træner i hjælpsom og realistisk tænkning, så dit barn/ung øver sig i at kunne skelne mellem katastrofetanker/bange tanker og realistiske tænkning.
- Vi arbejder med motivation og belønning.
- Vi arbejder med metoder, der gør det nemmere for dit barn at møde og overvinde angst og bekymring.
- Vi arbejder med "Se frygten i øjnene"- som er en gradvis eksponering af angst og bekymringstanker, men som barnet/unge lærer at håndtere i praktiske øvelser.
- Der arbejdes med krops- og sansøvelser undervejs i hele forløbet.
- Vi laver fælles familieøvelser - I finder et fælles familiesprog.
- Vi træner selvsikker adfærd og selvværd, styrker fokus på ressourcer hos barnet/unge helt konkret med praktiske øvelser.
- Til sidst i forløbet evaluerer vi og lægger en realistisk plan for barnet/unge og jer som familie.

Har du spørgsmål, så send mig gerne en mail på [Linea@familieklinikken.dk](mailto:Linea@familieklinikken.dk) eller ring på telefon 41406073.

Familieklinikken, Linea