

DEN INKLUDERENDE KLUB

PÅ TVÆRS AF SOCIAL-, SPECIAL- OG FRITIDSPÆDAGOGIK I KLUBREGI

Opslagsværk til praksis-
brug i klubberne.



KLUBBER
I VIBORG

FORSKELLIGE
I FÆLLESSKAB



VIBORG
KOMMUNE

Indhold

Forord	s 03
AFSNIT 1: PÆDAGOGISKE GRUNDMODELLER	
Fællestræk på tværs	s 04
Social/special i almenområdet?	s 05
Kontekstuel model	s 06
Isbjergmodellen	s 07
Tretrinsmodellen	s 08
AFSNIT 2: VORES FORSKELLIGE BØRN	
Forskellige former for udsathed	s 11
ADHD	s 12
Autisme	s 17
Stress	s 20
Angst	s 24
AFSNIT 3: OMFAVNENDE PÆDAGOGISKE MILJØER I KLUBBERNE	
Metoder til struktur og forudsigelighed	s 26
Anerkendelse og positiv kommunikation	s 30
Motivation	s 32
Low arousal-metoder	s 34
Hvad hjælper angste børn?	s 36



Foto: katrine.tranumthomsen.dk

KÆRE LEDERE OG MEDARBEJDERE

Dette opslagsværk er tænkt som en opsamling af viden og data efter et flerårigt udviklingsforløb med psykolog Katrine Tranum Thomsen.

Siden 2020 har cirka 50 klubpædagoger fra Klubområdet i Viborg været igennem et innovativt udviklingsforløb i social- og specialpædagogik bestående af undervisning, sparring og videndeling. Det er foregået i grupper på 8 - 12 klubpædagoger på tværs af klubberne, og denne udgivelse er tænkt som en opsamling på tilgange, metoder, indsigter, guldorn og modeller.

Udgivelsen skal også ses som et udtryk for, hvordan vi arbejder med fritids og ungdomspædagogik i klubberne i Viborg. Den bliver dermed et billede på, hvordan vi tænker omkring forskellige i fællesskab i vores klubber, og hvordan vi arbejder med vores børne- og ungesyn og de kommunale pejlemærker omkring inklusion, fællesskaber og social trivsel. Det er blevet en form for dokumentation på vores arbejde med at gå fra individuelle specialpædagogiske indsatser til at tænke i koblinger mellem det specialpædagogiske og det fritids- og ungdomspædagogiske i hele klubben, og det arbejde fortsætter naturligvis. Vi vil forsat have fokus på læring i fællesskabets muligheder for alle børn og unge uagtet deres forskellige neuropsykologiske forudsætninger.

Rigtig god læselyst.

På vegne af klubområdet i Viborg Kommune

Jakob Vendelbo Kristensen, Områdeleder

Oktober 2023



Find mere viden om klubområdet i Viborg.



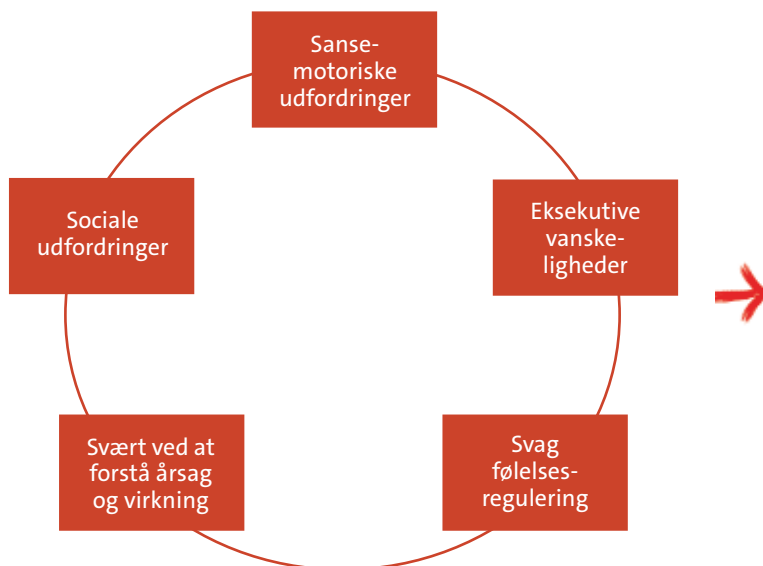
Find klubområdets forskning og udgivelser.



Find mere inspiration fra Katrines arbejde.

Fællestræk på tværs

HVAD GÅR IGEN HOS BØRN OG UNGE, DER HAR DET SVÆRT?



HVAD ER DER OFTE BRUG FOR I OMGIVELSERNE? (NOTE: ALLE BØRN HAR GAVN AF:)

	Forberedelse, struktur og forudsigelighed
	Visuel støtte
	Overskuelig information
	Støtte til socialt samspil
	Anerkendende og positiv kommunikation

Mange børn med forskellige diagnoser eller andre problemstillinger har disse vanskeligheder i større eller mindre grad. Pædagogisk set er det interessante ikke så meget, hvordan de er opstået, jævnfør vores grundlæggende forståelse af børns vanskeligheder som et samspil mellem barnets forudsætninger og omgivelsernes krav og forventninger. Om barnets kendetegn er medfødte, iboende eller skabt af opvækstbetingelser, så er det nu engang sådan, barnet fungerer. Uanset om vanskelighederne er situationsbestemte, vedvarende eller forbigående, skal omgivelsernes krav alligevel tilpasses, hvis der skal skabes positiv forandring.

Selvom eventuelle vanskeligheder er opvækstrelateret, er de stadig med til at udgøre barnets forudsætninger for at indgå i andre sammenhænge, f.eks. klub. Og selvom vanskelighederne er medfødte, er de stadig påvirkelige af barnets omgivelser.

Det er en del af den kontekstuelle model (side 6) at være og blive klog på barnets funktionsniveau, forudsætninger og ressourcer. Det kan man blandt andet gøre ved at dykke ned i de her kategorier og blive ved med at gøre sig klog på, hvad det betyder for det enkelte barns forudsætninger for at indgå i klubbens liv og fællesskaber.

Social/special i almenområdet?

Bent Madsen: Pædagogiske ståsteder og bevægelser

SOCIALPÆGAGOGIK		SPECIALPÆGAGOGIK	
Den snævre tilgang	Den brede tilgang	Den brede tilgang	Den snævre tilgang
Kompensering i særlige tilbud	Opdragelse og socialisering	Ret til ligeværdig deltagelse i uddannelse og arbejde	Kompensering i særlige tilbud
KERNEOMRÅDET INDSNÆVRES	SAMMENSMELTNING AF SOCIAL- OG SPECIALPÆDAGOGIK		KERNEOMRÅDET INDSNÆVRES
Mere blandet og måske kompleks målgruppe, f.eks. døgntilbud	Pædagoger med social- og specialpædagogiske opgaver i almenområdet, f.eks. klubber. Afsærliggørelse, trivsel, livsduelighed og livskvalitet.		Mere blandet og måske kompleks målgruppe, f.eks. specialklasser

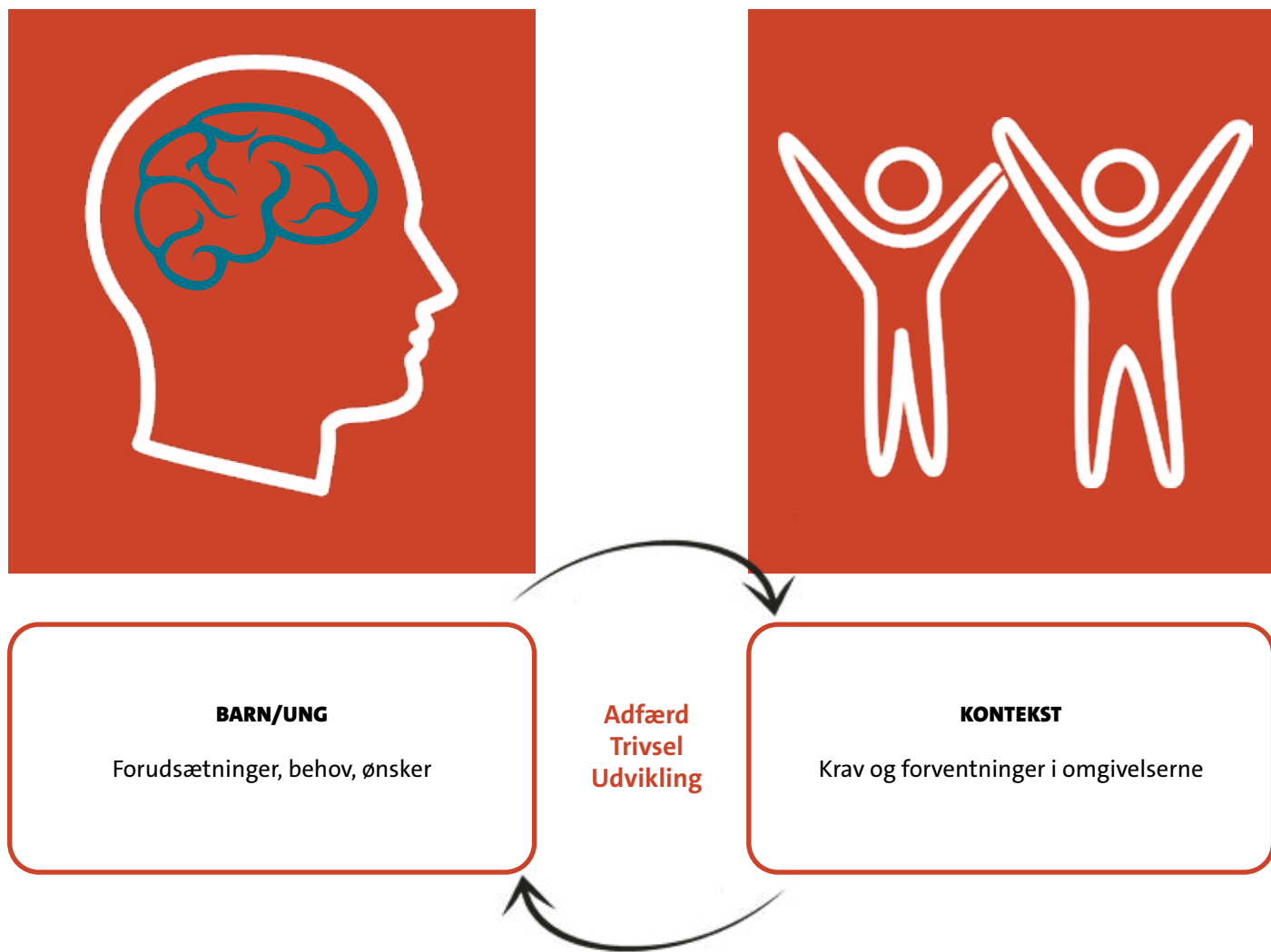
Bred og snæver definition af inklusionsbegrebet

I den snævre inklusionsforståelse skal vi være opmærksomme på, at vi ikke får et for skarpt skel mellem det specielle og det almene. I den brede inklusionsforståelse skal vi være opmærksomme på ikke at overse de forskellige forudsætninger, som forskellige børn har for at indgå i fællesskaber.

I en nutidig forståelse er det væsentligt både at være opmærksom på neuropsykologisk forskellighed med inddragelse af viden fra blandt andet specialområdet og psykologien og samtidig tage højde for, at alle børn har psykologisk ensartede behov for tryghed, tilhørsforhold, mestring og autonomi. Det betyder, at klubberne skal rumme og designe trygge fællesskaber, der tager højde for begge dele.

Kontekstuel model

Når der er udadreagerende adfærd, er det som oftest et udtryk for, at der er ubalance mellem barnets forudsætninger og omgivelsernes krav og forventninger. Den kontekstuelle model kaldes også for Den transaktionelle model.



Isbjergmodellen

Jo bedre vi kan forstå og beskrive det, der er på spil under vandoverfladen, des bedre kan vi indrette vores pædagogiske miljøer.

BARNETS/DEN UNGES SYNLIGE ADFÆRD

Hvad er den synlige adfærd?
Hvad gør barnet/den unge?
Hvad siger barnet/den unge?
Hvordan reagerer barnet/den unge?



Hvad er på spil for barnet/den unge?
Hvad prøver barnet/den unge på?
Hvad ønsker barnet/den unge i situationen?
Hvad er svært for barnet/den unge i situationen?
Hvordan er situationen set fra barnets/den unges perspektiv?

BARNETS/DEN UNGES ØNSKER, BEHOV, FORUDSÆTNINGER

Tretrinsmodellen

FRA INDIVIDUEL INDSATS TIL FÆLLES INDSATS I HELE KLUBBEN



Modellen er inspireret af Nest-programmet.



Individuel psykologi



Fælles pædagogik

Forskellige former for udsathed

NEURODIVERSITET OG UDVIKLINGSFORSTYRRELSER

ADHD
Autisme
Mental retardering (lav IQ)

MISTRIVSEL OG EMOTIONELLE LIDELSER

Angst
Depression
Stress
Selvskade

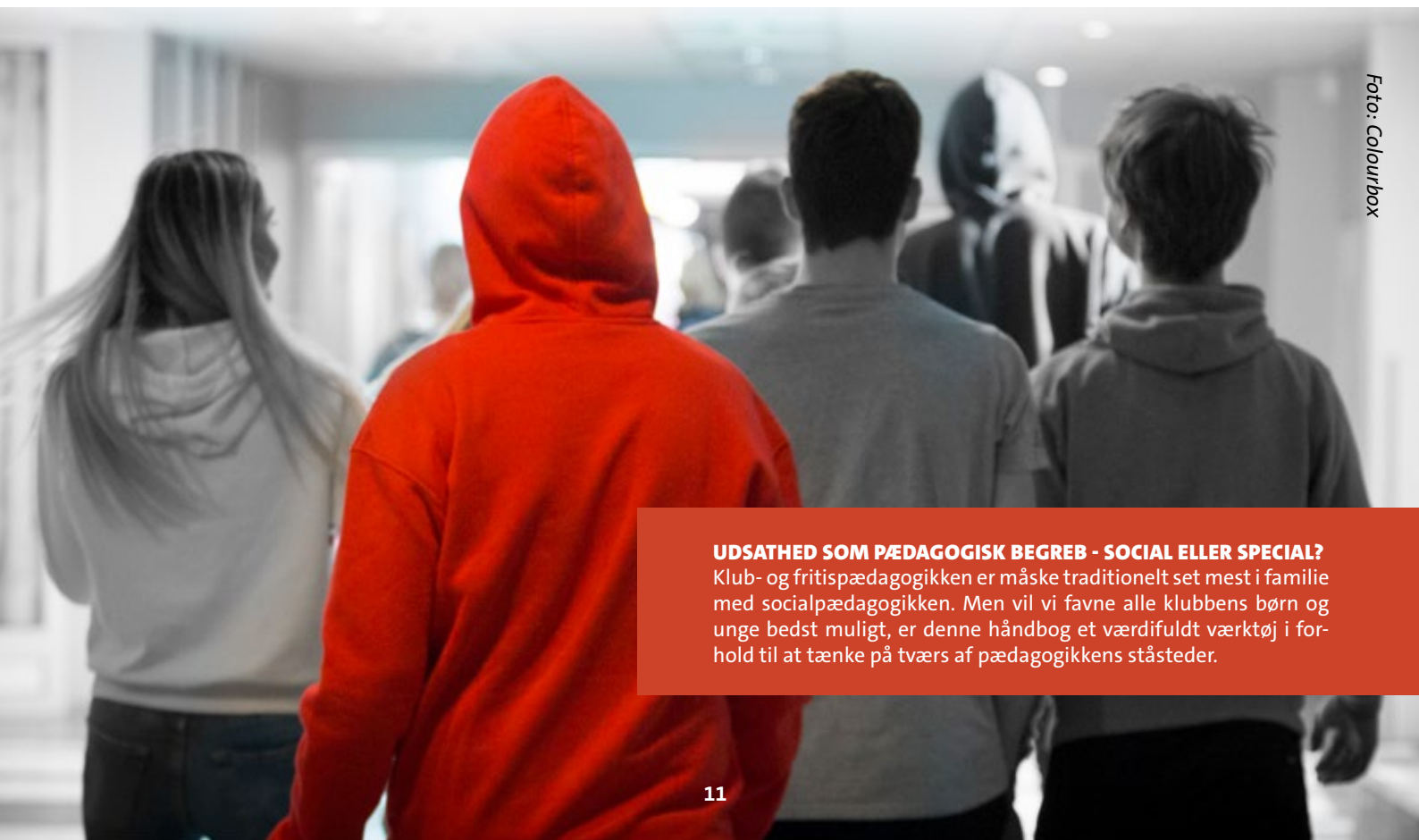
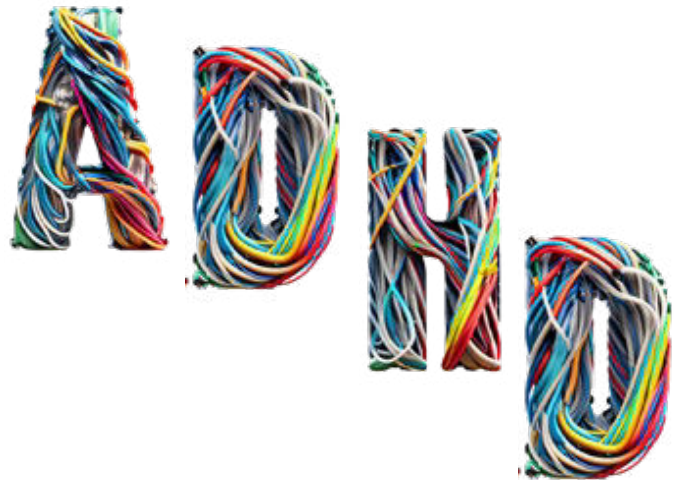


Foto: Colourbox

UDSATHED SOM PÆDAGOGISK BEGREB - SOCIAL ELLER SPECIAL?

Klub- og fritispædagogikken er måske traditionelt set mest i familie med socialpædagogikken. Men vil vi favne alle klubbens børn og unge bedst muligt, er denne håndbog et værdifuldt værktøj i forhold til at tænke på tværs af pædagogikkens ståsteder.

Fakta



ADHD

- Attention
- Deficit
- Hyperactivity
- Disorder

KERNESYMTOMER

- Opmærksomhedsforstyrrelser
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

KRITERIER

- Vanskeligheder med opmærksomhed, impulsivitet, uro.
- Betydelige problemer i hverdagen.
- Varige symptomer.
- Skyldes ikke andre faktorer.

UDBREDELSE

5,8 - 6 % af den danske befolkning.

UDDANNELSE

- Mere end hver anden med ADHD har ikke opnået at få mindst 02 i dansk og matematik ved afslutning af grundskolen.
- 44 % af de 18-årige med ADHD er ikke i gang med en ungdomsuddannelse.
- 63,7 % af de 25-årige med ADHD har ikke fuldført en ungdomsuddannelse.

ARBEJDE

- Cirka 34 % af danskere med ADHD har et job.
- Den gennemsnitslige årlige lønindkomst for danskere, som først blev diagnosticeret med ADHD som voksne, er 114.000 kr. lavere end den gennemsnitlige befolkning.
- 55 % af voksne med ADHD har oplevet at blive fyret fra et job. Gennemsnittet for den samlede danske befolkning er på 23 %.

KRIMINALITET

35 % af voksne med ADHD er straffet for kriminalitet (herunder bøder), mens det samme gælder for 20 % af den øvrige befolkning.

TILLÆGSDIAGNOSER

- Op mod 85 % af voksne med ADHD har også anden psykisk lidelse.
- Voksne med ADHD har i gennemsnit 2,5 psykiske diagnoser.
- Op til 50 % af voksne med ADHD har angst.
- For 70 - 80 % af børn og unge ledsages ADHD af andre diagnoser.
- 60 - 70 % af børn med ADHD har adfærdsforstyrrelser.

Opmærksomhed

At have ADHD er om at læse hver anden sætning i en bog og stadig skulle holde styr på handlingen.

Det er vanskeligt at si og sortere det væsentlige i en given situation.

Det er vanskeligt at slippe eller skifte fokus.

Mennesker med ADHD har svært ved at være vedholdende og holde koncentrationen i ikke selvvalgte aktiviteter.

De har svært ved at beskæftige sig med flere ting på én gang.

Mangelfuld arbejdshukommelse.

Impulsivitet

Taler eller handler uden at tænke på konsekvenser.

Har svært ved at vente på tur.

Virker generelt utålmodig, reagerer typisk prompte og har kort lunte.

De unge kan have mange skiftende interesser, relationer og kærester.

Reagerer impulsivt.

Det gør det vanskeligt at indgå i leg, aktiviteter og socialt samvær med andre.

Hyper- eller hypoaktivitet

Ved **hyperaktivitet (overaktivitet)** har barnet/den unge svært ved at holde sig i ro. Mange oplever i takt med, de bliver ældre, at uroen flytter ind i kroppen. Begge dele medfører en konstant følelse af rastløshed og manglende evne til at slappe af. Hyperaktiviteten kan også komme til udtryk ved, at barnet/den unge taler som et vandfald.

Hypoaktivitet (underaktivitet) kan være kendetegnende ved, at barnet virker initiativløst, dovent, dagdrømmende, fraværende og nærmest forsvinder ind i sig selv.

*Jeg kom.
jeg så.
Jeg glemte, hvad jeg var i gang med.
Jeg fulgte mine skridt tilbage og blev
forstyrret igen.
Jeg har ingen ide om, hvad der foregår ...
og nu skal jeg tisse.*

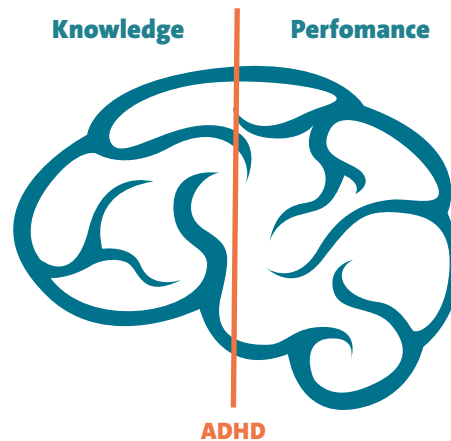


Eksekutive vanskeligheder

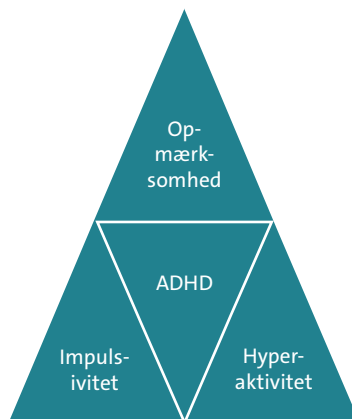
Ifølge klinisk psykolog Russell Barkley skaber ADHD uoverensstemmelse mellem knowledge og performance.

Knowledge: Børn med ADHD har viden om hvad de bør gøre.

Performance: Men de har vanskeligheder ved at bruge deres viden til at udføre hensigtsmæssige handlinger.



DUAL PATHWAY-TEORIEN:



Eksekutive vanskeligheder
Adfærdshæmning
Selvkontrol

Motivation
Modvilje mod forsinkelse
Belønning

Begavelse

Ressourcer

Erfaringer

Behov og beskyttende faktorer

UDFORDRINGER

- Forstyrrelse i opmærksomhedsevnen og nedsat arbejdshukommelse
- Nedsat evne til at hæmme impulser
- Motorisk uro
- Organiserings- og overbliksvanskeligheder
- Nedsat evne til fleksibilitet
- Sanseintegrationsforstyrrelser



Adfærden kan medføre, at børn og unge med ADHD møder hyppige irettesættelser og "skæld ud".

BEHOV

- At blive mødt med anerkendelse af deres udfordringer og forståelse for deres adfærd.
- Et trygt miljø med struktur, positive voksne, normalitet og accept fra kammerater.
- Adgang til træning af deres sociale færdigheder.
- Støtte og vedholdenhed fra omgivelserne.
- Fastholdelse i for eksempel klub, skole og fritidsinteresser.
- Aktivering af hjernens belønningssystem.
Dopamin (lystfølelse, belønning, eufori). Noradrenalin (energi, øget opmærksomhed, fokus.)

GENERELT FOR BØRN OG UNGE, DER HAR DET SVÆRT

Sociale udfordringer
 Sansemotoriske udfordringer
 Eksekutive vanskeligheder
 Svag følelsesregulering
 Svært ved at forstå årsag og virkning

ADHD

Eksekutive vanskeligheder	Motivation
Adfærdshæmning	Modvilje mod forsinkelse
Selvkontrol	Belønning



Forberedelse, struktur og forudsigelighed



Visuel støtte



Overskuelig information



Støtte til socialt samspil



Anerkendende og positiv kommunikation





Fakta

VANSKELIGHEDER MED SOCIALT SAMSPIL, F.EKS.

- Svært ved at udvikle venskaber og nye kontakter
- Svært ved at finde passende adfærd i nye situationer
- Svært ved at vurdere om det, man siger, interesserer modtageren
- Svært ved at opfatte, hvornår en samtale er færdig
- Svært ved at vurdere om det, man siger, interesserer modtageren
- Svært ved at forstå, hvorfor andre gør, som de gør (misforstår andre og situationer)
- Manglende spontan interesse for at være sammen med andre eller "bare have det sjovt"

VANSKELIGHEDER MED KOMMUNIKATION, F.EKS.

- Stereotyp og gentagen brug af sproget, ekkotale, særlig intonation
- Stereotype bevægelser
- Kan forstå sproget konkret og uden inddragelse af konteksten
- Svært ved at aflæse non-verbale udtryk som ansigtsudtryk, øjenkontakt, kropsholdning, tonefald m.m.
- Er ofte usikre i tale, men bedre til at udtrykke sig på skrift
- Lytter med et halvt øre og lytter kun intenst når det drejer sig om deres interesseområde
- Det kan være svært at forstå sammenhænge
- Det er ubehageligt at blive afbrudt
- Tendens til ikke at se folk i øjnene
- Svært ved at vide, hvad man gør nye steder
- Oplever ofte at blive misforstået

VANSKELIGHEDER MED FORESTILLINGSEVNEN, F.EKS.

- Svært ved at forudse, hvad der skal ske
- Kan være meget opslugt af særlige interesser, oftest gentagende, f.eks. computerspil, samlinger, universer ...
- Kan danne egne (uhensigtsmæssige) mønstre motorisk og socialt

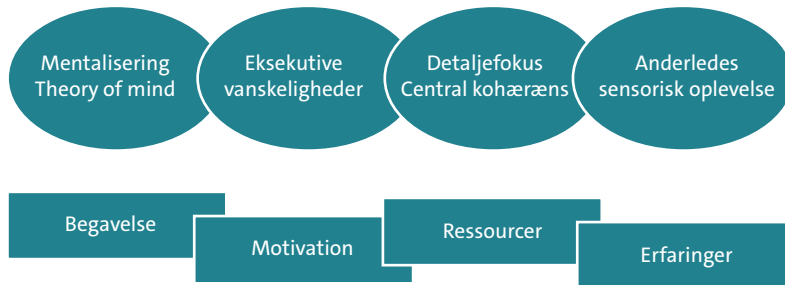
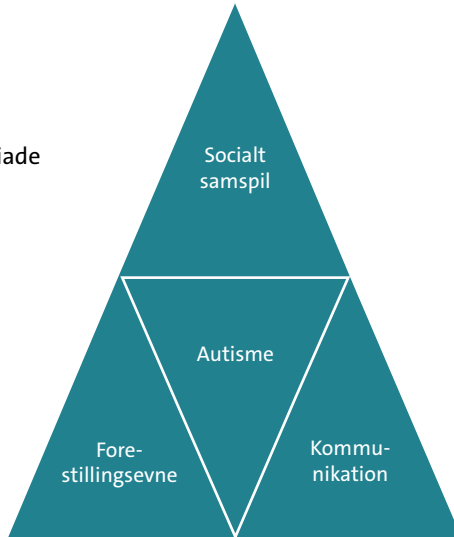
VANSKELIGHEDER MED FLEKSIBILITETEN, F.EKS.

- Ufleksibel mht. specifikke rutiner og ritualer
- Det er ubehageligt, når der sker noget andet, end man troede

VANSKELIGHEDER MED KONCENTRATIONEN, F.EKS.

- Bliver let afledt af særlige fænomener
- Kan være god til at fordybe sig i egne interesseområder
- Forstyrres af gentagne tanker

Lorna Wings triade



”Børn med autisme er de ultimative firkantede klodser. Problemet med at slå dem ned i et rundt hul er ikke, at det er hårdt arbejde. Det er, at man ødelægger klodsen.”

- Paul Collins, forfatter og far til et barn med autisme

GENERELT FOR BØRN OG UNGE, DER HAR DET SVÆRT

Sociale udfordringer
 Sansemotoriske udfordringer
 Eksekutive vanskeligheder
 Svag følelsesregulering
 Svært ved at forstå årsag og virkning

AUTISME

Mentalisering
 Theory of mind

Detaljefokus
 Central kohæræns

Eksekutive
 vanskeligheder

Anderledes
 sensorisk oplevelse



Forberedelse, struktur og forudsigelighed



Visuel støtte



Overskuelig information



Støtte til socialt samspil



Anerkendende og positiv kommunikation

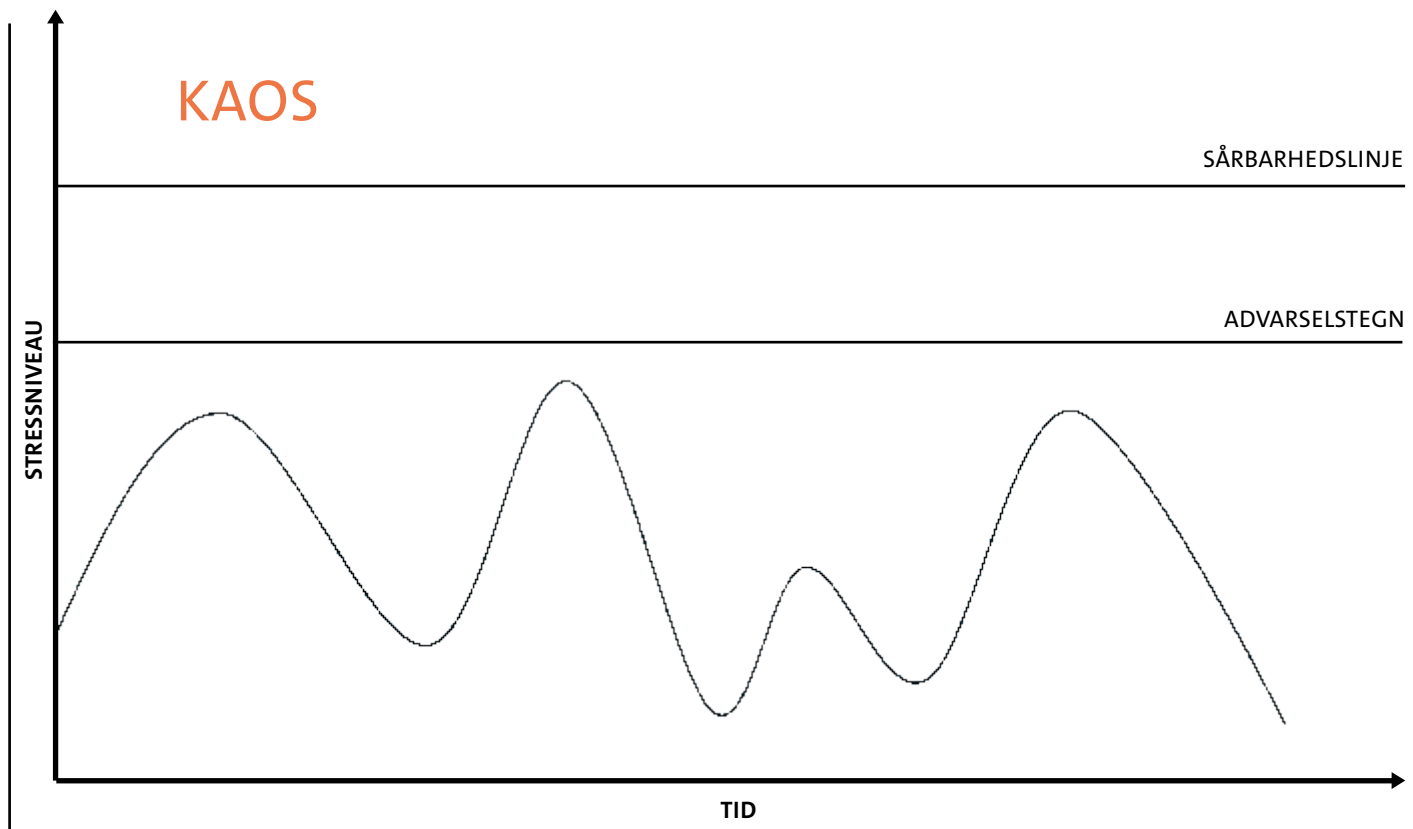
Foto: Colourbox



STRESS

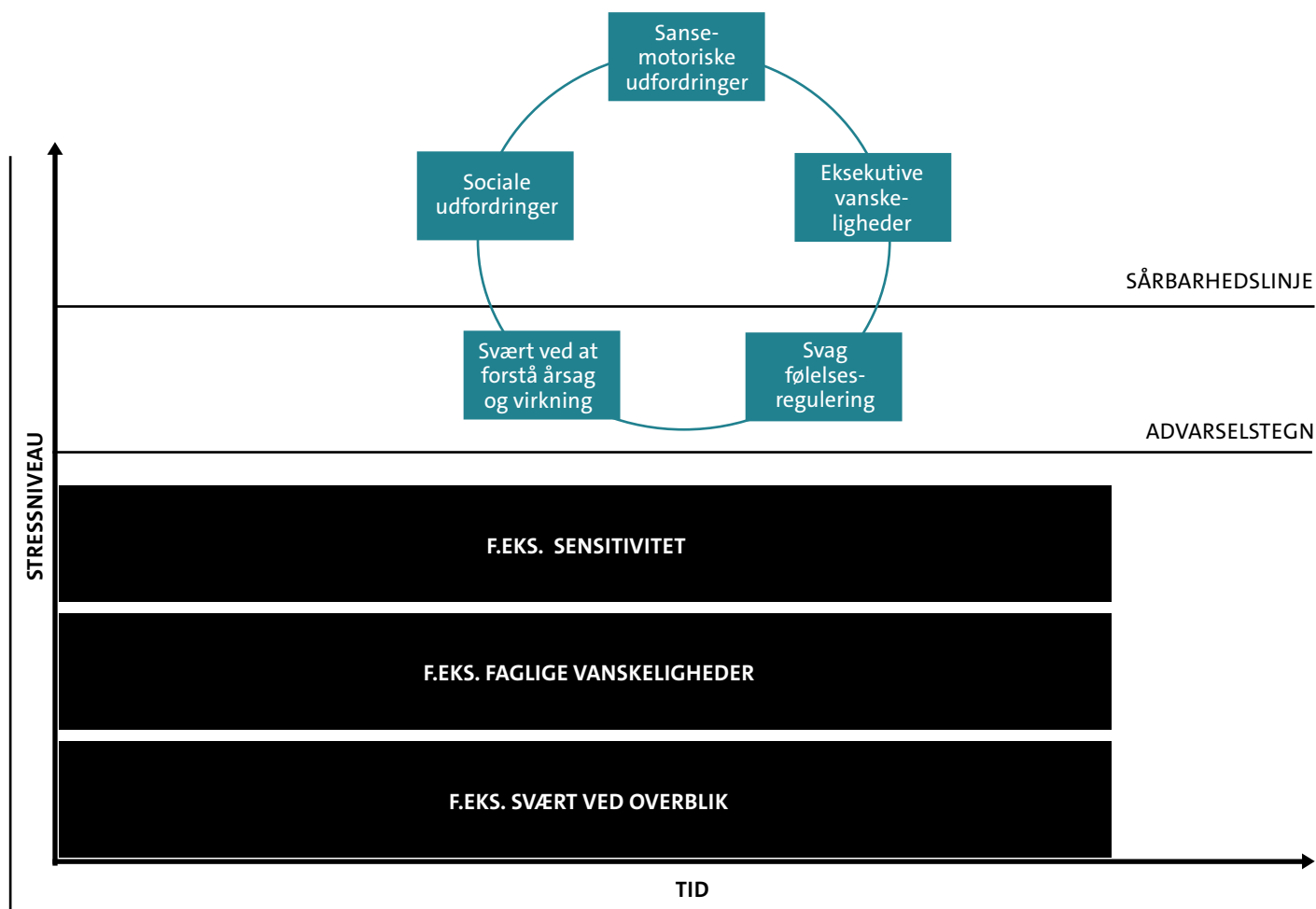
Børn og unge i overbelastning

HEJLSKOV-URHSKOV'S STRESS-SÅRBARHEDSMODEL:

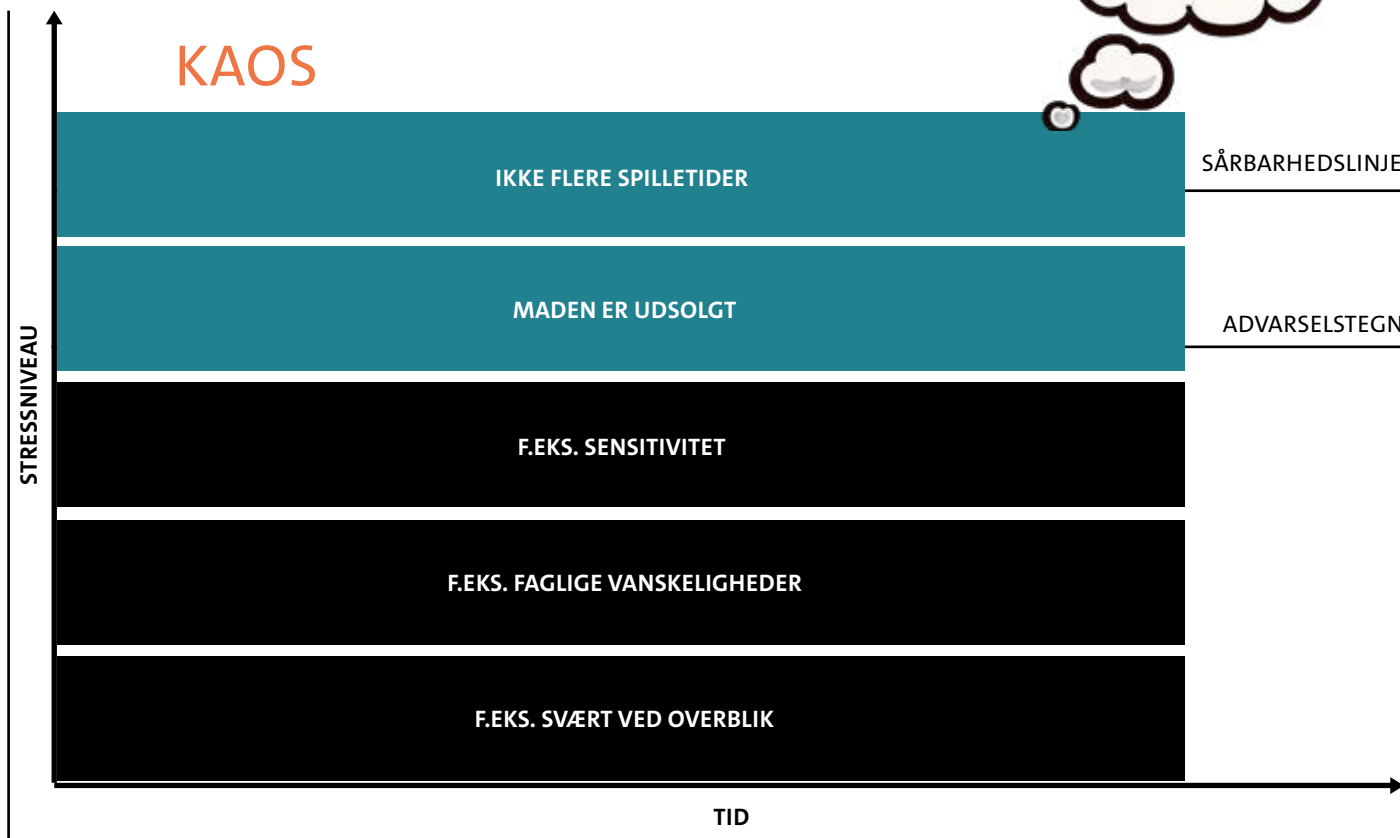


To typer stressfaktorer: Situationsspecifikke og grundlæggende

GRUNDLÆGGENDE STRESSFAKTORER:



SITUATIONSSPECIFIKKE STRESSFAKTORER:



STRESSFAKTORER GENERELT:

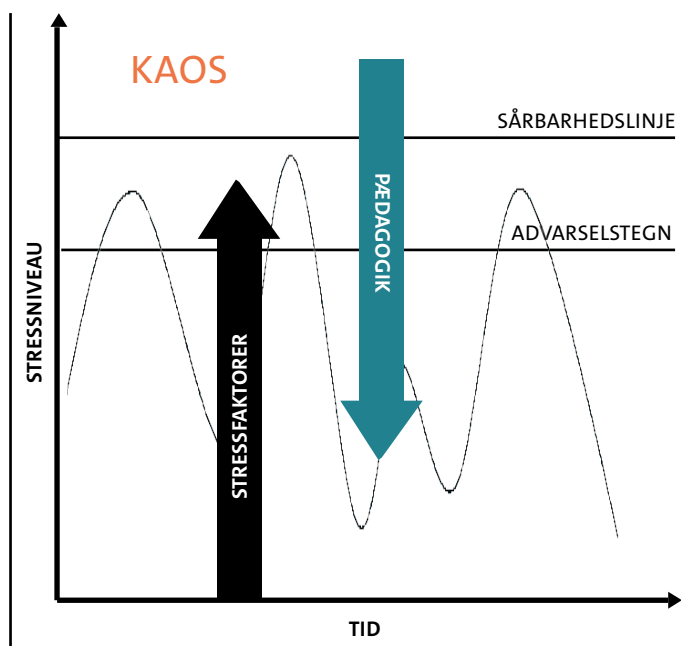
- Træthed
- Kedsomhed
- Skole/klub
- Ikke at have styr på dagen
- Forkerthedsfølelse
- Legekammerater/venner
- Familie
- Rod
- Ikke at føle sig forstået
- Ensomhed
- Uoverskuelige opgaver/lektier
- Svært ved at føre drømme ud i livet

STRESSFAKTORER, ADHD/AUTISME

- For høje krav
- Manglende overblik over situationen
- Angst, eventuelt fremkaldt af krav om fleksibilitet
- Manglende evne til at finde en anden strategi i situationen
- At blive overvældet af egne eller andres følelser
- Forventninger til omgivelserne, som omgivelserne ikke levede op til
- Mangel på forberedelse
- Usikkerhed om, hvad der skal ske/uforudsigelige ændringer
- Ikke at blive forstået
- Når voksne skælder ud
- Når andre børn driller/ konflikter
- Mangel på retærdighed

SITUATIONSSPECIFIK ELLER GRUNDLÆGGENDE? LAV EN STRESSPROFIL

- Hvad er de grundlæggende stressfaktorer hos barnet/den unge?
- Udvælg eventuelt en kaotisk situation for barnet/den unge og find situationsspecifikke stressfaktorer.
- Tal om, hvad I kan bruge modellen til i jeres arbejde.



	Forberedelse, struktur og forudsigelighed
	Visuel støtte
	Overskuelig information
	Støtte til socialt samspil
	Anerkendelse og positiv kommunikation
	Low arousal-metoder

ANGST

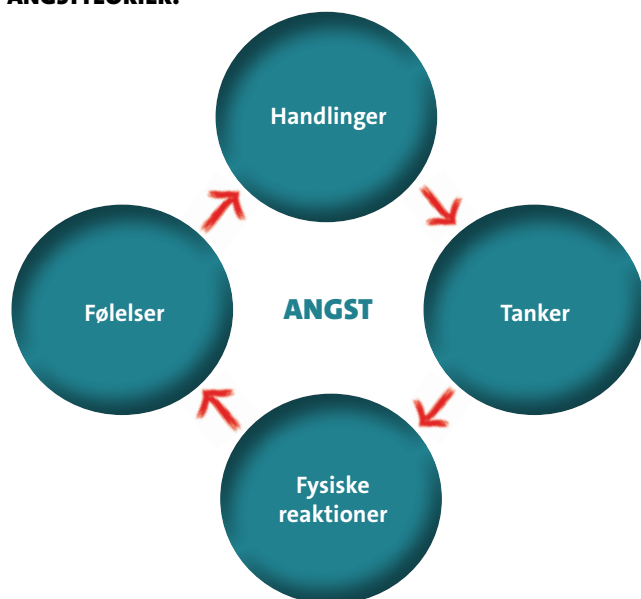
Når angst bliver en lidelse

At føle angst er helt normalt. Det er en følelse, der beskytter os mod farer. Men for nogle sker det, at angsten tager over og fylder alt for meget. Så meget, at det er ødelæggende for deres liv.

Der findes flere forskellige former for angstlidelser, f.eks.

- socialangst
- generaliseret angst
- fobier
- OCD

ANGSTTEORIER:



UDBREDELSE AF ANGST

Ingen kender det præcise antal børn og unge, der kæmper med enten en mild eller en svær form for angst.

Undersøgelser tyder dog på, at op mod fem procent af alle børn og unge under 18 år lider af angst, som de behøver hjælp til og behandling for. Det svarer til ca. et barn i hver skoleklasse.

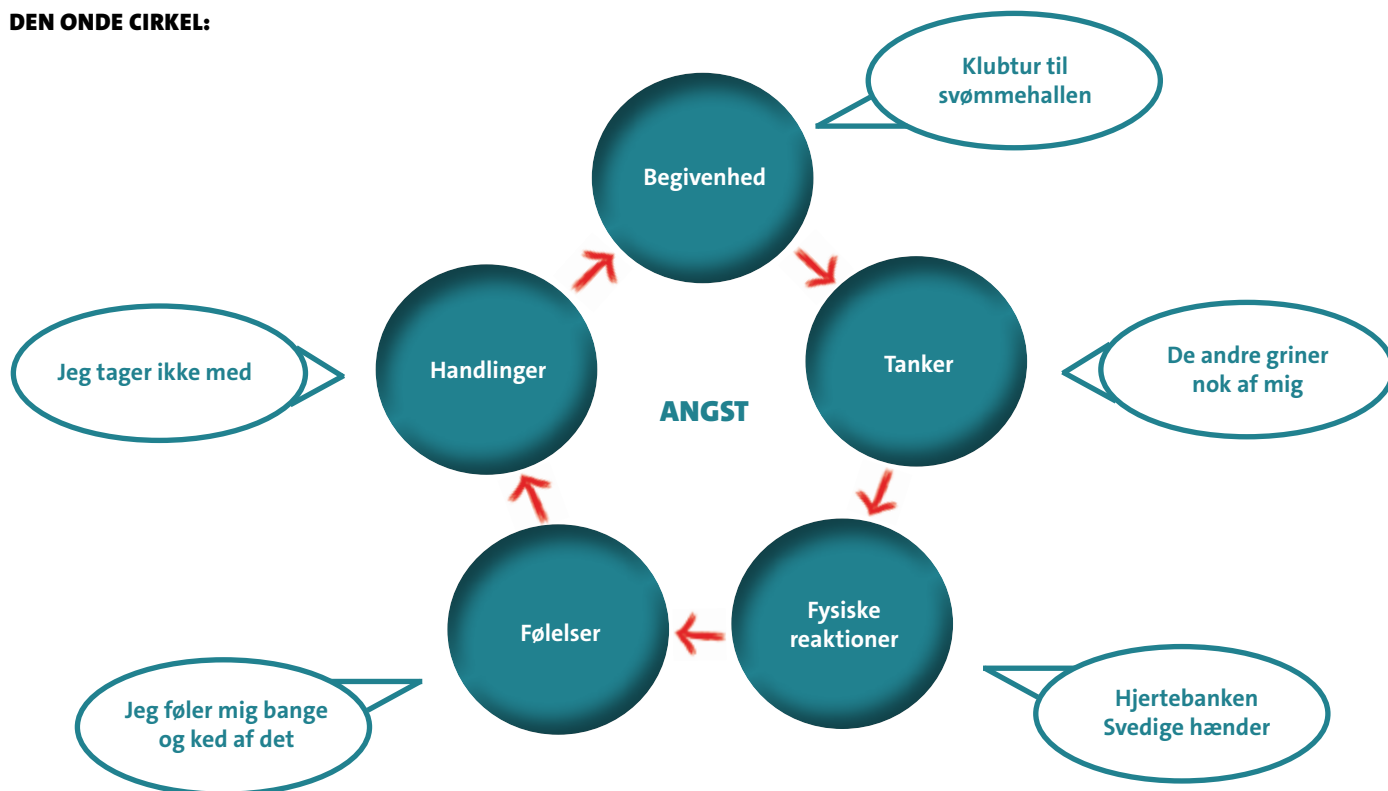
Angst blandt børn og unge er tredoblet de seneste 10 år.

Kilde: angstforeningen.dk



Foto: Colourbox

DEN ONDE CIRKEL:



ANGSTADFÆRD

Alarmreaktion:

Ubehag og fysiske symptomer som hjertebanken, ondt i maven, svedige hænder.

Undgåelsesadfærd:

Undlade at gøre det angstfremkaldende.

Sikkerhedsadfærd:

Tjekke for at kunne gøre det angstfremkaldende.

KROPPENS REAKTIONER PÅ ANGST

Hvis kroppen ikke kommer i kamp eller løber væk (f. eks. hvis barnet sidder i klassen og er bange for noget) så bliver hele kroppens alarmberedskab ikke brugt på handling. Det vil opleves i kroppen som ubehag og fysiske symptomer, hvis ikke barnet får beroliget sig selv igen. Mange vil efter en oplevelse af angst opleve stor træthed, fordi kroppen har været på hårdt arbejde.

Metoder til struktur og forudsigelighed

DE NI H'ER

Hvad



Hvornår



Hvor



Hvem



Hvorfor



Hvordan



Hvor længe



Hvor meget



Hvad så



INDRETNING AF KLUBBEN

- Organisering af materialer
- Placering af møbler
- Kodning af rummet
- Hvad skal man hvor?

En overskuelig og opdelt indretning kan bidrage til at skabe et rum, der er let at afkode.

- Sensorisk dæmpning
- Muligheder for både ro og bevægelse
- Minimering af visuel "støj"
- Ryd op!

Mange børn er sensorisk sensitive: skarpt lys, lyde, lugte og taktile stimuli kan påvirke børnene negativt. Solen, der blænder, stolen der larmer, farvemæssig kodning, andre børn, der sidder for tæt på ...

Disse hensyn er også gode for de voksne. Svar derfor på spørgsmålet "What's in it for me?"



VISUEL STØTTE TIL OVERBLIK

Ugeplan

Dagsplan

Opgaveopskrift

- Refereres til i løbet af ugen/dagen/opgaven ved at strege ud/flytte pil
- Placeres et bestemt sted
- Bruges systematisk



VISUEL STØTTE TIL TIDSANGIVELSE

Ure

Time-timer

- Bruges aktivt og systematisk
- Husk påmindelser
- Advarsel 3 minutter før tiden udløber

VISUEL STØTTE TIL ADFÆRD

Stemmeskalaen

Remindere

Guidning

Brug af "pædagogisk nudging"



KORTE OG OVERSKUELIGE BESKEDER

Give korte, præcise anvisninger (Hvad skal barnet/den unge gøre?)

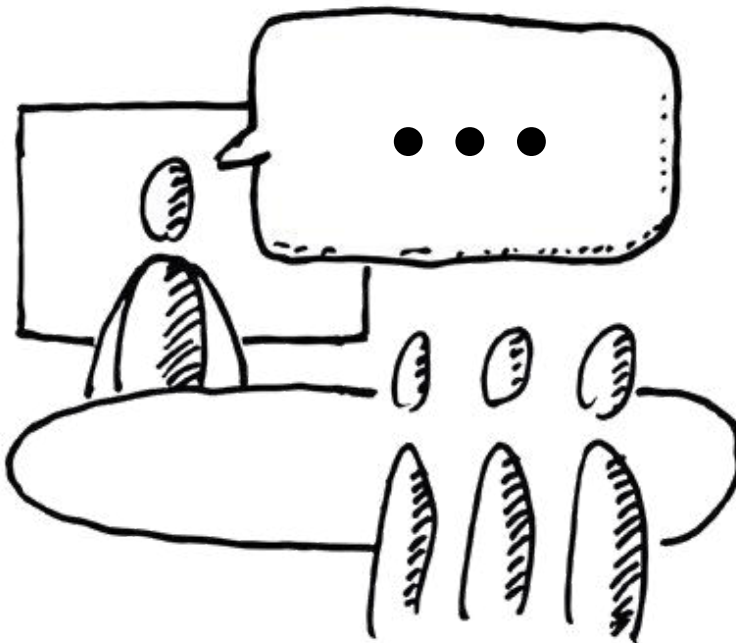
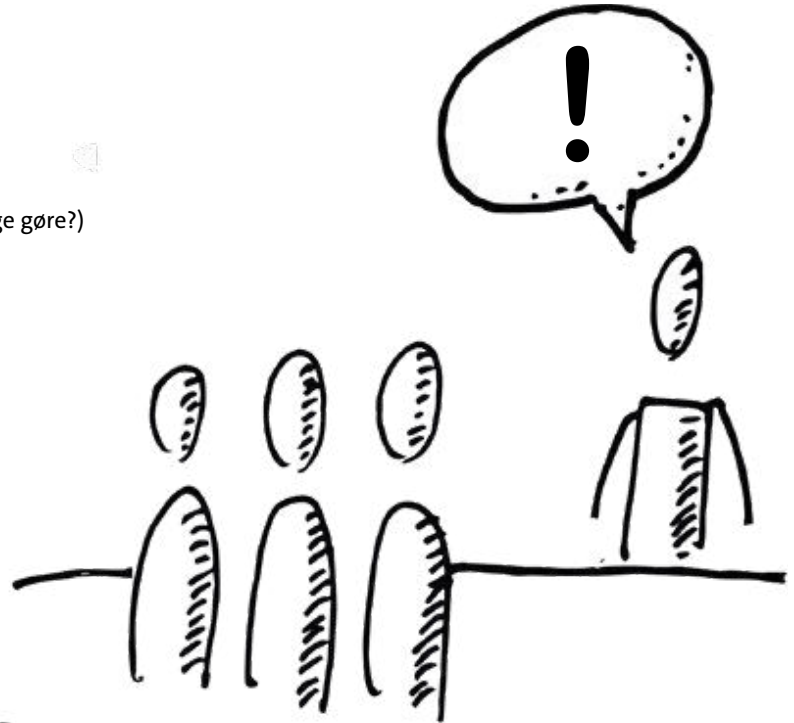
Gentag anvisningen

Begræns dine ord

Giv modtageren bearbejdningstid efter en besked

Understøt visuelt

Tilpas dette til barnets/den unges udviklingstrin



**OVERSKUELIG INFORMATION
BEARBEJDNINGSTID**

- 45 sekunder-reglen:**
- Stil et spørgsmål til gruppen
 - Afvendt 45 sekunder
 - Udvælg en til at svare

Anerkendelse og positiv kommunikation

ANERKENDELSE OG ROS

Konkret positiv feedback

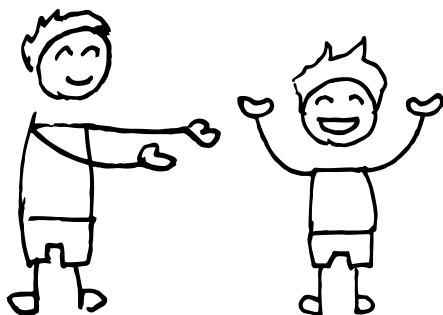
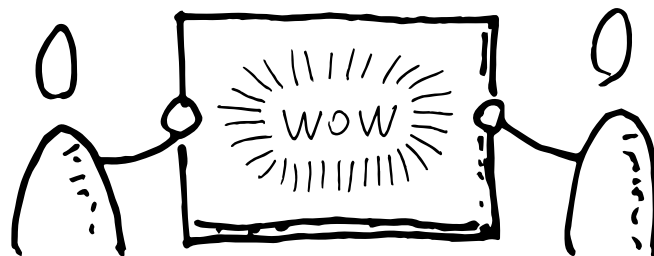
Vær så konkret som muligt! Hvad er det, der gøres godt?

Gives så vidt muligt i øjeblikket, inden for syv sekunder

1:4 (En negativ tilbagemelding kræver fire positive)

Ros så ofte som muligt

*Fyld i glasset – fyld på kontoen.
Dan stærke forbindelser i hjernen.*



POSITIV OG ANVISENDE KOMMUNIKATION

Hvad skal der ske? Hvad forventes der? Hvad må man?
"Husk at gå herinde i køkkenet" i stedet for "Du må ikke løbe"

Gentag anvisningerne

Anerkend de ting, børnene allerede gør, som du gerne vil forstærke

Få barnets opmærksomhed, før du giver en besked

Lug ud i: "Nej", "Stop", "Hold op" og negativ brug af barnets navn

NABOROS

"Nu er Emil helt klar i køen"

"Der er 10 børn, der allerede er klar til at gå i gang"

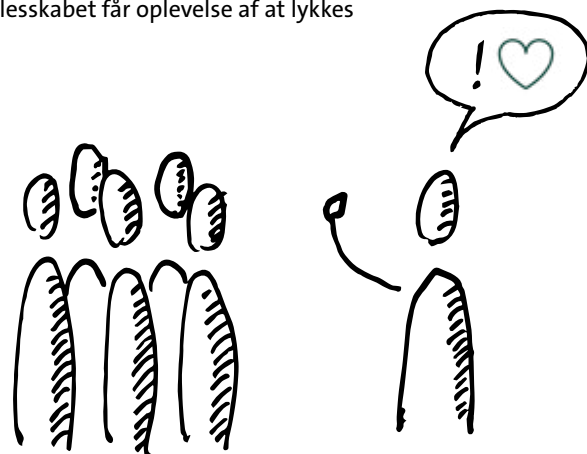
Der gives opmærksomhed til det, der ønskes

Ignorering af det, der ikke ønskes

Der opretholdes god stemning

Uhensigtsmæssig adfærd får lov at fylde mindre for alle

Fællesskabet får oplevelse af at lykkes





SPEJLING (NÅR MAN GIVER DET TILBAGE TIL BARNET, SOM MAN TROR, BARNET OPLEVER ELLER FØLER)

Gør dig fri af egne dagsordener et splitsekund
(Det kan være svært!)

Gå ned i tempo

Vis non-verbalt at du afstemmer dig med barnet

Sæt ord på, hvad du tror, der rører sig hos barnet

En spejling behøver kun at tage 15 sekunder

Hvordan ser skæld ud ud i klubben?

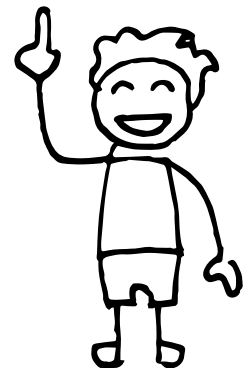
Pædagogens gode relation til alle børn er fundamentet for et udbytterigt, professionelt arbejde med børnene og fællesskabet i klubben.

Relationsarbejde handler i høj grad om at være i stand til at se ud over uhensigtsmæssig adfærd og at få skabt et rum for, at alle børn, uanset forudsætninger, trygt kan udvikle sig i tillid til omgivelserne.

Når man har børn med kognitive udfordringer i sin børnegruppe, kan dette kræve ekstra energi og stille store krav til den professionelle evne til at arbejde med relationer.

En god relation til barnet kan åbne for en større forståelse og nysgerrighed for, hvad der ligger til grund for barnets reaktioner.

At placere sig i en magt-asymmetrisk position skruer op for ens omsorg.



STYRKER OG INTERESSER

Byg så meget som muligt på barnets/den unges stærke sider og interesser – der er nok andet, der er svært!

Meget kan øves/trænes med udgangspunkt i interesseområder

Succes og mestring motiverer alle



Foto: Colourbox

VALGMULIGHEDER

En af klubbens store fordele er, at det meste er selvvalgt

Barnet/den unge beholder meget kontrol ved at vælge selv

Benyt også valgmuligheder i kravsituationer

Find veje, udveje og muligheder, som barnet/den unge kan samarbejde om

BELØNNINGSSYSTEMER

Omdiskuteret effekt

Kan til tider øge motivation

Skal bruges varsomt

Konkrete mål og opnåelige belønninger

Belønninger kan ikke mistes



Foto: Colourbox





Low arousal-metoder

Ro-givende pædagogik

At berolige sit eget og andres nervesystem

En ikke konfronterende tilgang

Konfliktnedtrappende

Kontrollen til barnet/den unge

Sænk krav i situationen

Giv valgmuligheder og tilbyd hjælp

Åbn en bagdør

Bak, sæt dig ned, slå blikket ned

Træk vejret selv

Byt med en kollega



Hvad hjælper angste børn?

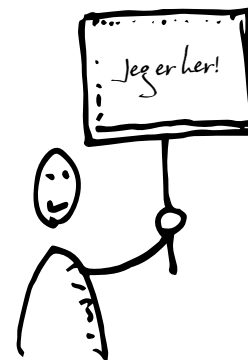
PÆDAGOGISKE STRATEGIER

Overskuelige, trygge og forudsigelige rammer

Rolige og tydelige voksne

At støtte alderssvarende selvstændighed og mestringsstrategier

At støtte gode strategier til at håndtere tanker, følelser og adfærd



PSYKOLOGISK ANGSTBEHANDLING

Cool Kids

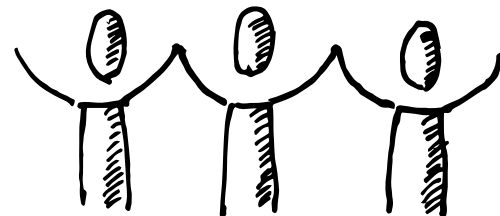
Privatpraktiserende psykologer med kognitiv eller metakognitiv terapi

I de sværeste tilfælde: børnepsykiatrien

FØLELSER

Hjælp til at berolige sig selv og forstå kroppens signaler, når man er spændt/nervøs, så angsten ikke får overtaget

Berolige nervesystemet, for eksempel gennem berøring, forudsigelighed i barnets hverdag, dybe vejrtrækninger, hvile eller søvn, fysisk aktivitet, yoga, meditation eller kropsafgrænsende aktiviteter



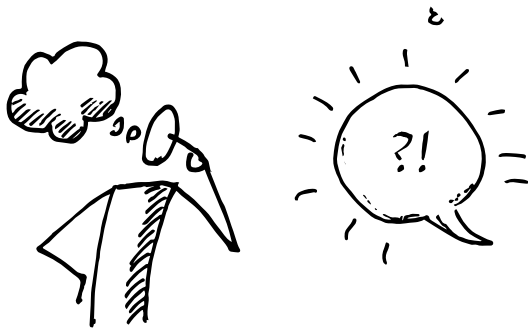
TANKER

Psykoedukation

Viden om, at tanker kun er tanker, men tanker påvirker følelser og adfærd.

Detektivtænkning

At hjælpe barnet med at erstatte automatiske tanker og katastrofetanker med alternative tanker, der er mere realistiske.



ADFÆRD

At være modig og støtte modig adfærd

Undgå undgåelsesadfærd

Gradvis eksponering

Model for detektivtænkning

Begivenhed

Automatisk tanke

Tankerne skal være barnets egne

Beviser

Fakta om situationen

Hvad hvis der ikke sker noget dårligt?

Har jeg tidligere været i en lignende situation?

Hvad vil andre tænke?

Har jeg set andre i en lignende situation?

Og hvad skete der?

Hvad er mest sandsynligt?

Realistisk tanke

Hvis ikke barnet selv kan sætte ord på:
giv muligheder

Eksempel på gradvis eksponering ved angst for hunde

Tal om hunde

Lav forestillingsbilleder om hunde

Tegn hunde

Se billeder af hunde

Betragt hunde på afstand

Bevæge sig forbi en hund

Tale til en hund

Røre ved en hund

HUSK PÅ

Angst er en naturlig del af børns udvikling

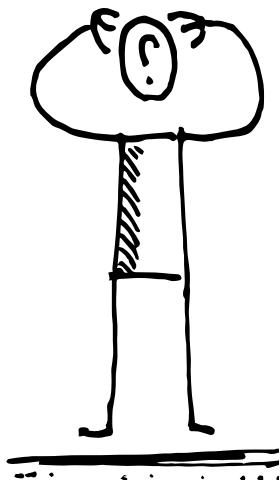
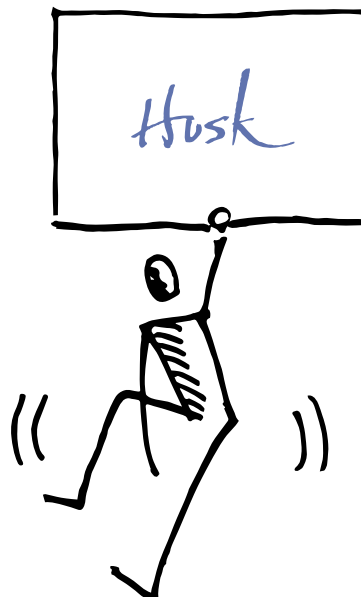
Angsten skal udfordres – gå imod angsten

Bliv i angsten – til barnet falder til ro

Berolig kroppen og lav detektivtænkning

Udfordr angsten gradvist - små skridt

Rolige, insisterende og sammenstemte voksne



HVORNÅR HAR ET BARN ELLER EN UNG BRUG FOR HJÆLP TIL SIN ANGST?

Når angsten tager over og forstyrrer barnets og familiens hverdag

Når angsten griber forstyrrende ind i barnets mulighed for at udvikle sig på lige fod med jævnaldrene

Når angsten forhindrer barnet i at gøre ting, som det egentlig gerne vil

Når angsten gør barnet ked af det og/eller meget irriteret

Når angsten går ud over barnets skolegang, fritidsaktiviteter, venskaber og andre sociale relationer



FORSKELLIGE I FÆLLESSKAB

Klubberne i Viborg er en del af Børn og Unge i Viborg Kommune. Sammen arbejder vi for, at børn og unge skal have lys i øjnene og mestre eget liv.

Gennem fælles viden, koordinering og tværfagligt samarbejde skaber vi sammenhæng og udvikling for børn, unge og deres familier i hele Viborg Kommune.

Det kan vi blandt andet, fordi vi står på et fælles fundament og arbejder med et fælles udgangspunkt i de fire syn:

Børnesyn

- Børn og unge forventes at gøre det bedste, de kan. Det er de voksne, som kan skabe forandring.
- Børn og unge har både ret til og udvikles gennem aktiv deltagelse i sunde fællesskaber.
- Alle børn og unge har værdi og potentiale og skal blive så dygtige, de kan.
- Børn og unge skal selvstændiggøres til voksenlivet.

Forældresyn

- Forældrene er de vigtigste mennesker i børn og unges liv.
- Forældre vil altid deres børn det bedste.
- Børn og unge lykkes bedst, når de voksne omkring dem tager ansvar og samskaber

Læringsyn

- Børn skal lære at lære gennem bevidste læringsstrategier, gode arbejdsvaner og evne til fordybelse.
- Børn har mange læringsbaner, og vi skal være opmærksomme på dem alle.
- Vi arbejder dynamisk med at finde de rette balancer mellem den intenderede, realiserede, formelle og uformelle læring.

Samarbejdssyn

- Vi er opsøgende på allerede etablerede løsninger, inden vi selv opfinder en ny.
- Vi opsøger og tilbyder hjælp.
- Vi er nysgerrige på andres succeser og deler vores egne.
- Vi er både optaget af at finde de rette balancer mellem det nære, det tværgående og det store fællesskab.