

Fase 1: KOGNITIV MESTRING - komponent 5

<p>Fase 1:</p> <p>Psykoedukation:</p> <ul style="list-style-type: none">• Faktabaseret viden om traumet, barnet har oplevet• Formidler til barnet, at det ikke er alene om at opleve det• Formidler til barnet, at barnets reaktioner er normale• Formidler håb. <p>Forældre færdigheder:</p> <ul style="list-style-type: none">• Omsorgsperson lærer effektive strategier til at håndtere adfærdsproblemer. <p>Afslapning:</p> <ul style="list-style-type: none">• Barn/omsorgsperson lærer måder at håndtere stress på ved hjælp af afslapningsfærdigheder. <p>Følelsesmodulering:</p> <ul style="list-style-type: none">• Barn og omsorgsperson lærer, hvordan de kan regulere deres følelser. <p>Kognitiv mestring:</p> <ul style="list-style-type: none">• Barn/omsorgsperson lærer om sammenhængen mellem tanker, følelser og adfærd.	<p>Fase 1:</p> <p>Psykoedukation:</p> <ul style="list-style-type: none">• Normalisere barnets og omsorgspersonens reaktioner efter traumet• Forstærke realistiske tanker om hændelsen. <p>Forældre færdigheder:</p> <ul style="list-style-type: none">• Omsorgspersonen forstår barnets adfærdsproblemer i lyset af barnets traumeerfaringer• Omsorgspersonen stiller adækvate krav til barnet• Straffende disciplinering reduceres og brugen af positiv, effektiv grænsesætning øges. <p>Afslapning:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reduktion af barnets fysiologiske reaktioner efter traumet• Barn/omsorgsperson forstår at anvende specifikke teknikker til at reducere fysiologiske reaktioner knyttet til rædsel, angst, stress og posttraumatiske stress-symptomer• Barnet/omsorgspersonen erfarer, at oplevelsen af rædsel og angst reduceres, når kroppen slapper af. <p>Følelsesmodulering:</p> <ul style="list-style-type: none">• Barn/omsorgsperson kan identificere følelser og særligt negative traumerelaterede følelser• Barn/omsorgsperson kan udtrykke følelser, særligt negative traumerelaterede følelser• Barn/omsorgsperson kan regulere følelser, særligt negative traumerelaterede følelser. <p>Kognitiv mestring:</p> <ul style="list-style-type: none">• Barn/omsorgsperson forstår sammenhængen mellem tanker, følelser og handlinger• Barn/omsorgsperson erfarer, at følelser kan ændres ved at ændre tanker• Barn/omsorgsperson forstår hændelser på en mere realistisk og hjælpsom måde.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Stikord og noter til kognitiv mestring:

1-2 sessioner?

Opfølgning af hjemmearbejde:

- Hvordan er det gået?
 - hvad var let og udfordrende?
- Evt. tjek TF-CBT arbejdsbogen sammen med barnet
 - kan være motiverende for barnet.

Målet med timen:

På nuværende stadie – kognitiv mestring:

- At barnet og forældre forstår sammenhængen mellem tanker, følelser og handlinger
- Det vigtigste budskab er, at barnet bliver klar over, sine egne tanker og den virkning tankerne har på følelserne, og hvilken betydning det kan have. Dvs at følelser kan ændres ved at ændre tanker.
- Barnet bliver bevidst om sin egen tænkning og at måden barnet fortolker situationen på, påvirker dets følelser.
- Barnet bør opmuntres til at fortælle terapeuten om indre dialoger, specielt når de begynder at udarbejde barnets narrativ omkring den traumatiske oplevelse.
- Mål: at barn og forældre forstår hændelserne på en mere realistisk og hjælpsom måde.

Psykoedukationselementet:

Terapeuten underviser barnet og foreldre om:

- ✓ Forbindelsen mellem tanker, følelser og adfærd ved hjælp af ”det kognitive triangelet” eller en lignende modell (Etter en hændelse kan tanker lede til specifikke følelser, som igjen motiverer til adfærd).
- ✓ Barnet og foreldre lærer hvordan de kan identifisere ”tanke fejl” (urealistiske, ødeleggende, og ikke – hjælpsomme tanker som fører til negative følelser og uhensigtsmessig adfærd).
- ✓ Barn og foreldre lærer å utfordre disse ”tanke feilene” og erstatte dem med realistiske og/ eller hjælpsomme tanker, som fører til hensiktsmessige følelser og adfærd.
- ✓ Kan gjennomgå den traumatiske hendelsen ved hjelp av det kognitive triangelet (gradvis eksponering).

Kognitiv mestring og færdigheder (kapitel 10, s. 190-203)

1. Lær barn og omsorgsgiver om forbindelsen mellem tanke, følelser og handling er et grundlæggende element i kognitiv bearbejdning
 - Kan eksempelvis illustreres gennem den kognitive diamant (se bilag i bunden)

Fase 1: KOGNITIV MESTRING - komponent 5

2. Ved brug af kognitive mestringsstrategier handler det om at forstå og dele indre dialoger, som vedkommende har med sig selv.
 3. Hjælpe barn og omsorgsgiver med at forstå forskellen og sammenhæng mellem følelser og tanker.
 - Yngre børn: kan illustreres med tankebobler
 - Eller er der tanker eller billeder, som går gennem dit hoved?
 - Hvad dukker op i dit hoved?
 - Hvad sagde du til dig selv?
 - Evt. kan den kognitive diamant leges ud (følelser kan illustreres med følelsesbolde, handlinger ved hjælp af dukker og tanker ved hjælp af tankebobler, kropslige reaktioner ved hjælp af...?)
 - Udspille det i rummet, barnet kan evt. placeres i midten.
 - OBS på at fjerde komponent (kropslige reaktioner) ikke er med i Socialstyrelsens arbejdsbog, heller ikke i RCTs arbejdsbog.
 4. Lær barnet, hvordan han/hun kan komme frem til alternative tanker, som er mere præcise eller hjælpsomme → give en anden følelse.
 - Yngre børn: Analog: sammenlign konceptet med at skifte tv-kanal: hvis du ikke kan lide det du ser på én kanal, så kan du skifte til en anden kanal for bedre at kunne lide programmet.
 - Eller brug en tegnefilms figur med tankebobler over hovedet, som repræsenterer figurens tanker – ”hvad siger denne persons hjerne til ham/hende?”
- Terapeuten kan hjælpe barnet med at ændre følelser og adfærd ved at tænke anderledes.
- Hvis det er muligt, bør eksemplerne være hentet fra barnets virkelige liv.
 - OBS man skal dog være forsigtig med at bruge eksempler fra barnets traumatiske oplevelse på nuværende tidspunkt.
 - Tanker og følelser som er knyttet til den traumatiske oplevelse bør ikke udforskes og gennemgås før bearbejdningsfasen medmindre barnet spontant kommer med eksempler på disse tanker eller følelser.

Upræcise og ikke-hjælpsomme tanker: (selvlært hjælpeløshed)

Forskning viser, at mennesker som tilskriver negative hændelser til personlige (indre), gennemgribende (globale) og permanente (varige) årsager, har større sandsynlighed for at blive deprimeret end mennesker, som tilskriver disse hændelser til ydre, specifikke og forbigående årsager (Seligman, 1998).

Kognitiv mestring med forældrene (fra Powerpoint: TF-CBT Grunnkurs Hand-out)

Fortæl hvad barnet lærte:

- Gennemgået 'Den kognitive diamant'
 - Situation med negative følelser, hvad tænkte de?
- * Spørg indtil om forældrene har problematiske tanker om barnet som følge af traumet?
- * Opfordre forældrene til at hjælpe barnet med kognitiv tolkning af vanskelige situationer i hverdagen

Materialer:

- Den kognitive trekant eller - diamant er til at illustrere for barn eller forældre.
 - Se bilag
 - Se side 1 i arbejdsark (den kognitive diamant)
 - S. 17 i arbejdsark - kædeanalyse (lidt mere avanceret)
- S. 20-24 i arbejdsbogen (fra RCT)
- 8 sider i arbejdsbogen (fra socialstyrelsen)

Fase 1: KOGNITIV MESTRING - komponent 5

Hjemmeopgaver:

- At både barn og forældre lægger mærke til sammenhængen mellem tanker, følelser og adfærd i konkrete situationer
 - Kan evt udfyldes på arbejdsark (s.1 -yngre børn), s. 17 til ældre børn.
- At barnet eksperimenterer med, hvordan det ved at ændre sine tanker, også oplever at følelserne ændres

Mangler:

- "Vanlige tankefæller" (slide fra kurset) – oversættes til dansk m. tankebobler og eksempler

Bilag:

- **Diamanten:** side 1 i arbejdsark

