

Námskeiðið „Klókir krakkar“, fyrir börn á einhverfurófinu og foreldra þeirra

Staðsetning: Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins, Digranesvegi 5.

Dagsetning og tími: Þriðjudagar frá 14:30-16:00, alls 12 skipti. Hefst þriðjudaginn 6. febrúar og lýkur 29. maí 2018. Alls 18 kennslustundir.

Verð: 28.000 kr. (barn og báðir foreldrar); 22.500 kr. (barn og annað foreldrið).
Námskeiðsgögn innifalin.

Hverjum er námskeiðið ætlað?

Ætlað börnum með greiningu á einhverfurófi, á aldrinum 11-13 ára (fædd 2004-2007) og foreldrum þeirra.

Markmið

Markmið námskeiðs er að foreldrar læri aðferðir sem gagnast við að draga úr kvíða barnanna og að börnin læri um leiðir til að hafa áhrif á sinn eigin kvíða.

Nánari lýsing

Námskeiðið er aðlöguð útgáfa af Klókum krökkum (The cool kids anxiety program) sem hefur hefur verið notað sem meðferð við kvíða barna hérlandis og erlendis um árabil með góðum árangri. Námskeiðið byggist á hugrænni atferlismeðferð. Rannsóknir sýna að þátttaka foreldra skiptir miklu máli í meðferð við kvíðavanda barna og leiðir til þess að árangur verði betri. Námskeiðið er byggt á verkefnavinnu bæði í tímum og heima á milli tíma.

Hámarksfjöldi þátttakenda 8 börn og foreldrar þeirra.

Fyrirkomulag: Í upphafi eru inntökuviðtöl, þar sem lagðir eru fyrir listar sem meta kvíðaeinkenni. Við lok námskeiðs eru aftur lagðir fyrir listar.

Námskeiðið er vikulega á þriðjudögum í 9 skipti, 1 ½ tími í senn, frá kl. 14:30 – 16:00. Í framhaldinu eru 3 tímar með lengra millibili. Í upphafi og enda hvers tíma eru foreldrar og börn saman en annars vinna þau í sitthvoru lagi.

Umsjón

Kristjana Magnúsdóttir (kristjana@greining.is) sálfræðingur, Sigurrós Jóhannsdóttir (sigurros@greining.is) sálfræðingur og Thelma Rún van Erven (thelma@greining.is) sálfræðingur.

Dagskrá vorið 2018

1. tími: 06.02 Almennt um kvíða og námsskeiðið
2. tími: 13.02 Lært að slaka á
3. tími: 20.02 Slökun, ímynduð berskjöldun og kvíðahugsanir
4. tími: 27.02 Hjálplegar hugsanir
5. tími: 06.03 Að ná stjórn á ótta og áhyggjum
6. tími: 13.03 Kvíðastigar
7. tími: 20.03 Hugrekki í stað kvíðahegðunar
8. tími: 27.03 Félagsfærni og berskjöldun
9. tími: 03.04 Meira um kvíðastiga

Eftirfylgdartímar

10. tími: 17.04 Meira um berskjöldun
11. tími: 08.05 Að viðhalda árangri og bakslög
12. tími: 29.05 Yfirferð markmiða og ný markmið sett