



NÅR URO, OPMÆRKSOMHED  
ELLER IMPULSIVITET ER EN  
UDFORDRING

## Forældreпилотerne – tilbud til forældre til børn i alderen 3-10 år

### HJÆLP OG STØTTE TIL POSITIV FORANDRING

Vi tilbyder 'Forældreпилотerne' til forældre med børn, der har udfordringer med uro, uopmærksomhed eller impulsivitet. Børnene skal gå i børnehave eller 0.-3. klasse.

Formålet med forløbet er at give forældrene viden, vejledning og redskaber, der kan hjælpe dem med at håndtere deres barns udfordringer og skabe gode rammer for en positiv udvikling.

### Hjælp i nærmiljøet inden problemerne vokser sig store

#### FORLØB MED GRUPPEMØDER OG HJEMMEOPGAVER

Forældreпилотerne tager omkring ti uger og er delt op i fire moduler. Forud for det første modul får forældrene tilsendt en video med introduktion til forløbet og information om, hvordan børn kan være udfordret med uro, uopmærksomhed og impulsivitet.

Alle moduler starter med et gruppemøde, hvor op til otte forældrepar bliver undervist og guidet af to gruppeledere. Børn er ikke med på møderne.

Forældrene får hjemmeopgaver, hvor de skal arbejde med sig selv og deres barn ud fra den viden og de værktøjer, de har fået på møderne.

### Målgruppe

Forældreпилотerne er målrettet forældre til børn, der oplever, at deres børn har udfordringer med uro, opmærksomhed eller impulsivitet og har et lavere funktionsniveau end deres jævnaldrende. Børnene skal gå i børnehave eller 0.-3. klasse (3-10 år) og skønnes normalt begavet. Nogle børn kan af flere årsager være 11 år og gå i 3. klasse. Disse børn kan inkluderes, hvis det giver mening.

#### Eksklusionskriterier

- Børn, der er diagnosticeret ADHD, tilknytningsforstyrrelse eller autismspektrumsforstyrrelse.
- Begavelse med en IK under 70.
- Mistanke om anden alvorlig psykiatrisk forstyrrelse, som kræver udredning.
- Besvarelserne peger alene på adfærdsudfordringer, og der er fravær af udfordringer på alle tre områder: hyperaktivitet, impulsivitet og opmærksomhed.
- Forældrene vurderes ikke egnede til at deltage i forløbet. Det kan for eksempel være, hvis forældrene har sproglige vanskeligheder (dette gælder kun i forhold til gruppe), ikke kan omsætte det lærte til deres hverdag eller har svære sociale og/eller psykiske problemer. Denne gruppe af forældre kan tilbydes New Forest Parenting Program (NFPP), som er et individuelt forløb på otte sessioner, eller anden relevant kommunal indsats.

## Indhold

### GRUPPEMØDER MED VIDENDELING, ØVELSER OG SPARRING

Hvert af de fire møder varer omkring 2,5 timer og er bygget op efter den samme dagsorden:

- Faglige input fra gruppeledere.
- Forældrene deler oplevelser og erfaringer.
- Drøftelser og øvelser med fokus på vanskeligheder og positiv forandring.
- Næste skridt og hjemmeopgaver.

## Forløb

Et forløb strækker sig over en periode på 10 uger, hvor forældrene deltager i alt fire møder á 2½ time og mellem møderne på egen hånd arbejder med sig selv og barnet. Der deltager op til otte forældre pr. forløb.

Forberedende modul	MODUL 1			MODUL 2		
	UGE 1	UGE 2	UGE 3	UGE 4	UGE 5	UGE 6
	MØDE 1	HJEMMEOPGAVER		MØDE 2	HJEMMEOPGAVER	
	MODUL 3			MODUL 4		
	UGE 7	UGE 8	UGE 9	UGE 10		
	MØDE 3	HJEMMEOPGAVER		MØDE 4		

### MODUL 1: Introduktion, udfordringer og positiv forandring:

- Det gode samspil mellem forældre og barn.
- Barnet udvikler sig i zonen for nærmeste udvikling.
- Læring fra vanskelige og gode situationer.

### MODUL 2: Konflikter, visuelle virkemidler og fysisk aktivitet:

- Forebyggelse, håndtering og læring af konflikter.
- Visuel støtte kan skabe forudsigelighed og struktur for barnet.
- Fysisk aktivitet kan øge barnets koncentration og opmærksomhed.

### MODUL 3: Følelser, energiniveau og sociale færdigheder:

- Barnets udvikling og forståelse af følelser.
- Regulering af barnets energiniveau.
- Udvikling af barnets sociale færdigheder.

### MODUL 4: Tillægsemne, opsamling og planer for fremtiden:

- Gruppens selvvalgte tillægsemne.
- Omsorg og ro til forældre og barn.
- God dialog med skole/dagtilbud.
- Fastholdelse af det, der virker.

### Hvem varetager den lettere behandling?

Indsatsen varetages af kommunale psykologer, der er blevet uddannet til gruppeledere af STIMES psykologer i børne- og ungdomspsykiatrien.

### Praktisk information og kontakt

PPR kan kontaktes på tlf. 6223 4545 – eller [ppr@svendborg.dk](mailto:ppr@svendborg.dk) – for information og forsamtale.

Næste gruppeforløb:

Svendborg Kommune – november 2024 uge 45, og marts 2025 uge 11

Ærø Kommune – november 2024 uge 45

### Mere information

[www.stime.info](http://www.stime.info)

[www.pprsvendborg.dk](http://www.pprsvendborg.dk)