

REDSKABER TIL BØRN MED TEGN PÅ ANGST

Cool Kids er et program målrettet børn og unge med tegn på angst. Cool Kids programmerne er baseret på kognitiv adfærdsterapi, hvor både barn og forældre deltager i behandlingen og lærer konkrete redskaber til bedre at kunne håndtere barnets angst.

- Realistisk tænkning
- Forældreadfærd
- Gradvis udfordring af frygten
- Problemløsning
- Opbygning af selvstændig adfærd

HVAD ER ANGST?

- Angst er en naturlig og grundlæggende følelse – opleves af alle mennesker
- Opstår ved forventning om trussel eller fare (social eller fysisk)
- Angst er en normal følelse, hvis formål er at beskytte os mod farer

NÅR ANGST ER EN LIDELSE

- Mere kronisk – længere varighed (min. 3 måneder)
- Mere generel – retter sig mod flere ting (min. 6 ting)
- Mere alvorlig – opleves mere intenst (fobisk)
- Griber forstyrrende ind i tilværelsen (afskærer personen)

BELØNNING



VESTERVANGSKOLENS **AKT** VEJLEDER

Vi vil gerne hjælpe til, at alle trives her på Vestervangskolen.

Har du brug for hjælp, så tag fat i mig, inden ”branden bryder ud”.

Dorte Bundgaard Christensen

dort0274@dbl.it.dk

**TILBUDET GÆLDER KUN ELEVER FRA
VESTERVANGSKOLEN**

COOL KIDS

TEGN PÅ ANGST



VESTERVANGSKOLEN
