# Forældrepiloterne

Når uro, opmærksomhed eller impulsivitet er en udfordring

## Hjælp og støtte til positiv forandring

Vi tilbyder 'Forældrepiloterne' 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.

## Et forløb med workshops og hjemmearbejde

Grundforløbet varer omkring 10 uger og kan afsluttes med en booster-workshop, som afholdes 4 til 16 uger senere.

Som forberedelse til den første workshop får forældrene tilsendt et link til en introduktionsvideo, som de ser hjemme.

På de følgende workshops mødes forældrene fysisk i en gruppe med op til i alt otte forældrepar. To gruppevejledere står for undervisning og vejledning.

Mellem workshops arbejder forældrene hjemme med sig selv og deres barn ved at anvende de strategier og værktøjer, de har lært.

På den afsluttende booster-workshop gør forældrene status og får genopfrisket forløbet.

Børnene deltager ikke i forløbet.

## Workshops med videndeling, øvelser og sparring

Alle workshops varer cirka 2,5 time, og workshop 1 til 4 følger 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.

| Forberedelse | | Workshop 1 | | Workshop 2 | |
|---|---|---|---|---|---|
| Inden første workshop | | Uge 1 | | Uge 4 | |
| Video ses derhjemme | | Fysisk møde i gruppe | Hjemme-opgaver | Fysisk møde i gruppe | Hjemme-opgaver |
| **Workshop 3** | | **Workshop 4** | | **Booster-workshop** | |
| Uge 7 | | Uge 10 | | 4-16 uger efter workshop 4 | |
| Fysisk møde i gruppe | Hjemme-opgaver | Fysisk møde i gruppe | | Fysisk møde i gruppe | |

## Indhold på workshops

**Forberedelse 'Introduktionsvideo':**

- Introduktion til forløbet.
- Viden om børn, der er udfordret med uro, uopmærksomhed og impulsivitet.
- Viden om at være forældre til et barn, der er udfordret med uro, uopmærksomhed eller impulsivitet.

**Workshop 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 episoder.

**Workshop 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.

**Workshop 3 'Følelser, energiniveau og sociale færdigheder':**

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

**Workshop 4 'Tillægsemne, opsamling og planer for fremtiden':**

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

**Booster-workshop 'Status, genopfriskning af forløbet og vejen frem'':**

- Status og sparring.
- Repetition af færdigheder og strategier.
- Det forsatte arbejde med udvikling og fastholdelse af det lærte.

## Kontakt os for mere information:

Navn: .....

Telefon: .....

Kommune: .....

STIME

STYRKET TVÆRSEKTORIEL
INDSATS FOR BØRN OG
UNGES MENTALE SUNDHED

21848