



FÅ STYR PÅ  
**angsten**

# **SELVHJÆLP TIL FORÆLDRE: ER DIT BARN ANGST ELLER OVERBEKYMRET?**



## **ALLE BØRN HAR RET TIL EN ANGSTFRI HVERDAG**

Forældre til angste eller overbekymrede børn kan få hjælp gennem PPR (Pædagogisk Psykologisk Rådgivning) i Faxe Kommune til at tackle udfordringerne og hjælpe barnet til en lettere hverdag.

Tilbuddet hedder **”Få styr på angsten”** og retter sig mod forældre til børn i 1.-6. klasse. Det er gratis - I skal kun investere jeres tid og jeres kræfter som familie.

### **HVEM KAN DELTAGE?**

Forældre til børn i 1.-6. klasse, hvor børnene viser tegn på let til moderat angst i hverdagen.

### **HVORDAN VED JEG, OM MIT BARN HAR ANGST?**

Børn med angst vil typisk være meget bekymrede, tænke meget over mange ting, de kan have svært ved at være væk fra tryghedspersoner og skal beroliges hele tiden. De er måske bange for at komme i skole, sove alene, finder på undskyldninger eller fysiske klager for at undgå at deltage i bestemte ting/situationer, eller har svært ved at have legeaftaler væk fra hjemmet.

### **INFOMØDE FØR FORLØBET**

Alligevel kan det være svært som forælder at vide, om ens barn har angst. Derfor holder vi, før forløbet, et infomøde for interesserede forældre. Her vil en psykolog fra PPR fortælle om, hvordan angst typisk kommer til udtryk hos børn og fortælle om, hvad forløbet indeholder.

### **FÅ STYR PÅ ANGSTEN - SÅDAN FOREGÅR DET**

Et Få styr på angsten-forløb varer 10 uger, og I mødes med andre forældre og med psykologer fra PPR til to workshops. Første gang i begyndelsen af forløbet, anden gang efter fem uger.

Her underviser vi i forskellige typer angst og i, hvordan man som forældre hjælper et barn med angst bedst muligt - og lærer barnet at

overvinde angsten. Forløbet er udformet som hjælp-til-selvhjælp. Derfor sørger PPRs psykologer for at klæde jer godt på til opgaven på den første workshop. Her får I også udleveret guides med information om angst, arbejdsark og øvelser, I skal lave derhjemme.

Imellem de to workshops arbejder I derhjemme med barnet ud fra jeres guides med øvelser i til både jer selv og jeres barn.

Jeres barn deltager ikke i de to workshops.

Hele forløbet er tilrettelagt ud fra princippet om, at hvis man kan forandre sine tanker - så kan man forandre sine handlinger og på den måde behandle angsten.

Det betyder også, at I får nogle hjemmeopgaver, I skal træne mellem hvert møde med PPR.

Derudover skal I udfylde et spørgeskema både ved forløbets begyndelse og afslutning.

## **FORVENTNINGER TIL JER**

Vi forventer af jer, at I går positive ind i forløbet, og at I som forældre bakker op om målet: At jeres barn skal trives og have et godt hverdagsliv fri for angst.

Derudover skal I

- **deltage i infomøde før opstart**
- **deltage i de to workshops (typisk eftermiddage kl. 14-16)**
- **arbejde dagligt med jer selv og barnet ud fra de øvelser, I får**

## **KOM MED - KONTAKT OS**

Vi tilbyder typisk Få styr på angsten-forløbet fire gange om året i både Faxe og Haslev.

Vil I gerne med i et Få styr på angsten-forløb og vil vide, hvornår næste forløb begynder, eller har I spørgsmål til tilbuddet, så er I meget velkomne til at kontakte os i PPR på nedenstående numre.

**PPR (ADMINISTRATION):**  
**5620 3460**

**CHARLOTTE DAUGAARD (PSYKOLOG):**  
**5155 1333 - MANDAGE KL. 8-9**



FÅ STYR PÅ  
**angsten**

**Alle børn har ret til en angstfri hverdag**