

# FORÆLDREPILOTERNE



NÅR URO, OPMÆRKSOMHED  
ELLER IMPULSIVITET ER EN  
UDFORDRING





## **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.

## **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.

## **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.



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		

## MODULERNES TEORI, VEJLEDNING OG VÆRKTØJER

### 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.



**KONTAKT OS FOR MERE INFORMATION:**

Navn: .....

Telefon: .....

Kommune: .....



**STIME**

STYRKET TVÆRSEKTORIEL  
INDSATS FOR BØRN OG  
UNGES MENTALE SUNDHED