



Upplýsingar um námskeiðið Klókir krakkar

Klókir krakkar (Cool Kids Program) er hópmeðferð við kvíða barna. Markhópur námskeiðsins eru börn á aldrinum 8-12 ára með kvíðaeinkenni og mögulegar fylgiraskanir. Klókir Krakkar var þróað hjá áströlsku rannsóknarmiðstöðinni *Macquire University Anxiety Research Unit (MUARU)* í samvinnu við Dr. Ronald M. Rapee og samstarfsmanna hans við Macquarie háskólann í Ástralíu. Edda Margrét Guðmundsdóttir þýddi handbækurnar sem hluta af Cand.psych. rannsókn við Háskóla Íslands fyrir Barna-og unglingageðdeild LSH (BUGL) árið 2005 (Edda Margrét Guðmundsdóttir, 2005).

Kennslufyrirkomulag:

Kennsla fer fram einn virkan dag í viku í eina klukkustund og stendur námskeiðið yfir í 10 vikur. Gert er ráð fyrir að foreldrar sitji námskeiðið með barninu. Í fyrstu 6 tímunum fræðast þátttakendur um kvíða og síðan eru kenndar aðferðir til að takast á við óttann. Síðustu 4 tímuna er unnið með félagsfærni og ákveðni. Mörg börn sem þjást af kvíða hafa slaka félagsfærni, verða jafnvel fyrir stríðni, eru hlédræg og eiga erfitt með að standa á rétti sínum. Síðustu 4 tímarnir eru því góð viðbót við aðferðirnar til að takast á kvíða.

Tveir sálfræðingar kenna námskeiðið og fer kennsla þannig fram að öll börnin eru saman í hóp með öðrum sálfræðingnum og allir foreldrarnir saman með hinum. Báðir hópar fá fræðslu um kvíða og vinna verkefni út frá efninu. Gert er ráð fyrir að foreldrar og börn geri æfingar á milli tíma og noti nýju aðferðirnar. Mestur árangur næst þegar mætt er í alla tímuna og verkefnin unnin þess á milli.

Námskeiðið byggir á hugrænni atferlismeðferð, þar sem annars vegar er unnið með hugsanir tengdar kvíða og hins vegar er unnið á kvíðanum með því að mæta honum í litlum þrepum. Þar sem það að takast á við kvíðann krefst mikillar vinnu og hugrekks af börnunum er notast við umbun af ýmsu tagi. Reynsla okkar er sú að börnunum líður yfirleitt vel á námskeiðinu og þrátt fyrir að heilmikil orka fari í að vinna með kvíðann, njóta börnin þess að fá viðurkenningu og jákvæða athygli frá foreldrum sínum.

Stundum getur verið erfitt fyrir börnin að mæta í fyrsta tímann, sérstaklega ef kvíðinn er mikill. Yfirleitt gengur þó vel þegar komið er á námskeiðið og reynist þá auðveldar að koma í næsta tíma. Í langflestum tilfellum eru börnin spennt að koma aftur eftir að hafa komið einu sinni.

Klókir krakkar á Austurlandi

Í Reykjavík er námskeiðið í boði fyrir börn sem sækja þjónustu til BUGL. Þjónustumiðstöð Breiðholts er nýbyrjuð að kenna námskeiðið og til stendur að koma námskeiðinu til fleiri þjónustumiðstöðva.

Að tilstuðlan ABG verkefnisins (ABG = aðstoð við börn með geðrænan vanda, sem er samstarfsverkefni þeirra stofnana á Austurlandi sem koma að málefnum barna- og ungmenna) voru sálfræðingarnir Sigríður Snorradóttir og Berglind Brynjólfsdóttir á BUGL fengnar til að koma austur á vorönn 2009 og kenna námskeiðið. Sálfræðingarnir Orri Smáráson, verkefnisstjóri ABG og María Huld Ingólfssdóttir hjá Skólaskrifstofu Austurlands sátu námskeiðið og öðluðust þar með réttindi til að kenna það. Í framhaldinu hefur námskeiðið verið kennt tvisvar sinnum á vegum Skólaskrifstofunnar og ABG verkefnisins, eða einu sinni á hvorri önn. Skólaárið 2009-2010 var námskeiðið kennt á Reyðarfirði og Egilsstöðum. Þátttakendur á námskeiðunum og skólafólk á Austurlandi hefur almennt verið ánægt með námskeiðin og hefur eftirspurnin aukist. Árangur af námskeiðunum var metinn með því að leggja spurningalista fyrir þátttakendur í upphafi og lok námskeiðs og voru niðurstöðurnar í samræmi við niðurstöður fyrri rannsókna.

Vegna mikillar eftirspurnar hefur verið ákveðið að halda námskeiðið aftur skólaárið 2010-2011. Gert er ráð fyrir að námskeiðið verði haldið á Neskaupstað haustönn 2010 og á Fljótsdalshéraði vorönn 2011.

Þátttökugjald á námskeiðið er 5.000 kr.

Þeir sem hafa áhuga á þátttöku á námskeiðinu er bent á að senda tilvísun til Skólaskrifstofu Austurlands eða í ABG-teymið í samvinnu við skólastjórnendur í grunnskóla barnsins.

[Tilvísun til sérfræðiþjónustu Skólaskrifstofu Austurlands](#)

Tilvísun skal fylgja:

[Mat foreldra á hegðun og líðan](#) og

[Mat kennara á hegðun og líðan](#)