

Cool Kids Program

Cool Kids Program er et videnskabeligt baseret og effektivt angstbehandlingsprogram. Programmet er udviklet i Australien og oversat til dansk på Angstklinikken for børn og unge ved Århus Universitet.

I et Cool Kids gruppeforløb introduceres børn og forældre til konkrete metoder og strategier, som kan gøre det lettere at overvinde og håndtere angst og bekymring i hverdagen. Cool Kids Program bygger på principper fra kognitiv adfærdsterapi og kan gennemføres enten individuelt eller i gruppe sammen med andre børn og deres forældre.

Cool Kids gruppeforløb

I et Cool Kids gruppeforløb deltager 5 – 6 jævnaldrende børn sammen med deres forældre. Børnene møder andre børn med lignende vanskeligheder og forældrene får mulighed for at udveksle erfaring. En eller begge forældre deltager aktivt i forløbet.

Børn og forældre introduceres til de samme strategier og metoder og familien får på denne måde et fælles sprog og en fælles tilgang til barnets problematik. Ved hver session veksles der mellem undervisning, opgaver og samtale i henholdsvis børnegruppen, forældregruppen og i den samlede gruppe.

10 sessioner

Cool Kids Program omfatter 10 session af 2 timers varighed.

Aldersgrupper og mødetidspunkt

Cool Kids program henvender sig til børn i alderen 7-12 år.
Vi inddeler børnene i grupper med jævnaldrende børn:

Cool Kids 9 – 12 år.

Cool Kids-grupper mødes typisk 2 timer indenfor tidsrummet 13:00 – 15:00 (én gang om ugen/man.-tors.).

Sted

Borgmesterløkken 45
6200 Aabenraa

Temaer som indgår i et Cool Kids gruppeforløb

- Sammenhæng mellem tanker – følelser og krop
- Metoder til at måle og registrere svære følelser
- Om at arbejde med angsten: Målsætning og motivation
- At skelne mellem katastrofetanker og realistisk tænkning
- Metoder til at møde og overvinde angst og bekymring
- Metoder til at abstrahere fra angst og bekymring
- Åndedræts- og afslapningsøvelser
- Fælles problemløsningsstrategier
- Social færdighedstræning og træning i selvsikker adfærd

Dokumenteret effekt

Forskningsresultater viser at op mod 80 % af alle børn og unge med forskellige angstlidelser, som gennemfører et Cool Kids forløb, har signifikant god gavn af forløbet.

Forskningsresultaterne er baseret 10 sessioners gruppeforløb. Børnene har mindre fravær fra skolen, klarer sig bedre fagligt og socialt og deltager i flere fritidsaktiviteter. Undersøgelserne viser også at barnets egen oplevelse af angst og bekymring falder betydeligt og at familiens samlede stress niveau reduceres.

Hvor kommer Cool Kids Program fra?

Cool Kids er et videnskabeligt baseret behandlingsprogram, der er udviklet på Macquari University i Australien. På engelsk hedder programmet: Cool Kids Anxiety Program*.

Se: <http://centreforemotionalehealth.com.au/pages/cool-kids-program.aspx> (engelsk)

Angstklinikken for børn og unge ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, har oversat Cool Kids manualen/materialet til dansk og forsker i programmets virkemidler og effekt under danske forhold.

Se mere på Angstklinikken's hjemmeside: <http://www.psy.au.dk/angstklinik/>