



Carolyn Webster-Strattons

## "De utrolige årene"

### Dinosaurskolen

Et gruppebehandlingsprogram for barn med atferdsvansker, der målet er å utvikle bedre evne til problemløsning, og å utvikle gode sosiale ferdigheter.

- 6 barn pr gruppe
- 4 til 8 år i alder
- 2 gruppeledere
- 2 timer pr uke (18 til 20 uker)



## Hvordan vi jobber

- I forhold til barn med ADHD:
- Strukturen på møtet kan endres mhpå:
- Krav til fokusert oppmerksomhet (mindre tid i sirkel)
- Mer aktivitet, rollespill, øvelser, bevegelse
- Plassering (ved siden av gruppeleder)
- Wigglespace



## Hvordan vi jobber:

- **Vi øver på nye ferdigheter ved å:**
- Snakke om begreper/få ideer fra barna
- Modellere
- Praktisere
  
- **Gruppeleder/terapeut** beskriver, oppmuntrer, gir ros og forsterker når barnet:
- Klarer å vente
- Holde igjen impulser, eks klare å rekke opp en stille hånd
- Holder seg rolig
- Klarer å følge med og konsentrerer seg

## Temaer på Dinosaurskolen:

### Hvordan gjøre sitt beste på skolen og i barnehagen

- Skjønne betydningen regler/lage felles regler
- Lære å lytte, vente, og rekke opp en "stille hånd"
- Hvordan takle forstyrrelser fra andre
- Konsentrere seg/utholdenhet og samarbeide
- Stoppe -tenke seg om - sjekke når en skal gjøre et arbeid



## Temaer på Dinosaurskolen:

### Gjenkjenne og forstå følelser

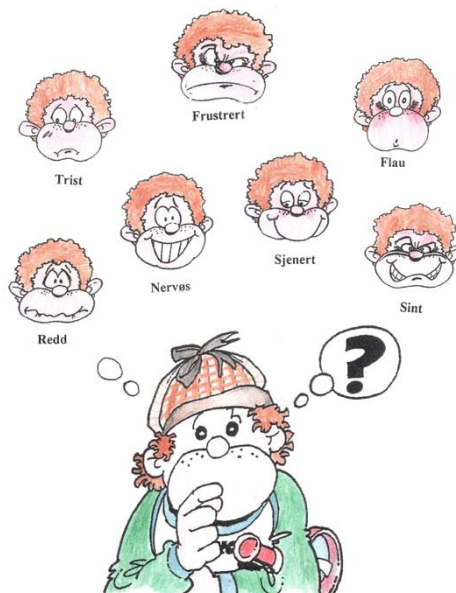
- Å lære ord for forskjellige følelser
- Forstå hvordan andre føler seg - ut fra nonverbale tegn/signaler
- Lære om forskjellige måter å slappe av på når en kjenner seg anspent/urolig



# Temaer på Dinosaurskolen:

## Problemløsning

- Lære å identifisere et problem
- Tenke på løsninger /idemyldre
- Lære å bruke ord for gode løsninger og hemme impulsive reaksjoner
- Finne alternative løsninger til å erte eller slå i konfliktsituasjoner
- Forstå at løsninger har konsekvenser og lære å evaluere løsninger-trygg-rettferdig-gode følelser?



Hvordan føler du deg når du har et problem?



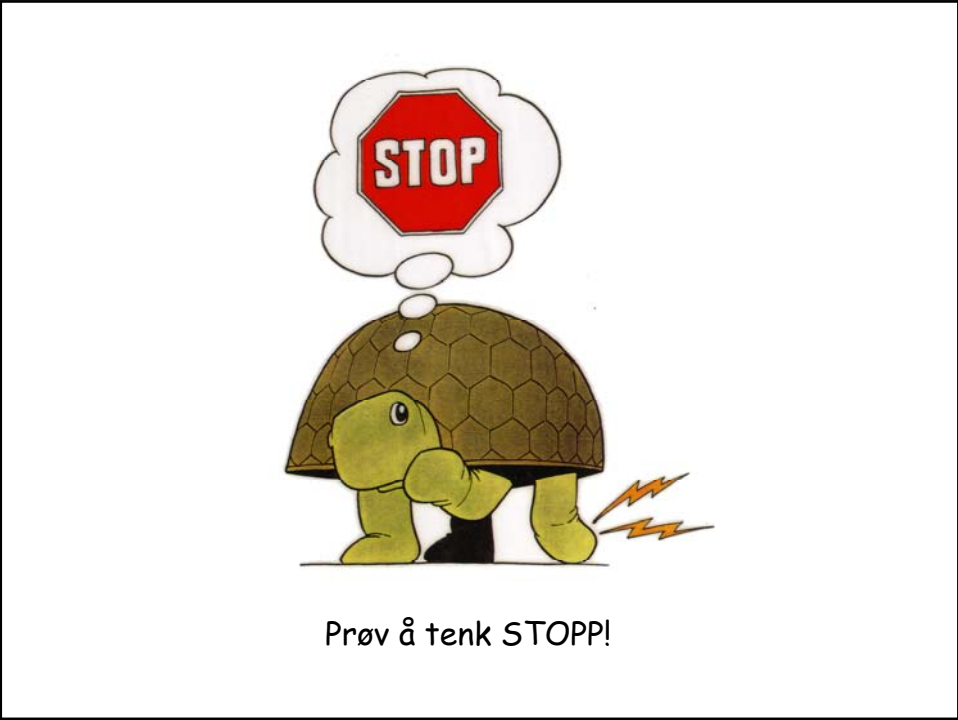


Hva er den beste løsningen?

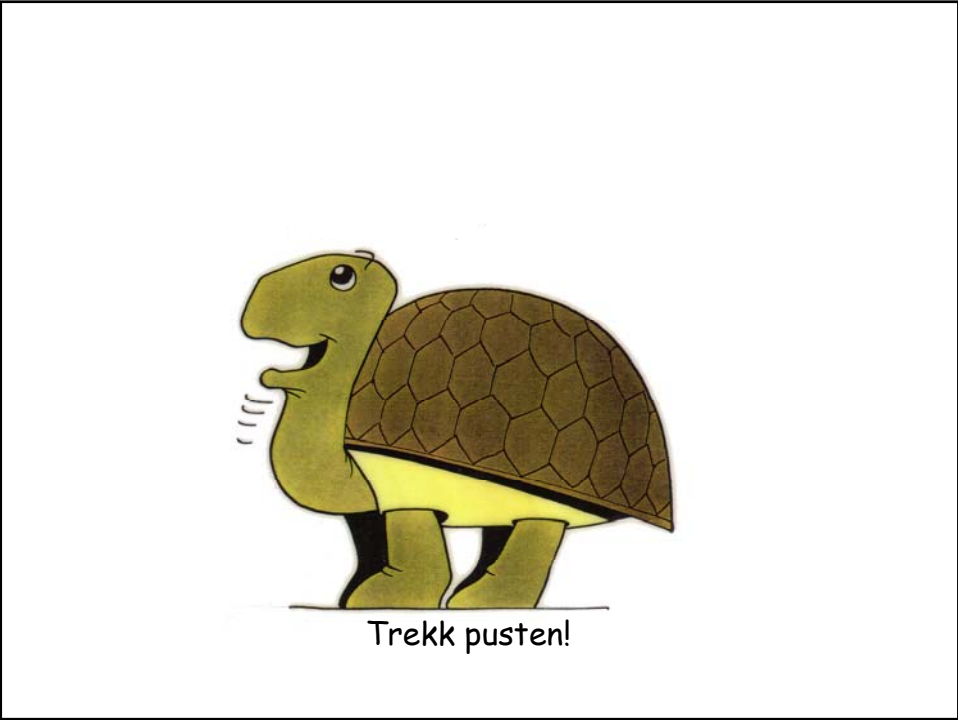
## Temaer på Dinosaurskolen:

### Sinnekontroll -roe seg ned strategier

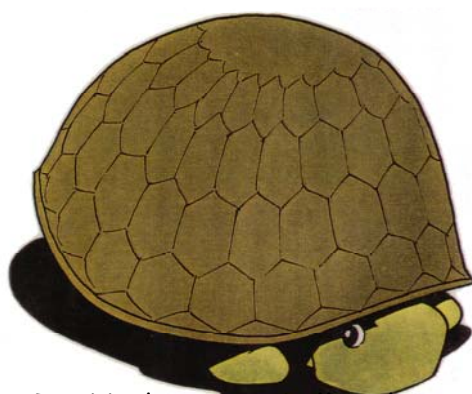
- Forstå at sinne kan forstyrre problemløsning
- Lære teknikker for å roe seg ned
- Finne adekvate måter å uttrykke sinne på (bruke ord) det er ok å føle seg sint, men ikke ok å slå
- Lære seg hva en kan gjøre når en bli ertet eller når noen er sint på en



Prøv å tenk STOPPI!



Trekk pusten!



Trekk deg inn i skallet ditt...

## Temaer på Dinosaurskolen:

### Om gode venne/lekeferdigheter

- Om å være en god venn
- Lære om å hjelpe og dele og jobbe på lag;  
vente, spørre, bytte, dele, ta tur
- Å gi kompliment til andre
- Å snakke/dele problemer
- Å dele gleder





## Om gode venne- og lekeferdigheter

- Når du vil bli kjent med noen: stille spørsmål og fortelle om deg selv
- Lære å lytte til det andre forteller
- Lære seg å si fra på en ok måte når det er noe som er ugreit
- Hvordan få bli med i leken der andre allerede er i gang med å leke: se på- spørre -komme med forslag-
- Det er bedre å komme med forslag enn å kommandere i leken