

# Cool Kids - information till föräldrar

## Vad är Cool Kids?

Alla barn känner rädsla för olika saker då och då. Men när rädslan och oron blir ett så stort problem att barnet inte klarar av att göra saker som hen vill eller behöver kunna göra, kan man som familj behöva hjälp med att komma till rätta med problemen. Cool kids är en behandling för barn i åldern 7–12 som har problem med oro och ångest. Programmet har utvärderats vetenskapligt och visat sig ha god effekt. Behandling sker i grupp med cirka 5–7 familjer. Grunden i behandlingen är kognitiv beteendeterapi (KBT) och fokus ligger på att familjerna får lära sig konkreta strategier. Barn och föräldrar får lära sig:

- hur oro och ångest fungerar och vad som gör att den hålls vid liv
- hur man hanterar och utmanar oroliga tankar
- hur man bäst gör för att möta sina rädslor och utmana sig själv att våga
- föräldrastrategier för att bemöta ängsligt beteende
- andra hjälpsamma strategier, t.ex. problemlösning eller avslappning

## Hur går träffarna till?

Cool Kids består av 10 träffar som varar 2 timmar. Både barn och föräldrar deltar vid träffarna, som leds av två gruppledare. Vid varje träff är föräldrar och barn uppdelade en stund, så att barnen sitter tillsammans med den ena gruppledaren i ett rum och föräldrarna sitter tillsammans med den andra gruppledaren i ett annat rum. I barngruppen gör vi övningar, diskuterar och tränar på våra nya strategier. I föräldragruppen pratar vi mycket om hur man som förälder bäst hjälper ett barn med oro. Barnen arbetar också med uppgifter tillsammans med sina föräldrar. Både barn och föräldrar får en egen arbetsbok som är full av tips och användbara övningar. Varje vecka får familjerna uppgifter som de ska träna på under veckan som kommer. Det är viktigt att ni sätter av tid till att träna på de nya strategierna. De familjer som arbetar aktivt mellan träffarna är också de familjer som ser bäst resultat av behandlingen.

## Varför grupp?

Oro och ångest är vanligare än man kan tro. Men när man har det kämpigt med oro kan det lätt kännas som att man är helt ensam om att ha dessa problem. I Cool Kids får barn och föräldrar träffa andra som har liknande besvär, och tillsammans hjälps vi åt och stöttar varandra. De flesta barn och föräldrar brukar tycka att det är lärorikt och värdefullt att få träffa andra med liknande problem. Och många upptäcker att det till och med kan vara roligt att jobba tillsammans i kampen mot oron.

