

**Velkommen til meistringskurs for barn i 5.-7. klasse!**

Det er vanleg at barn og unge opplever engstelse i ulike situasjonar og i periodar. Ofte er dette naturleg utviklingsangst, som varer i ein periode før den slepp taket.

For nokon blir dette likevel vedvarande plager som får følger for dagleg fungering i familien, på skulen og/eller på fritida.

For barn på mellomtrinnet er typiske vanskar at ein kvir seg for å vere heime aleine, kvir seg for å ligge aleine på rommet sitt eller for å reise på overnatting, er redd for å gjere feil eller få kjeft, vere redd for at noko skal skje med foreldrene, engstar seg for å ta kontakt med andre barn eller at ein har meir spesifikke fryktar for t.d. naturkatastrofer, dyr, sprøyter osv.

**Om kurset**

Cool-Kids er eit behandlingsprogram med mål om å hjelpe barn med å handtere engstelse, med støtte frå føresette.

Barn og foreldre møter først til ein screeningssamtale der ein og definerer mål for deltakinga. Barna møter så til samling ein gong i veka, tilsaman 8 samlingar à 90 min. Gruppa vil vere på ca 6-8 barn frå heile kommunen. Deltakarane vil få utdelt ei arbeidsbok som vil bli brukt aktivt både i og mellom gruppesamlingane. I løpet av samlingane vil barna lære seg ferdigheiter som dei skal trene på heime, med støtte frå foreldre.

Foreldre møter til 2 eigne samlingar på ettermiddag/kveld, for å lære meir om korleis dei kan vere til støtte og hjelp for barna.

Cool-Kids programmet er har eit godt fundert forskingsmessig grunnlag, og er tilpassa bruk i Norge av NORCE/RKBU Vest.

STAD: Straume Helsestasjon

TID: *måndagar kl.13.30 – 15. 00. Oppstart 19.10.2020*

Påmelding til kurshaldarar: [ragnhild.fyllingen@oygarden.kommune.no](mailto:ragnhild.fyllingen@oygarden.kommune.no) mob. 48002746

[inga.havnen@oygarden.kommune.no](mailto:inga.havnen@oygarden.kommune.no) mob. 90472212

Med venleg helsing

Ragnhild Fjæreide Fyllingen og Inga Solheim Havnen

Helsesjukepleiarar Øygarden kommune

NB! Drop-in kurs for foreldre/lærarar om «Korleis støtte engstelege barn»

01.09.20 kl. 17.30-19.30 Kultursalen, Øygarden rådhus, Straume

**Cool Kids mestringskurs**