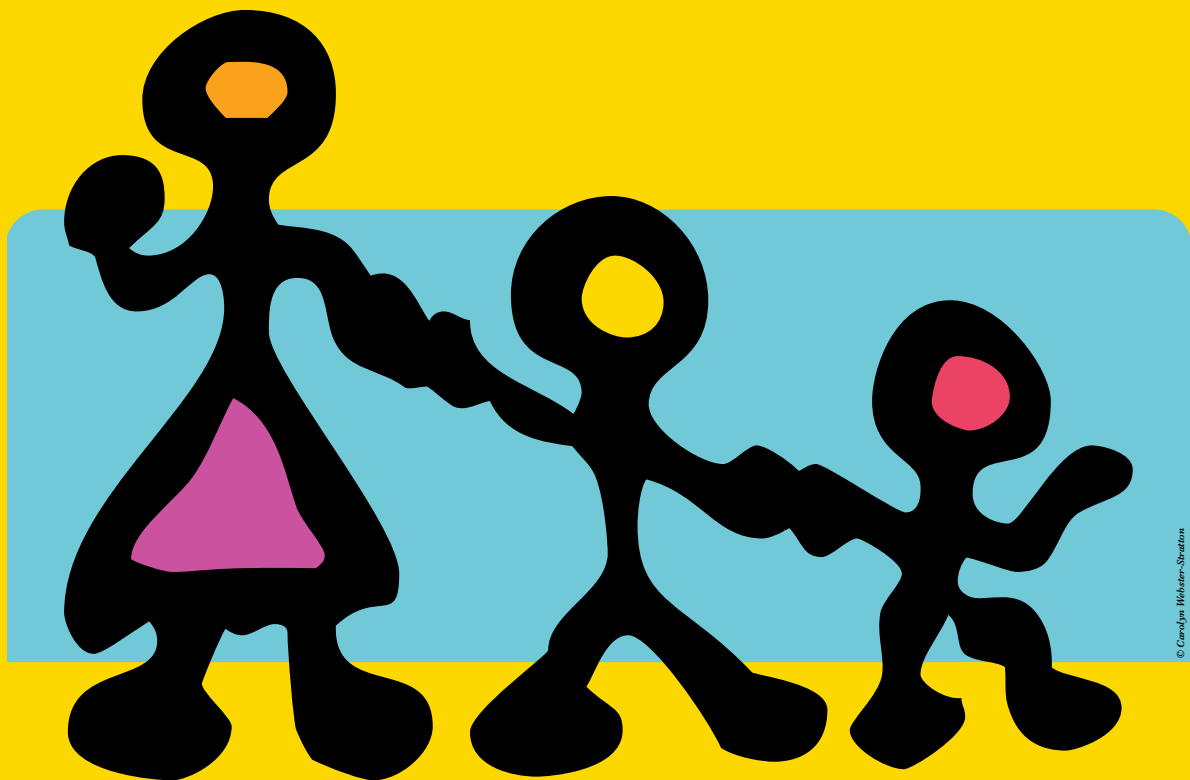


CAROLYN WEBSTER-STRATTONS



© Carolyn Webster-Stratton

DE UTROLIGE ÅRENE

Et foreldre-, barne- og lærerprogram

Forebygging og behandling av små barn med atferdsproblemer

DUÅ

De utrolige årene



Noen barn har mer temperament enn andre, og kan ha en atferd som er krevende for foreldre, barnehagepersonale og lærere. Noen av dem er mer ulydige og trassige enn hva som er vanlig for alderen. Andre av disse barna kan ha et reaksjonsmønster preget av vold og destruktivitet. De kan skape uro og bråk i klassen eller i barnehagen.

Voksenpersonene rundt disse barna kan oppleve det frustrerende når de ikke klarer å møte barna på en god og hensiktsmessig måte. Kontakten med barna kan ofte være preget av negativt samspill, masing, og straffereaksjoner. Barna opplever verden som uforutsigbar og at de ofte får skylda for alt som er galt. Noen av dem sliter derfor med angst og depresjon. Omtrent halvparten av dem møter også kriteriene for ADHD.

Når slike atferdsproblemer debutterer i førskolealder eller tidlig skolealder, er barnet i økt risiko for vedvarende alvorlige atferdsvansker og antisosial utvikling. Ca. 2½ % av barnebefolkningen i Norge har alvorlige atferdsproblemer. Dette tilsvarer et barn i hver barnehagegruppe eller skoleklasse. Tar vi med de med moderate atferdsproblemer blir tallet høyere, opp mot 4-5 %.

Carolyn Webster-Strattons De utrolige årene (DUÅ) er et tiltak for forebygging og behandling av atferdsproblemer hos barn i alderen 0 til 12 år. DUÅ består av følgende program:

Foreldreprogram:

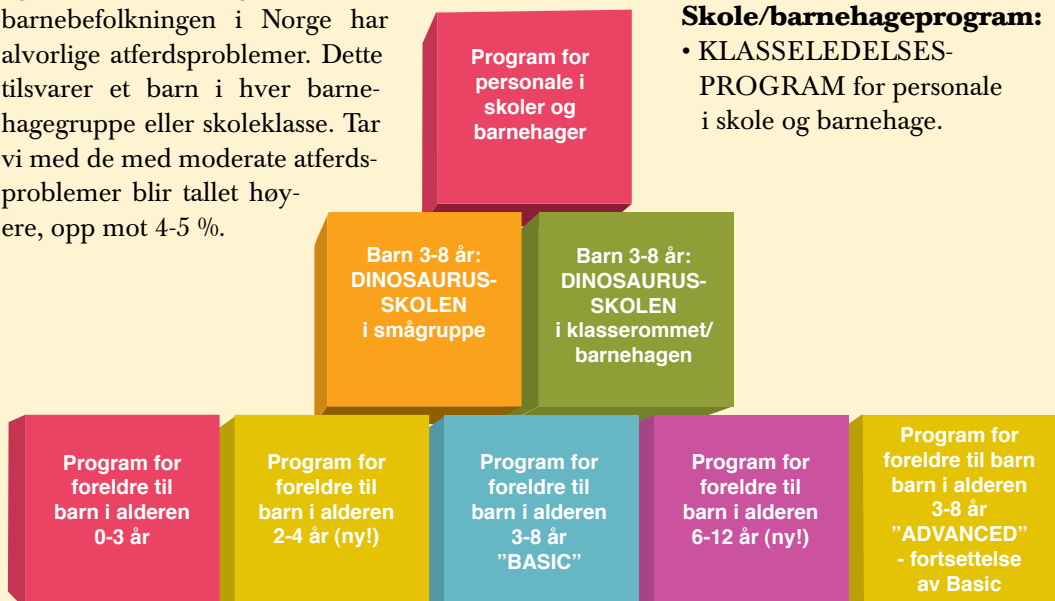
- **BABY/SMÅBARNSPROGRAM** (ny!) for foreldre til barn mellom 0 og 3 år
- **FØRSKOLEALDERPROGRAM** (ny!) for foreldre til barn mellom 3 og 6 år
- **”BASIC”** for foreldre til barn mellom 4 og 8 år
- **SKOLEALDERPROGRAM** (ny!) for foreldre til barn mellom 6 og 12 år
- **“ADVANCED”** for foreldre til barn mellom 4 og 12 år

Barneprogram:

- **DINOSAURUSSKOLEN** i smågruppe (behandling) for barn mellom 3 og 8 år
- **DINOSAURUSSKOLEN** i klasserommet/ barnehagen for barn mellom 3 og 8 år

Skole/barnehageprogram:

- **KLASSELEDELSESPROGRAM** for personale i skole og barnehage.



DUÅ har sterk empirisk støtte. Norsk og internasjonalt forskning viser at ca 2/3 av barna får betydelig reduserte atferdsproblemer etter behandling. Foreldrenes oppdragsmetoder blir mer positive etter enn før behandling, stressnivået i familiene går ned og relasjonen mellom voksenpersonene og barnet blir mer positiv.

Norske forskere deltar kontinuerlig i forskning sammen med forskere fra USA, England og Sverige for å få bedre kunnskap om atferdsproblemer og for å få enda bedre resultater.

DUÅ er blant de best dokumenterte programmene for behandling av atferdsvansker hos små barn, og har fått flere vitenskapelige priser for høy kvalitet og solid forskningsgrunnlag.

DUÅ er anbefalt av det Amerikanske justisdepartementet som kriminalitetsforebyggende program for barn (Blueprints for violence prevention).

Implementeringen av DUÅ i Norge finansieres av Helsedirektoratet.

DUÅ er beskrevet som ønsket tiltak i Stortingsmelding 16 (2003-2004), "Folkehelsemeldinga" og inngår som tiltak i Regjeringens Strategiplan for barn og unges psykiske helse (2004).

Små barn med atferdsproblemer får ofte ikke tilgang til hjelpeapparatet så tidlig som ønskelig. Norsk forskning viser at det ofte går opp til tre år fra foreldrene ble bekymret for barnets atferd til det blir henvist til behandling. Det er mange grunner til dette: Vi håper at problemene går over av seg selv. Fagpersoner kvier seg for å ta problemene opp med foreldrene til så små barn. Barnehagene har det "høyt under taket" og "absorberer" atferdsproblemer. Man ønsker ikke å stigmatisere barnet ved å henvise det til barnepsykiatrien. Men slike utsettelse kan føre til at vi kommer senere enn nødvendig i gang med tiltak og det kan bli vanskeligere å få resultater.

DUÅ kan bidra med å bygge opp en tiltaks-kjede fra lavterskeltiltak i kommunen til spesialistbehandling i poliklinikk for barn og unges psykiske helse (BUP) eller i Statens barnevern (Bufetat).



Willy and Mari
© Rigadoon puppets

Tiny Turtle
© Folkmanis, Inc.

Dinosaur puppet
© Axtell Expressions, Inc.

FORELDREPROGRAMMET

Foreldreprogrammene Baby/småbarnsprogrammet, Førskolealderprogram, "BASIC", Skolealderprogram og "ADVANCED"

Baby-/småbarnsprogrammet (0-3 år)

Baby-/småbarnsprogrammet er utviklet for foreldre til barn i alderen 0 - 3 år. Det gjennomføres 8 ukentlig møter for foreldre til barn i alderen 0-12 mnd. På møtene gjennomgås blant annet hvordan foreldre kan observere og tolke babyens signaler, hvordan de kan sørge for psykisk, taktil og visuell stimulering og hvilken betydning slik stimulering har for hjernens utvikling. For foreldre til barn i alderen 1 (0) - 3 år gjennomføres det 12 ukentlige møter og her støtter og bygger man opp ulike foreldreferdigheter som for eksempel:

- Hvordan barnestyrt lek styrker forholdet mellom barn og foreldre.
- Hvordan forståelse om emosjonell veiledning kan bygge opp under barnets emosjonelle register og uttrykk.
- Bygge opp barnets selvfølelse gjennom ros og oppmuntring.
- Forstå hvordan man kan lage gode rutiner rundt påkledning, beskjeder, måltider, leggerutiner, renslighetstrening og forhold til kjæledyr.

Foreldre lærer selvkontroll gjennom strategier for å roe seg ned, for eksempel gjennom selvinstruksjon.



Tiny Turtle
© Folkmanis, Inc.

Førskoleprogrammet (3-6 år)

Programmet består av 18-20 ukentlige møter og tar sikte på å styrke foreldreferdigheter. Programmet omhandler blant annet hvordan man kan styrke barns sosiale kompetanse, emosjonell regulering og akademiske ferdigheter. Foreldre lærer hvordan bruke ros for å oppmuntre til samarbeid, og hvordan bruke positive oppdragsstrategier som regler, rutiner og effektiv grensesetting for forebygging av atferdsproblemer.

"Basic" programmet (4-8 år)

Programmet består av 12-14 ukentlige møter og tar sikte på å styrke familien gjennom å øke foreldrekompetansen overfor barn i denne aldersgruppen for derigjennom å redusere og forebygge atferdsproblemer.

BASIC programmet starter med positiv relasjonsbygging mellom foreldre og barn ved å bruke lek som øvelsesarena. Det ligger i lekens natur at barnet skal kunne fantasere, ta initiativ og å styre leken. Når foreldrene deltar på barnets arena og på barnets premisser gis dem mulighet til å komme i positivt samspill med barnet, og gjennom dette starte en snuoperasjon fra konflikt til gjensidig positivt tillitsforhold. Lek etterfølges av hvordan rose, motivere og belønne barnet – en videreutvikling av relasjonsbyggingen for deretter å hjelpe foreldrene til å forebygge og møte atferdsproblemer gjennom et bredt utvalg av prinsipper og strategier.

Skolealderprogrammet (6-12 år)

Programmet består av 12-16 ukentlige møter og tar sikte på å styrke foreldreferdigheter for barn i alderen 6-12 år. Målet er å fremme barns positive atferd, redusere upassende atferd og være støttende i utviklingen av akademiske ferdigheter.

”Advanced” programmet (4- 12 år)

Programmet består av 8-10 ukentlige møter som tilbys i forlengelsen av ”Basic” foreldreprogram 4-12 år (Foreldreprogrammet 4-8 år og/eller 6-12 år). Programmet øver foreldrene i effektiv kommunikasjon med barna, hvordan løse problemer knyttet til barneoppdragelse og dagligliv og hvordan foreldrene kan lære barna problemløsningsstrategier.

BARNEGRUPPER

Dinosaurusskolen

Målet med Dinosaurusskolen er å styrke barnas emosjonelle og sosiale kompetanse, samt styrke barnas selvbilde og opplevelser av mestring. Barna øver på å gjenkjenne og forstå følelser hos seg selv og andre, ta andres perspektiv, utvikle bedre ferdigheter i forhold til problemløsning og konflikthåndtering, samt sinnemestring og selvkontroll. Barna øver også på sosiale ferdigheter som å lytte og vente, ta hver sin tur – bli enige – stille spørsmål – dele – hjelpe – samarbeide og å gi hverandre komplimenter. Når barna får et større repertoar av problemløsningsstrategier og bedre sosiale ferdigheter, ser en gjerne at den opposisjonelle atferden avtar. En øver på de ulike temaene ved praktisk orienterte metoder, som bruk av store hånddukker, samtale omkring videovignetter, rollespill og øvelser, samt ulike aktiviteter knyttet opp til tema.

Dinosaurusskolen består av 18-22 gruppe-møter, der hver samling varer to timer. Gruppen består av seks barn i alderen 4-8 år. Dinosaurusskolen foregår samtidig med foreldergruppemøtene, og følger forelderprogrammet slik at temaene for foreldre og barn er tilpasset hverandre.



*Dinosaur puppet
© Axtell Expressions, Inc.*

Barna har også hjemmeoppgaver fra møte til møte, som de skal gjøre sammen med foreldrene.

Barnas dagtilbud (skole/SFO/barnehage) inviteres også til samarbeid i løpet av gruppeforløpet og får jevnlig informasjon om de ulike temaene på Dinosaurusskolen

Dinosaurusskolen i klasserommet

Dinosaurusskolen kan også tilbys som forebyggende program i klasserommet eller barnehagegruppen. Sertifiserte Dinosaurusskolegruppeledere tilbyr programmet sammen med lærer eller førskolelærer i to timer to ganger pr uke over ett semester eller en time pr. uke over ett år. Det er målsettingen at lærer selv overtar tiltaket etter opplæring i praksis.



Willy and Mari
© Rigadoon puppets

SKOLE/BARNEHAGE-PROGRAMMET

For barnehager og grunnskoler opp til mellomtrinnet

Skole/barnehageprogrammet er skole/barnehageomfattende. Med dette menes at alle ansatte som arbeider med barna i barnehagen eller på de aktuelle klassetrinn skal delta på workshopene.

Det arrangeres 6 workshoper fordelt over ca 5 måneder. Det er lagt opp til planarbeid og praktiske øvelser i klassen i periodene mellom workshopene.

Målet ved skole/barnehageprogrammet er å styrke personale i skole og barnehagens kompetanse i forebygging og håndtering av atferdsproblemer i skoler og barnehager, samt å styrke samarbeidet mellom skole og hjem.

Programmet styrker personalets kompetanse i klasse/gruppeledelse, inklusive ulike proaktive lærings-tilnærminger.

Som ved foreldreprogrammet, innledes skole/barnehageprogrammet med relasjonsbygging mellom personale og elev/barn, og mellom skole/barnehage og hjem. Dette følges opp av forebyggende strategier som hvordan man får elevenes/barnas oppmerksomhet, hvordan beholde oppmerksomheten, hvordan bruke personalets oppmerksomhet til å regulere elevenes/barnas atferd og hvordan skape ro i overgangssituasjoner.

Programmet tar også opp tema som motivasjon. Her øves personale i å anvende ros på en god og hensiktsmessig måte og man ser på hvordan personale kan benytte belønningssystemer planlagt og spontant for å hjelpe elevene til å lære. Personalet hjelpes til å utvikle atferdsplaner som kompletteres gjennom hele kurset og til å bygge opp konsekvenshierarkier i forhold til alvorlig utagering og vold.

Kurset er praktisk oppbygget ved hjelp av videovignetter, diskusjoner, praktiske øvelser og klasseoppgaver.

Skole/barnehageprogrammet kan kombineres med Dinosaurusskolen i klasserommet (se forrige side).



Hvordan komme i gang med De utrolige årene?

Søknadsskjema hentes ut fra DUÅ's hjemmeside og skal stiles til implementeringssekretariatet (se kontaktadresser på siste side). Valg av nye organisasjoner som får tilby DUÅ vil bli koordinert med PMT-O gjennom "Atferdsenteret" i Oslo.

Søknadsskjemaet "Oppstart av De utrolige årene i din organisasjon" (lastes ned fra DUÅ's hjemmeside) skal fylles ut av organisasjonens ledelse og sendes sammen med søknadsskjema til implementeringssekretariatet.

Organisasjonens rammebetingelser og ressurser vil bli vurdert i samspill med organisasjonens ledelse. Når en organisasjon er klar for oppstart vil implementeringsledelsen, i samarbeid med 3–5 innsøkende organisasjoner arrangere det kvalifiserende startkurset (trinn én i sertifiseringsprosessen). Så snart som mulig etter startkurset skal de(n) første gruppe(ne) starte. Disse vil bli fulgt opp med veiledning fra en mentor etter nærmere avtale. Ferie- og helligdagstrukturen i Norge tilsier at nye grupper vanligvis starter i h.h.v. september og februar.

Startkurs informasjon

Du kan finne oversikt over de startkurs som avholdes på vår hjemmeside:

www.deutroligearene.no

Startkurset ledes av sertifiserte mentorer i de forskjellige programmene.

Startkursene går over 3 dager. I tillegg vil alle som er gruppeledere i programmene til "De utrolige årene" få tilbud om intensivkurs om seksuelle overgrep/voldsproblematikk.



Hvilke tilbud kan DUÅ gi?



Universaltilbud (tilbud til alle)

DUÅ utprøver nå en kortversjon av BASIC forelderprogram i forskningsøyemed. Resultatet av denne forskningen vil avgjøre om denne versjonen anbefales brukt på generell basis. Universaltilbudet tilbys til alle foreldre som har barn mellom 2 og 8 år. Universaltilbudet tar sikte på å forebygge utvikling av negative foreldreferdigheter og å øke foreldres opplevelse av mestring og livskvalitet i foreldrerollen. Forskning vil vise om dette vil redusere forekomst (insidens og prevalens) av atferdsproblemer på sikt. Ta kontakt med implementeringssekretariatet for informasjon (kontakt@deutroligearene.no)

Forebyggende grupper

Programmet gis når barn er i risiko for å utvikle atferdsproblemer (selekterte) eller har begynt å vise tegn på utvikling av atferdsproblemer (indikerte grupper). Ut fra økt kunnskap omkring risikofaktorer hos barn, er det en økt sannsynlighet for utvikling av atferdsproblemer dersom barnet har et sterkt temperament, har konsentrasjonsvansker og hyperaktivitet i kombinasjon med dårlige skoleprestasjoner. Hos foreldrene kan risikofaktorer være uhensiktsmessige oppdragsstrategier, som for eksempel straffende og inkonsistent oppdragelse eller lite oppfølging/tilsyn av/med barnet. Andre risikofaktorer psykiske problemer, (f.eks depresjon eller personlighetsforstyrrelser), rusmisbruk og andre stressfylte belastninger som dårlig økonomi, dårlig boforhold eller arbeidsløshet. Når flere slike risikofaktorer opptrer sammen øker risikoen for utvikling av atferdsvansker hos barna.

Anbefalte programmer er BASIC og ADVANCE forelderprogram, Skole/ barnehageprogrammet og Dinosaurusskolen i klasserommet.

Hvilke organisasjoner kan tilby DUÅ som forebyggende tiltak?

I prinsippet kan alle organisasjoner som arbeider med barn og unges psykiske helse og som har kontakt med familier og barn i riktig aldersgruppe tilby DUÅ som forebyggende program. Alle relevante kommunale tjenester er velkommen til å søke: F.eks. helsestasjoner, barnevern, familievern, familiesentra, PPT). Forebyggende psykisk helsearbeid kan også utøves av spesialisthelsetjenesten (BUP) og Bufetat.

Viderehenvisninger

Alle henvendelser til de forebyggende gruppene vil føre til en kort screening av barnas atferd, (med Eyberg Child Behavior Inventory/ ECBI). Hvis screeningen viser høye skårer på atferdsproblemer vil foreldrene kontaktes der man gir råd om eventuelt mer omfattende tiltak.

Behandlingsgrupper

Programmet gis når barnet viser alvorligere atferdsproblemer, har høy grad av oppisjonell atferd og store vansker med å kontrollere egen aggresjon, viser utagerende atferd i form av vold eller destruktivitet, og har vansker på flere arenaer. Behandlingstiltak vil være spesielt aktuelt når barnet også har tilleggspørsmål som ADHD, angst eller depresjon.

Hvilke organisasjoner kan tilby DUÅ som behandlingstiltak?

I prinsippet kan behandling foregå i både førstelinjen (kommunale tjenester) og spesialisthelsetjenesten. DUÅ ønsker å etablere programmet som behandlingstilbud også i kommunene.

Ved spesielt alvorlige tilfeller eller for barn og familier med sammensatte problemer vil det kunne være naturlig med henvisning til spesialisthelsetjenesten (BUP). DUÅ bør derfor også tilbys gjennom BUP.

Anbefalte programmer er da kombinasjon av BASIC/ADVANCE, Dinosaurusskolen og skoleintervensjonen (lærerprogrammet og Dinosaurusskolen i klasserommet).

DUÅ ønsker å etablere alle programkomponentene i områder i nærheten av poliklinikker for barn og unges psykiske helse (BUP).



Hvem kan utdanne seg til gruppeledere i DUÅ?

Alle med en helse-sosialfaglig eller pedagogisk utdanning på minst Bachelor-nivå. Det er også ønskelig med kandidater med hovedfag/mastergrad eller embedseksamen (medisin eller psykologi). De må være i en arbeidssituasjon der man arbeider med små barn med atferdsvansker og deres familier, eller med barn som er i risiko for å utvikle dette.

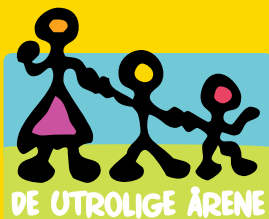
Kandidaten må ha interesse for å lære å arbeide med et manualstyrt behandlingsprogram og utøve programmet med den kvalitet og troskap (fidelity) som slike program krever.

Kandidaten må ha personlige egenskaper med vekt på evner til samarbeid og service. Kandidaten skal både gjennom praksis og gjennom holdninger opptre med respekt, ha innlevelsesevne overfor familiene og barna og være god modell.

Kandidaten må mestre eller ønske å lære seg metodikk basert på sosial læringsteori, og anvendt atferdsanalyse. I tillegg må en ha kunnskap om utviklingspsykologi og gruppeprosesser.

Willy and Mari
© Rigadoon puppets





Helsedirektoratet finansierer og har gitt RBUP Nord og RBUP Midt-Norge ansvar for den nasjonale implementeringen av De utrolige årene (DUÅ).

Den nasjonale implementeringen gjennomføres i samarbeid med BUP, St. Olavs Hospital og BUP, Universitetssykehuset Nord-Norge. Implementeringen av DUÅ koordineres med Atferdssenteret i Oslo.

DUÅ's implementeringssekretariat:

**De utrolige årene, Regionsenter for barn og unges psykiske helse (RBUP-Nord)
Det medisinske fakultetet, Universitetet i Tromsø,
9037 Tromsø**

Kontakt professor Willy-Tore Mørch på telefon: 77 64 58 54
eller DUÅ-kontoret på telefon: 77 64 58 72

kontakt@deutroligearene.no