



”MODIGHEDS- DETEKTIVERNE”

**Et tilbud til familier, hvor
bekymringer fylder for meget.**

**Få konkrete råd og redskaber til at
håndtere angsten i jeres familie.**



Gribskov
Kommune

Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR)
Center for dagtilbud og skoler

Angstbehandling til børn og deres familier

Har du et barn i alderen **8-12 år** der fx oplever:

- mange bekymringer
- problemer ved adskillelse fra forældrene
- overdreven generthed
- ængstelighed ved at være blandt andre mennesker
- problemer med selvtillid og selvværd
- undgåelse af situationer, som jævnaldrende deltager i
- problemer med at komme i skole
- perfektionisme omkring eget skolearbejde
- fysiske symptomer (fx hovedpine, mavepine el. lign.)
- problemer med at falde i søvn
- svært ved at sove alene eller væk fra hjemmet

“Modighedsdetektiverne” er et gruppe-baseret program til familier, hvor bekymringer, nervøsitet og angst fylder for meget.

Forløbet hjælper børn til at blive modigere og overkomme og håndtere deres ængstelighed bedre både hjemme og i skolen. Det giver viden og praktiske strategier til forældrene til at kunne støtte og udvikle deres børn bedst muligt.

Både børn og forældre deltager i et ugentligt møde på to timer i dagtimerne. 4-7 familier deltager ad gangen og et forløb strækker sig over 8 mødegange (fordelt over ca. 10 uger). Der oprettes hold efterår og forår.

Forløbet varetages af Pædagogisk-Psykologisk Rådgivning (PPR).

Hvis du tænker, at det er noget for dit barn og jer som forældre, kan du sende en sikker mail med en beskrivelse af jeres udfordringer med angst (½-1 A4-side) til dagtilbudogskoler@gribskov.dk att. “Modighedsdetektiverne” **Husk** også at skrive mail og tlf.nr. til begge forældre. Herefter vil du blive kontaktet med henblik på at afdække, om dit barn og jeres familie vil have gavn af at blive tilbudt en plads i forløbet.