

## REDSKABER TIL BØRN MED TEGN PÅ ANGST

Cool Kids er et program målrettet børn og unge med tegn på angst. Cool Kids programmerne er baseret på kognitiv adfærdsterapi, hvor både barn og forældre deltager i behandlingen og lærer konkrete redskaber til bedre at kunne håndtere barnets angst.

- Realistisk tænkning
- Forældreadfærd
- Gradvis udfordring af frygten
- Problemløsning
- Opbygning af selvstændig adfærd

## HVAD ER ANGST?

- Angst er en naturlig og grundlæggende følelse – opleves af alle mennesker
- Opstår ved forventning om trussel eller fare (social eller fysisk)
- Angst er en normal følelse, hvis formål er at beskytte os mod farer

## NÅR ANGST ER EN LIDELSE

- Mere kronisk – længere varighed (min. 3 måneder)
- Mere generel – retter sig mod flere ting (min. 6 ting)
- Mere alvorlig – opleves mere intenst (fobisk)
- Griber forstyrrende ind i tilværelsen (afskærer personen)

## BELØNNING



## VESTERVANGSKOLENS COOL KIDS VEJLEDERE

**Marianne Krabbe Pedersen**  
mari1i27@dbl.it.dk

**Dorte Bundgaard Christensen**  
dort0274@dbl.it.dk

# COOL KIDS

## TEGN PÅ ANGST



---

## VESTERVANGSKOLEN

---

