

Incredible Years ©

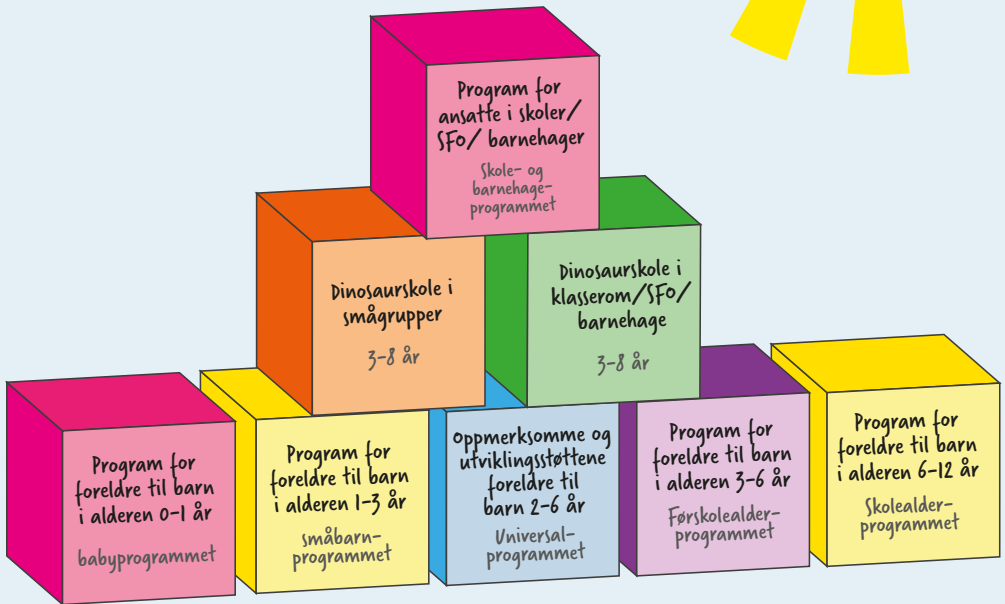
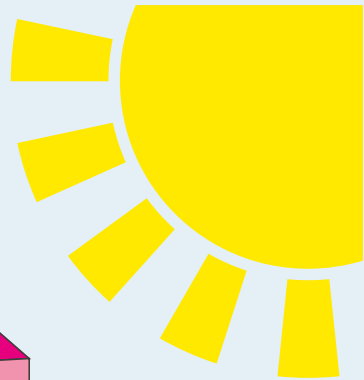
DE UTROLIGE ÅRENE



DET HELSEVITENSKAPELIGE FAKULTET

Regionalt kunnskapssenter for barn og unge, Nord (RKBU Nord)
- psykisk helse og barnevern





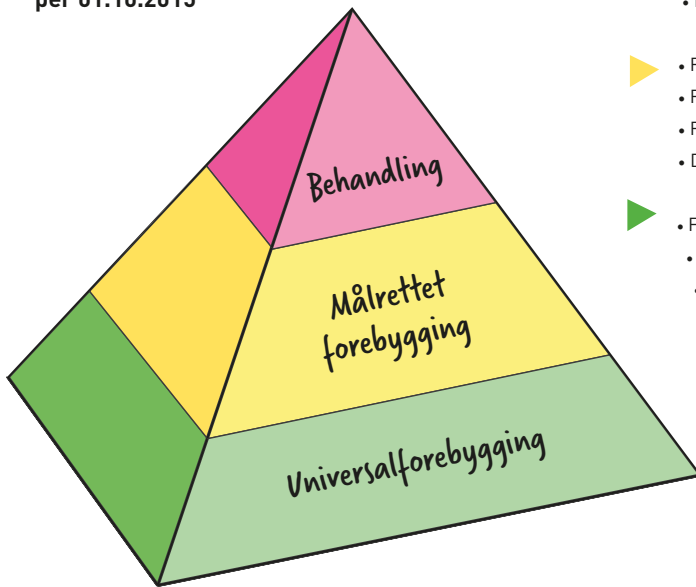
INNLEDNING

De Utrolige Årene (DUÅ) er en programserie med åtte ulike moduler, som er utviklet for å forebygge eller behandle atferdsvansker hos barn. Et overordnet mål med programserien er å fremme gode og utviklingsstøttende relasjoner mellom barn og nære voksne, samt positive samspill barn imellom. Målgruppen er barn mellom 0-12 år. Programserien er utviklet av professor Carolyn Webster-Stratton ved University of Washington, Seattle, USA og leveres av The Incredible Years®, USA. Programserien består av følgende:

1. Foreldreprogram
2. Barneprogram
3. Program for ansatte i skole, SFO/AKS eller barnehage

Noen av programmene er universalforebyggende, noen er indikert forebyggende og de resterende er tilrettelagt for behandling av atferds- og sosiale vansker. DUÅ kan bygges opp som en tiltaks-kjede; fra lavterskeltilbud i kommunene til behandlingstiltak i spesialisthelsetjenesten. Programmene kan med fordel kombineres i en samtidig/sammenhengende innsats, mens noen av programmene kan også anvendes hver for seg.

Fordeling av DUÅs tilbud i en tiltakspyramide per 01.10.2015



- Foreldreprogram 3-6 år
 - Foreldreprogram 6-12 år
 - Dinosauruskole i smågruppe
- Foreldreprogram 1-3 år
 - Foreldreprogram 3-6 år
 - Foreldreprogram 6-12 år
 - Dinosauruskole i smågruppe
- Foreldreprogram 0-1 år
 - Foreldreprogram 2-6 år
 - Skole- og barnehageprogram
 - Dinosauruskole i klasserom, SFO og barnehage

DUÅ er en metode som er godt dokumentert gjennom forskning, både i internasjonale studier og studier i Norge. Forskning har vist at deltagelse i DUÅs gruppebaserte tilbud gir

- en mer positiv relasjon mellom voksne og barn
- stressnivået i familien reduseres
- foreldrenes oppdragsstrategier blir bedre og mer positive enn de var før
- i behandlingsgrupper for henviste barn reduseres atferds- og sosiale vansker betydelig for to av tre barn

I Norge finansieres implementeringen av DUÅ i sin helhet av Helsedirektoratet. Implementeringen av programmene ledes fra Regionalt kunnskaps-senter for barn og unge Nord, RKBU Nord ved UiT Norges arktiske universitet i nært samarbeid med RKBU Vest, Uni Research og RKBU Midt-Norge, NTNU.

DUÅ er ett av tiltakene som nevnes i rapport 2011:1 «Bedre føre var..: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger fra Folkehelseinstituttet.» DUÅ er foreslått som tiltak i barnevernet i NOU 2012: nr. 5 «Bedre beskyttelse av barns utvikling»

DUÅs foreldreprogram er vurdert i den nettbaserte kunnskapsbasen Ungsinn.no som et dokumentert virksomt tiltak mot atferdsvansker hos barn i alderen 3-8 år. Nasjonale faglige retningslinjer fra Helsedirektoratet (2014); «ADHD/hyperkinetisk forstyrrelse- nasjonal retningslinje for utredning, behandling og oppfølging» foreslår De Utrolige Årene som tiltak for barn med ADHD i førskolealder og for barn med ADHD og/eller atferdsvansker i skolealder.

Barn med atferdsvansker

Atferdsvansker hos barn viser seg oftest som grenseutprøvende atferd, trass og vansker med emosjonell regulering, spesielt regulering av frustrasjon og sinne. Barn med atferdsvansker har ofte sammensatte vansker. Det vil si at atferdsvanskene kan opptre sammen med språk -og lærevansker, hyperaktivitet/konsentrasjonsvansker og internaliserte vansker, eksempelvis tristhet. Barn som har levd under mangelfulle omsorgsrammer og/eller opplevd traumer kan og så vise atferdsproblemer. Når et barn har alvorlige atferdsvansker, er det viktig å gjøre god kartlegging og utredning, både av barnet selv og deres familie /-nærmiljø for å få en god forståelse av hva som forårsaker og opprettholder barnets vansker. Barn med alvorlige atferdsvansker vil ofte ha behov for flere og forskjellige typer behandlingstiltak.

De nære voksne rundt et barn med atferdsvansker, foreldre og ansatte i skole, SFO/AKS eller barnehage, vil ofte oppleve det vanskelig å møte barnet på gode og støttende måter og det er lett å komme inn i negative samspillsmønstre. Et barn med atferdsvansker vil ofte oppleve seg mast på og irettesatt og står i fare for å utvikle et negativt selvbilde. Svært mange av disse barna strever også i sosialt samspill med andre barn.

FORELDREPROGRAMMER

(I RAMME SOM VIST)

1. BABY programmet 0-1 år.
2. Universalforebyggende foreldreprogram 2-6 år
3. Toddler
4. Foreldreprogram for førskolealder 3-6 år
5. Foreldreprogram for skolealder 6-12 år

Babyprogrammet (0-1år) – har som mål å styrke relasjon og tilknytning mellom barn og foreldre.

6-8 foreldrepar møter på kurset sammen med babyene sine. Babyene er mellom 2 og 4 måneder når kurset starter. Togruppeledere møter sammen med foreldrene 8 ganger, en gang i uken i ca 2 ½ time. Møtene fordeles over et tidsrom på 3 måneder. Dersom en forelder er alene med barnet sitt, er det mulighet for å invitere med en støtteperson, for eksempel en venn eller en besteforelder.

DUÅs babyprogram er et tilbud hvor foreldre kan lære mer om et godt og utviklingsstøttende samspill med spebarnet sitt, noe som kan gi trygghet i foreldrerollen. Kursets hovedfokus er å etablere en trygg tilknytning mellom barn og foreldre. På gruppesamlingene gjennomgås blant annet hvordan foreldre kan observere og tolke babyens signaler, og hvordan de kan sørge for psykisk, taktil og visuell stimulering. De lærer også hvilken betydning slik positiv stimulering har for utvikling av hjernen hos små barn. Et tema under samlingene er hvordan foreldre kan få hjelp og støtte hvis det oppstår problemer.

På samlingene blir det vist filmklipp om de forskjellige temaene, som utgangspunkt for en samtale i gruppen. Samlingene legger opp til at det som læres kan anvendes med det samme; - ny kunnskap til utprøving. Det vil hele tiden være tema i fokus for øving hjemme til neste gang.

OPPMERKSOMME OG UTVIKLINGS-STØTTENDE FORELDRE (Attentive Parenting)

Oppmerksomme og utviklingsstøttende foreldre er et universalforebyggende program som kan tilbys familier med barn mellom 2 og 6 år der det ikke er kjente risikofaktorer eller atferdsproblemer. Målet er å styrke foreldrenes positive og utviklingsstøttende samspill med sine barn slik at barnas kognitive, sosiale og emosjonelle utvikling fremmes. Bruk av positive oppdragsmetoder er beskyttelsesfaktorer mot utvikling av atferdsvansker.

Foreldrene til 6-8 barn møtes en gang i uka, i 7 uker. Møtene ledes av gruppeledere og har en varighet på 2 timer inkludert pause. Temaene i programmet handler om hvordan forholdet mellom foreldre og barn kan styrkes gjennom å være sammen i barnestyrt lek, hvordan foreldre kan støtte barn i sin utvikling når det gjelder språk, holde ut i frustrerende situasjoner, bli kjent med egne følelser og utvikle gode venneferdigheter. I tillegg fokuseres det på hvordan vanskelige situasjoner kan forebygges gjennom å hjelpe barn å lære og håndtere egne følelser og hvordan de kan bli gode problemløserne.



Programmet kan også tilbys som et oppfriskningskurs til foreldre som tidligere har gjennomført ett av de andre foreldreprogrammene.

Småbarnsprogrammet 1-3 år

Programmet tilbys foreldre som har barn i alderen 1-3 år og strekker seg over 13 uker.

Småbarnsprogrammet har som målsetting å hjelpe foreldre som har vansker i samspill med barn i alderen 1-3 år. Foreldrene lærer å gi god utviklingsstøtte til barna gjennom å etablere gode og positive relasjoner, og gjennom å skape et miljø der barnet føler seg trygg og ivaretatt. Første del av programmet har tema som bidrar til å utvikle et positivt samspill mellom foreldre og barn i lek, samt hvordan foreldre kan oppmuntre barnet til å lære språk, lære begynnende sosiale ferdigheter og å bli kjent med sine egne følelser. Det fokuseres på hvordan foreldre kan motivere barn til læring gjennom oppmuntring, ros og spontane belønninger. Videre vektlegges betydningen av å ha forutsigbare og klare rutiner, spesielt vektlegges gode rutiner ved legging, avskjed og gjensyn, samt hvordan foreldre kan gi gode beskjeder som legger til rette for samarbeid mellom foreldre og barn. I programmets siste del lærer foreldrene positive grensesettingsstrategier.

Alle foreldre som deltar på foreldreveiledningskurs mottar boken «Utrolige småbarn. En veileder til småbarnets oppdagelsesferd i livet» av Carolyn Webster—Stratton. Boken brukes aktivt under kurset.

Foreldreprogram for barnehagealder 3-6 år

Dette programmet kan gis til foreldre med barn som utviser moderat grad av vansker (indikerte grupper og ofte på førstelinjenivå) i 16 uker eller som behandlingstiltak/klinisk intervensjon i forhold til barn med alvorlige og/eller sammensatte vansker (ofte atferdsvansker og ADHD) 18-20 uker.

Målsetting med å gi DUÅ-foreldreveiledning som behandlingstilbud, er å hjelpe foreldre med å utvikle ferdigheter som er gode og hensiktsmessige i forhold til samspill med et barn som ofte viser trass, grenseutprøvende atferd og som strever med å regulere frustrasjon og sinne. I forhold til barn med ADHD-symptomer vil samspillet også bære preg av uro, impulsivitet og konsentrasjonsvansker.

God utviklingsstøtte fra nære voksne kan forebygge utvikling av negativt samspill og atferdsvansker hos barnet på lengre sikt. Første del av programmet handler om å bygge gode relasjoner mellom barn og foreldre, gjennom barnestyrt lek og hvordan foreldre kan øve seg på å gi utviklingsstøtte i forhold til begrepsutvikling, emosjonskompetanse- og emosjonsregulering og i forhold til sosiale ferdigheter. Andre temaer er hvordan det å ha gode daglige rutiner, samt gi gode beskjeder og gi proaktiv støtte i overganger kan forebygge at vanskelige situasjoner oppstår og sikre et godt samarbeid med barnet. Videre er det fokus på hvordan det å ha gode daglige rutiner, samt gi gode beskjeder og gi proaktiv støtte i overganger kan forebygge at vanskelige situasjoner oppstår og sikre et godt samarbeid med barnet. På slutten av programmet lærer foreldre hvordan de kan møte negativ atferd hos barnet ved bruk av konsekvenser, overse oppmerksomhetssøkende negativ atferd og bruk av strategier for å roe seg ned ved aggressiv eller utagerende atferd.

Foreldreprogram for skolealder 6-12 år

Programmet består av 14-22 ukentlige møter (avhengig av om det er et forebyggende tiltak eller behandlingstiltak) og tar sikte på å styrke ferdigheter hos foreldre som har barn i alderen 6-12 år. Det bygger på samme prinsipper som er beskrevet i programmet for førskolebarn, men med tilpasninger av tema i forhold til eldre barn.

Alle foreldre som deltar på foreldreveiledningskurs mottar boken «De Utrolige Årene»- En foreldreveileder av Carolyn Webster-Stratton. Boken brukes aktivt under kurset

Opplæring som gruppeledere i foreldreprogrammene for foreldre med barn i alderen 3-12 år (3-6 år og 6-12 år), vil fra 2016 av bli gitt som en videreutdanning ved UiT Norges arktiske universitet.

Videreutdanningen tilbys av Regionalt kunnskapssenter for barn og unge - Nord (RKBU Nord), UiT og vil erstatte DUÅs nåværende opplæring i foreldreveiledningsprogrammene 3 – 6 år og 6 – 12 år. Kandidatene søker opptak som studenter ved UiT Norges arktiske universitet, men samlingene kan bli desentraliserte til andre steder i landet, avhengig av sammensetningen av søkere til hvert opptak. Veiledningene gjennomføres fortrinnsvis regionalt. Utdanningen bygger i stor grad på opplæringsmodellene som gis i programmene nå; med workshops, temabaserte samlinger og veiledninger i kombinasjon av små og store grupper. For å kunne få tildelt studieplass, må søkerne være tilknyttet en arbeidsplass som før studiestart inngår implementeringsavtale med RKBU Nord, UiT. Dette for at vedkommende skal kunne praktisere ny kunnskap i reelle foreldregrupper både under utdanningen og etterpå.

Omfang: Videreutdanning i DUÅ-foreldreveiledning 3 – 12 år, går over 3 semestre og gir 30 studiepoeng med en tidsnormering på ca. 900 timer inkludert forarbeid, gjennomføring og evaluering av gruppesamlingene, samt veiledning og andre arbeidskrav. Gjennom hele studieforløpet arbeider den enkelte kandidaten med sin egen pedagogiske mappe hvor alle arbeidskrav er samlet og kommentarer fra veileder er ført inn. Den pedagogiske mappen skal være en organisert dokumentasjon av kandidatens profesjonelle utvikling og oppnådde kompetanse i løpet av videreutdanningen, og vil legge grunnlaget for den endelige vurderingen og påfølgende mulighet for sertifisering innen programmene.

Søknadsfrist: våren 2016 med oppstart av studiet høsten 2016.

For de øvrige DUÅ-tilbudene; Universalprogrammet, Babyprogrammet, Småbarnsprogrammet, Skole- og barnehageprogrammet og begge Dinosaurskoleprogrammene vil opplæringen inntil videre fortsette som tidligere.

BARNEPROGRAMMER

- Dinosauruskole i smågruppe 4-8 år
- Dinosauruskole i klasserom, SFO og barnehage 3-8 år



Incredible Years ©

Dinosauruskole i smågruppe 4-8 år

Dette programmet gis som behandlingstilbud til barn som har alvorlige atferdsvansker og/eller sammensatte vansker (ofte atferdsvansker og ADHD) i spesialisthelsetjeneste eller i forhold til barn som er i risiko for å utvikle vedvarende atferdsvansker (førstelinje). Det kan også benyttes som målrettet tilbud i skole eller barnehage ved for å styrke barns med begynnende sosiale-, emosjonelle eller atferdsrelaterte vansker. Dinosauruskole i smågruppe består av ca. 20 gruppesamlinger, der hver samling varer to timer. Gruppen består av 6 barn i alderen 4-8 år.

Målet med Dinosaurskole i smågruppe er å styrke barnas emosjonelle- og sosiale kompetanse, evne til selvregulering, samt styrke barnas selvbylde og opplevelse 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, spørre, ta hver sin tur, dele, bytte, hjelpe og samarbeide. Det øves også på å bedre impuls kontroll som å kunne vente og ta tur, og det å kunne konsentrere seg om oppgaver og aktiviteter over tid.

En øver på de ulike ferdighetene gjennom samtale omkring videoklipp, gjennom lek og øvelser, bruk av store hånddukker, og ved tilrettelagte aktiviteter knyttet til de ulike temaene. Barna har også hjemmeoppgaver mellom hver samling som de skal gjøre sammen med foreldrene.

Barnas dagtilbud; barnehage eller skole, inviteres også til et samarbeid omkring det aktuelle barnet i løpet av gruppeløpet og får jevnlig informasjon om temaene det jobbes med på Dinosaurskolen og i foreldregruppen.

Dinosaurskole i klasserom, SFO og barnehage 3-8 år

Dette er et universalforebyggende tilbud som benyttes i ordinære barnegrupper enten i 1. – 3. klasse, i SFO/AKS eller i barnehage. For å kunne starte opplæring, må hele skolen m/SFO/AKS eller hele barnehagen allerede ha implementert DUÅs skole- og barnehageprogram.

Formålet med programmet er styrke barns sosiale- og emosjonelle kompetanse, utvikle gode venne- og problemløsningsferdigheter, fremme selvregulering, samt å forebygge negativt samspill og mobbing. Programmet inneholder ca. 60 samlinger, som settes inn på den ordinære ukeplanen for klassen/gruppen. Programmet kan gjennomføres som to samlinger per uke over ett år eller som en samling per uke over to år. Hver samling er på ca. 45 minutter for de eldste barna og inneholder sirkelsamling i stor gruppe og smågruppeaktiviteter hver gang. Lengden på samlingene tilpasses hvilke aldersgruppe programmet benyttes i. Tilbudet gjennomføres i en variert og lekende arbeidsform; der bruk av store hånddukker, videoklipp, konkrete øvelser og rollespill, tilrettelagte spill og leker, samt samarbeidsaktiviteter for foreldre-barn er sentrale elementer i konseptet. Hver samling ledes av to lærere/gruppeledere. I tillegg vil gruppene gjerne trenge støttepersoner både i sirkelsamlingen og i smågruppene.

Det skal alltid være utdannet pedagogisk personalet som er ansvarlige for tilbudet. Det anbefales at personell fra PPT eller annet pedagogisk støtte-team også deltar i opplæringen og deltar i implementeringen av programmet i kommunen sammen med skoler, SF0/AKS eller barnehagene.



Incredible Years ©

SKOLE- OG BARNEHAGE-PROGRAMMET

Dette programmet retter seg mot barn i alderen 3-8 år, er et universalforebyggende program som kan gis til alle ansatte i barnehager eller småskole (1-3 trinn), og SFO. Ved tilpasninger kan det også utvides til å gjelde 4-7 trinn. Temaene det jobbes med i dette programmet er hvordan skape gode relasjoner lærer –elev, hvordan få til et godt samarbeid mellom skole/ barnehage og hjem. Dette er en rød tråd i hele programmet. De andre temaene er rettet inn mot å lede en større gruppe barn(klasseledelse); gjennom å bruke proaktive strategier for å forebygge atferdsvansker, ved å forstå viktigheten av den voksnes bruk av oppmerksomhet, oppmuntring og ros, og forstå hvordan man kan skape motivasjon ved bruk av belønning og hvordan man kan håndtere negativ atferd i klasserommet ved påminning/ omdirigering og bruk av konsekvenser. Videre er det også fokus på å gi støtte og hjelp til barns utvikling av emosjonell egen-regulering, utvikling av sosiale ferdigheter og ferdigheter i problemløsning.

Selv om dette er et universalforebyggende program vil de som deltar også få kompetanse til å arbeide med barn som har utviklet atferdsvansker i gruppen, eksempelvis gjennom å lage og bruke utviklingsplaner for det enkelte barn. De ansatte samarbeider tett med foreldrene i utviklingen av slike planer.

Grunnoppplæring i programmet innebærer 6 hele kursdager/workshops med ca 1 måneds mellomrom mellom hver kursdag, og oppfølging underveis gjennom hele programmet. Oppplæring i programmet tilbys som oftest av gruppeledere i programmet ansatt ved PPT eller annen kommunal instans. For å kvalitetssikre og vedlikeholde programmet skal skolen/ barnehagen motta minimum 7 veiledninger i etterkant av grunnoppplæringen.

Alle deltakerne får boken” Hvordan fremme barns sosiale og emosjonelle kompetanse” av Carolyn Webster-Stratton, og boken brukes aktivt under hele workshopserien

HVORDAN KOMME I GANG MED DE UTROLIGE ÅRENE?

For å gå i gang med ett eller flere av programmene, må enheten der en arbeider søke om å få etablere programmet i sin organisasjon. Det er viktig at etableringen av programmene er godt forankret i enhetens ledelse. For detaljert informasjon og søknadsskjema, vises det til dua.uit.no Med utgangspunkt i innsendt søknad, vil DUÅs implementeringskontor ved RKBU Nord, UiT vurdere om enheten som søker innfrir krav til å kunne etablere programmet. Herunder ligger også vurderinger om enheten har avsatt tilstrekkelige med ressurser til drift av grupper og medfølgende veiledning. Dersom søknaden godkjennes, tilbys organisasjonen kontrakt om samarbeid angående ett eller flere program. Deretter tilbys de ansatte som skal være gruppeledere opplæring /workshop i det aktuelle DUÅ- programmet. Etter gjennomført workshop (3 dager) kan man gå i gang med grupper under regelmessig veiledning. DUÅ anbefaler oppstart av grupper kort tid etter endt workshop. Etter oppstart av egne grupper og så lenge man er aktiv som gruppeleder i DUÅ, vil man motta veiledning av enten en DUÅ- veileder eller en mentor.

Ved etablering og oppstart av et DUÅ-program, vil organisasjonen få tilgang til en oppstartspakke. Denne inneholder gruppeledermanual og vignetter tilhørende programmet, posters og det materiellet som måtte tilhøre det enkelte program. For barneprogrammene innbefatter dette også et helt dukkesett á 6 dukker. Så lenge en organisasjon tilbyr programmer fra DUÅ, vil den ha tilgang til materialet og få oppdateringer hvis det er aktuelt.

For informasjon om gruppelederworkshops vises det til dua.uit.no. Det arrangeres jevnlig workshops innen de ulike programmene og disse holdes av en mentor i det aktuelle DUÅ programmet.

Mens universalforebyggende tiltak foregår i barnehage, skole/SFO/AKS eller helsestasjon, familiesentra, vil de forebyggende indikerte gruppene gis i kommunale tjenester som PPT, barnevern, familiesentra etc., - og gjerne i et samarbeid mellom flere kommunale enheter.

kontakt@deutroligarene.no

<http://dua.uit.no/>