

Spørreskjema:

Hvordan har du det på en skala fra 1 - 10 i forhold til: (1 = dårlig og 10 = best)

Jeg sliter med å sovne på kvelden eller våkner om natten og får ikke sove:

Jeg blir fort sint:

Jeg er god nok som jeg er:

Jeg er verdifull:

Leker ofte med andre:

Jeg krangler ofte med venner:

Jeg krangler ofte med søsken:

Jeg er utrygg:

Jeg bekymrer meg mye:

Jeg har vonde følelser:

Jeg har det bra på skolen:

Jeg liker å være med venner:

Jeg tenker ofte at noe er vanskelig og at jeg ikke får til ting:

Jeg sammenligner meg selv med andre:

Informasjon til foreldre:

Her får du som forelder og barnet selv en oversikt over forskjellige utfordringer barn kan ha. Hvis barnet ditt har det generelt godt med seg selv, vil jeg allikevel anbefale å gå på kurs for å lære disse verktøyene. Dette vil gjøre at barnet ditt har med seg en verdifull verktøykasse som de kan bruke når behovet melder seg. Erfaringsmessig vil barn og ungdom trenge verktøy på lik linje med voksne mennesker. Dette er et forebyggende kurs som skal styrke barnet og gjøre de til enda bedre mennesker.

Hvis barnet/ungdommen din scorer lavt på noen av punktene kan dette være en innfallsvinkel for deg som forelder for å motivere de til å gå på kurs. Her kan du som forelder si at jeg vet om et kjempepopulært kurs for barn eller ungdom der du kan få lære deg noen metoder for å mestre for eksempel sinne, vonde følelser eller den utfordringen barnet/ungdommen din sliter med. Dette er noe veldig mange barn allerede har gått på og det er et kjempespennende og populært kurs. Dersom barnet er redd for å gå alene, si at du som mor eller far skal følge barnet og kan være med inn i starten. Erfaringsmessig er alle barn litt usikre når de kommer, men det blir borte når vi møter barna og de forstår at alle de andre har det helt likt. Les også innlegget på en skala fra en til ti for å få flere tips til hvordan du kan snakke med barnet/ungdommen din i forhold til selvfølelse. Ligger ute på www.diameta.no