Aalborg Hypnoseklinik

DAGBOG
GÅ GLAD I SKOLE

Skole, trivsel og familien

FIND MØNSTRE – SKAB OVERBLIK

Et enkelt observationsværktøj til forældre. Følg barnets skolehverdag og familiens trivsel over 14 dage, og læg mærke til det, der gør dagene sværere – og det, der hjælper.

SÅDAN BRUGER I DAGBOGEN

Sæt nogle få krydser på skoledagene. Skriv et par ord om de svære og gode øjeblikke. Efter første uge og efter 14 dage samler I op på de mønstre, I har set.

Hvis I mangler plads til notater, så bare brug bagsiden eller en notesblok.

VIGTIGT:
Dagbogen er et observationsværktøj – ikke en test eller diagnose.
Til privat brug – kan også medbringes til en samtale i klinikken.

Fyrkildevej 7, 1. sal • 9220 Aalborg Ø • www.aalborghypnoseklinik.dk
kontakt@ aalborghypnoseklinik.dk • Telefon: 20 96 41 00

Situationen lige nu

Før I starter de 14 dage, kan I kort beskrive, hvordan situationen ser ud i dag. Sæt kun kryds ved det, der passer. I behøver ikke udfylde alt.

01 SKOLEN LIGE NU

☐ Kommer i skole, men er ofte modvillig

☐ Møder senere eller går tidligere

☐ Kommer sjældent eller slet ikke

☐ Enkelte fraværsdage

☐ Betydeligt fravær

Barnets alder: _____

Klassetrin: _____

02 HVOR OPSTÅR VANSKELIGHEDERNE?

☐ Morgen eller afgang

☐ Frikvarterer

☐ Andre børn

☐ Lange skoledage

☐ Ankomst til skolen

☐ Bestemte fag

☐ Voksne på skolen

☐ Fysiske symptomer

☐ Undervisning

☐ Prøver og fremlæggelser

☐ Støj eller uro

☐ Udmattelse efter skole

03 HVAD FOREGÅR DER ELLERS I FAMILIEN?

Børn påvirkes også af livet omkring dem. Det betyder ikke, at nogen har skylden – men familiens situation kan være vigtig for at forstå barnets reaktioner.

☐ Stress eller arbejdspres

☐ Søvnproblemer

☐ Økonomiske bekymringer

☐ Angst eller bekymringer

☐ Skilsmisse eller separation

☐ Sorg eller tab

☐ Sygdom

☐ Konflikter

☐ Større forandringer

DET, VI ER MEST BEKYMREDE FOR LIGE NU:

_____

_____

Se efter mønstre

Skala: 0 = slet ikke · 1 = lidt · 2 = tydeligt · 3 = meget. Under "Dagen som helhed" vurderer I, hvor belastende dagen har været. For fravær: 0 = fuldt fremmøde · 1 = kom sent/gik tidligt · 2 = delvist fravær · 3 = helt fraværende. Lad søskendefeltet stå tomt, hvis det ikke er relevant.

MANDAG

Dato: _____

MODSTAND	FØLELSESURO	KROPSURO	FRAVÆR	EFTER SKOLE
○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3

DAGEN SOM HELHED (BELASTNING):

Barnet: ○0 ○1 ○2 ○3 Mig: ○0 ○1 ○2 ○3 Familien: ○0 ○1 ○2 ○3 Søskende: ○0 ○1 ○2 ○3

Sværest: _____ **Det hjalp:** _____

TIRSDAG

Dato: _____

MODSTAND	FØLELSESURO	KROPSURO	FRAVÆR	EFTER SKOLE
○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3

DAGEN SOM HELHED (BELASTNING):

Barnet: ○0 ○1 ○2 ○3 Mig: ○0 ○1 ○2 ○3 Familien: ○0 ○1 ○2 ○3 Søskende: ○0 ○1 ○2 ○3

Sværest: _____ **Det hjalp:** _____

ONSDAG

Dato: _____

MODSTAND	FØLELSESURO	KROPSURO	FRAVÆR	EFTER SKOLE
○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3

DAGEN SOM HELHED (BELASTNING):

Barnet: ○0 ○1 ○2 ○3 Mig: ○0 ○1 ○2 ○3 Familien: ○0 ○1 ○2 ○3 Søskende: ○0 ○1 ○2 ○3

Sværest: _____ **Det hjalp:** _____

TORSDAG

Dato: _____

MODSTAND	FØLELSESURO	KROPSURO	FRAVÆR	EFTER SKOLE
○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3

DAGEN SOM HELHED (BELASTNING):

Barnet: ○0 ○1 ○2 ○3 Mig: ○0 ○1 ○2 ○3 Familien: ○0 ○1 ○2 ○3 Søskende: ○0 ○1 ○2 ○3

Sværest: _____ **Det hjalp:** _____

FREDAG

Dato: _____

MODSTAND	FØLELSESURO	KROPSURO	FRAVÆR	EFTER SKOLE
○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3

DAGEN SOM HELHED (BELASTNING):

Barnet: ○0 ○1 ○2 ○3 Mig: ○0 ○1 ○2 ○3 Familien: ○0 ○1 ○2 ○3 Søskende: ○0 ○1 ○2 ○3

Sværest: _____ **Det hjalp:** _____

WEEKENDEN

☐ Barnet havde det bedre uden skole ☐ Svært at tænke på mandag

Kort note: _____

Hvad begynder I at få øje på?

Prøv at se på ugen som helhed. Her kan I sætte kryds ved det, der går igen – og det, der måske allerede har hjulpet.

HVORNÅR ER DET SVÆREST?

- ☐ Aftenen før skole
- ☐ Når barnet vågner
- ☐ Når barnet skal gøre sig klar
- ☐ Ved afgang hjemmefra
- ☐ Ved ankomst til skolen
- ☐ I bestemte timer / frikvarterer
- ☐ Efter skole
- ☐ Intet tydeligt mønster endnu

ER DER NOGET, DER GÅR IGEN?

- ☐ Bestemte dage eller fag
- ☐ Prøver / fremlæggelser / idræt
- ☐ Bestemte børn eller voksne
- ☐ Støj / mange mennesker
- ☐ Ændringer i planen
- ☐ Dårlig søvn
- ☐ Noget der sker hjemme
- ☐ Andet: _____

HVAD SER UD TIL AT HJÆLPE?

- ☐ God tid om morgenen
- ☐ At kende dagens plan
- ☐ En bestemt voksen tager imod
- ☐ En ven
- ☐ Mulighed for pauser
- ☐ Hjælp til transport
- ☐ Mindre pres hjemme

HVORDAN PÅVIRKES SØSKENDE?

- ☐ Ikke mærkbart
- ☐ Søger mere opmærksomhed
- ☐ Bliver mere irritable / kede af det
- ☐ Trækker sig
- ☐ Flere konflikter
- ☐ Egen mistrivsel
- ☐ Ikke relevant

OG HVAD MED DIG? – FORÆLDREPERSPEKTIVET

- ☐ Bekymret
- ☐ Stresset
- ☐ Frustreret
- ☐ Vred
- ☐ Ked af det
- ☐ Skyld eller skam
- ☐ Magtesløs
- ☐ Udmattet
- ☐ Søvnen påvirkes
- ☐ Hverdagen påvirkes
- ☐ Bange for fremtiden
- ☐ Uenighed mellem voksne

HVIS NÆSTE UGE SKULLE BLIVE BARE 10 % LETTERE ...

Hvad kunne så gøre en forskel?

_____

Se, om noget ændrer sig

Skala: 0 = slet ikke · 1 = lidt · 2 = tydeligt · 3 = meget. Under "Dagen som helhed" vurderer I, hvor belastende dagen har været. For fravær: 0 = fuldt fremmøde · 1 = kom sent/gik tidligt · 2 = delvist fravær · 3 = helt fraværende. Lad søskendefeltet stå tomt, hvis det ikke er relevant.

MANDAG

Dato: _____

MODSTAND	FØLELSESURO	KROPSURO	FRAVÆR	EFTER SKOLE
○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3

DAGEN SOM HELHED (BELASTNING):

Barnet: ○0 ○1 ○2 ○3 Mig: ○0 ○1 ○2 ○3 Familien: ○0 ○1 ○2 ○3 Søskende: ○0 ○1 ○2 ○3

Sværest: _____ **Det hjalp:** _____

TIRSDAG

Dato: _____

MODSTAND	FØLELSESURO	KROPSURO	FRAVÆR	EFTER SKOLE
○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3

DAGEN SOM HELHED (BELASTNING):

Barnet: ○0 ○1 ○2 ○3 Mig: ○0 ○1 ○2 ○3 Familien: ○0 ○1 ○2 ○3 Søskende: ○0 ○1 ○2 ○3

Sværest: _____ **Det hjalp:** _____

ONSDAG

Dato: _____

MODSTAND	FØLELSESURO	KROPSURO	FRAVÆR	EFTER SKOLE
○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3

DAGEN SOM HELHED (BELASTNING):

Barnet: ○0 ○1 ○2 ○3 Mig: ○0 ○1 ○2 ○3 Familien: ○0 ○1 ○2 ○3 Søskende: ○0 ○1 ○2 ○3

Sværest: _____ **Det hjalp:** _____

TORSDAG

Dato: _____

MODSTAND	FØLELSESURO	KROPSURO	FRAVÆR	EFTER SKOLE
○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3

DAGEN SOM HELHED (BELASTNING):

Barnet: ○0 ○1 ○2 ○3 Mig: ○0 ○1 ○2 ○3 Familien: ○0 ○1 ○2 ○3 Søskende: ○0 ○1 ○2 ○3

Sværest: _____ **Det hjalp:** _____

FREDAG

Dato: _____

MODSTAND	FØLELSESURO	KROPSURO	FRAVÆR	EFTER SKOLE
○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3	○0 ○1 ○2 ○3

DAGEN SOM HELHED (BELASTNING):

Barnet: ○0 ○1 ○2 ○3 Mig: ○0 ○1 ○2 ○3 Familien: ○0 ○1 ○2 ○3 Søskende: ○0 ○1 ○2 ○3

Sværest: _____ **Det hjalp:** _____

WEEKENDEN

☐ Barnet havde det bedre uden skole ☐ Svært at tænke på mandag

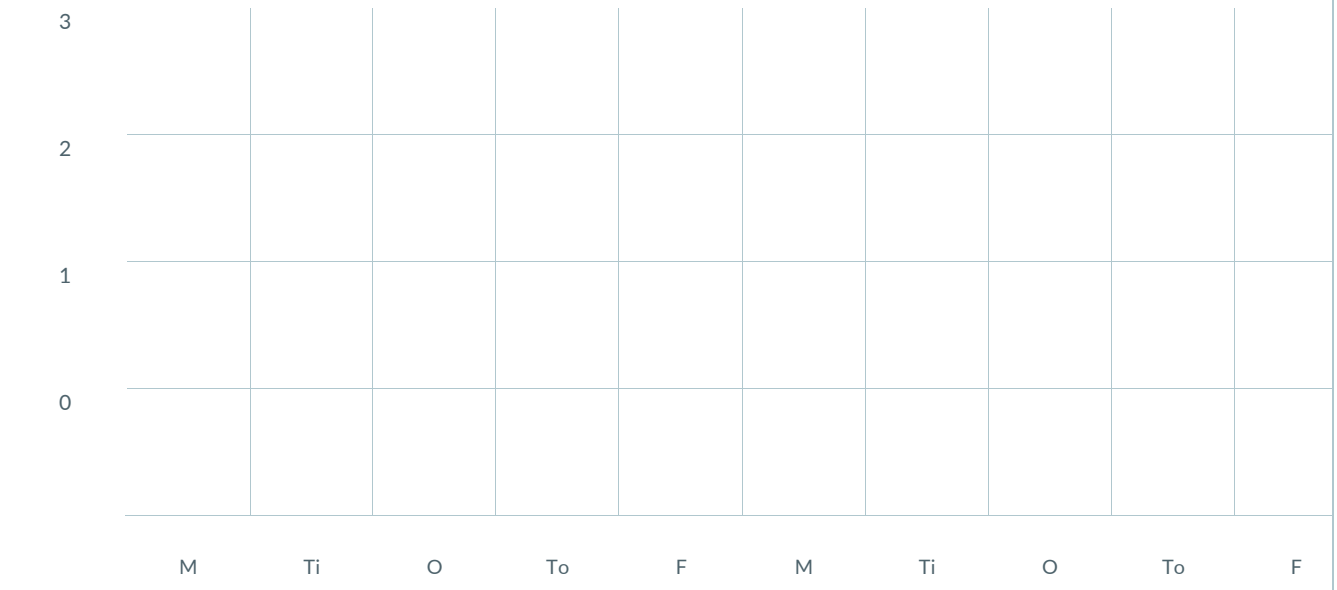
Kort note: _____

Hvad fortæller de to uger?

Overfør vurderingerne for "Dagen som helhed" fra de 10 skoledage til grafen. Jo højere tal, jo større belastning. Grafen skal hjælpe jer med at se retning og mønstre – ikke give en facit-score.

BELASTNING GENNEM 10 SKOLEDAGE

3 = meget belastning



Barnet: _____ **Forælder:** – – – – – **Familie:** • • • • • •

Barnet har det sværest, når ...

_____

Barnet har det lettere, når ...

_____

Der ser ud til at være sammenhæng med ...

_____

Det, der virker bedst, er ...

_____

Det, der belaster os mest, er ...

_____

Det vigtigste, vi har opdaget, er ...

_____

HVORDAN HAR DET UDVIKLET SIG?

BARNET	FORÆLDEREN	FAMILIEN
☐ Bedre	☐ Mindre belastet	☐ Mindre belastet
☐ Omtrent uændret	☐ Omtrent uændret	☐ Omtrent uændret
☐ Dårligere	☐ Mere belastet	☐ Mere belastet

Hvad er næste skridt?

Brug dagbogen til at sætte ord på det, I har opdaget. Tal med barnet og skolen om, hvad der er svært, hvad der hjælper, og hvem der kan støtte jer videre.

01

HOLD ØJE MED UDVIKLINGEN

Hvis barnet overvejende trives, kommer i skole, og vanskelighederne er enkelte og forbigående, kan I fortsætte med at observere og holde fast i det, der hjælper.

02

TAG FAT I SKOLEN OG RELEVANTE FAGFOLK

Hvis modstanden gentager sig, fraværet vokser, de fysiske symptomer vender tilbage, eller problemerne fylder mere i familien, er det tid til at aftale konkrete skridt med skolen og eventuelt PPR, lægen eller andre relevante fagpersoner.

03

SØG HJÆLP HURTIGT VED ALVORLIG MISTRIVSEL

Ved kraftig angst, næsten totalt skolefravær, markant isolation eller andre tegn på alvorlig psykisk mistrivsel bør I kontakte relevant professionel hjælp. Ved akut fare: Ring 112. Læs også www.aalborghypnoseklinik.dk/info/akut-hjaelp.

HVEM HAR BRUG FOR STØTTE?

- ☐ Barnet
- ☐ En forælder
- ☐ Begge forældre
- ☐ Søskende
- ☐ Flere i familien
- ☐ Det ved vi endnu ikke

DET FØRSTE, VI GERNE VIL HAVE HJÆLP TIL, ER ...

Aalborg Hypnoseklinik

Fyrkildevej 7, 1. sal · Sundheds- og Kvartershuset
9220 Aalborg Ø · 20 96 41 00 · kontakt@aalborghypnoseklinik.dk
www.aalborghypnoseklinik.dk

Link til skolevægring