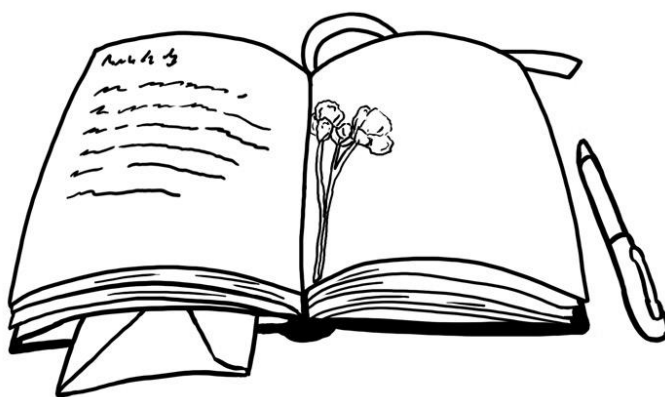


# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



## Møte 7 Vanebok for foreldre

Navn: \_\_\_\_\_

Startdato for registrering: \_\_\_\_\_

Sluttdato for registrering: \_\_\_\_\_

# Mål for vektkontroll

## Hva du skal gjøre:

- Klare vektmålet: Gå ned 0.25 kg i vekt eller \_\_\_\_\_
- Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafene

## Mål:

- Klare kalorimålet ( $\geq 5/7$  dager)
- Å spise færre enn 15 måltider med RØDE matvarer eller \_\_\_\_\_
- Mål for RØD aktivitet:  $\leq 14$  timer med RØD aktivitet i uken eller \_\_\_\_\_
- Mål for GRØNN aktivitet:  $\geq 60$  minutter ( $\geq 5/7$  dager) eller \_\_\_\_\_
- Foreldrerolle: Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag. Skriv en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken ( $> 5/7$  dager). Diskuter sunne løsningsstrategier med barnet ditt og skriv ned de dere kommer på.

---

---

---

---





## GRØNN aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_



## RØD aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem?  
 \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem?  
 \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem?  
 \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

## Foreldrerolle

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med barnet ditt og skriv dem ned.



Negativ tanke: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Sunne mestringsstrategier jeg har diskutert med barnet mitt:  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

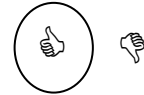


Tegn inn tidspunktet:

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

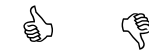
Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:







## GRØNN aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_



## RØD aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

## Foreldrerolle

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med barnet ditt og skriv dem ned.



Negativ tanke: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sunne mestringsstrategier jeg har diskutert med barnet mitt:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:







## GRØNN aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_



## RØD aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

## Foreldrerolle

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med barnet ditt og skriv dem ned.



Negativ tanke: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Sunne mestringsstrategier jeg har diskutert med barnet mitt:  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:









## GRØNN aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_



## RØD aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

## Foreldrerolle

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med barnet ditt og skriv dem ned.



Negativ tanke: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Sunne mestringsstrategier jeg har diskutert med barnet mitt:  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



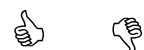
Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:







## GRØNN aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_



## RØD aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

## Foreldrerolle

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med barnet ditt og skriv dem ned.



Negativ tanke: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Sunne mestringsstrategier jeg har diskutert med barnet mitt:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

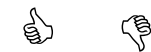
Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:







## GRØNN aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_



## RØD aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

## Foreldrerolle

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med barnet ditt og skriv dem ned.



Negativ tanke: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Sunne mestringsstrategier jeg har diskutert med barnet mitt:  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



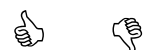
Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:







## GRØNN aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_



## RØD aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

## Foreldrerolle

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med barnet ditt og skriv dem ned.



Negativ tanke: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Sunne mestringsstrategier jeg har diskutert med barnet mitt:  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





**Totalt**

Navn: \_\_\_\_\_ Startdato for registrering: \_\_\_\_\_ Sluttdato for registrering: \_\_\_\_\_

<b>Atferd</b>	<b>Kriterier</b>	<b>Det har jeg gjort</b>
Vektendring	Gå ned > 0.25 kg i vekt	Ja/Nei
Ukentlig veiing	Skriv ned vekten på vektgrafan	Dag dette ble gjort
<b>Mål</b>	<b>Kriterier</b>	<b>Måloppnåelse</b>
Kalorier	Klarte målet ( $\geq 5/7$ dager)	M Ti O To F L S
Porsjoner med RØD mat	$\leq 15$ RØDE matvarer i uken	Totalt antall RØD mat: _____
RØD aktivitet	$\leq 14$ timer RØD aktivitet i uken eller _____	Totalt timer RØD aktivitet: _____
GRØNN aktivitet	$\geq 60$ minutter ( $\geq 5/7$ dager) eller _____	M Ti O To F L
Foreldrerolle	Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag. Skriv en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken ( $> 5/7$ dager). Diskuter sunne løsningsstrategier med barnet ditt og skriv ned de dere kommer på.	Ja/Nei