



# VIL DU DELTA I ECHO?

## INVITASJON TIL ET FORSKNINGSPROSJEKT

Skolen du går på deltar i et forskningsprosjekt som heter Echo.

Vi skal undersøke hvordan barn som gruer seg mer enn andre, og barn som lett blir lei seg best kan få hjelp.

I Echo-prosjektet vil noen barn få tilbud om å delta i Mestrende barn gruppe etter at de har svart på noen spørsmål.

Gruppene drives av gruppelederne som har fått opplæring i hvordan de kan hjelpe barn som er litt ekstra engstelig eller lei seg.

## HVA ER MESTRENDE BARN GRUPPE?

Gruppen er for barn som oftere enn andre barn er redde for ting eller lei seg. Det kan for eksempel være slike ting som å være redd for å holde en presentasjon i klassen, eller for å overnatte hos andre.

Andre barn bekymrer seg for ting som har blitt sagt eller for ting som skal skje.

De som blir med vil lære forskjellige måter å takle vanskelige situasjoner på.

I gruppen møtes barna 1-2 ganger i uken i 8-10 uker. I alle gruppene vil barna prøve Virtual Reality briller for å øve på vanskelige situasjoner.

På noen skoler vil barna gjennomføre halvparten av timene på PC hjemme. Noen barn vil bruke en app på telefonen for å fortelle gruppelederen hvordan det går, og i noen skoler vil også foreldrene møtes på kveldstid.

Hver gruppetime vil være på ca. en time. Skolen din bestemmer om gruppen skal holdes i skoletiden eller rett etter skoletiden.

## HVEM KAN BLI MED I FORSKNINGSPROSJEKTET?

Hvis du har lyst til å være med i ECHO-prosjektet, må du snakke med foreldrene dine. De må da gi tillatelse til at du kan delta.

Foreldrene får en epost med informasjon om dette. Du vil da bli bedt om å fylle ut et spørreskjema på pc på skolen. Noen spørsmål handler om forskjellige ting du kan være redd for og reaksjoner du kan ha, mens andre spørsmål handler om ting man kan tenke. Hvis du trenger hjelp til å fylle ut skjemaet på pc vil du få det.

Barn som er mer redde eller lei seg enn det som er vanlig vil bli invitert til å være med i Echo-prosjektet. Det er først etter at du har svart på spørreundersøkelsen at du og foreldrene dine får vite om du blir med i prosjektet, og blir invitert til Mestrende barn gruppe.

Hvis du får tilbud om å delta ber vi foreldrene dine om å svare på spørsmål om deg, vi vil også be læreren din svare på noen spørsmål om hvordan du har det i klassen.

Etter at Mestrende barn gruppene er ferdige, vil du bli bedt om å fylle ut spørreskjema på pc igjen, og så igjen etter 12 måneder.

## HVIS DU ØNSKER Å VÆRE MED

Selv om foreldrene dine eller andre voksne har sagt at du bør være med i forskningsprosjektet, kan du selv velge å ikke være med.

Hvis du har spørsmål om undersøkelsen, kan du gå inn på nettsiden [www.echo.r-bup.no](http://www.echo.r-bup.no), eller snakke med kontaktpersonen for forskningsprosjektet på din skole.

**Tusen takk for hjelpen!**

**Vennlig hilsen forskerne:**

Simon-Peter Neumer, Kristin Martinsen, Jo Magne Ingul og Frode Adolfsen

