

Lösningfokuserat arbetssätt med manualstyrd föräldrautbildning

Utbildning för föräldrar som har mycket konflikter med sina barn i åldern
3 - 11 år



Träff 2: Förbereda och uppmana

Samspelsanalys

Många har nog undrat och försökt förstå varför ett barn gör på ett visst sätt. Beteenden påverkas av det som händer *före* – ofta finns det något som sätter i gång beteendet. Beteendet påverkas också av det som händer precis *efter* - om ett beteende får positiva konsekvenser så brukar det öka. Genom att göra en samspelsanalys blir det lättare att förstå vad du gör som påverkar ditt barns beteende.

Före: Vad gör du innan? **Barnets beteende:** Vad gör barnet? **Efter:** Vad gör du efter?

Ibland är det viktigast att fokusera på vad du som förälder gör före barnets beteende – Vad var det som satte igång barnets beteende? Ibland är det viktigare att fundera på vad som sker efter beteendet. Vad gjorde jag som förälder och vad lärde sig barnet av det? Naturligtvis finns det fler faktorer än hur du som förälder agerar som påverkar ditt barns beteende men eftersom Komet handlar om att utveckla föräldraskapet är det den pusselbiten vi tittar på.

Före. Fokus på den här träffen är att arbeta med att förbereda och uppmana för att hjälpa ditt barn i situationer där det brukar bli konflikter.

Förberedelser

Ett sätt att minska/förebygga konflikter är att förbereda barnet på vad som ska hända, ge barnet möjlighet att avsluta i lugn och ro. Barnet ska ges tillfälle att ställa in sig på det som ska hända. Förberedelser kan t ex användas när barnet ska sluta med en aktivitet och börja med en annan. Så här gör du:

- **Ögonkontakt.** För säkra dig om att du har barnets uppmärksamhet
- **Ge barnet tid att avsluta.** Säg till barnet 5-10 minuter innan det är dags att avsluta en aktivitet. Eventuellt kan du ställa en äggklocka så att barnet själv kan se hur lång tid det är kvar. Tala om att du kommer tillbaka och säger till när tiden är ute. Be barnet att upprepa det du sa.
- **Påminn.** Ibland kan det vara bra att påminna någon gång innan det är dags att avsluta sin aktivitet
- **Rutiner.** Ytterligare ett sätt att förbereda sitt barn är att ha tydliga rutiner. Det kan t ex vara att lägningsproceduren ser likadan ut varje kväll. Det kan också hjälpa att ha ett veckoschema där det tydligt framgår vilka aktiviteter och tider som gäller dag för dag
- **Uppgiftskort.** För yngre barn kan man rita eller klippa ut bilder på vad som ska göras

Hur förmedla detta till föräldrarna utifrån lösningsfokus?

Uppmaningar

Vi ger ofta fler uppmaningar än vi tror. Forskning visar att för många uppmaningar ofta leder till konflikter mellan förälder och barn. Det gäller att fokusera på de viktigaste uppmaningarna, då kommer barnet att lyssna mer på dem. Tänk på hur uppmaningarna ges. Gör så här:

- **Minska allt som stör.** Försäkra dig om att du har barnets uppmärksamhet innan du ger uppmaningen. Ett vanligt misstag är att ge instruktioner när barnet är upptaget
- **Var tydlig och trevlig.** Undvik att ge uppmaningen som en fråga. Tala om vad det är du vill att barnet ska göra med trevlig ton. Barn får ofta höra vad de inte ska göra vilket är svårare att följa
- **Ge en uppmaning i taget.** Det är lätt att barnet glömmet bort något om uppmaningarna är för många eller för långa. Om uppgiften är komplicerad bör du dela upp den i flera små steg. Du kan också be barnet upprepa uppmaningen.
- **Ge barnet tid.** Det är vanligt att känna sig otålig och upprepa en uppmaning för snabbt. Risken är det övergår i tjat som leder till konflikt
- **Undvik att argumentera.** Upprepa uppmaningen lugnt en eller två gånger. Ibland fungerar det att avleda barnet.

Hur förmedla detta till föräldrarna utifrån Lösningfokus?

Hemuppgift

Förbereda och uppmana

I vilka två situationer vill du jobba med förberedelser och uppmaningar till nästa vecka?

-
.....
.....
-
.....
.....
.....

Genomgång av veckans hemuppgift

Hur har du jobbat med förberedelser och uppmaningar?

Fråga om förändringar. Undersök om föräldrarna kan se förändringar hos sig själv eller hos barnet.

- Vilka lösningsfokuserade frågor kan vi använda?

Ett lösningsfokuserat arbetssätt

- Vad är redan Lösningsfokuserat i manualen?
- Vad gör det för skillnad att jobba lösningsfokuserat?
- Mina erfarenheter kring det