



Informasjon

Materiell til De Utrolige Årenes foreldreprogram for barn med autismespekterforstyrrelse og forsinket språkutvikling

Norsk oversettelse 12/2018

©The
Incredible
Years[®]



MERK: Informasjonsmaterialet i denne brukerhåndboken kan kopieres opp til bruk i De Utrolige Årenes (DUÅs) foreldregrupper. Materialet kan kun brukes i foreldregrupper knyttet til ©The Incredible Years® (IY). Din arbeidsgiver kan kjøpe full tilgang til programmet fra The Incredible Years®.

Alle åndsverksrettslige bestemmelser må overholdes, og innholdet i materialet skal ikke endres.

Materialet finnes både på IYs hjemmeside og i brukerhåndboken/manualen for gruppeledere.

**Se detaljerte vilkår for bruk av materialet:
<http://www.incredibleyears.com/policy/>**

Med enerett 2014, 2019
av Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Det må ikke kopieres fra denne brukerhåndboken (unntatt udelingsmaterialet) I strid med åndsverkløven eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Kopiering i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

Opplæring i dette program kan bare tilbys av sertifisert IY/DUÅ-mentor eller DUÅ-trainers.

Norsk kontaktinformasjon: Regionalt kunnskapssenter for barn og unge – Nord,
UiT Norges arktiske universitet, tlf: 77 64 40 00
E-post: post.rkbu@helsefak.uit.no
Hjemmeside: <https://dua.uit.no/>

For graphics in this manual sourced from Boardmaker™:
The Picture Communication Symbols ©1981–2010 by Mayer-Johnson LLC. All Rights Reserved Worldwide. Used with permission.
Boardmaker™ is a trademark of Mayer-Johnson LLC.
Mayer-Johnson 2100 Wharton Street Suite 400 Pittsburgh, PA 15203
Phone: 1 (800) 588-4548
Fax: 1 (866) 585-6260
Email: mayer-johnson.usa@mayer-johnson.com
Web site: www.mayer-johnson.com

Materiell

Del 1: Barnestyrt, beskrevet lek

Ukens hjemmeaktiviteter

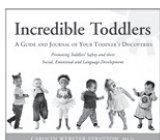
Barnestyrt, beskrevet lek fremmer positive relasjoner



Gjøre:

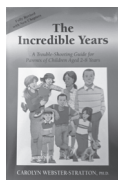
- **LEK i** 10 minutter med barnet ditt, to ganger om dagen. Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet, la deg lede av barnet, og vis at du gleder deg over leken.
- **NOTER NED** erfaringene dine i registreringskjemaet "Foreldre i barnestyrt, beskrevet lek", og ta det med til neste gruppemøte.
- **BRUK** visuell støtte og aktivitetstavle sammen med barn som har begrenset språk.

Lese:



Kapittel 1, *Lek på barnets premisser fremmer positive relasjoner*, i boka *Utrolige småbarn*

ELLER



Kapittel 1, *"Hvordan leke med barnet ditt"*, i boka *De utrolige årene - en foreldreveileder*



Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet mens dere leker sammen!



Materiell til utdeling

REGISTRERINGSSKJEMA

Foreldre i barnestyrte, beskrevet lek

Dato: _____

Instruksjoner: Noter ned fra to lekeskvenser med barnet ditt, hva dere gjorde, og eventuelle reaksjoner eller typer respons du la merke til hos barnet.



Dette vil jeg som foreldre gjøre mer av når vi leker:

Eksempel: Bruke mer tid på det barnet vil gjøre, herme etter hans lyder, og la ham lede an.

1.

2.



**Foreldre-barn-aktivitet
Beskrivelse:**

Eksempel: Vi lekte med dyr fra bondegården. "Jeg vil gjøre det samme som deg. Den kua sier 'møø, møø!'"

1.

2.

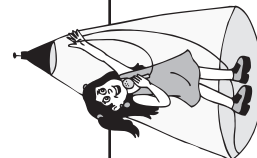


Barnets reaksjon/tegn:

Eksempel: Robin hermet etter dyrelydene mine, og vi hermet etter hverandre etter tur.

1.

2.



Ha barnets fremgang i fokus

I FOKUS



Vær i fokus for barnets oppmerksomhet når dere leker

- Plasser deg rett overfor barnet slik at dere har kontakt ansikt til ansikt, uten for stor avstand.
- Unngå forstyrrende elementer – slå av TVen, datamaskinen, lyden på telefonen, og sørg for at det ikke er for mange andre mennesker rundt dere.
- La barnet lede leken, og orienter deg mot barnets yndlingsaktivitet.
- La deg lede av det barnet er opptatt av i leken.
- Observer og reager på barnets ikke-verbale initiativer. Unngå å instruere, korrigere eller stille spørsmål – og prøv å ikke hjelpe for mye.
- Beskriv og fortell om hva barnet ditt gjør, med enkle ord, korte setninger og innlevelse (som en sportskommentator).
- Modeller og herm etter barnets handlinger, ord og lyder med glede og innlevelse. Tilby deg å hjelpe til.
- Hvis barnet slutter å samspille med deg, virker uinteressert eller har repetitive og tvangspregede handlinger, foreslår du en annen yndlingsaktivitet eller endrer litt på aktiviteten med en ny idé, sang, morsom gest eller lyd og sansemessig aktivitet.
- Få barnet til å se på deg ved å holde noe barnet gjerne vil ha, opp mot ansiktet ditt og vente på barnets reaksjon/tegn. For eksempel: "Hva vil du at jeg skal gjøre nå?"
- Forsterk at barnet ser på deg, med smil, ros, latter, og ved å gi den aktuelle gjenstanden til ham eller henne. Vær et "entusiastisk publikum".

Husk: Barnet går ikke bevisst inn for å stenge deg ute. Han/hun har bare ikke lært å samspille med andre ennå.



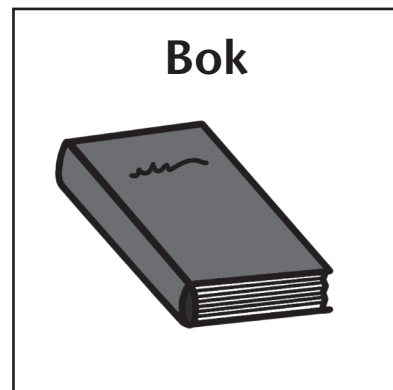
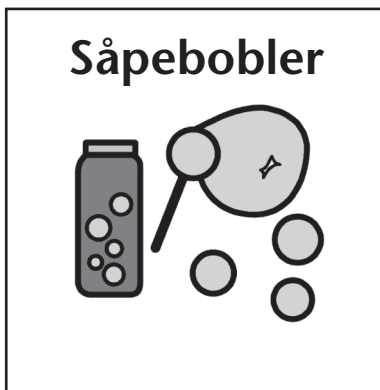
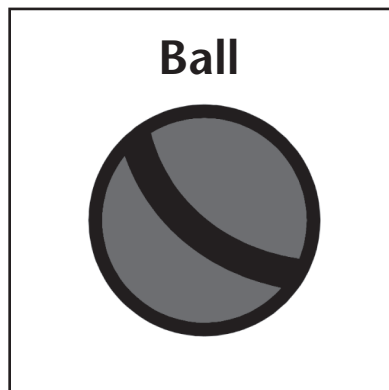
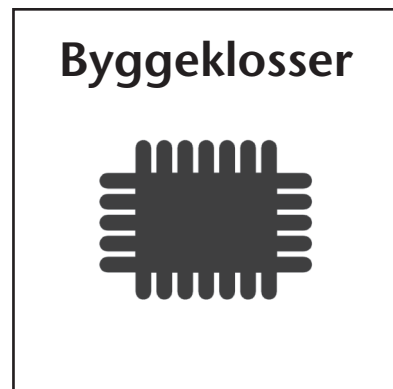
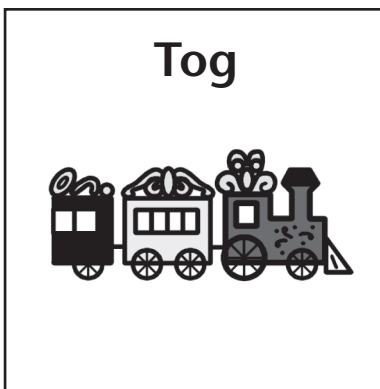
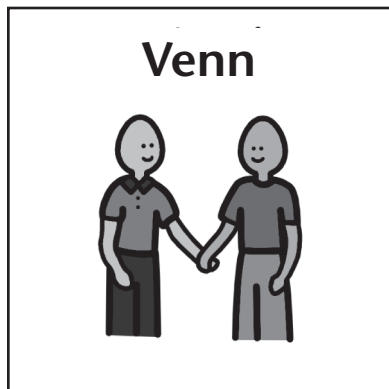
La barnet være i fokus mens dere leker!

I fokus Aktivitetskort



BoardMaker™ og liknende programmer kan lastes ned og brukes til å lage sine egne aktivitetskort tilpasset det barnet interesserer seg for.

Eksempler på aktivitetskort:



The Picture Communication Symbols ©1981–2010 av Mayer-Johnson LLC. Med enerett. Bruk iht. avtale. Boardmaker™ er et varemerke under Mayer-Johnson LLC



Sjekkliste for barnets kommunikasjon med foreldrene

	Forstår ikke/ overser/ tomt blikk	Ser på forelderen	Protest- erer/ nekter/ blir sint	Trekker forelder i armen/ gestik- ulerer	Peker/ reagerer /nikker	Bruker visuelle bilder	Deler/ byr frem noe	Lager lyder	Umid- delbar ekkoali/ herming	Forsinket ekkolali*	Bruker 1-3 ord /tegn	Hele setninger/ tegn
Vil ha noe av forel- deren (mat, leke, hjelp, leke sammen, osv.)												
Vil leke/lese/synge videre med forelderen												
Får ikke det han/hun vil ha												
Vil avslutte aktiviteten												
Reagerer på ett- trinnsinstruksjon fra forelder												
Regerer på fler- trinnsinstruksjon fra forelder												
Reagerer når forelder tilbyr valg												
Reagerer når forelder hilser (hei eller ha det)												
Følelsesuttrykk												

Arsaken til at barnet

*"Forsinket ekkolali" her definert som herming av TV-programmer og vanlige ord og uttrykk

Barnets navn: _____

Dato: _____



Sjekkliste for barnets kommunikasjon (med andre barn/søsken)

Arsak til at barnet	Forstår ikke/overser/tomt blikk	Ser på barnet	Protest-erer/nekter/blir sint	Trekker barnet i armen/gestikulerer	Peker/reagerer/nikker	Bruker visuelle bilder	Deler/byr frem noe	Lager lyder	Umidde-lbar ekkoali/herming	Forsin-ke-ekkolali*	Bruker 1-3 ord/tegn	Hele setning-er/tegn
Vil ha noe av andre barn (mat, leke, hjelp, leke sammen, osv.)												
Vil leke/lese/syngte videre med andre barn												
Får ikke det han/hun vil ha												
Vil avslutte aktiviteten												
Reaksjon på anmodning fra andre barn												
Reaksjon/tegn på initiativ fra andre barn												
Reaksjon/tegn på hilsen fra andre barn												
Følelsesuttrykk												

Arsak til at barnet

**"Forsinnet ekkolali" her definert som herming av TV-programmer og vanlige ord og uttrykk

Barnets navn: _____

Dato: _____

Ukens hjemmeaktiviteter

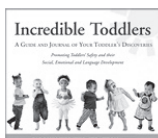
Barnestyrt, beskrevet lek fremmer barnets språkutvikling



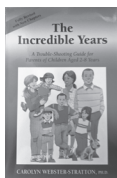
Gjøre:

- **LEK** med barnet ditt i 10 minutter hver dag. Vær oppmerksom, barnestyrt, og la barnet lede an.
- **BESKRIV** barnets lek. Herm etter det barnet sier, og legg til rette for gjensidig samspill og turtaking. Dette kan også gjøres under daglige rutiner (f.eks. påkledning, måltider).
- **NOTER NED** erfaringene dine i registreringsskjemaet "Foreldre i barnestyrt, beskrevet lek", og ta det med til neste gruppemøte.

Lese:



Kapittel 1, *Lek på barnets premisser fremmer positive relasjoner*, i boka *Utrolige småbarn*



ELLER

Kapittel 1, *Hvordan leke med barnet ditt* i boka *De utrolige årene – en foreldreveileder*



Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet mens dere leker sammen!



Materiell til utdeling

REGISTRERINGSSKJEMA

Foreldre i barnestyr, beskrevet lek

Dato: _____

Instruksjoner: Noter ned fra to lekeskvenser med barnet ditt, hva dere gjorde, og eventuelle reaksjoner eller typer respons du la merke til hos barnet.



Dette vil jeg som foreldre gjøre mer av når vi leker:

Eksempel: *Bruke mer tid på å beskrive barnets handlinger og ta del i felles aktiviteter.*

1.

2.



**Foreldre-barn-aktivitet
Beskrivelse:**

Eksempel: *Vi la puslespill. "Du finner riktig plass til brikken med flyet på. Du er god til å lete."*

1.

2.

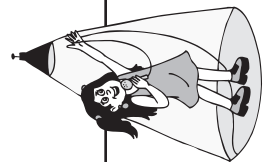


Barnets reaksjon/tegn:

Eksempel: *Det virket som Robin likte at jeg beskrev det han gjorde, og innimellom så han på meg og hermet etter det jeg sa.*

1.

2.



Ha barnets fremgang i fokus

I FOKUS



Beskrevet, barnestyrt lek

De viktigste punktene for å fremme språklige uttrykk hos barn med lite lyd eller språk:

- Prøv å oppnå kontakt ansikt til ansikt, og fang barnets oppmerksomhet før du snakker.
- Bruk enkle, korte setninger for å beskrive og fortelle hva barnet gjør, ser og erfarer. Sett ord på barnets handlinger og gjenstander. Vær tilbakeholden med instruksjoner og spørsmål. La barnet lede an.
- Stopp opp mens du venter på barnets respons i form av en bevegelse, et blikk eller et ord, før du snakker og beskriver igjen.
- Gjenta og herm etter barnets lyder, bevegelser, handlinger og ord (lydeffekter som dyre- og motorlyder fremmer lydproduksjon).
- Prøv å fremme verbal utveksling mellom dere så lenge barnet er interessert, ved å oppmuntre til verbal og ikke-verbal reaksjoner og tegn.
- Hvis barnet kun sier ett ord om gangen, kan du begynne med å legge til et ord nummer to. Gjør det enkelt, senk tempoet, og bruk stadige gjentakelser.
- Kombiner ordene med bevegelser og sanger, og herm etter barnets egne ord og handlinger.
- Beskriv barnets aktiviteter under lek og daglige rutiner som måltider, leggetid, påkledning, tannpuss, bleieskift og når dere kjører bil eller buss.

Merk: Du trenger ikke beskrive tall, bokstaver og farger til barn som er helt i starten av å lære å snakke. Vent med dette til barnet har grunnord på plass for gjenstander og handlinger.



Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet!

Jeg er helt utrolig!



Mine støttepersoner:

Mine språkferdigheter (f.eks. ikke noe talespråk, kroppsspråk, ett - to ord, ekkoali, godt språk):

Mine lekeferdigheter (f.eks. leker alene, engstelig eller tilbaketrukket, ønsker å invitere til lek med andre men vet ikke hvordan, tar initiativ men på en uheldig måte):

Hva jeg liker aller best (f.eks. lastebiler, å bade, musikk, vannlek, bananer):

Hva misliker jeg aller mest (f.eks. høye lyder, sterk lukt):

Mine foreldres mål for meg (f.eks. opprette vennskap, flere ord, følge beskjeder):

Materiell til utdeling

Del 2: Coaching av førspråklige ferdigheter og utholdenhet fremmer språkutvikling og forbereder barnet til skolestart

Ukens hjemmeaktiviteter

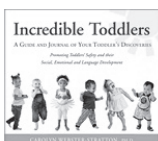
Coaching av førspråklige ferdigheter og utholdenhet fremmer barnets språkutvikling og forbereder barnet til skolestart



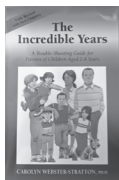
Gjøre:

- **LEK** med barnet ditt to ganger om dagen, la barnet lede an, bruk beskrivende kommentarer, coaching av førspråklige ferdigheter og utholdenhet, og hold deg i fokus for barnets oppmerksomhet, om nødvendig ved bruk av gester, gjentakelser og visuell og fysisk støtte.
- **LES** sammen med barnet ditt. Plasser deg ansikt til ansikt med barnet, og ta tur når dere leser.
- **NOTER NED** erfaringene dine i registreringskjemaet "Coaching av førspråklige ferdigheter og utholdenhet", og ta det med til neste gruppemøte.

Lese:



Kapittel 2, Begrepscoaching og utholdenhetscoaching som forbereder barnet til skolestart, i boka *Utrolige småbarn*.



ELLER

Del 3, problem 15 Omsorgsfull lesning for å bedre barnets leseferdigheter i boka *De utrolige årene – en foreldreveileder*



La barnets språkutvikling og skoleforberedende ferdigheter være i fokus!




Materiell til utdeling

REGISTRERINGSSKJEMA

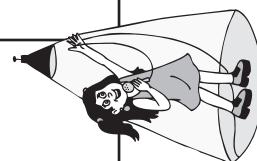
Coaching av førspråklige ferdigheter og utholdenhet

Dato: _____

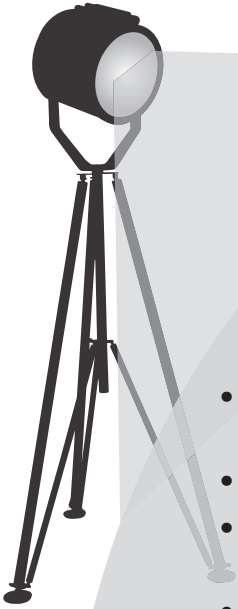
Instruksjoner: Noter ned to eksempler fra der du coacher førspråklige ferdigheter eller utholdenhet, og barnets reaksjon/tegn.

 Dette vil jeg som foreldre gjøre mer av når vi leker:	 Foreldre-barn-aktivitet Beskrivelse:	 Barnets reaksjon/tegn:
<p>Eksempel: <i>Beskrive barnets handlinger og det han leker med, og respondere på det som interesserer ham, slik at vi fokuserer på med det samme.</i></p> <p>1.</p> <p>2.</p>	<p>Eksempel fra foreldre: <i>"Du jobber godt og konsentrerer deg virkelig om de lange, røde Duplo-klossene. Jeg fant en firkantet, rød kloss, se her."</i></p> <p>1.</p> <p>2.</p>	<p>Eksempel: <i>Robin hermet etter navn på farger.</i></p> <p>1.</p> <p>2.</p>

Ha barnets fremgang i fokus



I FOKUS



Coaching som leseforberedende støtte

- Sett av tid til en rolig lesestund hvor dere slapper av og koser dere – skru av fjernsyn og musikk (for å unngå overstimulering).
- Les sammen i noen minutter hver dag, når barnet virker rolig og våkent.
- Plasser helst barnet foran deg mens du leser, slik at dere sitter ansikt til ansikt.
- Tilpass lesingen til barnets kommunikasjonsnivå.
- Bruk fysiske håndtegn, peking, tegnspråk og dyrelyder mens dere ser på bildene.
- Responder umiddelbart på barnets verbalisering eller gester.
- Støtt, gi hint og herm etter ordene som barnet bruker.
- Les barnets yndlingsbøker mange ganger. Les langsomt og med innlevelse.
- Vær raus med ros og positive tilbakemeldinger (Så bra!).
- Følg ordene eller bokstavene på siden med en finger fra venstre mot høyre. Før gjerne også en av barnets fingre under ordene du leser.
- Oppmuntre barnet til å bla videre, og til å velge en bok han/hun er interessert i. La barnet fylle ut og fortsette der du har avsluttet.
- Velg interaktive bøker med klaffer, knapper til å trykke på, og innfelte materialer – med enkle fortellinger og som handler om daglige rutiner.
- Lag bøker til barnet med fotografier og bilder klipt ut fra magasiner og aviser.
- Avslutt alltid leseøkten med samme signal, for eksempel "Ferdig!"



Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet!

I FOKUS



Coaching av førspråklighet fremmer barnets språkferdigheter

- Legg merke til hva som fanger barnets oppmerksomhet, og snakk om dette.
- Beskriv gjenstandene, formene, tallene, bokstavene og fargene på tingene barnet leker med. Unngå spørsmål.
- Lytt til barnet, og speil eller herm etter barnets lyder og/eller ord.
- Snakk om hvor ting er plassert (f.eks. inni, under, ved siden av, tett inntil, bak).
- Beskriv barnets handlinger, kroppsdelar og bekledding.
- Støtt og gi hint til barnet i kommunikasjonen ved å modellere ord som han/hun kan herme etter.
- Bruk nye og mer komplekse ord for å utvide barnets ordforråd, selv om du vet at hun/han ikke vil forstå dem i første omgang.
- Syng, bruk rim og regler og lær barnet kroppsbevegelser som passer til ordene.
- Beskriv dine egne handlinger for barnet (f.eks. Nå legger jeg sammen tre skjorter og to par røde sokker”).
- Beskriv barnets handlinger under hverdagslige aktiviteter som påkledning, måltider og kveldsstell.
- Vis sammenhengen mellom gjenstander i omgivelsene og ord og bilder.



“Den blå klossen er ved siden av den gule firkanten, og den lilla trekanten er oppå det lange, røde rektanlet.”

“Du tar den blå genseren din utenpå den hvite t-skjorten. Da holder du deg varm.”



Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet!

I FOKUS



Coaching av utholdenhet er med på å forberede barnet til skolestart

- Coach med beskrivende kommentarer når barnet jobber godt, konsentrerer seg, er rolig eller tålmodig under en aktivitet.
- Beskriv barnets utholdenhet eller frustrasjon, og når han/hun prøver igjen, står på, tenker ut nye måter å gjøre ting på eller konsentrerer seg.
- Hør godt etter, og prøv å forstå hva barnet forteller deg om sine egne tanker, ideer og oppdagelser.
- Kommenter og ros barnet når det lytter til deg, andre barn eller søsken.
- Oppmuntre barnet til å oppdage, utforske, eksperimentere og støtte andre når de gjør feil.
- Unngå å hjelpe for mye. Oppmuntre barnet til å gi respons til andre (barn og voksne) med ord og ikke-verbale tegn.



"Du jobber virkelig godt med det puslespillet, og tenker på hvor hver eneste brikke skal være. Du konsentrerer deg godt!"

"Du er så tålmodig og prøver så godt du kan å få til å bruke skjeen."

"Du har funnet ut helt selv hvordan du tar på deg skoene!"

"Du holder deg rolig, og spør vennen din en gang til om å få låne lastebilen."



Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet!

I Fokus

Fremme barns språklige og skoleforberedende ferdigheter: Foreldre som coacher barnets språkferdigheter og utholdenhet



Å coache på språk, begreper og utholdenhet når du beskriver barnets handlinger og aktiviteter, er en virkningsfull måte å styrke barnets språkferdigheter og forberede til skolestart. Nedenfor er en liste med handlinger, ferdigheter og gjenstander du kan kommentere i lek med barnet. Bruk sjekklisten under til å øve på ulike formene for coaching.

Gjenstander, handlinger	Eksempler
_____ farger	"Du har den røde bilen og den gule lastebilen."
_____ telling	"Det er én, to, tre dinosaurer på rekke og rad."
_____ former	"Nå er den firkantede Lego-klossen festet til den runde Lego-klossen."
_____ navn på gjenstander	"Det toget er lengre enn jernbanelinjen."
_____ størrelser (lang, kort, høy, mindre enn, større enn, osv.,)	"Du setter den lille skruen i det høyre hullet."
_____ plassering (opp, ned, ved siden av, inntil, oppå, bak, osv.)	"Den blå klossen er ved siden av den gule firkanten, og den lilla trekanten er oppå det lange, røde rektanget."
Utholdenhet	
_____ jobbe godt	"Du jobber så godt med det puslespillet sammen med vennen din, og tenker på hvor alle brikkene skal være."
_____ konsentrert, fokusert	"Du er veldig tålmodig og prøver på alle mulige måter å få den brikken til å passe sammen med de andre."
_____ rolig, tålmodig	"Du holder deg rolig, og prøver igjen."
_____ prøve igjen	"Du tenker hardt på hvordan du skal løse problemet, og så kommer du på en super løsning om å lage en båt."
_____ løse problemer	
_____ tenke godt	
_____ se	
Handling	
_____ følge foreldrenes råd	"Du fulgte rådet jeg ga deg, akkurat slik jeg ba deg om. Du hørte godt etter."
_____ lytte	"Du har tatt på deg skoene helt selv."
_____ selvstendighet	"Du spurte om lov, og nå venter du på at det skal bli din tur til å bruke datamaskinen. Du viser at du er klar for skolen."
_____ utforske	
_____ vente	

Materiell til utdeling
Del 3: Sosial coaching fremmer venneferdigheter

Ukens hjemmeaktiviteter

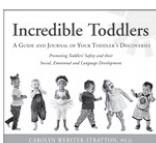
Sosial coaching fremmer venneferdigheter



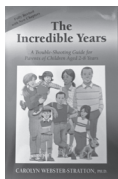
Gjøre:

- **LEK** med barnet ditt, og bruk sosial coaching og utholdenhetscoaching i leken.
- **BRUK** sosial coaching i andre situasjoner, for eksempel på matbutikken, på lekeplassen, under måltider eller i badekaret.
- **BRUK** sangkort, leker, hånddukker, liksomlek og bøker for å oppfordre til sosialt samspill.
- **NOTER NED** erfaringene dine i registreringskjemaet "Sosial coaching", og ta det med til neste gruppemøte.

Lese:



Kapittel 3, *Coaching for å fremme emosjonell og sosial kompetanse*, i boka *Utrolige småbarn*.



ELLER

Kapittel 10, *Hvordan lære barnet å være en god venn og takle problemer overfor venner*, i boka *De utrolige årene – en foreldreveileder*



Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet mens dere leker sammen!

Materiell til utdeling

REGISTRERINGSKJEMA

Sosial coaching

Dato: _____

Instruksjoner: Noter ned hendelser fra to ganger der du lekte med barnet ditt, hva slags sosial coaching du brukte, og hvilken reaksjon/tegn du eventuelt la merke til hos barnet.



Sosiale handlinger hos barnet som jeg vil beskrive:

Eksempel: Barnet ser på den voksne eller det andre barnet når det formidler eller forteller om noe.

1.

2.



Foreldre-barn-aktivitet Beskrivelse:

Eksempel: "Du ser på meg, og det er så vennlig av deg."

1.

2.

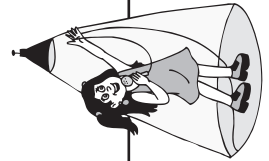


Barnets reaksjon/tegn:

Eksempel: Robin smilte.

1.

2.



Ha barnets fremgang i fokus



Barnets navn: _____
 Dato: _____

Sette opp et ABC-skjema når barnet skal trene på en spesifikk handling. Skriv ned to eksempler.

Situasjon/aktivitet	Forløper (A) Hva skjedde først?	Handling (B) Barnets reaksjon/handling	Konsekvens (C) Hvordan responderte du?
<p><i>Eksempel:</i> Leketid før middag</p>	<p>Far: Viser sønnen ballongen, og holder den inntil ansiktet for å få blikkontakt. Støtte/hint: Du kan si: "Ballong, takk."</p>	<p>Barnet: "Ballong, takk." (lære barnet å spørre muntlig)</p>	<p>Far: Det var vennlig av deg å si "Kan jeg få ballongen, takk", og gir ballongen til gutten.</p>

I FOKUS



Sosial coaching for foreldre-barn i en-til-en kontakt

- Modeller sosiale ferdigheter for barnet under leken ved for eksempel å tilby deg å dele, vente, vente på tur, be om hjelp, peke eller gestikulere, smile, gi blikkontakt eller rose.
- Støtt og hint barnet i å be om hjelp, vente på tur, dele noe eller gi tegn på en venns anmodning, og ros ham/henne når dette skjer. Gi lite oppmerksomhet på at barnet eventuelt ikke responderer på støtten/hintene dine.
- Ros barnet entusiastisk hver gang han/hun (verbalt eller ikke-verbalt) deler, hjelper, responderer på en anmodning eller møter blikket ditt.
- Delta i liksomlek med barnet ved bruk av dukker, actionfigurer eller kosedyr for å modellere ferdigheter som å spørre om å få være med i leken, tilby hjelp, vente på tur, gi komplimenter, roe seg ned ved å trekke pusten, eller å vente.
- Modeller, støtt og gi hint ved å foreslå hva barnet kan si. For eksempel: "Du kan si: 'Kan jeg få lastebilen, takk.'"

Eksempler på støtte og hint fra foreldre:

"Jeg vil være vennen din og deler denne med deg."

"Kan du hjelpe meg med å finne en blå?"

"Du er en god venn som hjelper meg."



Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet!

I FOKUS



Morsomme sansemessige fysiske aktiviteter som motiverer til sosialt samspill

Sansemessige fysiske aktiviteter mens du er i direkte kontakt og ansikt til ansikt med barnet, kan åpne for latter og glede og for mer langvarige samspill. Da får barnet også mer energi og bedre læringsmuligheter, og opplever bedre og mer varig sosial læring. Her er noen tips til hvordan du kan gjøre samspillet med barnet morsommere.

Når barnet virker tilbaketrukket, uinteressert, ikke responderer eller ser ut til å kjede seg, kan du skape mer energi og motivasjon på følgende måter:

- Overdriv dine egne morsomme responser og gester med smil, latter, grimaser, kiling, morsomme lyder, høyere stemmевolum og mer følelser: Bruk ansiktet til å tiltrekke deg oppmerksomhet.
- Bruk borte-titt-titt og gjetteleker, klappeleker, sanger med håndbevegelser, eller bygg ei hytte under spisebordet.
- Finn en rytmisk sang eller fysisk lek som barnet liker godt, så som Lille Petter Edderkopp, Tusen plommer, eller lek Sisten og lignende leker. Bruk kort med bilder av sanger for å hjelpe barnet med å velge sang.
- Iblant kan du overraske barnet med variasjoner over faste aktiviteter, for eksempel nye lydeffekter, nye regler eller nye dansetrinn.
- Ta pauser ofte eller stans midt i en aktivitet for å støtte barnet i å gi tegn til hva som skal være neste steg.
- Når du får tegnet (verbalt eller ikke-verbalt), fortsetter du leken, så tar du en ny pause og venter på et nytt tegn.
- For å holde på kontakten, bør du passe på å opprettholde vekslingen av kommunikasjon mellom deg og barnet gjennom alle steg, og unngå å underholde barnet uten at han eller hun trenger å respondere.



Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet!

I FOKUS



Morsomme sansemessige fysiske aktiviteter som motiverer for sosialt samspill

Slik unngår du at barnet overaktiveres:

- Følg med på barnets aktiveringsnivå.
- Gjør leken roligere og mer avdempet hvis du merker at barnet girer seg opp.
- Syng rolige sanger som roer ned barnet.
- Ta en pause i leken, og trekk pusten eller tenk positive tanker.
- Omdiriger leken før barnet stenger av eller blir dysregulert.
- Når barnet har roet seg, kan du øke din egen aktivitet igjen og jobbe for å øke barnets aktivitetsnivå også.



Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet!

I FOKUS



Kontakt med barnet ved bruk av musikk

Mange barn med autismspekterforstyrrelser responderer mer på musikk enn på vanlig stemmebruk. Sanger kan være det første barnet gir deg oppmerksomhet på og den første aktiviteten han eller hun deltar i sammen med deg. Her er noen tips til hvordan du kan bruke musikk og sanger til å lære barnet om kommunikasjon.

- Syng sanger sakte, og gjenta dem ofte.
- Støtt opp om ordene i sangen med gester, store bevegelser og annen sansemessig stimulans som å vugge, hoppe eller klappe.
- Velg korte sanger med få, velkjente ord som gjentas igjen og igjen. Syng for eksempel "ro, ro, ro din båt" mens du later som du ror.
- Syng ansikt til ansikt med barnet.
- Finn sanger med ord og handlinger som passer til barnets kommunikasjonsferdigheter.
- Ta en pause i sangen og inviter barnet til å delta med ord og handlinger.
- Lag sanger hvor du bruker barnets og andre familiemedlemmers navn.
- Bruk kort med bilder av ulike sanger slik at barnet kan velge hvilken sang dere skal syng.
- Bruk instrumenter og rekvisitter som leketromme, tamburin og munnspill mens dere synger.
- Introduser liksomlek mens du synger (for eksempel syngende hånddukker).
- Husk å ha et signal for avslutning ("Ferdig!") når sangen er over.
- Benytt gjerne gamle travere som: Hjulene på bussen, Er du veldig glad og vet det, Lille Petter Edderkopp, Per Spellmann, Bæ, bæ, lille lam og Lille Trille.



Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet!




BoardMaker™ og liknende programmer kan lastes ned og brukes til å lage dine egne sangkort tilpasset barnets egne yndlingssanger.

Eksempel på for- og bakside på sangkort:



**Blinke lille
stjerne lill**



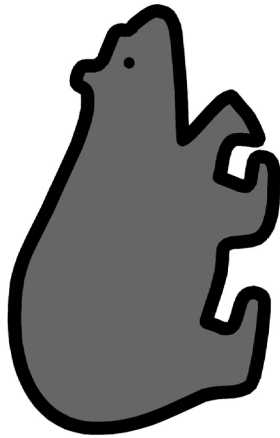


**Blinke lille stjerne lill
undres hvor du hører til.
Høyt der oppe i det blå,
kikker ned på alle små.**

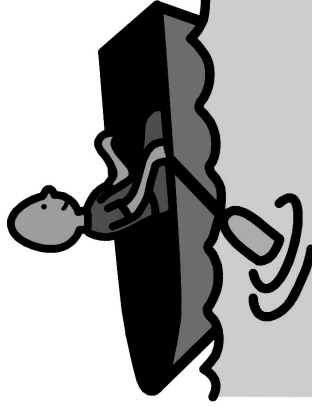
The Picture Communication Symbols ©1981–2010 av Mayer-Johnson LLC. Med enerett. Bruk iht. avtale. Boardmaker™ er et varemerke under Mayer-Johnson LLC.



Bjørnen sover,
bjørnen sover



Ro, ro, ro din båt



Bjørnen sover,
bjørnen sover i sitt
lune hi. Den er ikke
farlig bare man går
varlig, men man
kan jo, men man
kan jo, aldri være
TRYGG!



(Sitt ansikt mot ansikt, hold
I hendene til barnet ditt og
vugg frem og tilbake).

Ro, ro, ro din båt. Ta din åre fatt.
Vuggende, vuggende, vuggende,
vuggende over Kattegatt.

I Fokus

Styrke barnets sosiale læring: Foreldre som coacher sosiale ferdigheter



En god måte å styrke barnets sosiale ferdigheter på er å beskrive og støtte barnets vennlige opptreden overfor andre. Sosiale ferdigheter er første steg i å etablere nære vennskap. Nedenfor er en liste med sosiale ferdigheter som du kan kommentere på når du leker med barnet, eller når barnet leker med en venn. Bruk denne sjekklisten til å øve på å coache sosiale ferdigheter.

Sosiale-/venneferdigheter	Eksempler
<ul style="list-style-type: none">_____ hjelpe til_____ dele_____ samarbeide_____ bruke vennlig stemme (rolig, på en hyggelig måte)_____ ta blikkontakt	<p>“Så snill du er. Du deler byggeklosser med vennen din og venter på tur.”</p> <p>“Dere samarbeider og hjelper hverandre – det er bra lagarbeid.”</p> <p>“Du er snill og ser på vennen din.”</p>
<ul style="list-style-type: none">_____ lytte til hva en venn sier_____ vente på tur_____ be om_____ bytte_____ vente	<p>“Du hørte det vennen din ba om, og fulgte forslaget hans. Det er veldig hyggelig.”</p> <p>“Du ventet og spurte om du kunne bruke den først. Vennen din lyttet til deg og delte.”</p> <p>“Du venter på tur. Det er slikt gode venner gjør når de er sammen.”</p>
<ul style="list-style-type: none">_____ godta en venns forslag_____ gestikulere (f.eks. peke)_____ smile til en venn_____ bruke forsiktig, dempet berøring_____ spørre eller gestikulere for å låne noe en venn har_____ samarbeide_____ inkludere andre i leken	<p>“Du kom med et vennlig forslag, og vennen din gikk med på det. Det er veldig hyggelig.”</p> <p>“Du pekte på den røde klossen for å hjelpe vennen din.”</p> <p>“Du hjelper vennen din med å bygge tårn.”</p> <p>“Dere samarbeider godt og deler med hverandre.”</p> <p>“Dere samarbeidet for å finne ut hvordan disse klossene passer sammen. Dere er gode venner.”</p>

Støtte og hint

- “Vennen din leter etter gule klosser. Klarer du å hjelpe henne med å finne en gul kloss?” (ros barnet hvis han/hun klarer å hjelpe og/eller peke på en gul kloss)
- “Du mente det ikke. Du kan si til vennen din ‘Jeg beklager, det var ikke meningen’.”

Modellere vennlig samhandling

- Foreldre kan modellere å vente, vente på tur, hjelpe til og gi komplimenter, slik at barnet også lærer disse sosiale ferdighetene. For eksempel: “Jeg skal være vennen din og la deg få bruke denne klossen.”

Foreldre støtter utviklingen av barnas emosjonelle og sosiale ferdigheter



Sosial coaching mellom foreldre og barn: Barn på utviklingsnivå 1

Lek mellom foreldre og barn: Foreldre kan bruke sosial coaching i individuelt samspill med barna for å lære dem sosiale ferdigheter og emosjonsspråk før de begynner å leke med jevnaldrende. En stor del av barnets læring skjer gjennom modellering og beskrivende kommentarer som styrker barnets språklige ferdigheter og hjelper ham/henne med å gjenkjenne og lære sosiale ferdigheter.

Sosiale ferdigheter/ vennskap	Eksempler
Foreldre modellerer: <ul style="list-style-type: none">❖ deler❖ tilbyr seg å hjelpe❖ venter❖ kommer med forslag❖ gir komplimenter❖ fra handling til følelser	<p>"Jeg skal være vennen din og dele bilen min med deg."</p> <p>"Jeg kan godt hjelpe deg med å holde den nederste mens du setter enda en på toppen."</p> <p>"Jeg kan bruke ventemusklene mine og vente til du er ferdig med å bruke den."</p> <p>"Kan vi bygge noe sammen?"</p> <p>"Du var så lur som fant ut hvordan du skulle sette den sammen."</p> <p>"Du delte med meg. Det er veldig snilt og gjør meg veldig glad."</p> <p>"Du hjalp meg med å finne ut hvordan jeg skulle gjøre det. Jeg er stolt fordi du viste meg det."</p>
Foreldre støtter og hinter: <ul style="list-style-type: none">❖ snakker med seg selv❖ ber om hjelp Foreldre svarer: <ul style="list-style-type: none">❖ roser barnet når han/hun deler med deg eller hjelper deg❖ overser eller modellerer aksept hvis barnet IKKE deler med eller hjelper deg	<p>"Hm, jeg skulle virkelig ønske at jeg fant en bit til som passer her."</p> <p>"Hm, jeg er neimen ikke sikker på hvordan jeg skal sette den sammen."</p> <p>"Kan du hjelpe meg med å finne en rund bit til?"</p> <p>"Kan jeg få låne en av bilene dine?"</p> <p>"Det var veldig hjelpsomt og snilt av deg å dele med meg."</p> <p>Fortsett med å bruke beskrivende kommentarer.</p> <p>"Jeg kan fortsette å lete etter den runde biten." (modellerer utholdenhet)</p> <p>"Jeg kan vente til du er ferdig med å leke med bilene." (modellerer venting)</p> <p>"Jeg vet det er vanskelig å gi slipp på bilen, så jeg får vente til det blir min tur senere."</p>
Modellerer med dukker eller actionfigurer: <ul style="list-style-type: none">❖ bli med på leken❖ opptrer hyggelig❖ overser aggressive handlinger	<p>"Kan jeg få leke med deg?"</p> <p>"Det ser morsomt ut. Kan jeg også få være med?"</p> <p>"Jeg oppfører meg vennlig. Jeg vil gjerne leke med deg."</p> <p>"Jeg vil leke med en som gjør noe hyggelig. Jeg tror jeg skal finne en annen å leke med."</p>

Foreldre som støtter utviklingen av barnas emosjonelle og sosiale ferdigheter



Sosial coaching mellom foreldre og barn: Barn på utviklingsnivå 2

Barn i parallelllek: Små barn begynner å leke med andre barn ved at de setter seg ved siden av dem og leker parallelt. I begynnelsen tar de ikke initiativ til samspill med andre barn, og det virker ikke som de legger merke til at de i det hele tatt er der. Det er ikke sikkert at de snakker til dem, kommer med ideer eller forsøker seg på noen annen form for samspill. Foreldre kan oppfordre til lek med jevnaldrende ved å støtte barna i å bruke sosiale ferdigheter eller legge merke til venners aktiviteter eller humor. Det er viktig å gi barna ordene de trenger til samspill, eller modellere sosiale ferdigheter, ettersom barna kanskje ennå ikke har disse ferdighetene.

Sosiale ferdigheter/ vennskap	Eksempler
Foreldre coacher: <ul style="list-style-type: none">❖ ber om det de vil ha❖ ber om hjelp❖ ber en venn om å vente	<p>“Du kan be vennen din om det du vil ha, ved å si: ‘Kan du være så snill å låne meg fargestiften?’”</p> <p>“Du kan be vennen din om hjelp ved å si: ‘Kan du hjelpe meg?’”</p> <p>“Du kan si til vennen din at du ikke har lyst til å dele med ham ennå.”</p> <p>Hvis barnet responderer på støtten ved å gjenta det du sa, med sine egne ord, roser du barnet for at han/hun spurte på en hyggelig måte eller hjalp til.</p>
Foreldre støtter: <ul style="list-style-type: none">❖ legger merke til andre barn❖ tar initiativ til samspill med andre barn❖ gir barnet et kompliment Foreldre roser: <ul style="list-style-type: none">❖ fra handling til følelse❖ å leke sammen	<p>“Jøye meg, se på det store tårnet vennen din bygger.”</p> <p>“Dere bruker grønn tusj, begge to.”</p> <p>“Vennen din leter etter små, grønne biter. Kan du finne noen for ham?”</p> <p>“Vennen din har ingen biler, og du har åtte. Han ser ikke helt fornøyd ut. Kan vennen din få låne en av bilene dine?”</p> <p>“Du verden! Du kan si til vennen din at tårnet hans er kjempefint.”</p> <p>Hvis barnet gjentar det du sa, kan du rose ham/henne for å ha gitt et hyggelig kompliment.</p> <p>Hvis barnet ikke svarer, fortsetter du med de beskrivende kommentarene.</p> <p>“Du delte med vennen din. Det var veldig snilt og gjorde henne glad.”</p> <p>“Du hjalp vennen din med å finne ut hvordan hun skulle gjøre det. Hun ser veldig glad ut for hjelpen.”</p> <p>“Vennen din liker å leke med Lego sammen med deg. Det ser ut som du har det gøy med vennen din. Dere er veldig hyggelige mot hverandre, begge to.”</p>
Modellerer med dukker eller actionfigurer: <ul style="list-style-type: none">❖ deler eller hjelper	<p>“Du verden! Ser du tårnet som Nadia bygger?” “Kan en av dere hjelpe meg med å finne en rød kloss, slik at jeg kan lage denne lastebilen?”</p> <p>“Kan jeg hjelpe deg med å bygge huset?”</p> <p>“Skal vi spørre Fredrik om å få låne toget?”</p>

Foreldre som støtter utviklingen av barnas emosjonelle og sosiale ferdigheter



Sosial coaching mellom jevnaldrende: Barn på utviklingsnivå 3

Barn som tar initiativ til lek: Små barn går fra parallelllek til lek der de tar initiativ til samspill med hverandre. De er motiverte for å etablere vennskap, og de viser interesse for andre barn. Samspillet kan bestå i samarbeid eller tidvis konflikter, avhengig av barnets temperament, impulsivitet, oppmerksomhetsspenn og kunnskap om sosiale ferdigheter. Foreldre kan styrke barnets sosiale ferdigheter under lek med jevnaldrende ved å støtte, hinte og coache dem i å bruke slike ferdigheter, eller rose og gi oppmerksomhet til sosiale ferdigheter.

Ferdigheter som kan coaches av foreldrene	Eksempler
Sosiale ferdigheter/vennskap <ul style="list-style-type: none">❖ spørre i et hyggelig tonefall (vennlig stemme, rolig)❖ hjelpe en venn❖ dele eller bytte❖ be om å få være med på leken❖ gi et kompliment❖ godta eller komme med forslag	<p>"Du ba vennen din på en hyggelig måte om det du ville ha, og han/hun ga det til deg. Så gode venner dere er."</p> <p>"Du hjalp vennen din med å finne det han/hun lette etter. Dere er flinke til å samarbeide og hjelpe hverandre."</p> <p>"Det er så snilt av deg. Du delte klossene dine med vennen din. Etterpå byttet hun med deg og ga deg bilen. "</p> <p>" Du ba pent om å få være med og leke, og de virket glade for å ha deg med?"</p> <p>"Du ga henne et kompliment, og det var veldig fint gjort."</p> <p>"Du godtok forslaget til vennen din. Så god du er til å samarbeide."</p>
Selvreguleringsferdigheter: <ul style="list-style-type: none">❖ lytte til hva en venn sier❖ vente tålmodig❖ vente på tur❖ holde seg rolig❖ problemløsning	<p>"Så bra! Du lyttet virkelig til det vennen din ba om, og godtok forslaget hans. Det var veldig fint gjort."</p> <p>"Du ventet og spurte først om du kunne bruke den. Det viser at du har skikkelig sterke ventemusklér. "</p> <p>"Du venter på tur. Det er slikt gode venner gjør for hverandre."</p> <p>"Du ble skuffet da han/hun ikke ville leke med deg, men du holdt deg rolig og spurte en annen om å leke. Det var veldig modig av deg."</p> <p>"Ingen av dere visste hvordan dere skulle få det til å passe sammen, men dere samarbeidet og fant ut av det. Dere er flinke problemløsere, begge to."</p>
Empati: <ul style="list-style-type: none">❖ fra handling til følelser❖ be om unnskyldning/tilgivelse	<p>"Du delte med vennen din. Det var veldig snilt og gjorde henne glad."</p> <p>"Du så at hun var frustrert, og hjalp henne med å sette det sammen. Det var veldig omtenkstomt av deg å ta hensyn til følelsene hennes."</p> <p>"Dere var frustrerte, begge to, men dere holdt dere rolige, fortsatte å prøve og fant til slutt ut av det. Det kaller jeg samarbeid."</p> <p>"Du var redd for å spørre om hun ville leke med deg, men du var modig og spurte, og hun er tydeligvis glad for at du gjorde det."</p> <p>"Det var et uhell. Får du til å si at du er lei deg?" Eller: "Vennen din virker veldig lei seg for at han gjorde det. Kan du tilgi ham?"</p>

Ukens hjemmeaktiviteter

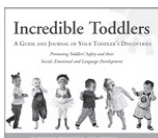
Oppmerksom sosial coaching fremmer venneferdigheter



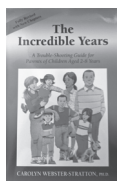
Gjøre:

- **LEK** med barnet ditt og et annet barn (gjør en lekeavtale) og benytt sosial coaching.
- **BENYTT** sosial coaching i andre situasjoner, så som på lekeplassen eller på avdelingen/SFO/AKS/i klasserommet.
- **FORTSETT** med å bruke liksomlek, sanger, leker, spill og bøker for å oppmuntre til sosialt samspill.
- **NOTER NED** erfaringene dine i registreringskjemaet "Sosial coaching der flere barn er med", og ta det med til neste gruppemøte.

Lese:



Kapittel 3, *Coaching for å fremme emosjonell og sosial kompetanse* i boka *Utrolige småbarn*.



ELLER

Kapittel 10, *Hvordan lære barnet å være en god venn og takle problemer overfor venner* i boka *De utrolige årene – en foreldreveileder*.



Sørg for at andre barn er i fokus for barnets oppmerksomhet!




Materiell til utdeling

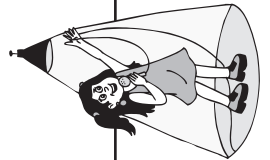
REGISTRERINGSSKJEMA

Sosial coaching der flere barn er med

Dato: _____

Instruksjoner: Noter ned fra to ganger du lekte med barnet ditt og et annet barn, hvilken form for sosial coaching du benyttet, og barnets reaksjon/tegn.

 Handlinger hos barnet som jeg vil beskrive:	 Foreldre–barn-aktivitet Beskrivelse:	 Barnets respons:
<p>Eksempel: Legger merke til andre barn, eller leker med noe, eller setter seg ved siden av dem.</p> <p>1.</p> <p>2.</p>	<p>Eksempel: "Du merket at vennen din ville leke med deg. Han ser glad ut for at han får sitte ved siden av deg."</p> <p>1.</p> <p>2.</p>	<p>Eksempel: Robin lekte mindre alene.</p> <p>1.</p> <p>2.</p>



Ha barnets fremgang i fokus

I FOKUS



Sosial coaching der flere barn deltar

- Støtt og gi hint til barnet ditt for å legge merke til hva andre gjør, eller når barnet hjelpe andre barn eller søsken.
- Hjelp barnet med å forstå at når han/hun deler eller hjelper, blir andre glade – slik at hun/han ser sammenhengen mellom sin egen væremåte og andres følelser.
- Oppmuntre til å inngå lekeavtaler med andre barn.
- Ros barnet når han/hun tar initiativ til samspill eller observerer hva andre barn gjør.
- Benytt sosial coaching i stedet for å stille spørsmål.
- Støtt, hint, coach og ros barnet hver gang det opptrer vennlig (f.eks. deler, hjelper til, tar tur, svarer på en hyggelig måte, beklager, gir komplimenter).



"Vennen din ser etter en rød kloss, kan du hjelpe ham?" (støtte og hint)

"Det er så vennlig. Du lar andre låne bilene dine, og venter på tur. Vennen din ser glad ut." (viser sammenheng mellom væremåte og følelser)

"Dere hjelper hverandre, det er bra lagspill."

"Du ventet, og spurte først om du kunne bruke den. Vennen din hørte på deg, og lot deg låne den." (viser sammenheng mellom væremåte og positivt utfall)

"Dere jobbet i lag om å sette sammen brikkene. Det var godt samarbeid." (entusiastisk tilbakemelding)

"Du kan jo gi vennen din et kompliment og si: 'Jeg liker tegningen du har laget.'" (støtter og modellerer ord)



Sørg for at andre barn er i fokus for barnets oppmerksomhet!

Materiell

Del 4: Emosjonscoaching fremmer emosjonell kompetanse

Ukens hjemmeaktiviteter

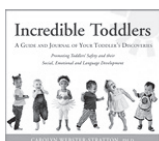
Emosjonscoaching fremmer barnets emosjonelle kompetanse og empati



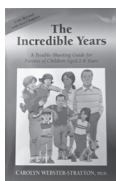
Gjøre:

- **FORTSETT** å leke med barnet på tomannshånd, og kombiner emosjonscoaching med sosial coaching.
- **LEK** med barnet og et søsken eller en venn, og coach barna i sosiale ferdigheter.
- **BRUK** visuell støtte i form av bilder (eller bildekort) av ansikter med forskjellige følelser, samt følelsesord for å lære barnet å formidle følelser.
- **NOTER NED** erfaringene dine i registreringskjemaet "Emosjonscoaching", og ta det med til neste gruppemøte.

Lese:



Kapittel 3, *Coaching for å fremme emosjonell og sosial kompetanse*, i boka *Utrolige småbarn*



ELLER

Kapittel 2, *Positiv oppmerksomhet, oppmuntring og ros*, i boka *De utrolige årene, - en foreldreveileder*






Sørg for at barnet har egne og andres følelser i fokus

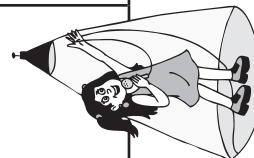
Materiell til utdeling

REGISTRERINGSSKJEMA Emosjonscoaching

Dato: _____

Instruksjoner: Noter ned fra to ganger da du lekter med barnet ditt og et annet barn, hvilken emosjonscoaching du benyttet, og barnets reaksjon/tegn.

 Følelser hos barnet som jeg vil beskrive:	 Foreldre-barn-aktivitet. Beskrivelse:	 Barnets reaksjon/tegn:
<p>Eksempel: glede, stolthet og at hun/han legger merke til andre barns følelser.</p> <p>1.</p> <p>2.</p>	<p>Eksempel: "Se, så glad vennen din er for at du delte med ham. Du smiler og ser glad og stolt ut."</p> <p>1.</p> <p>2.</p>	<p>Eksempel: Robin fortalte meg en dag at han var glad.</p> <p>1.</p> <p>2.</p>



Ha barnets følelser i fokus

I FOKUS



Emosjons-coaching

- Prøv å tenke på hva barnet ditt føler og ønsker.
- Beskriv barnets følelser (ikke spør henne om hva hun føler, for hun har antakelig ikke ordene hun trenger for å fortelle deg det).
- Sett ord på barnets positive følelser oftere enn negative følelser.
- Når du setter ord på ubehagelige følelser som frustrasjon og sinne, kan du gjerne påpeke og rose ferdighetene barnet ditt bruker for å klare dette: "Du ser frustrert ut, men du holder deg rolig og prøver igjen."
- Trøst og kos med barnet ditt når hun har fått vondt eller er redd. Forhold deg selv rolig– det virker også beroligende på barnet.
- For barn uten språk kan du bruke bilder av ansikter med følelser for å lære barnet ditt om følelser, og for at barnet kan vise deg hva han/hun føler.



"Du er visst stolt av tegningen din."

"Du virker trygg når du leser den fortellingen."

"Du er så tålmodig. Selv om den falt ned to ganger, jobber du bare videre for å bygge den enda høyere."

Du må være stolt over å være så rolig og prøver igjen."

"Du tilgir vennen din fordi du vet at det ikke var meningen å gjøre det."

"Jeg har det gøy sammen med deg, og du har oppdaget så mye spennende."



Ha barnets følelser i fokus!

Følelser i fokus

Læring: Foreldre som emosjonscoacher



Å beskrive barnas følelser er en virkningsfull måte å utvide barnas emosjonelle ordforråd på. Når barn har fått et følelssespråk, blir det lettere for dem å regulere sine egne følelser, fordi de klarer å beskrive hva de føler. Her følger en liste over følelssespråk som kan benyttes under lek med barnet. Bruk denne sjekklisten til å øve på å beskrive barnets følelser. Du kan også bruke følelsekortene og be barnet om å vise deg bildet av følelsene sine.

Følelser/emosjonelle ferdigheter	Eksempler
___ glad	"Dette er frustrerende, likevel klarer du å holde deg rolig og prøve på nytt."
___ oppgitt	
___ rolig	"Du ser stolt ut over at du klarte å bygge den." "Det ser ut som du gleder deg til å leke i badekaret."
___ stolt	
___ ivrig	"Du er så tålmodig. Du prøver å finne ut hvor puslespillbrikken skal være. Der har du det! Du ser glad ut."
___ fornøyd	
___ trist	"Det ser ut som du har det gøy når du leker med vennen din, og han koser seg visst også."
___ hjelpsom	
___ bekymret	"Du er så utforskende. Du prøver ut alle mulige måter å finne ut hvordan de kan passe sammen."
___ selvsikker	
___ tålmodig	"Du ble visst flau over å sølte maling på trøyen din, men du er visst fornøyd med bildet du malte."
___ har det gøy	
___ sjalu	"Vennen din er glad for at du delte med henne."
___ overbærende	
___ omsorgsfull	
___ nysgjerrig	
___ sint	
___ rasende	
___ interessert	
___ flau	

Vær en god rollemodell ved å snakke om og dele følelser

- "Jeg er stolt av deg for at du delte med vennen din."
- "Jeg blir veldig glad når jeg leker med deg."
- "Jeg var nervøs for at det skulle rase sammen, men du var forsiktig og tålmodig, og planen din fungerte."

Materiell
***Del 5: Bruke liksomlek til å fremme empati
og sosiale ferdigheter***

Ukens hjemmeaktiviteter

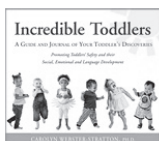
Liksomlek fremmer empati og sosial kompetanse



Gjøre:

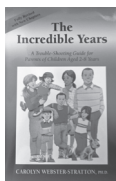
- **FORTSETT** med å leke med barnet ditt mens du bruker ulike former for coaching.
- **MODELLER** empatiske væremåter og sosiale ferdigheter i lek sammen med barnet.
- **LEGG OPP** til liksomlek med barnet der dere bruker dukker eller action-figurer, for å modellere følelser og sosiale ferdigheter og fremme empati (via dukkenes følelser).
- **NOTER NED** erfaringene dine i registreringsskjemaet "Bruke hånddukker og liksomlek", og ta det med til neste gruppemøte.

Lese:



Kapittel 4, *Positiv oppmerksomhet, oppmuntring og ros* i boka *Utrolige småbarn*

ELLER



Kapittel 9, *Å hjelpe barn med å regulere følelsene sine* i boka *De utrolige årene – en foreldreveileder*



**Sørg for å være i fokus for barnets
oppmerksomhet når dere har liksomlek!**



Materiell til utdeling

REGISTRERINGSSKJEMA

Bruke hånddukker og liksomlek

Dato: _____



Bruk de foreslåtte scenarioene eller lag dine egne, og jobb med å fremme sosiale ferdigheter og empati hos barnet:

1. Hånddukke: "Hei, jeg heter Oskar Struts. Vil du leke med meg? Liker du å leke med fly?"
2. Hånddukke: "Hei! Jeg heter Lille Skilpadde. Vil du hjelpe meg å sette sammen denne? Jeg er så frustrert, for den virker ikke."
- 3.

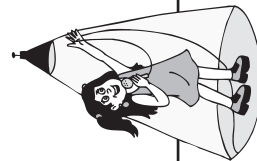


Noter ned hvordan scenarioet fungerte for dere, og barnets reaksjoner/ tegn:

1.

2.

3



Ha barnets fremgang i fokus

I FOKUS

Tips for bruk av hånddukker med barna



Barn i førskolealder jobber med å knekke viktige koder i sin utvikling som handler om det å være en god venn, deriblant å dele med andre, hjelpe andre, ta initiativ til sosiale samtaler, lytte til og samarbeide med andre.

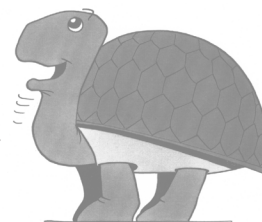
En av måtene du kan fremme barnets språkutvikling og sosiale og emosjonell ferdigheter på, er ved å benytte hånddukker. Lek med hånddukker er et godt valg fordi det åpner for fri fantasi og liksomlek og hjelper barna med å erfare hva andre føler (empati i tidlig utviklingsstadium), og å øve på viktige samtaleferdigheter.

Ved å bruke dukker og actionfigurer kan du spille ut historier, lage fantasifortellinger og utforske løsninger på tenkte problemer. Kanskje føler du deg ikke helt trygg på å bruke av hånddukkene i starten, men prøv det ut – du vil snart oppleve gleden ved å gå inn i barnets tanker og forestillingsverden, som er blant de stedene hvor du kommer tettest på barnet ditt i denne alderen.

Her er noen tips til hva du kan få hånddukken din til å gjøre når du leker med barnet ditt:

Scenarier med hånddukker

- **Hånddukken modellerer for barnet hvordan en hilser på hverandre.** For eksempel: "Hei, jeg heter Lille Skilpadde. Hva heter du?" Når barnet sier navnet sitt, takker hånddukken for at han var så vennlig. (Modellerer vennlige sosiale møter og det å hilse.)
- **Hånddukken modellerer interesse for barnet.** For eksempel: "Hva liker du å gjøre?" Når barnet forteller hånddukken om det som interesserer henne, forteller også hånddukken om sine interesser (lærer hvordan man blir kjent med andre). Du kan også støtte barnet i å spørre hånddukken om hva hun/han liker å gjøre (lærer hvordan man viser interesse for andre).
- **Hånddukken ber om hjelp.** For eksempel: "Jeg klarer ikke å feste denne brikken, kan du hjelpe meg?" Når barnet ditt hjelper hånddukken, gir hånddukken barnet et kompliment fordi han hjelper til (lærer å be om hjelp og hvordan man hjelper en venn.)
- **Hånddukken deler følelsene sine.** For eksempel: "Jeg er så flau fordi jeg ikke kan sykle på sykkelen min. Kan du sykle?" Spør barnet ditt hva hånddukken føler. Oppmuntre barnet til å si noe som gjør at hånddukken får det bedre. (Lærer å sette ord på følelsene sine og tenke på andres følelser.)
- **Hånddukken deler noe med barnet ditt.** For eksempel: "Jeg ser at du leter etter grønne klosser, vil du ha den grønne klossen min?" (Modellerer deling.) Hvis barnet tar imot hånddukkens kloss, sier du: "Det var hyggelig at jeg kunne hjelpe deg." (Setter delingen i sammenheng med påfølgende følelse.)
- **Hånddukken venter på tur.** For eksempel: "Jeg kan vente til du er ferdig med det spillet, og så er det kanskje min tur?" Hvis barnet lar hånddukken din få sin tur, takker hånddukken ham og sier at den er glad for å ha en så god venn.



fortsetter på baksiden

I FOKUS

Tips for bruk av hånddukker med barna (forts.)

Merk: Hvis barnet ikke har språkferdigheter til å kunne svare verbalt til hånddukken, er det likevel bra at hånddukken modellerer ordene som er involvert i det sosiale samspillet. Du kan også lage samspill som involverer ikke-verbal reaksjoner/tegn fra barnet. *“Vil du dele det med meg?” “Vil du ta hånddukken i hånden?” “Kan du hjelpe meg med å bygge dette tårnet?”* På den måten er det barnets vennlige respons overfor hånddukken som er i fokus. Du og hånddukken kan sørge for den verbale strukturen. Dette vil støtte barnets språkutvikling i slike sosiale situasjoner på sikt.

Ros fra foreldrene: Foreldrene kan bruke en annen stemme når hånddukken snakker, og så gå ut av rollen og inn i foreldrerollen for å rose barnet når det viser sosiale ferdigheter. Se etter anledninger til å kommentere og rose barnet når hun/han venter, lar andre få tur, kommer med vennlige forslag eller gester, ber om hjelp, viser interesse eller empati, gir blikkontakt, svarer hånddukken eller hører godt etter når hånddukken snakker.



Støtte fra foreldrene: I leken med hånddukker kan foreldrene støtte barnet i å gi riktig sosial tilbakemelding ved å hviske tips til barnet om hva han eller hun kan si til hånddukken.

For eksempel: *“Du kan si til skilpaddedukken at du liker å leke med lastebiler.”* Eller: *“Du kan jo spørre om du kan få lov til å låne den boka?”* Det gjør ingenting om barnet ikke bruker forslaget ditt – da går du bare videre, for dette er jo ingen instruks. Det hender at barnet hermer etter forslagene eller ordene du tipser om, og da kan du gi ham eller henne ros for å spørre så fint eller dele med andre.

Husk: Gjør det enkelt, ha det gøy, og ikke la hånddukken modellere negative væremåter.

Materiell

Del 6: Fremme barnets evne til selvregulering

Ukens hjemmeaktiviteter

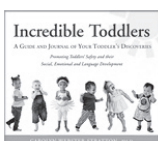
Fremme barnets evne til selvregulering



Gjøre:

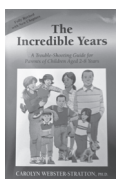
- **FORTSETT** å leke med barnet mens du bruker ulike former for coaching.
- **MODELLER** positiv selvregulering og beroligende ferdigheter.
- **LEGG OPP** til beroligende øvelser for barnet der dere bruker avslapningstermometeret og/eller Lille Skilpadde.
- **BRUK** visuell støtte for å lede barnet gjennom øvelsene med å trekke pusten eller ta pauser før barnet blir for dysregulert.
- **NOTER NED** erfaringene dine i registreringskjemaet "Lære barnet å regulere følelsene sine", og ta det med til neste gruppemøte.

Lese:



Kapittel 4, *Positiv oppmerksomhet, oppmuntring og ros* i boka *Utrolige småbarn*

ELLER



Kapittel 9, *Å hjelpe barn med å regulere følelsene sine* i boka *De utrolige årene – en foreldreveileder*



Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet for å fremme barnets evne til selvregulering!



Materiell til utdeling

REGISTRERINGSSKJEMA

Lære barnet å regulere følelsene sine

Dato: _____



Bruk scenarioene i det utleverte materiellet, eller lag dine egne for å lære barnet å roe seg ned:



Noter ned læringsscenarioet og hvordan barnet reagerte/viste tegn:

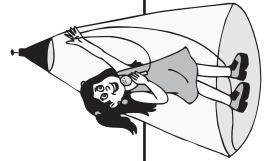
1. Hånddukken Lille Skilpadde: "Noen ganger blir jeg redd, og da tenker jeg på det trygge stedet mitt, og det er når jeg sitter foran akvariet og ser på fiskene mine. Hvor er ditt trygge sted?"

2.

2.

3.

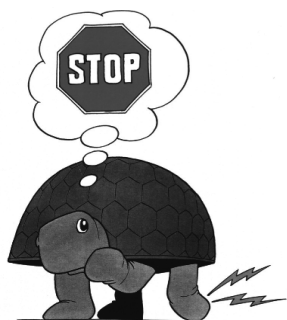
3.



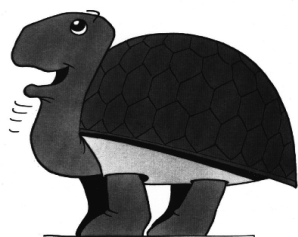
Ha barnets fremgang i fokus

Avslapningstermometer

Jeg kan klare det. Jeg kan roe meg ned



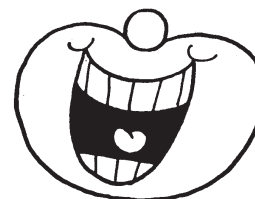
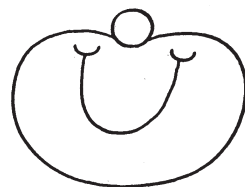
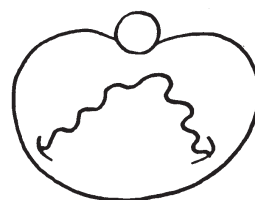
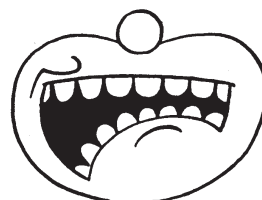
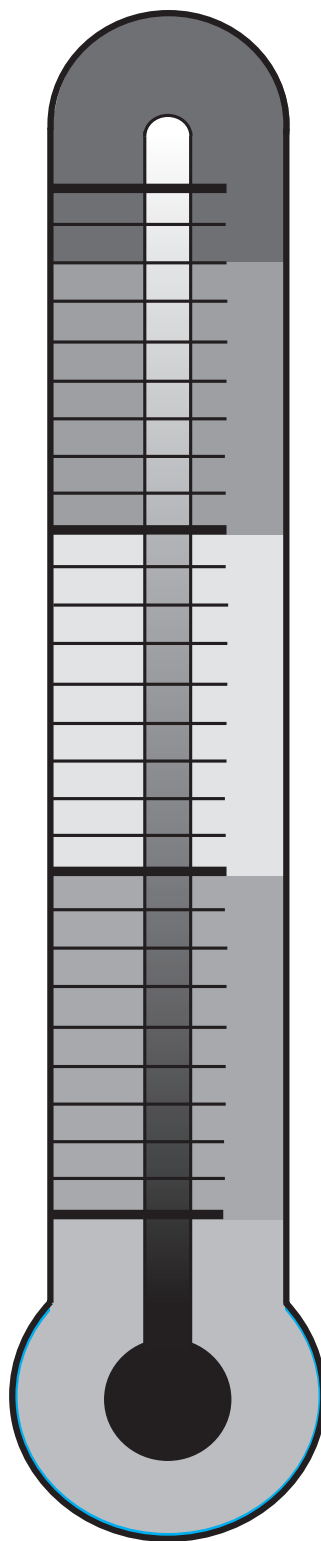
Tenk "Stopp"



Pust dypt tre ganger



Hold deg rolig

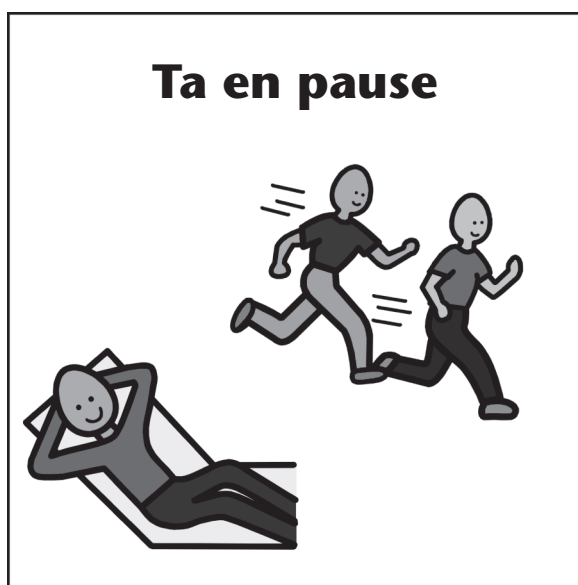
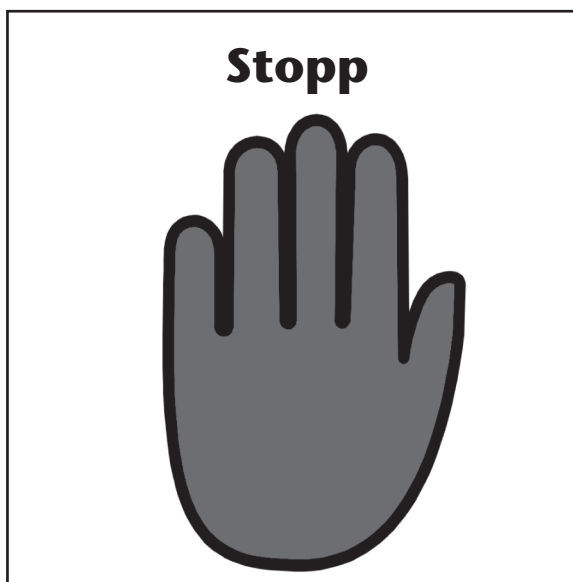
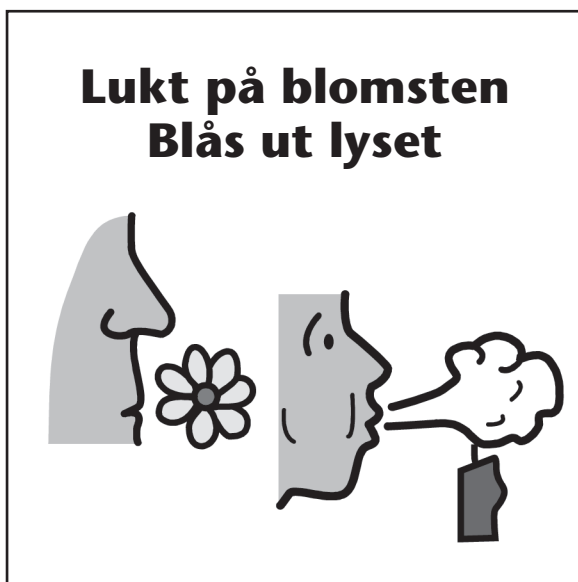


I Fokus

Utvalgte kort med stikkord for selvregulering

BoardMaker™ og liknende programmer kan lastes ned og brukes til å lage dine egne selvreguleringskort.

Eksempler på selvreguleringskort:



The Picture Communication Symbols ©1981–2010 av Mayer-Johnson LLC. Med enerett. Bruk iht. avtale.
Boardmaker™ er et varemerke under Mayer-Johnson LLC

I FOKUS

Scenarier for å lære barn å regulere følelsene sine

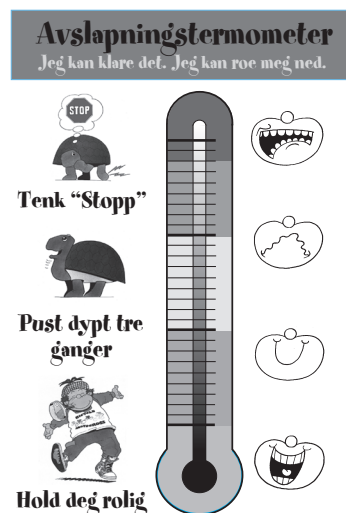
Emosjonscoaching er med på å bygge opp barns emosjonell kompetanse slik at de kan begynne å sette ord på sine egne følelser til andre. Dette er et fundamentalt steg i retning av å kunne regulere egne følelser på sikt. Når barna begynner å legge merke til og sette ord på egne følelser, kan foreldrene begynne å lære dem noen virkemidler for å roe seg ned. Barn tenker visuelt og elsker fantasilek, og derfor er det et godt valg å bruke fortellinger, hånddukker, bilder og rollespill for å la dem øve seg på å bruke beroligende tanker, positive visuelle forestillinger, trekke pusten, bruke positivt selvsnakk og bruke ord eller gester til å beskrive følelser og behov.

Her er noen ting du kan gjøre sammen med barnet ditt når dere bruker ro-ned-termometeret og Lille Skilpadde. Disse scenarioene gjennomføres på fem minutter på forskjellige tidspunkter, hvor barnet virker rolig og interessert i å leke litt med hånddukken. Prøv å gjøre scenarioene enkle, morsomme og fantasifulle, og la barnet lede an.

Scenarier med dukker

Lille Skilpadde forklarer roe-ned-termometeret

- Lille Skilpadde introduserer roe-ned-termometeret og forklarer hvordan det fungerer. For eksempel: *"Hei, jeg heter Lille Skilpadde. Jeg har lyst til å fortelle deg litt om dette utrolige følelsetermometeret som kan måle følelsene dine."* Skilpaddehånddukken kan fortelle barnet at han er lei seg, sint, urolig eller oppgitt– eller glad, rolig, avslappet eller stolt. Mens Lille Skilpadde forteller om følelsene sine, peker du på det stedet på termometeret som viser følelsene hans. (Rød eller varm for sint versus grønn for kjølig eller rolig.) Du kan også be barnet om å peke på fargen på termometeret eller flytte pilen til det stedet som representerer følelsen som Lille Skilpadde har. Når barnet peker på dette stedet på termometeret, kan du gjøre oppgaven enda morsommere ved å be ham eller henne vise denne følelsen med ansiktet sitt.



Lille Skilpadde forklarer hvordan termometeret fungerer

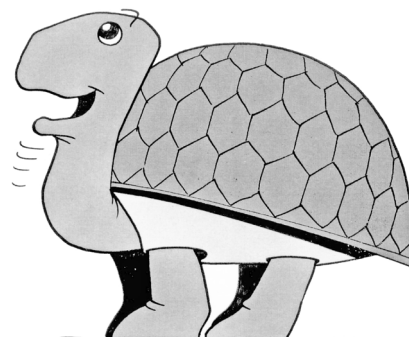
- Lille Skilpadde forteller barnet ditt om en gang noen trødde på ham eller gjorde narr av ham, og hvor vondt eller leit det var. Han forteller at han trakk pusten dypt inn tre ganger for å komme ned i det grønne feltet på termometeret igjen. For eksempel: *"En gang var det noen som gjorde narr av meg fordi jeg var så sein, og da ble jeg så sint at jeg var helt her oppe i det røde. Jeg trakk pusten dypt inn tre ganger og lot som jeg luktet på en blomst og blåste ut et lys. Da kom jeg meg ned på blå igjen."*
- Be barnet ditt om å øve på å trekke pusten dypt inn sammen med Lille Skilpadde, og la ham eller henne flytte pilen på termometeret fra rødt til grønt.
- Lille Skilpadde ber barnet ditt fortelle om en gang han eller hun var sint, trist, spent, trygg eller glad (bruk forskjellige ord for behagelige og ubehagelige følelser). Lille Skilpadde spør for eksempel: *"Har du noen gang opplevd at noen har gjort narr av deg? Hvordan følte det?"* Når barnet forteller om en situasjon, kan du hjelpe ham/henne med å flytte pilen mot det han/hun følte, og så flytte pilen nedover mens hun/han øver på å trekke pusten dypt inn.

fortsetter på neste side

I FOKUS

Scenarier for å lære barn å regulere følelsene sine (fortsettelse)

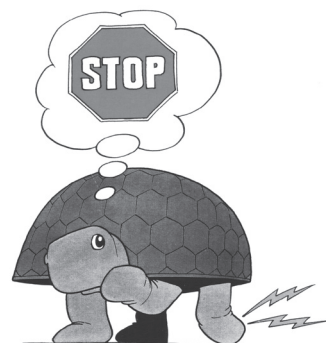
- Lille Skilpadde bruker «roe-ned-termometeret» og spør barnet om hvilke følelser ansiktene på termometeret representerer. For eksempel: *“Se på ansiktene på termometeret – hvilke følelser tror du de gir uttrykk for?”* Når barna setter ord på en følelse, roser du dem og ber dem vise den følelsen med sitt eget ansikt.
- *“Jeg trakk pusten dypt inn tre ganger og øvde på å lukte på en blomst og blåse ut et lys. Da kom jeg meg ned på blått igjen.”*
- Be barnet om å øve på å trekke inn pusten sammen med Lille Skilpadde, og la ham eller henne flytte pilen på termometeret fra rødt til grønt.
- Lille Skilpadde ber barnet om å fortelle om en gang han eller hun var sint, trist, spent, trygg eller glad (bruk forskjellige ord for behagelige og ubehagelige følelser). Lille Skilpadde spør for eksempel: *“Har du noen gang opplevd at noen har gjort narr av deg? Hvordan følte det?”* Når barnet forteller om en slik situasjon, kan du hjelpe ham/henne med å flytte pilen mot det han/hun følte, og så flytte pilen ned mens dere øver på å trekke pusten dypt inn.
- Lille Skilpadde peker på ansiktene på «roe-ned-termometeret» og spør barnet hvilke følelser de representerer. For eksempel: *“Ser du disse ansiktene på termometeret – hvilke følelser tror du de uttrykker?”* Når barnet setter ord på en følelse, gir du ros for å vite dette og ber ham/henne om å vise deg denne følelsen med sitt eget ansikt.



Trekk pusten rolig inn

Lille Skilpadde forklarer hvordan man roer seg ned

- Lille Skilpadde forklarer at når han oppdager en ubehagelig følelse, sier han “stopp” og går inn i skilpaddeskallet sitt for å trekke pusten dypt inn. For eksempel: *“En gang var det noen som trådde på foten min, og da ble jeg sint, men jeg sa “stopp” og gikk inn i skilpaddeskallet mitt og trakk pusten dypt inn, sånn, tre ganger. Da følte jeg meg mye bedre.”* Be barnet om å øve på dette sammen med Lille Skilpadde og enten forestille seg at han/hun har et magisk skilpaddeskall, eller trekke genseren sin over hodet.
- Lille Skilpadde forklarer hvordan han forestiller seg det trygge stedet sitt når han er der inni skilpaddeskallet, for å roe seg ned. For eksempel: *“Når jeg er nervøs, tenker jeg på den gangen jeg lærte å sykle, og var innmari stolt. Eller når jeg er redd eller trist, tenker jeg på bamsen min, og da føler jeg meg trygg.”* Når Lille Skilpadde har fortalt om det glade eller trygge stedet sitt, kan han spørre barnet ditt om hva som er hans/hennes trygge sted, og hvordan barnet kan bruke dette når han/hun er inne i skilpaddeskallet sitt. Denne øvelsen kan hjelpe barnet ditt med å lære å forestille seg ting det kan tenke på når han/hun er inne i skilpaddeskallet.



fortsetter på neste side

I FOKUS

Scenarier for å lære barn å regulere følelsene sine (forts.)

- Lille Skilpadde forklarer hva han sier til seg selv når han er inni skilpaddeskallet sitt. For eksempel: *"Når jeg er inni skallet mitt, sier jeg til meg selv: Dette klarer jeg, jeg kan roe meg ned og prøve på nytt."* Be barnet om å gjenta disse ordene sammen med Lille Skilpadde og deg.
- Lille Skilpadde spør barnet om når han/hun kan bruke skilpaddekraften sin. Så ber Lille Skilpadde barnet om å vise deg hvordan han/hun bruker skilpaddekraften sin. For eksempel: *"Hva gjør deg sint? Hvis du er helt her oppe i det røde på termometeret, hvordan kan du komme deg ned igjen her på grønt?"* Ros barnet når han eller hun viser deg eller Lille Skilpadde hvordan han/hun trekker pusten dypt inn, tenker på et trygt sted eller bruker positivt selvsnakk.

MERK: Når du bruker Lille Skilpadde, husk å la barnet lede an, følg barnets ideer, og ros barnet når det øver på å trekke pusten dypt inn, tenke på et trygt sted og bruke positivt selvsnakk. Gjør leken morsom, fantasifull og interaktiv.

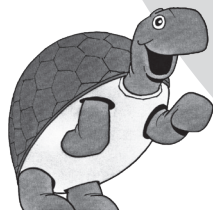


I FOKUS



Bygge opp barnets evne til selvregulering

- Coach og ros barnets evne til selvregulering, så som å holde seg rolig, være tålmodig, prøve på nytt når noe er vanskelig, vente på tur og bruke ord eller gester når han/hun er oppgitt.
- Støtt barnet når han/hun er oppgitt, men følg også med på om han/hun er for opprørt til å høre etter, og trenger tid og rom for å roe seg ned.
- Oppmuntre barnet til å øve på å roe seg ned med hånddukker, bøker og spill.
- Modeller og støtt barnet i å bruke ord, følelsesbilder eller hånddukker til å uttrykke egne behov og følelser (for eksempel "Vis meg ansiktskortet som viser hvordan du føler deg.").
- Hjelp barnet med å lære å regulere seg selv, for eksempel ved å bruke et spesielt kosedyr eller teppe, trekke pusten dypt inn, si til seg selv at han eller hun kan roe seg ned, vente eller løse et problem.
- Bruk visuell støtte for å spore barnet inn på å vente, trekke pusten dypt inn eller ta en pause.
- Vær en god rollemodell ved å regulere egne følelser, med dype inn- og utpust, positive selvinstruksjoner eller pauser.



"Du kan tenke på det trygge stedet ditt."

"Kan du forestille deg at du kryper inn i Lille Skilpaddes skall og trekker pusten dypt inn for å roe deg ned?"

"Du var god til å bruke ordene dine for å snakke om problemet. Det er sånn venner gjør."

"Du har kjempesterke ventemusklene."

"La oss sjekke roe-ned-termometeret og komme oss ned i den blå sonen."



Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet!

Materiell

Del 7: Motivere med ros og belønning

Ukens hjemmeaktiviteter

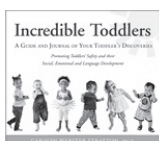
Motivere med ros og belønning



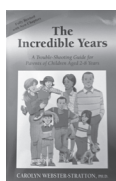
Gjøre:

- **FORTSETT** å leke med barnet mens du bruker ulike former for coaching og liksomlek.
- **VELG** en handling som du gjerne vil se oftere hos barnet, og ros systematisk når den forekommer.
- **ROS OG BELØNN** deg selv for innsatsen din som forelder og andre for støtten (partneren, barnets lærer, besteforeldre, venn, osv.).
- **PRØV** å gi barnet små, håndfaste belønninger og/eller sanseaktiviteter som oppmuntring når barnet gjør noe det synes er vanskelig.
- **NOTER NED** de rosende ordene du gir, i registreringskjemaet "Spesifikk ros", og ta det med til neste gruppemøte.

Lese:



Kapittel 4, *Positiv oppmerksomhet, oppmuntring og ros* i boka *Utrolige småbarn*



ELLER

Kapittel 2: *Positiv oppmerksomhet, oppmuntring og ros* og kapittel 3: *Håndfaste belønninger, insentiver og feiringer* i boka *De utrolige årene – en foreldreveileder*



Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet ved bruk av ros, anerkjennelse og belønning!

Materiell til utdeling




REGISTRERINGSSKJEMA

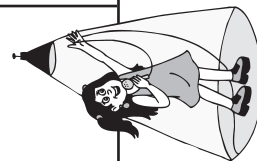
Spesifikk ros



Dato: _____

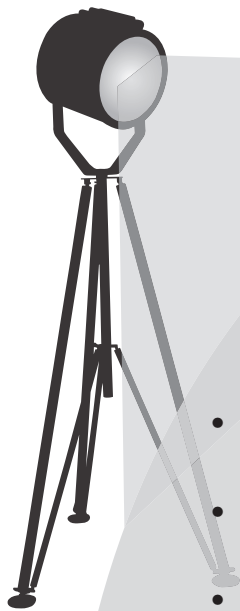
Instruksjoner: Noter ned situasjoner der du roste barnet ditt, hva du sa, og barnets reaksjoner eller respons.

 Type handlinger som barnet fikk ros for:	 Rosende uttalelser:	 Barnets reaksjon/tegn:
<p>Eksempel: blikkontakt, verbal eller ikke-verbal reaksjon/tegn</p> <p>1.</p> <p>2.</p>	<p>Eksempel: "Du så på meg, og da måtte jeg smile."</p> <p>1.</p> <p>2.</p>	<p>Eksempel: Det virker som Robin ser oftere på meg, spesielt hvis jeg støtter ham i det.</p> <p>1.</p> <p>2.</p>



Ha barnets fremgang i fokus

I FOKUS



Bruk av ros og håndfast belønning

Å rose barnet

- Støtt barnet i samspill med andre, og ros barnet når han/hun bruker gester, snakker, deler, gir blikkontakt og samarbeider med andre.
- Gi beskrivende og spesifikk ros umiddelbart og konsekvent for spesifikke handlinger som barnet øver på.
- Ros og anerkjenn med smil, blikkontakt, entusiasme og gester.
- Du kan gjerne stryke barnet på håret eller gi det en klem eller et kyss når du roser ham/henne.
- Ros barnet i påhør av andre.
- Kombiner ros med variasjon av sosial coaching og emosjonscoaching.
- Pass på å være i fokus av barnets oppmerksomhet ved å stå rett overfor det, og vær smilende og blid når du roser.
- Kombiner ros med håndfast belønning for spesifikke handlinger som barnet øver på (jfr ABC skjema) (f.eks. stempel på hånden, klistremerke, fysisk aktivitet, kjeks, e.l.).

Håndfast belønning

- Lag et enkelt belønningssystem.
- Del en ønsket handling inn i mindre steg – vær realistisk.
- Bruk spontane belønninger som ikke koster all verden (klistremerker, kjeks, stempel på hånden, en ekstra fortelling ved leggetid).
- Sørg for ønsket handling først, så kommer belønningen umiddelbart etterpå.
- Erstatt gradvis håndfast belønning med ros og sosial anerkjennelse.

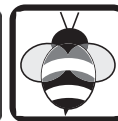


Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet!

IDÉMYLDRING/ SUMMING

Gi deg selv en belønning!

Tenk på hvordan du kan belønne deg selv. Har du noen gang brukt et belønningssystem for å belønne deg selv når du har utført vanskelige oppgaver eller nådd tøffe mål, for eksempel fullført et vanskelig prosjekt eller jobbet hardt som forelder? Tenk på hvordan du kunne belønne deg selv for det harde arbeidet du gjør som forelder, og sett det opp på lista nedenfor.



Belønninger som fungerer for meg:

Eksempler:

En tur i parken

En kopp te eller kaffe med en venn

Et varmt skumbad

Gjøre yoga-øvelser

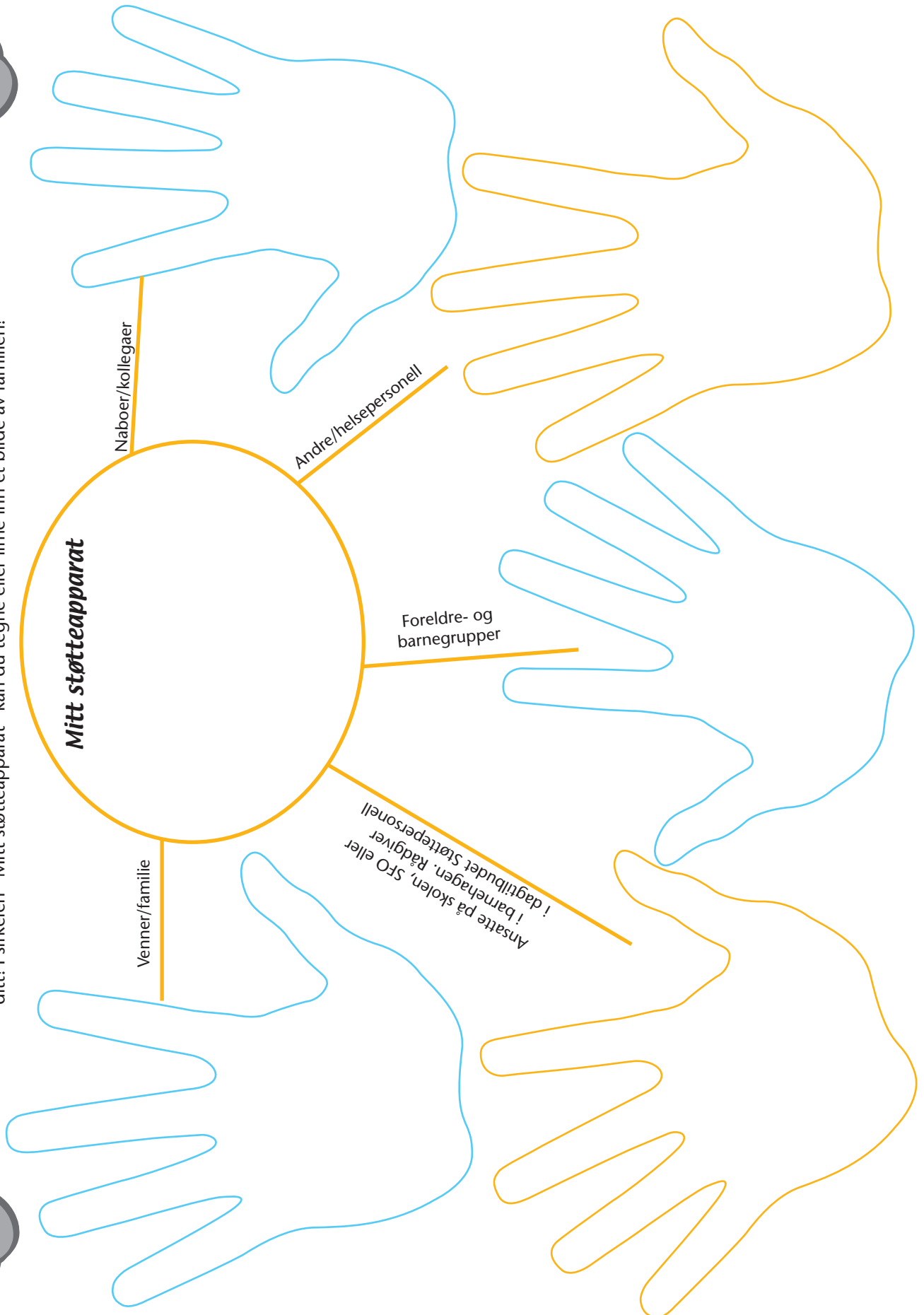
Mål:

Jeg lover å gjøre noe som er bra for meg selv denne uka, - nærmere bestemt:

Foreldres støttenettverk i fokus

Hvem kan gi en hjelpende hånd?

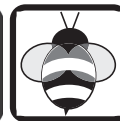
Tenk på folk i støtteapparatet ditt. Hver hånd nedenfor representerer forskjellige grupper av folk. Skriv navn på konkrete personer i nettverket ditt som kan hjelpe og støtte deg og barnet ditt! I sirkelen "Mitt støtteapparat" kan du tegne eller lime inn et bilde av familien!



IDÉMYLDRING/SUMMING

Positive selvinstruksjoner

Tenk ut mulig selvinstruksjoner du kan bruke for å oppmuntre deg selv som forelder. Skriv ned disse setningene i en notatbok og på arket under.



*Dette klarer jeg!
Jeg er en forelder som står på,
og jeg klarer å beholde roen.*



Mål:

Jeg lover at jeg hver dag skal tenke på hva jeg gjør bra som forelder, - og daglig bruke to av eksemplene over.

Materiell

Del 8: Sette grenser og håndtere uønsket oppførsel

Ukens hjemmeaktiviteter

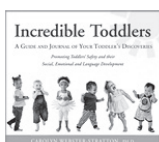
Grenser og omdirigeringer



Gjøre:

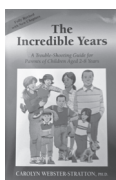
- **FORTSETT** å leke med barnet ditt mens du bruker ulike former for coaching, ros og liksomlek.
- **ØV** på å bruke påminnelser, forvarsler og omdirigeringer når det er mulig, og gi enkle og tydelige beskjeder og instruksjoner.
- **BRUK** bildekort med beskjeder til barn som ikke har språk.
- **OVERSE** enkelttilfeller av uønskede handlinger som du vil ha mindre av.
- **ROS** handlingene som er positiv motsats til handlingene du vil ha mindre av.
- **NOTER NED** erfaringene dine i registreringsskjemaet "Positiv grensesetting", og ta det med til neste gruppemøte.

Lese:



Kapittel 6, *Positiv grensesetting* i boka *Utrolige småbarn*

ELLER

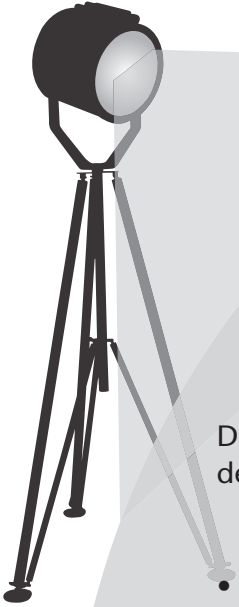


Kapittel 5, *Ignorering* i boka *De utrolige årene – en foreldreveileder*



Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet!

I FOKUS



Lære barnet å forstå og følge beskjeder og instruksjoner

De viktigste virkemidlene for at barna skal forstå ordene du bruker når du gir dem beskjeder og instruksjoner:

- Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet ved å ha blikkontakt før du snakker.
- Gi om mulig et forvarsel om den kommende endringen i atferd som du forventer.
- Gi enkle instruksjoner (f.eks. Nå er du ferdig med stoppeklokken, så vær snill å gi meg telefonen). Vent litt på responsen du ønsker deg.
- Hvis det ikke kommer noen reaksjon eller tegn, følger du raskt opp og hjelper og støtter barnet med et hint (peke på telefonen) eller støtter/hinte barnet i å høre etter ved å hviske forslag til en respons (si "greit" mens du tar vekk telefonen).
- Når barnet følger beskjeden, belønner du rikelig og omdirigerer til en annen aktivitet ("Takk, la oss gå og finne yndlingsboka di og lese litt").
- Fortsett med barnestyrt, beskrivende kommentering.



Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet!

IDÉMYLDRING/SUMMING

Å sette grenser - fordeler og hindringer

1. På hvilke måter kan det være en fordel for barna dine å ha klare grenser hjemme?
2. Hva kan være i veien for å sette grenser?

Skriv ned fordelene ved å ha klare grenser og hva som er vanskelig med å gjennomføre dem. Se om du kan finne noen løsninger på det som hindrer deg i å sette klare grenser.



Fordeler ved å sette grenser	Utfordringer med å gjøre det

Mål:




Jeg lover å kun gi beskjeder eller anmodninger som er viktige. I stedet vil jeg fokusere på å gi valg der det er mulig, og bruke avledning og beskjeder av typen når-så.

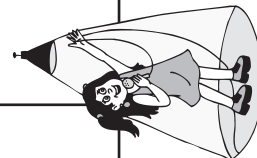
Materiell til utdeling
REGISTRERINGSKJEMA
Å sette grenser



Dato: _____

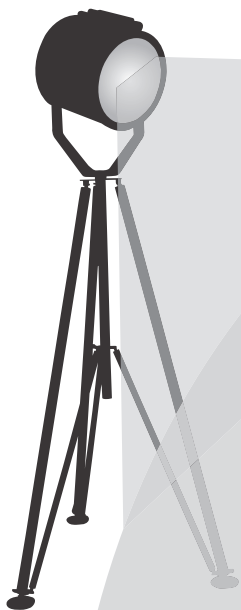
Instruksjoner: Noter ned beskjeder eller grenser du har satt for barnet ditt, og eventuelle reaksjoner/respons hos barnet samt din egen respons

 Eksempel på beskjed eller grense:	Antall beskjeder	 Barnets reaksjon/tegn:	 Foreldrenes respons:
Eksempel: "Nå må du legge vekk lekene." 1.	IIII	Barnet legger vekk lekene. 1.	Eksempel: "Du er jammen god til å hjelpe til, tusen takk for at du la vekk lekene." 1.
2.		2.	2.



Ha barnets fremgang i fokus

I FOKUS



Å sette grenser

- Sett grenser på en enkel måte, og unngå unødvendige beskjeder eller kompliserte instruksjoner.
- Sett én grense om gangen.
- Ha realistiske forventninger, og ta hensyn til barnets utviklingsnivå.
- Bruk "gjør"-beskjeder eller positive og høflige instruksjoner.
- Begrens bruken av "stopp" eller "nei"-beskjeder.
- Bruk bildekort med beskjeder til barn som ikke har språk (f.eks. vent, stopptegn, sitt, toalett, pusse tenner, osv.).
- Gi barna god tid til å følge beskjeden.
- Hvis det er mulig; gi barna forvarsel og tid til forberedelser.
- Hvis det er mulig; gi barna valg.
- Lag enkle, forutsigbare rutiner, og bruk visuell støtte etter behov.
- Ros og belønn når barnet følger beskjedene dine.
- Bruk avledninger og omdirigeringer når det aktuelt og mulig.
- Finn balansen der både foreldrene og barnet opplever å ha medbestemmelse.
- Overse barnets trassige handlinger.



Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet!

I FOKUS

Husregler

Noen eksempler:

1. Ola har leggetid klokka 19.30.
2. Det er ikke lov til å slå.
3. Barn sitte i baksetet i bilen vår.

Din liste med husregler:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.




*Alle hjem trenger noen få "husregler",
Hvis listen blir for lang, vil ingen huske reglene lenger.*

IDÉMYLDRING/SUMMING

Skrive om beskjedene

Skriv om følgende dårlige beskjeder til positive, enkle, respektfulle ord, kombinert med gester og visuell støtte for barn som ikke har språk.



Beskjeder som fungerer dårlig	Skriv om og bruk gester/ bildekort med beskjed
<i>f. eks. Hold munn</i>	<i>f. eks. Stille munn</i> 
Slutt med den ropingen.	
Hold opp med å løpe.	
Pass deg.	
Skal vi ikke gå og legge oss nå?	
Enn om vi rydder i stua nå.	
Kutt ut.	
Hva gjør jakken din der?	
Hvorfor er skoene dine i stua?	
Ikke stapp salat i munnen som en annen gris.	
Hvorfor står sykkelen din fortsatt i oppkjørselen?	

IDÉMYLDRING/SUMMING

Skrive om beskjedene, del 2

Skriv om følgende dårlige beskjeder til positive, enkle, respektfulle ord kombinert med gester og visuell støtte for barn som ikke har språk.



Beskjeder som fungerer dårlig	Skriv om og bruk gester/ bildekort med beskjed
Du ser ikke ut.	
Slutt å plage søsteren din.	
Du er jo aldri klar når du skal.	
Klærne dine er skitne.	
Dette rommet er bare rot!	
Slutt med den sutringen!	
Du er umulig.	
Hold opp med å somle.	
Få opp dampen.	
Vær stille.	
Hvorfor sykler du på veien når du har fått beskjed om ikke å gjøre det?	
Gjør du det igjen, får du en smekk.	

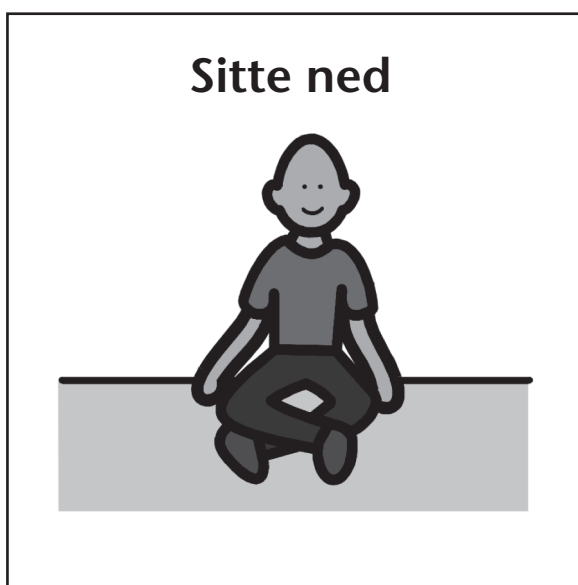
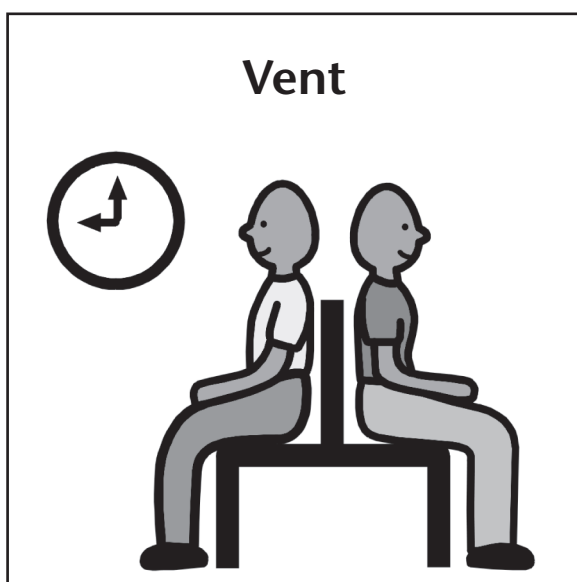
I søkelyset

Bildekort med beskjeder



BoardMaker™ og liknende programmer kan lastes ned og brukes til å lage dine egne bildekort med beskjeder.

Eksempler på bildekort:



The Picture Communication Symbols ©1981–2010 av Mayer-Johnson LLC. Med enerett. Bruk iht. avtale. Boardmaker™ er et varemerke under Mayer-Johnson LLC.

Ukens hjemmeaktiviteter

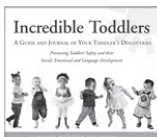
Beholde roen og håndtere uønsket oppførsel



Gjøre:

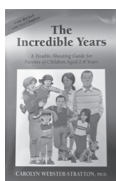
- **FORTSETT** å leke med barnet mens du bruker modellering, ulike former for coaching, ros, liksomlek og sansemessige aktiviteter.
- **ØV** på å bruke forvarslar, visuell støtte, gester og fysisk omdirigering der det er mulig, og gi enkle og tydelige beskjeder og instruksjoner.
- **OVERSE** uønskede handlinger, og gi ros for de motsatt positive handlingene.
- **ØV** deg på strategier for å beholde roen, og gi deg selv belønning for godt foreldreskap.
- **NOTER NED** erfaringene dine i registreringskjemaet "Overse, avlede, rose og coache", og ta det med til neste gruppemøte.

Lese:



Kapittel 6, *Positiv grensesetting* i boka *Utrolige småbarn*

ELLER

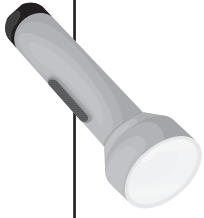


Kapittel 5, *Ignorering* i boka *De utrolige årene- en foreldreveileder*






Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet!

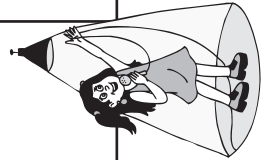
Materiell til utdeling
REGISTRERINGSKJEMA
Overse, avlede, rose og coache



Dato: _____

Instruksjoner: Noter ned handlinger du har oversett eller avledet, hvordan du coachet, roste og belønnet barnet, og litt om barnets reaksjon.

 Handlinger som er oversett og/eller avledet:	 Coachet, rost og belønnet følgende handlinger:	 Barnets reaksjon/tegn:
Eksempel: roping 1.	Eksempel: snakke hyggelig 1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.



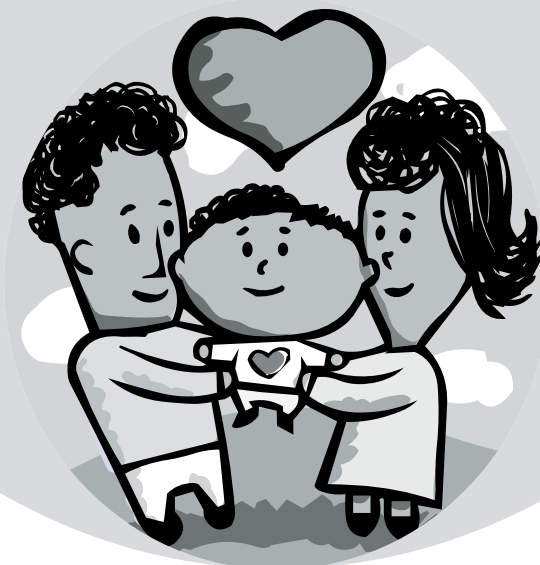
Ha barnets fremgang i fokus

I FOKUS



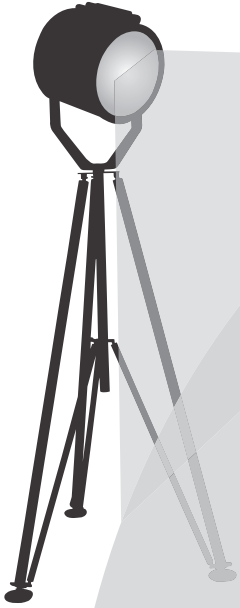
Fremme barnets sosiale, emosjonelle og språklige utvikling

- Lek ofte, og gi barnet sosial- og emosjonscoaching.
- Beskriv og speil barnets følelser.
- Organiser barnets hverdag med forutsigbare rutiner for morgenstell, hviletid, måltider og leggetid.
- Ved behov, sett klare og entydige grenser for å sikre barnet.
- Hjelp barnet med å forberede seg på overganger eller endringer i rutinene.
- Ha forutsigbare rutiner for avskjed og gjenforening med barnet.
- La barnet velge der det er mulig.
- Vær raus med kjærlighet og ros.
- Gi barnet oppmerksomhet for samhandling og ønskede handlinger, og ros med entusiasme.
- Hvis det er mulig, kan uønskede handlinger med fordel avledes.
- Overse raserianfall, og gi barnet oppmerksomhet igjen så snart raseriet gir seg.
- Ta vare på deg selv, ta imot støtte fra andre, og velg aktiviteter som gir deg energi.



***Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet.
Positive grenser bidrar til at barnet føler seg elsket og ivaretatt!***

I FOKUS



Positive grenser gjør at barnet føler seg elsket og ivaretatt (oppsummering)

- Sett av tid hver dag til variert, barnestyrt lek der du sørger for å få barnets oppmerksomhet gjennom støtte og modellering. Slik kan du rette søkelyset mot handlinger du vil se mer av, språk og sosiale ferdigheter. Husk at du kan styrke barnets læring ved å bruke slike virkemidler under måltider, leggetid og andre omsorgsrutiner.
- Bruk beskrivende kommentering og førspråklig- og sosial-, utholdenhets- og emosjonscoaching under barnestyrt lek.
- Bruk fysiske sansemessige rutiner, ros og håndfaste belønninger for å motivere barnet for å øve på spesifikke sosiale ferdigheter som er en del av barnets utviklingsplan.
- Lær barnet å regulere seg selv ved bruk av dukker, bøker og fantasilek.
- Lær barnet å følge beskjeder, og bruk påminnelser, omdirigering, avledning og valgmuligheter for å komme uønsket atferd i forkjøpet.
- Ikke gi oppmerksomhet til og overse uønskede handlinger som ikke er skadelig for andre eller barnet selv – og gi oppmerksomhet igjen straks barnet endrer til mer positiv atferd.
- Ta ett steg om gangen.

Husk at hver eneste gang du lar være å forsterker en uønsket handling, men heller belønner den motsatte ønsket handlingen med oppmerksomhet og coaching, har du skapt en positiv læringmulighet. Hver eneste interaksjon med barnet rommer i realiteten mulighet for læring.



Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet. Positive grenser gjør at barnet føler seg elsket og ivaretatt!

I FOKUS



Overse

- Unngå blikkontakt og diskusjon når du overser barnets uønskede oppførsel.
- Flytt deg fysisk vekk fra barnet, men hold deg i samme rom.
- Vær forberedt på at du vil bli testet.
- Vær konsekvent.
- Gi barnet oppmerksomhet igjen straks den uønskede handlingen stanser.
- Avled og omdiriger barnet samtidig som du overser den uønskede handlingen.
- Velg konkrete handlinger som du ønsker å overse hos barnet, og pass samtidig på at dette er noe som faktisk kan overses.
- Begrens antall handlinger som skal overses systematisk.
- Gi mye oppmerksomhet til positive motsatte handlinger du ønsker å se mer av.



Sørg for å være i fokus for barnets oppmerksomhet med positiv grenser. Positive grenser gjør at barnet føler seg elsket og ivaretatt!

IDÉMYLDRING/SUMMING

Behold roen mens du overser uønsket oppførsel

I starten når du overser uønskede handlinger, vil barnets atferd forverres før den blir bedre. Det er viktig å være forberedt på å la denne støyende fasen gå over av seg selv. Hvis du gir deg i møte med et raserianfall, vil slike handlinger forsterkes, og barnet lærer at han/hun kan få det som han/hun vil, ved å rope og skrike.

Det er viktig å behole roen mens du overser slike handlinger. Prøv å tenke fremover, og tenk ut måter du kan holde deg rolig på mens du overser utvalgte handlinger.



Teknikker for å beholde roen mens du overser uønsket oppførsel hos barnet:

- Ta dype inn- og utpust
- Øv på avslapningsteknikker
- Tenk noen positive tanker
- Gå litt unna situasjonen
- Sett gjerne på litt rolig musikk



Det er helt normalt at små barn roper, biter og slår for å få det som de vil. Dette er ikke et trekk ved personligheten, men gjenspeiler mangel på verbale ferdigheter og manglende evne til å bruke sosiale ferdigheter for å oppnå det de ønsker.

Mål: Jeg lover å gjøre følgende _____

når barnet mitt opptrer på en uakseptabel måte.

IDÉMYLDRING / SUMMING

Selektiv oppmerksomhet



Bruke selektiv oppmerksomhet: Det hender at barn under en aktivitet viser både ønskede og uønskede handlinger samtidig. Barnet tar for eksempel beskjeder (ønsket atferd), men sutrer og skaper seg (uønsket atferd). Selektiv oppmerksomhet er en tilnærming hvor foreldrene roser den ønskede handlingen samtidig som de overser den uønskede. Foreldrene kan for eksempel rose barnet for at det forholder seg til beskjeder, og samtidig ikke gi oppmerksomhet til barnets sutrende og annen negative atferd. Slik lærer barnet at hun/han får positiv oppmerksomhet for visse typer atferd, men ingen oppmerksomhet for en annen (f.eks. sutring).



Når fungerer selektiv oppmerksomhet?

Tenk på situasjoner hvor denne typen selektiv oppmerksomhet kan fungere etter hensikten.

For eksempel: Når barnet tar beskjeder, men ikke ser på meg, roser jeg ham/henne for å samarbeide, men overser den manglende verbale responsen.

Mål: Jeg lover å rose handlinger som _____

og å overse følgende handlinger _____

_____ .

IDÉMYLDRING/SUMMING

Handlinger som bør overses

Oppførsel som raserianfall, sutring, surmuling, hyling og at barnet overser deg, er gode eksempler på oppførsel som du med fordel kan overse. Slike handlinger er irriterende, men sjelden til skade for noen, og de forsvinner hvis den overses systematisk. Derimot bør du ikke overse oppførsel som kan være fysisk skadelig for mennesker eller omgivelsene, eller uakseptable forstyrrelser under pågående aktiviteter.

Foreldre synes ofte det er vanskelig å kontrollere sinte følelser i møte med uønsket oppførsel eller at barnet overhører beskjeder de får. En slik emosjonell reaksjon kan gjøre det vanskelig å overse uønskede handlinger og samtidig skulle rose barnet når det endelig følger beskjeden. Det å overse i slike situasjoner er imidlertid en av de mest virksomme tilnærmingen du kan bruke, så lenge den brukes i kombinasjon med å gi barnet oppmerksomhet og ros for den positive motsatte handlingen.



Handlinger jeg vil overse hos barnet

Eksempel: sutring

Mål: : Jeg lover å overse følgende handling _____

hos barnet mitt. Jeg vil rose _____ ,

som er en motsatte ønsket handling av den jeg overser.

I FOKUS

Lære å kontrollere seg selv

Mange familiemedlemmer opplever at de i stressende situasjoner ikke klarer å opprettholde selvkontrollen. Andre forteller at de er kronisk sinte, redde eller nedtrykte, og at selv den minste hendelse får dem ut av balanse. Men hvis man blir overveldet og overreagerer som foreldre, kan det gi uheldige konsekvenser. Da kan man si eller gjøre ting man senere angres på. Når man har roet seg, kommer gjerne skyldfølelsen, og man lar i neste omgang være å sette grenser for barnet av frykt for at episoden skal gjenta seg. Det er skremmende og kan vekke angst hos et barn å se at foreldrene mister besinnelsen. Barnet kan dessuten kopiere den aggressive atferden og bruke den i situasjoner senere. En slik syklus der foreldrene overreagerer og i neste omgang unngår situasjoner, gjør det vanskelig å støtte og følge opp barnet konsekvent. Den beste tilnærmingen her er den gyldne middelvei – der foreldrene unngår å overveldes slik at de ikke klarer å reagere, eller blir så sinte at de overreagerer.

Opprørende tanker

“Barnet mitt overhører meg. Dette er latterlig. Han hører jo aldri etter.”

“Jeg takler ikke de raserianfallene hennes.”

Beroligende tanker

“Barnet mitt er mer opptatt av gjenstanden enn av mine ord. Min jobb er å beholde roen og være i fokus for hans oppmerksomhet. Jeg kan skape en læringsmulighet.”

“Jeg trenger hjelp til å rydde i lekene hans og bare ta frem én eller to leker om gangen. Jeg kan hjelpe ham til å lære det, via å gjøre det samme.”

“Dette takler jeg. Jeg har kontrollen, men hun har også lært noen måter å ta kontroll på. Jeg skal lære henne bedre måter å takle dette på.”

Tankekontroll

Forskning har vist at det er en sammenheng mellom hvordan vi tenker, og hvordan vi oppfører oss. Hvis du for eksempel har en negativ oppfatning av barnet (“Hun oppfører seg dårlig fordi hun ikke liker meg” eller “Han liker å se at jeg mister kontrollen”), vil du lettere bli veldig sint. Hvis du derimot har tanker som vektlegger mestringsferdigheter (“Jeg må lære henne å kontrollere seg selv”), vil dette gjøre det lettere å reagere rasjonelt og på en god måte. Et av de første stegene for å få bedre tanker rundt barnet ditt er å bytte ut opprørende tanker og negative selvinstruksjoner med beroligende/avslappende tanker.

Sørg for å være i fokus av barnets oppmerksomhet for å fremme sosial, emosjonell og språklig utvikling

Gode grenser ved å overse, omdirigere og avlede

Støtte og herme etter sosialt samspill

Verbal kommunikasjon og tegnspråk

Sosial coaching og emosjons-coaching

Ros og belønning

Sansemessige og fysiske aktiviteter

Felles aktiviteter og fokusert oppmerksomhet

Førspråklig coaching og utholdenhets-coaching

Liksomlek og dukker

Ikke-verbale tegn

