

Kjøleskapsnotater og annet materiell til utdeling

Barnestyrt lek



MERK: Disse arkene kan kopieres for bruk i DUÅs foreldregrupper. Alle arkene er eiendomsbeskyttet og kan ikke endres eller redigeres på noen måte (inkludert oversettelser) uten tillatelse fra hovedkontoret til The Incredible Years® i Seattle, WA. Ta kontakt med incredibleyears@incredibleyears.com for mer informasjon.

Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på nettstedet vårt, www.incredibleyears.com (i delen *Group Leader Resources (Gruppelederressurser)*).

Å styrke barns sosiale ferdigheter, emosjonsregulering og skoleforberedende ferdigheter gjennom barnestyrt lek

UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

- **LEK** barnestyrt lek og vær et «anerkjennende publikum» i 10-15 minutter hver dag.
- **REGISTRER** lekestundene på utdelt registreringsark "Lekestunder"



Dette skal du lese:

- De utdelte arkene og kapittel 1, «Hvordan leke med barnet ditt» i boken *De Utrolige Årene*.

VALGFRI AKTIVITET:

- **FYLL UT** de to sjekklisterne for evaluering av lek, og ta dem med på neste møte.

Utdelingsmateriale 1A

Generelle retningslinjer for lekestunder med barnet

1. Unngå konkurranseleker, særlig med yngre barn.
2. Det er bedre å leke med ustrukturerte leker som byggeklosser, lastebiler, dukker osv.
3. Enkelte voksne synes at det er greit å leke på samme tidspunkt hver dag. En annen nyttig strategi er å slå av mobilen, slik at barna forstår at tiden du tilbringer sammen med dem, er viktig.
4. Hvis det er mer enn ett barn i familien, skal du forsøke å leke med hvert barn for seg. Det tar tid å utvikle de nødvendige ferdighetene til å gå frem og tilbake mellom to eller flere barn på en god måte, derfor er det best å ikke prøve dette før du har øvd deg på å leke med hvert av barna hver for seg.

Lek med barnet

UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

- 1. LEK** med barnet i 10 minutter hver dag, for eksempel med disse aktivitetene:
 - fargelegging eller maling sammen
 - lek med ustruktureerte leker (f.eks. Lego, kjeler og stekepanner, byggeklosser, utkledning)
 - lek med modellerleire
- 2. REGISTRER** lekestundene på utdelt registreringsark "Lekestunder"



Dette skal du lese:

- 3. LES** eller HØR på CD-en, kapittel 1, *Hvordan leke med barnet ditt*, i *De Utrolige Årene*.

Utdelingsmateriale 1B

Når foreldre tenker som forskere



Mål

**Barnets
utfordringer**

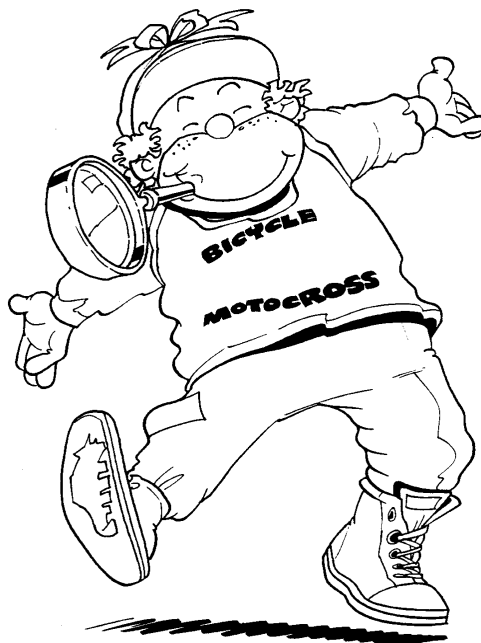


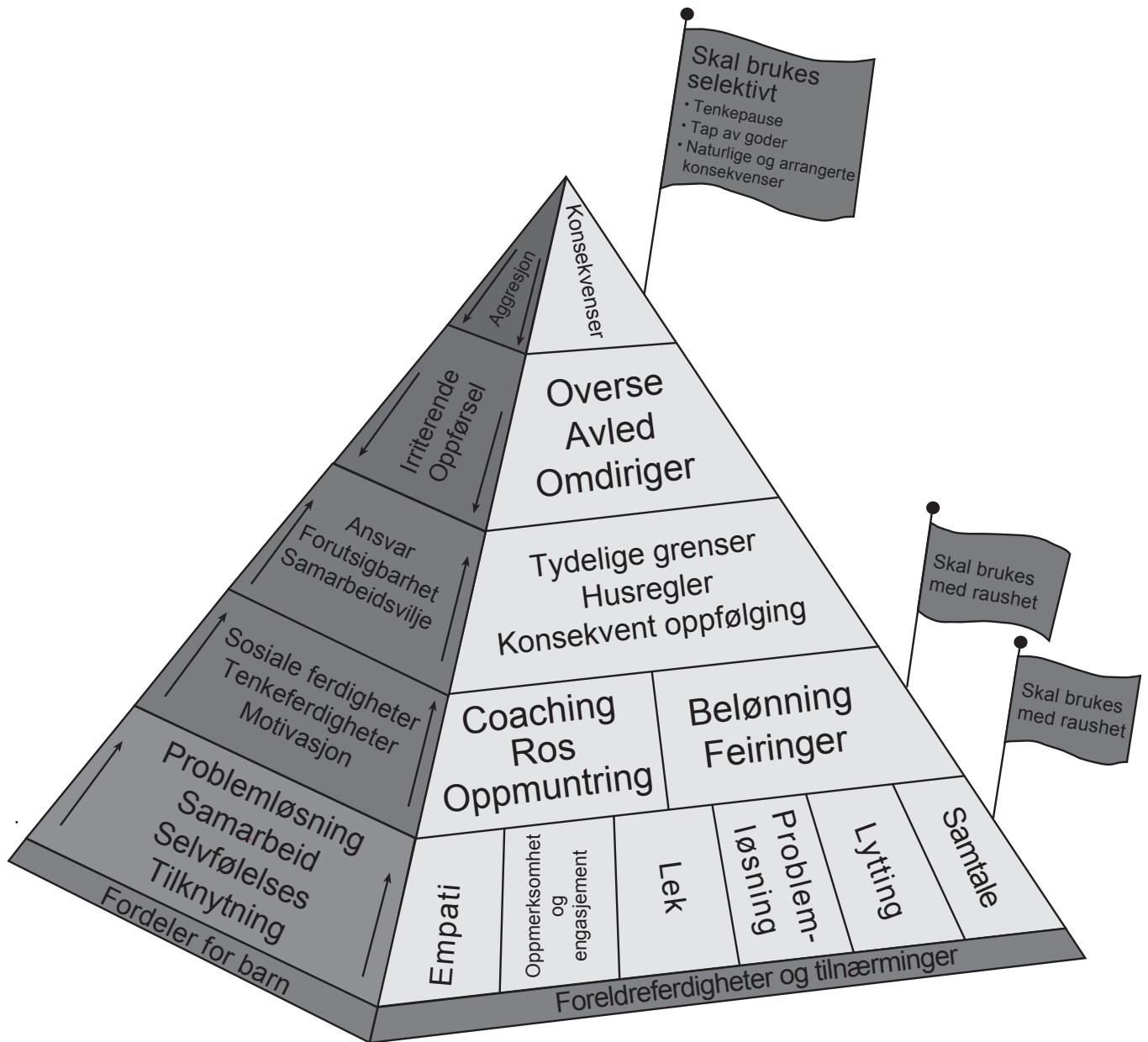
**Barnets
sterke sider**



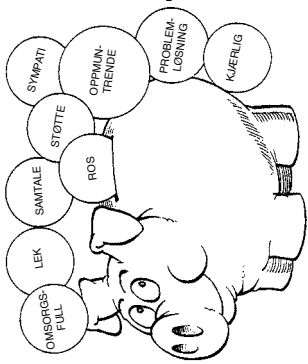
KJØLESKAPSNOTATER OM BARNESTYRT LEK

- Følg barnets ledelse og interesser.
- Hold barnets tempo.
- Unngå å forvente for mye – gi barnet tid.
- Unngå å konkurrere med barnet.
- Ros og oppmuntre barnets ideer og kreativitet. Unngå kritikk.
- Bli med på rollelek og fantasilek med barnet.
- Vær et oppmerksomt og «anerkjennende publikum».
- Bruk beskrivende kommentarer i stedet for å stille spørsmål.
- Prøv å ikke gi for mye hjelp. Oppmuntre barnet til å løse problemer selv.
- Verdsett rolig lek med oppmerksomhet.
- Le og ha det moro.





Foreldrepyramiden



Husk å fylle opp din relasjonskonto

Hjemmeaktiviteter



REGISTRERINGSARK: LEKESTUNDER

Skriv ned hvor lenge du lekte med barnet ditt,, hva dere gjorde, og eventuelle reaksjoner hos deg eller barnet.

Dato	Tid brukt	Aktivitet	Barnets reaksjon	Forelderens reaksjon

Idémyldring

Personlige tanker om lek

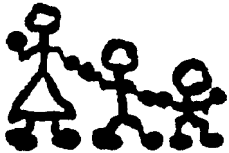


Tenk over disse to spørsmålene før vi fortsetter:

1. Hva er de potensielle fordelene for barnet ved at du leker med ham/henne?
2. Hva kommer i veien for lek med barnet?

Skriv ned fordelene ved å leke med barnet, og hvorfor det er vanskelig å få det til.

Fordeler ved at jeg leker og tilbringer tid med barnet	Hva kommer i veien for lek
<p>Mål: Jeg skal leke med barnet mitt _____ ganger denne uken i _____ minutter.</p>	



Ekstra hjemmeaktivitet



Det kan være nyttig å fylle ut denne egevalueringen for å tenke over hvordan du og barnet samhandler i lek

SJEKKLISTE FOR Å EVALUERE BARNETS LEK

Når du observerer barnet i lek, hvor ofte gjør han eller hun følgende:

	Nesten alltid	Av og til	Nesten aldri
1. Løser problemer?	_____	_____	_____
2. Viser kreativitet?	_____	_____	_____
3. Samarbeider i stedet for å konkurrere?	_____	_____	_____
4. Tar risiko og prøver ut nye ideer?	_____	_____	_____
5. Godtar å gjøre feil?	_____	_____	_____
6. Viser initiativ i stedet for å være passiv?	_____	_____	_____
7. Viser selvstendighet i stedet for avhengighet?	_____	_____	_____
8. Motiverer seg selv i stedet for å vise at han eller hun kjeder seg?	_____	_____	_____
9. Viser selvtillit i stedet for usikkerhet?	_____	_____	_____

Etter at du har fylt ut denne sjekklisten, skal du tenke over hva du har observert. De fleste av disse ferdighetene er tilknyttet det å klare seg godt på skolen. Fyll ut den neste sjekklisten for å finne ut hva du kan gjøre for å oppmuntre til denne typen initiativ.

Sjekkliste for å evaluere samspillet mellom foreldre/barn under lek



A. Når du leker med barnet, hvor ofte oppmuntrer du barnet til å:

	Nesten alltid	Av og til	aldri
1. Forsøke å løse problemer?	_____	_____	_____
2. Leke selvstendig?	_____	_____	_____
3. Være kreativ og oppfinnsom?	_____	_____	_____
4. Uttrykke følelser og ideer?	_____	_____	_____
5. Være med på rollelek eller fantasilek?	_____	_____	_____
6. Delta i både gutte- og jenteaktiviteter?	_____	_____	_____

B. Når du leker med barnet, hvor ofte gjør du følgende:

1. Styrer eller strukturerer aktiviteten?	_____	_____	_____
2. Lager reglene for leken?	_____	_____	_____
3. Kritiserer eller korrigerer barnets feil?	_____	_____	_____
4. Tvinger barnet til å fullføre prosjektet?	_____	_____	_____
5. Tillater bare deltakelse i kjønnsriktige aktiviteter?	_____	_____	_____
6. Misliker at barnet uttrykker usikkerhet eller hjelpeløshet?	_____	_____	_____
7. Konkurrerer med barnet?	_____	_____	_____

Sjekkliste for å evaluere samspillet mellom foreldre/barn under lek, side 2

B. Når du leker med barnet, hvor ofte gjør du følgende:

	Nesten alltid	Av og til	Nesten aldri
8. Blir oppslukt av din egen lek og overser barnets lek?	_____	_____	_____
9. Stiller masse spørsmål?	_____	_____	_____
10. Påtvinger barnet dine egne idéer?	_____	_____	_____
11. Gir for mye hjelp?	_____	_____	_____
12. Stopper liksom-lek?	_____	_____	_____
13. Fokuserer mye på grundighet?	_____	_____	_____
14. Vektlegger sluttresultatet med leken i stedet for innsatsen?	_____	_____	_____

C. Hva hindrer deg i å leke med barnet? Hvor ofte leker du med barnet alene? Føler du at denne leketiden er verdifull?

En evaluering av svarene dine på denne sjekklisten, vil vise hvordan du kan forbedre samspillet med barnet under lek. Hvis du for eksempel svarte «Nesten aldri» på noen av spørsmålene i del A, bør du gjøre en bevisst innsats for å oppmuntre til slik atferd i fremtiden. Hvis du svarte «Nesten alltid» eller «Av og til» på noen av spørsmålene i del B, bør du forsøke å slutte med det. Svarene dine kan vise at du bør sette av mer tid til å leke med barnet, eller at du bør endre noen av omstendighetene eller holdningene som hindrer deg i å delta i lekeaktiviteter.

Når foreldre og barn «har det morsomt»

Hva er verdien av lek? Hvorfor er lek viktig for barn?

1. Den mest åpenbare fordelen ved lek er at den bidrar til fysisk utvikling. Når barn løper, hopper, roper og ler, utvikler de bedre helse og grovmotoriske ferdigheter samt sansemotoriske ferdigheter.
2. Lek er en læresituasjon for både barn og foreldre. I lek får barna muligheten til å lære om seg selv, hva de klarer, og hvordan de skal forholde seg til verden rundt seg. Gjennom lek får barn muligheten til å oppdage og utforske, bruke fantasien, løse problemer og teste ut nye ideer. Gjennom disse opplevelsene vil barna gradvis lære å ta kontroll over miljøet sitt, og de blir mer kompetente og selvsikre. Hvor ofte har du hørt et barn si: «Se hva jeg klarte!» Under lek kan barn teste ut grenser på en positiv måte, for å bruke det de har lært så langt de kan. Den gir barn frihet til å feile og begå tabber, og muligheten til å utforske grensene for sine egne ferdigheter.
3. Lek er en måte å uttrykke seg emosjonelt på. Barn lever i en verden der de har svært lite makt og få legitime muligheter til å uttrykke emosjoner som sinne eller avhengighet. Fantasilek kan redusere følelser som er relatert til frykt, sinne og utilstrekkelighet, og gi opplevelser som styrker barns følelse av trivsel, kontroll og suksess.
4. Gjennom lek kan barn gi uttrykk for tanker, behov, tilfredshet, problemer og følelser. En voksen kan lære mye om et barns glede, håp, sinne og frykt ved å observere, lytte til og snakke med et barn som leker.
5. Leken er et sted der barn kan teste ut roller som mor, far, tante, lærer, barnehageansatt, lege, etc. Rollelek gir barn en mulighet til å se verden fra et annet ståsted, og hjelper dem med å bli mindre selvsentrerte.
6. Når barn leker i et støttende miljø, kan de være kreative. De føler seg frie til å teste ut fantasien, utforske det umulige og det absurde, og utvikle tiltro til egne tanker og ideer. Under liksom-lek kan esker, byggeklosser og møbler bli til hus, slott eller hele kongeriker, og dukker kan bli til mødre, barn eller til og med monstre.
7. Lek utvikler de grunnleggende ferdighetene som trengs for sosialt samspill. Barn lærer hvordan de skal samarbeide, dele med andre og tolke andres signaler under lek.

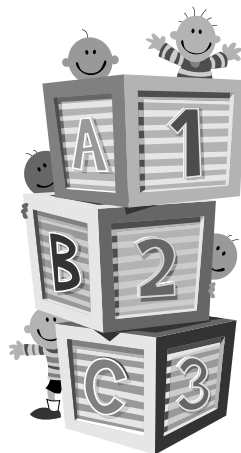
For barnet er ikke leken betydningsløs – tvert imot gir den mulighet til vekst og utvikling på nær sagt alle områder. Men det må trening til for at barnet skal bli kompetent, kreativt og selvsikkert i leken. Det er viktig at voksne faktisk deltar i lekeaktiviteter med barna, og skaper et støttende miljø slik at barna engasjerer seg i ulike lekeopplevelser.

Leketøyenes egenskaper

Leketøy er en viktig del av god lek for barna, men det er ikke alltid nødvendig å kjøpe dyre, kommersielt godkjente eller pedagogiske leketøy. Barn er fantastisk oppfinnsomme, og hvis fantasien ikke kveles av en restriktiv atmosfære, kan de forvandle nesten hva som helst – for eksempel en stekepanne og en skje – til et interessant leketøy.

Materialer og utstyr som egner seg godt til lek skal være:

1. Trygt materiell, uten skarpe kanter eller blybasert maling.
2. Ustrukturerte og mest mulig frie for detaljer. Leketøy som byggeklosser, modellerleire og maling skaper fantasifull lek hos barn.
3. Gir respons og er allsidige. Leketøy skal stimulere barna til å gjøre ting selv. Utstyr som gjør at barnet blir tilskuer, for eksempel en mekanisk and som vagger av gårde og kvekker etter at den er trukket opp, vil kanskje være underholdende en kort stund, men har liten lekeverdi. Jo mer et leketøy gjør, desto mindre vil barnet gjøre. Hvis et leketøy gjør at barnet blir passivt, er det ikke et godt leketøy.
4. Store og lette å endre bruksområde. Leketøy som er for små, kan være en stor kilde til frustrasjon hos små barn, fordi barnets muskelkoordinasjon ennå ikke er utviklet nok til å klare å håndtere små former og fasonger.
5. Behagelige å ta på, slitesterke og enkelt konstruert. Tre er for eksempel varmt og behagelig å ta på, og det er slitesterkt.
6. Noe som oppfordrer til samarbeid i leken. Rengjøringsutstyr, f.eks. en kost og et feiebrett, oppfordrer til samspill med andre barn, samt deling og samarbeid.
7. Innenfor barnets ferdighetsnivå, og skal passe til barnets personlighet og nåværende interesser. Ta også hensyn til hva du selv liker eller misliker, slik at du også kan bruke leketøyet sammen med barnet. (En høyløst leketromme kan være kjempemorsomt for barnet, men irriterende for voksne.)





Barnets temperament

Temperament er en atferdsstil som defineres som den naturlige måten en person reagerer eller opptrer på, som respons på omgivelsene. Forskerne Thomas, Chess, Birch, Hertzog og Korn identifiserte sent på 1950-tallet ni karaktertrekk eller egenskaper en person blir født med, som ser ut til å påvirke utviklingen på viktige måter opp gjennom livet. Selv om miljøet til en viss grad kan modifisere disse fysiske egenskapene, er den rådende oppfatningen at en persons karaktertrekk er iboende og stabile og ikke et resultat av måten barnet er oppdratt på.

Her er ni karaktertrekk som, ifølge Thomas m.fl., beskriver et barns reaksjoner på sine omgivelser. Tenk over hvor ditt barn befinner seg i forhold til hver av disse karaktertrekkene. Et barn kan ha ulike grader av et karaktertrekk. Barnet kan derfor ligne veldig på ett av karaktertrekkene, men kan også befinne seg midt på:

Barnets temperament

Barnets aktivitetsnivå:

Med dette menes hvor mye hun/han beveger seg, spreller eller er aktiv, kontra hvor mye han/hun slapper av, sitter stille eller foretrekker rolige aktiviteter.

Svært aktiv

1 2 3 4 5

Rolig og avslappet

Regelmessigheten av kroppslige funksjoner hos barnet:

Med dette menes hvor forutsigbare barnets søvntider, matlyst og avføringsrutiner er.

Ganske regelmessige/forutsigbare

1 2 3 4 5

Ganske uregelmessige/uforutsigbare

Barnets tilpasningsevne:

Med dette menes hvor raskt han/hun tilpasser seg endringer i rutiner, ny mat, nye mennesker eller nye steder.

Tilpasser seg raskt

1 2 3 4 5

Tilpasser seg sakte

Barnets tilnærming:

Med dette menes hvor ivrig han/hun er til å prøve noe nytt, kontra hvor engstelig eller sjenert han/hun er i nye situasjoner eller med nye mennesker.

Ivrig med en gang

1 2 3 4 5

Trekker seg tilbake eller viser motvilje i begynnelsen

Barnets fysiske følsomhet:

Med dette menes hvor følsom han/hun er for lyder, smaker, konsistenser, skarpt lys, berøring eller temperatur.

Ikke følsom

1 2 3 4 5

Svært følsom

Barnets intensitet:

Med dette menes hvor intenst han/hun reagerer emosjonelt på ting, også mindre hendelser.

Høy emosjonell intensitet

Mild, rolig reaksjon

1

2

3

4

5

Hvor lett barnet lar seg distrahere:

Med dette menes i hvilken grad han/hun lar seg distrahere av ting han/hun hører eller ser i omgivelsene, kontra i hvilken grad han/hun klarer å stenge ytre påvirkninger ute og konsentrere seg.

Svært lett å distrahere

Lar seg ikke distrahere

1

2

3

4

5

Barnets humør:

Med dette menes i hvilken grad han/hun er glad og positiv, kontra negativ.

Positiv

Negativ

1

2

3

4

5

Barnets utholdenhet:

Med dette menes i hvilken grad han/hun viser utholdenhet eller klarer å konsentrere seg, kontra hvor lett han/hun gir opp ved motstand.

Langt oppmerksomhetsspenn

Kort oppmerksomhetsspenn

1

2

3

4

5

Barn med et lett og fleksibelt temperament

Hvis barnet ditt stort sett er regelmessig, tilpasningsdyktig, positivt og rolig og har et moderat aktivitetsnivå, har du et barn med et lett temperament. Cirka 40 % av alle barn faller inn under denne kategorien.

Barn som er forsiktige og trenger tid til å bli varm i trøya

Hvis barnet ditt bruker lang tid på å tilpasse seg, trekker seg tilbake i begynnelsen og har moderat aktivitetsnivå og intensitet, har barnet et temperament som tilsier at det trenger tid til å bli varm i trøya. Cirka 15 % av alle barn faller inn under denne kategorien.

Barn med utfordrende temperament

Hvis barnet ditt har et høyt aktivitetsnivå, er uforutsigbart, har dårlig tilpasningsevne og er intenst og negativt, har du et barn med et mer utfordrende temperament. Cirka 10 % av alle barn faller inn under denne kategorien.

Cirka 35 % av barna har en kombinasjon av disse mønstrene.



Foreldretilnærminger: Fokus på temperament

Ettersom foreldre ikke har muligheten til å endre barnets temperament, må de vise aksept og reagere ut fra det unike temperamentet eller signalene til det enkelte barn. Det er viktig at foreldre forsøker å finne et rimelig kompromiss mellom barnets temperament og sin egen foreldrestil. Dette kan oppnås ved at foreldre observerer og lærer om barnets atferdsstil, for senere å endre eller tilpasse egne forventninger og gi oppmuntring og positiv grensesetting i tråd med barnets unike behov.

Husk at det er viktig å unngå å sette merkelapper på barnet av typen «lett å ha med å gjøre», «sjenert» eller «vanskelig». Slike merkelapper kan skade barnets selvfølelse og kanskje bli selvoppyllende, idet barnet hindres i å utvide sitt atferdsmessige repertoar. På den annen side er det greit å vite hva slags temperament barnet har, da dette kan utgjøre forskjellen mellom et fornøyd eller misfornøyd barn og en aksepterende eller frustrert forelder. Hvis du forstår barnets temperament, kan du forbedre forholdet ditt til barnet, fordi du lærer hvordan du skal få frem det beste i barnet. Som forelder har du alle muligheter til å hjelpe barnet ditt med å takle temperamentet sitt, for å styrke barnets selvfølelse og etter hvert forstå ham/henne bedre.

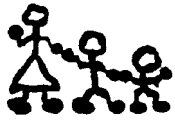
Det krever for eksempel mindre tid og oppmerksomhet fra foreldrene å oppdra et barn med lett eller fleksibelt temperament, fordi barnet lett tilpasser seg endringer i rutiner, og kanskje ikke gir uttrykk for individuelle ønsker. Den lette atferdsstilen medfører at foreldre må anstrenge seg ekstra for å finne ut om barnet er frustrert eller såret eller hva det interesserer seg for, og vurdere hva han eller hun tenker og føler. Ellers kan et slikt barn bli usynlig i familien, bli usikker og ikke få hjelp til å utvikle sin egen unikhet.

Et barn som er lite fleksibelt, hyperaktivt, uoppmerksomt eller uforutsigbart eller som lett blir frustrert, kan derimot se ut til å ha et umettelig behov for oppmerksomhet. Barn med et slikt utfordrende temperament sliter ofte foreldrene fullstendig ut, fordi de krever så mye tilsyn og oppmerksomhet. Slike barn trenger forutsigbare rutiner i hjemmet, hjelp med å forberede seg til overganger, og utløp for det høye energinivået. Foreldre kan forsøke å kjenne igjen signaler og ting som utløser barnets intense emosjoner, og komme barnet i forkant ved å bruke humor til å dempe intensiteten, få barnet til å roe seg selv ned med en aktivitet, eller gå over til en beroligende aktivitet, for eksempel lese eventyr eller ta et varmt bad. Foreldre med intense barn skal forsøke å være tolerante og tålmodige og modellere riktige reaksjoner. Hvis barnet er negativt, må de forsøke å oppmuntre til positive reaksjoner. Hvis barnet er svært lett å distrahere, skal foreldrene prøve å gi tydelige instruksjoner og enkle oppgaver. Det er viktig å fjerne konkurrerende distraksjoner hvis det er mulig, gi hyppige pauser og rettlede barnet uten skam eller sinne.



Slike barn trenger mye ros og oppmuntring når de får til små steg av en oppgave. Foreldre til slike barn trenger derfor også ekstra støtte, slik at de kan hvile og få avlastning til å fylle energilagrene igjen.

Barn som er forsiktige og bruker lang tid på å bli varme i trøya, vil derimot være relativt inaktive og kan trekke seg tilbake eller reagere negativt på nye situasjoner. Slike barn trenger også tydelige rutiner og oppmuntring til å prøve nye aktiviteter. De trenger dessuten god tid til å tilpasse seg nye mennesker eller situasjoner, for eksempel barnehage eller skole. Slike barn trenger foreldre som snakker med dem for å forberede dem på endringer i rutinene, og de trenger varsler noen minutter før overgang til nye aktiviteter. De trenger tid til å avslutte en aktivitet før de går videre til neste. Det er også nyttig å holde antallet overganger på et minimum. De trenger muligens mer tid til å fullføre oppgaver. Unngå å kritisere det lave tempoet eller motviljen.



Forelderens temperament i forhold til barnets temperament

Foreldre har sitt eget temperament og må forstå forholdet mellom dette og barnets temperament. Av og til har barnet et temperament som ligner på foreldrenes, andre ganger er de svært forskjellige. Det kan oppstå problemer både når foreldre og barn har likt temperament, og når de har ulikt temperament.

Fyll ut det samme spørreskjemaet som du fylte ut for barnet ditt, for deg selv. Se hva du finner ut om forholdet mellom temperamenter.

Mitt temperament

Mitt aktivitetsnivå:

Med dette menes hvor mye jeg er i bevegelse, kontra hvor mye jeg slapper av. Jeg er:

Svært aktiv			Rolig og avslappet		
1	2	3	4	5	

Regelmessigheten av mine kroppslige funksjoner:

Med dette menes hvor forutsigbare mine søvntider, matlyst og avføringsrutiner er. De er:

Ganske regelmessige/forutsigbare			Ganske uregelmessige/uforutsigbare		
1	2	3	4	5	

Min tilpasningsevne:

Med dette menes hvor raskt jeg tilpasser meg endringer i rutiner, ny mat, nye mennesker eller nye steder. Jeg vil som oftest:

Tilpasse meg raskt			Tilpasse meg sakte		
1	2	3	4	5	

Min tilnærming:

Med dette menes hvor ivrig jeg er til å prøve noe nytt, kontra hvor engstelig eller sjenert jeg er. Jeg er vanligvis:

Ivrig med en gang			Trekker meg tilbake eller viser motvilje i begynnelsen		
1	2	3	4	5	

Min fysiske følsomhet:

Med dette menes hvor følsom jeg er for lyder, konsistenser, skarpe lys, temperatur:

Ikke følsom			Svært følsom		
1	2	3	4	5	

Min intensitet:

Med dette menes hvor intense mine reaksjoner eller emosjoner er.

Høy emosjonell intensitet			Mild, rolig reaksjon		
1	2	3	4	5	

Hvor lett jeg lar meg distrahere:

Med dette menes hvor lett jeg lar meg distrahere og legger merke til alt rundt meg, kontra i hvilken grad jeg klarer å stenge ytre påvirkninger ute. Jeg er vanligvis:

Svært lett å distrahere

Lar meg ikke distrahere

1

2

3

4

5

Mitt humør:

Med dette menes i hvilken grad jeg er glad og positiv, kontra negativ. Jeg er vanligvis:

Positiv

Negativ

1

2

3

4

5

Min utholdenhet:

Med dette menes i hvilken grad jeg er utholdende eller klarer å konsentrere meg, kontra hvor lett jeg gir opp. Jeg har vanligvis:

Langt oppmerksomhetsspenn

Kort oppmerksomhetsspenn

1

2

3

4

5

Kjøleskapsnotater og materiale til utdeling Språk-/begrepscoaching og utholdenhetscoaching



MERK: Disse arkene kan kopieres for bruk i DUÅs foreldregrupper. Alle arkene er eiendomsbeskyttet og kan ikke endres eller redigeres på noen måte (inkludert oversettelser) uten tillatelse fra hovedkontoret til The Incredible Years® i Seattle, WA. Ta kontakt med incredibleyears@incredibleyears.com for mer informasjon.

Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på nettstedet vårt, www.incredibleyears.com (i delen *Group Leader Resources (Gruppelederressurser)*).

Språk/begrepscoaching og utholdenhetscoaching fremmer generell utvikling og forbereder barnet til skolestart

UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

- **LEK** hver dag – la barnet styre leken, og bruk beskrivende kommentarer. Kommenter barnets handlinger, beskriv posisjoner (på, under, inni) og sett navn på gjenstander som han/hun leker med. Unngå å stille spørsmål.
- **FYLL UT** spørreskjemaet om temperament for barnet og deg selv. (se utdelingsmaterialet)
- **REGISTRER** lekestundene på det utdelte registreringsarket "Lekestunder"



Dette skal du lese:

- Kapittel 1, *Hvordan leke med barnet ditt* i boken *De Utrolige Årene*.
- **RING RINGEKAMERATEN DIN** fra gruppen.

Utdelingsmateriale 2A

Språk/begrepscoaching og utholdenhetscoaching fremmer generell utvikling og forbereder barnet til skolestart

UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

- **LEK** hver dag – la barnet styre leken, og bruk språk- og begrepscoaching og utholdenhetscoaching.
- **BESKRIV** farger, former, kategorier og antallet gjenstander som barnet leker med. Beskriv også barnets tålmodighet, når det er rolig, utholdenhet og oppmerksomhetsevne.
- **BRUK** beskrivende kommentarer også når du leser for barnet ditt. Når dere leser sammen, kan dere kanskje prøve en bok som ikke inneholder ord i det hele tatt – bare bilder! Det er morsomt for deg å finne på historier om bildene sammen med barnet. Øv på ferdighetene vi har omtalt i dette programmet, for å styrke barnets selvtillit. Legg merke til hvordan barnet reagerer på denne måten å se i bøker på dine.
- **REGISTRER** lekestundene på det utdelte registreringsarket "Lekestunder"



Les:

- Del 3, problem 15: Dialogbasert lesing og kapittel 9, *Å hjelpe barn med å lære å regulere sine emosjoner*, i *De Utrolige Årene*.
- **RING RINGEKAMERATEN DIN** fra gruppen.

Utdelingsmateriale 2B

Kjøleskapsnotater

Styrke barns språklige og skoleforberedende ferdigheter:

Foreldre som «språk-/begrepscoacher og utholdenhetscoacher»



«Beskrivende kommentarer» er en god måte å styrke barns språklige ferdigheter på. Her følger en liste over handlinger, atferder og gjenstander som kan kommenteres under lek med barnet. Bruk denne sjekklisten til å øve på å gi beskrivende kommentarer.

Gjenstander, handlinger	Eksempler
<p>_____ farger</p> <p>_____ antall</p> <p>_____ former</p> <p>_____ navn på gjenstander</p> <p>_____ størrelser (lang, kort, høy, mindre enn, større enn osv.)</p> <p>_____ posisjoner (opp, ned, ved siden av, oppå, bak osv.)</p>	<p>«Du har den røde bilen og den gule lastebilen.»</p> <p>«Det står én, to, tre dinosaurer på rekke.»</p> <p>«Nå henger den firkantede Lego-brikken sammen med den runde Lego-brikken.»</p> <p>«Toget er lengre enn sporet.»</p> <p>«Du setter den bitte lille bolten i det runde hullet til høyre.»</p> <p>«Den blå klossen ligger ved siden av den gule firkanten, og den lilla trekanten ligger oppå det lange, røde rektangelet.»</p>
Utholdenhet	
<p>_____ arbeide hardt</p> <p>_____ konsentrere seg, fokusere</p> <p>_____ holde seg rolig, være tålmodig</p> <p>_____ prøve på nytt</p> <p>_____ problemløsning</p> <p>_____ tenkning</p> <p>_____ lesing</p>	<p>«Du jobber så hardt med det puslespillet og tenker på hvor brikken skal være.»</p> <p>«Du er så tålmodig og fortsetter å prøve alle de forskjellige måtene å få biten til å passe.»</p> <p>«Du holder deg rolig og prøver på nytt.»</p> <p>«Du tenker hardt på hvordan du kan løse problemet og finne en fin løsning på hvordan du skal lage et skip.»</p>
Atferder	
<p>_____ følge foreldrenes beskjeder</p> <p>_____ høre etter</p> <p>_____ selvstendighet</p> <p>_____ utforske</p>	<p>«Du fulgte beskjedene akkurat slik jeg ba om. Du var virkelig flink til å høre etter.»</p> <p>«Du har funnet ut alt dette helt alene.»</p>

KJØLESKAPSNOTATER

Byggesteiner for dialogbasert lesing



Kommentér. Bruk beskrivende kommentarer for å beskrive bilder.
Bytt om på rollene, og la barnet fortelle historien ved å oppmuntre ham/henne til å snakke om bildene.

Still åpne spørsmål

«Hva ser du på denne siden?» (observere og rapportere)

«Hva skjer her?» (fortelle historier)

«Hva er dette et bilde av?» (styrke akademiske ferdigheter)

«Hvordan føler hun seg nå?» (utforske følelser)

«Hva kommer til å skje nå?» (forutsi)

Reager med ros og oppmuntring av barnets tenking og svar.

«Det er riktig!»

«Du tenker ordentlig over det nå.»

«Du verden, så mye du vet om dette.»

Utfyll det barnet sier.

«Ja, han er nok spent, og kanskje litt redd også.»

«Ja, det er en hest. Det kalles også en hoppe.»

«Ja, gutten skal til parken. Husker du da vi gikk til parken?»



Idémyldring/summing

Personlige tanker om lek



Tenk over disse to spørsmålene før vi fortsetter:

1. Hva er de potensielle fordelene for barnet ved at du leker med ham/henne?
2. Hva kommer i veien for å leke med barnet?

Skriv ned fordelene ved å leke med barnet, og hvorfor det er vanskelig å få det til. Se om du finner løsninger på det som hindrer deg i å leke med barnet.

Fordeler ved at jeg leker og tilbringer tid med barnet	Vanskeligheter med å få det til
<p>Mål: Jeg skal leke med barnet mitt _____ ganger denne uken i _____ minutter.</p>	

Idémyldring/summing



Oppmuntrende ord

Del noen oppmuntrende ord med ringekameraten din som kan hjelpe barnet ditt med å fortsette å prøve – selv om oppgaven er vanskelig.

f.eks. du fortsetter å prøve.

Mål:

Jeg skal leke med barnet mitt _____ ganger denne uken i _____ minutter.

KJØLESKAPSNOTATER

Bygge opp barnets selvtillit



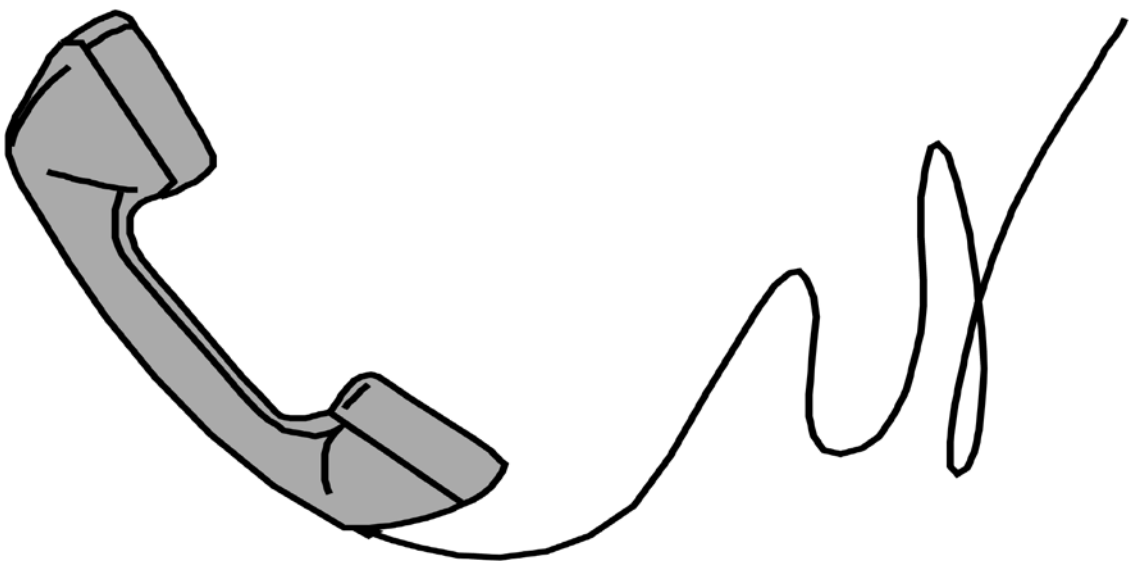
- Verdssett og gi din fulle oppmerksomhet til barnets lekeaktiviteter.
- Lytt til barna – se etter tidspunkter når barnet er åpent for å snakke. Unngå å presse dem til å snakke hvis de ikke vil.
- Styrk barnas anstrengelser for å lære, ved å beskrive hva de gjør.
- Ros barna både for anstrengelser og vellykkede resultater.
- La barnet ta styringen under prat eller lek.
- Tilbring tid sammen med barnet hver dag.
- Under lesing:
 - Still åpne spørsmål.
 - Unngå beskjeder og korreksjoner.
 - Tilby hjelp når han/hun er åpen for det.
- La barnet få gjenfortelle historier som han/hun har lært seg utenat.
- Oppmuntre barn til å skrive historier selv eller diktere dem for deg.
- Les ofte for barn, og la dem få se hva du leser.
- Oppmuntre barn til å finne på historier og rollespille dem.

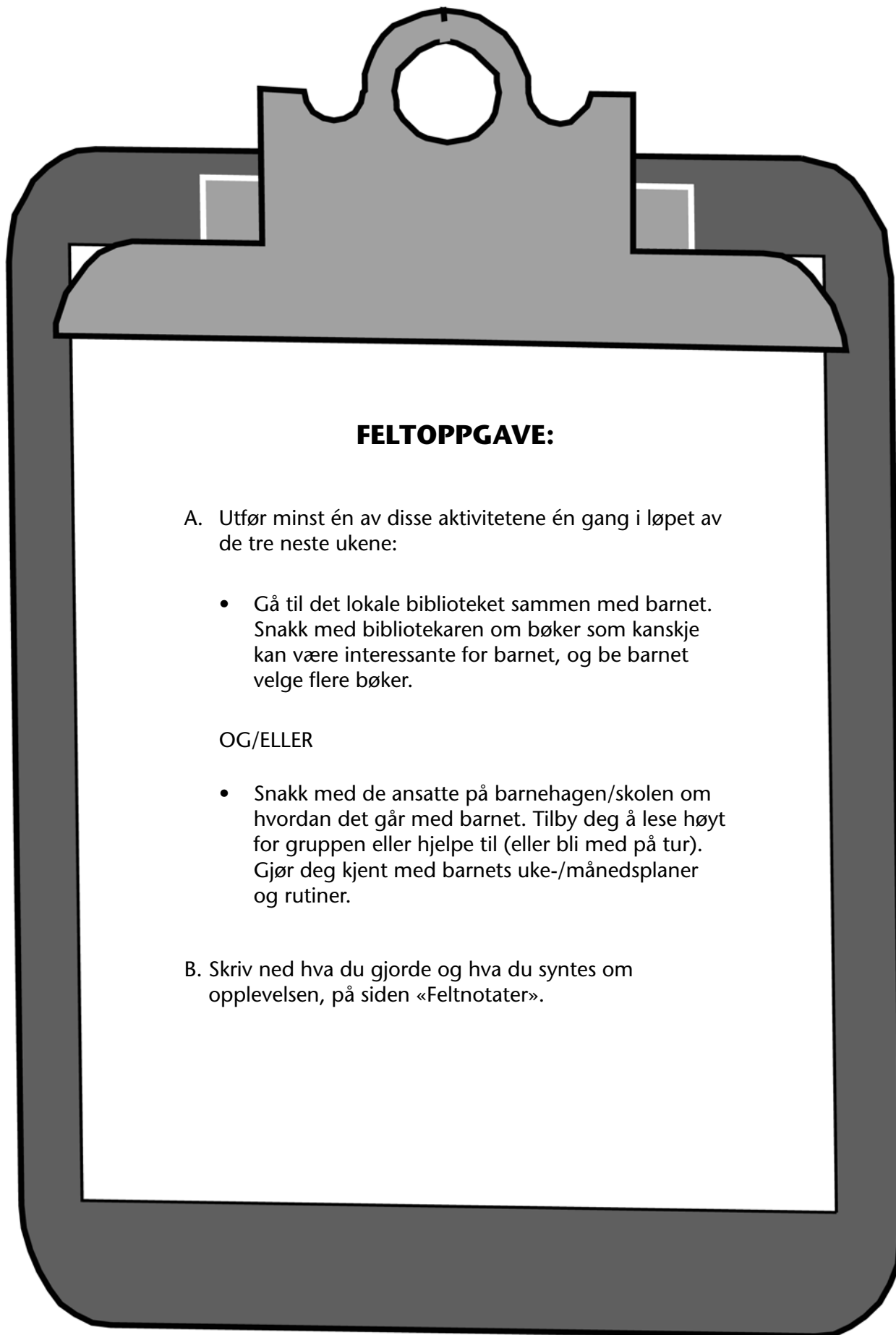
Ring ringekameraten din

Fra nå av og frem til den siste uken av foreldrekurset vil du bli bedt om å ringe en person fra gruppen. Du kommer til å ha den samme «ringekameraten» i flere uker. Formålet med disse samtalerne er å utveksle ideer og tips om hjemmeaktivitetene, for eksempel hvordan en av lekestundene gikk, hvordan du laget klistremerkesystemet, hva slags belønning du brukte, eller hvilke konsekvenser du mener har vært gode for å håndtere en bestemt utfordrende oppførsel.

Disse samtalerne behøver ikke å vare i mer enn 5-10 minutter, og kan avtales direkte mellom deg og ringekameraten.

Foreldre som utveksler ideer og tanker med hverandre, vil få tilgang til en masse kreative løsninger, samtidig som de kan støtte hverandre!





FELTOPPGAVE:

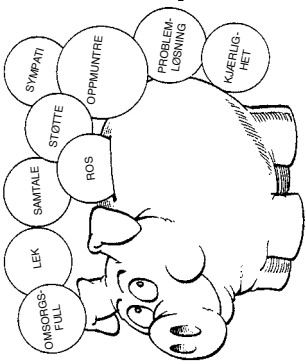
A. Utfør minst én av disse aktivitetene én gang i løpet av de tre neste ukene:

- Gå til det lokale biblioteket sammen med barnet. Snakk med bibliotekaren om bøker som kanskje kan være interessante for barnet, og be barnet velge flere bøker.

OG/ELLER

- Snakk med de ansatte på barnehagen/skolen om hvordan det går med barnet. Tilby deg å lese høyt for gruppen eller hjelpe til (eller bli med på tur). Gjør deg kjent med barnets uke-/månedspaner og rutiner.

B. Skriv ned hva du gjorde og hva du syntes om opplevelsen, på siden «Feltnotater».



Husk å fylle opp din relasjonskonto

Hjemmeaktiviteter



REGISTRINGSARK: LEKESTUNDER

Skriv ned hvor lenge du lekte med barnet ditt, hva dere gjorde, og eventuelle reaksjoner hos deg og hos barnet.

Dato	Varighet	Aktivitet	Barnets reaksjon	Forelderens reaksjon



Hva du skal gjøre og ikke gjøre for å fremme læring gjennom leken

Dette skal du ikke gjøre:

1. Strukturere, organisere, påtvinge barnet dine egne ideer, gjøre det «for barnet» eller overta barnets lek.
2. Konkurrere med barnet.
3. Presse barnet til å gjøre nye aktiviteter som er for vanskelige for hans/hennes utviklingsnivå.
4. Bli oppslukt av din egen lek og overse barnets lek.
5. Gi barnet lekeutstyr som er for avansert.
6. Dømme, korrigere, motsi eller straffe barnet for måten han/hun leker på. Husk at det viktigste er prosessen med å «gjøre det», ikke det ferdige produktet!
7. Nekte å delta i rollespill i barnets fantasiverden, eller prøve å forby liksom-aggresjon eller kontrollerende handlinger under late-som-aktiviteter.
8. Stille for mange spørsmål eller gi kommandoer under leken.
9. Overse et barn som virker oppslukt av å leke på egen hånd.
10. Forsøke å «lære» barnet ting i stedet for å leke.

Dette skal du gjøre:

1. Følg barnets ledelse – bygg videre på barnets ideer og fantasier. Hvis barnet sliter med å komme i gang, velger du en aktivitet som passer med hans/hennes interesser, eller hjelper barnet varsomt i gang ved å snakke. Når han eller hun viser initiativ, trekker du deg tilbake og gir barnet oppmerksomhet.
2. Ros barnet masse for ideer, kreativitet og bruk av fantasien.
3. Beskriv det barnet gjør i et entusiastisk tonefall, i stedet for å stille en rekke spørsmål eller fokusere på hva barnet ikke gjør.
4. Oppmuntre barnets anstrengelser i stedet for å dømme resultatet. Husk at det viktigste med å leke er prosessen med å «gjøre det», og dette behøver ikke å gi mening for voksne. Lek er barns mulighet til å eksperimentere uten å behøve å bekymre seg for realitetene.
5. Imitér barnets handlinger og gjør det barnet ber deg gjøre, så fremt atferden er akseptabel.
6. Hvis barnet støter på problemer, skal du hjelpe til etter at barnet har kommet så langt han/hun klarer selv. Foreslå deretter at dere gjør det sammen, og vent til barnet bekrefter at han/hun gjerne tar imot hjelp.
7. Hvis det er nødvendig å sette grenser, skal dette gjøres på en tydelig og hyggelig måte. Eksempel: «Du kan ikke fargelegge på bordet. Bruk dette arket i stedet.»
8. Overse uønsket oppførsel som sutring, gråting, negative kommentarer og raseriutbrudd. Ellers kan du ubevisst forsterke denne typen atferd.
9. Hjelp barnet med overgangen fra én type lek til en annen, for eksempel overgangen fra rolig til aktiv lek.
10. Sørg for at barnet får tid til å leke ustrukturert, og oppmuntre barnet til å leke med leketøy og materialer som skaper kreativitet. Byggekluser, modellerleire og maling krever for eksempel mer fantasi enn de fleste kommersielt produserte leketøy.
11. Spill rollespill med barnet.
12. Vær et oppmerksomt og anerkjennende publikum. Vis interesse for det barnet lærer og oppdager.
13. Tillat litt rot. Ta forholdsregler – bruk for eksempel en voksduk som kan tørkes av, når du gjør klart et lekeområde for maling og håndverk.
14. Delta i leken, men la barnet styre den.

Kjøleskapsnotater

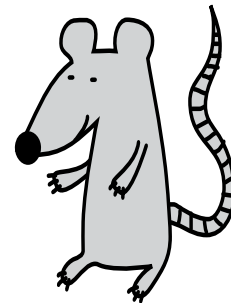
Tilpasning – håndtere barnets temperament

Selv om foreldre kan ha et annet temperament enn sine barn, bør de forsøke å tilpasse seg barnets temperament. En god tilpasning er oppnådd når foreldrenes krav og forventninger er sammenfallende med barnets temperament, evner og karaktertrekk. Målet er alltid å håndtere, ikke kvele eller endre, temperamentet.

Her er noen tips til å oppnå en god tilpasning og håndtere barnets temperament.

- Erkjenn at barnets temperament ikke er din «feil» – siden temperamentet er biologisk betinget og medfødt, ikke noe man lærer av foreldrene. Barnet ditt er neppe vanskelig eller irriterende med vilje. Unngå å klandre barnet eller deg selv.
- Respekter barnets temperament uten å sammenligne med andre søsken eller forsøke å endre hans/hennes grunnleggende temperament.
- Vurder ditt eget grunnleggende temperament og væremåte, og tilpass dine reaksjoner når de krasjer med barnets reaksjoner, slik at du oppnår en bedre tilpasning.
- Husk at den måten du fremstår for barna på, er det de lærer av deg.
- Prøv å ta hensyn til og forutsi barnets tilpasningsevne, aktivitetsnivå, biologiske rytme og oppmerksomhetsspenn når du skal planlegge aktiviteter som passer til barnet.
- Prøv å fokusere på det som skjer i øyeblikket. Unngå å tenke for langt fremover.
- Gå gjennom dine forventninger til barnet, dine ønsker og dine verdier. Er de realistiske og passende?
- Foregrip situasjoner med høy risiko, og forsøk å unngå eller redusere dem til et minimum.
- Verdsett samspillet og ulikhetene hos barna.
- Unngå å sette merkelapper på barnet, som «slemt» eller «vanskelig», da dette kan gi dårlig selvbilde og forsterke barnets vanskeligheter.
- Forsøk å skille mellom et raseriutbrudd som kommer av barnets temperament (reaksjon på skuffelse), kontra et som er ment for å endre bestemmelser (for å få foreldrene til å gi etter).
- Hjelp barnet med å utvikle god selvfølelse – dvs. å vite noenlunde hva ens egne sterke og svake sider er.
- Sørg for at du og barnet får litt tid borte fra hverandre.

Husk at kvaliteter som har med temperament å gjøre, kan formes til fordel for barnet så fremt de håndteres på en fornuftig måte.



Kjøleskapsnotater og materiale til utdeling

Sosial coaching og emosjonscoaching



MERK: Disse arkene kan kopieres for bruk i DUÅs foreldregrupper. Alle arkene er eiendomsbeskyttet og kan ikke endres eller redigeres på noen måte (inkludert oversettelser) uten tillatelse fra hovedkontoret til The Incredible Years® i Seattle, WA. Ta kontakt med incredibleyears@incredibleyears.com for mer informasjon.

Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på nettstedet vårt, www.incredibleyears.com (i delen *Group Leader Resources (Gruppelederressurser)*).

Sosial coaching og emosjonscoaching

UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

- **LEK** med barnet individuelt, og bruk sosial coaching, emosjonscoaching og utholdenhetscoaching.
- **BLI MED PÅ** liksomlek med barnet.
- **RING** ringekameraten din i gruppen for å utveksle erfaringer med å coache i leken.



Les:

- Kapittel 2, *Positiv oppmerksomhet, oppmuntring og ros* i boken *De Utrolige Årene*.

Utdelingsmateriale 3A

Sosial coaching og emosjonscoaching



UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

- **LEK** med barnet ditt og et annet barn (søsken eller jevnaldrende), og bruk sosial coaching og emosjonscoaching.
- **PRØV** å bruke sosial coaching i andre situasjoner, for eksempel i matbutikken, på lekeplassen, ved matbordet eller under bading.
- **HOLD REDE** på måten du roser barnet på (se registreringsarket for ros).
- **RING** ringekameraten din i gruppen for å utveksle erfaringer med sosial coaching.



Les:

- Kapittel 2, *Positiv oppmerksomhet, oppmuntring og ros* i boken *De Utrolige Årene*.

Utdelingsmateriale 3B

Kjøleskapsnotater

Styrke barns emosjonelle læring: Foreldre som «emosjonscoacher»



Å beskrive barns følelser er en virkningsfull måte å utvide barnets emosjonelle ordforråd på. Når barn har fått et følelssespråk, blir det lettere for dem å regulere sine egne emosjoner, fordi de klarer å beskrive hva de føler. Her følger en liste over følelssespråk som kan kommenteres under lek med barnet. Bruk denne sjekklisten til å øve på å beskrive barnets emosjoner.

Følelser / emosjonell kompetanse	Eksempel
<input type="checkbox"/> glad <input type="checkbox"/> frustrert <input type="checkbox"/> rolig <input type="checkbox"/> stolt <input type="checkbox"/> opprømt <input type="checkbox"/> fornøyd <input type="checkbox"/> trist <input type="checkbox"/> hjelpsom <input type="checkbox"/> bekymret <input type="checkbox"/> selvsikker <input type="checkbox"/> tålmodig <input type="checkbox"/> ha det morsomt <input type="checkbox"/> sjalu <input type="checkbox"/> tilgi <input type="checkbox"/> bry seg om <input type="checkbox"/> nysgjerrig <input type="checkbox"/> sint <input type="checkbox"/> rasende <input type="checkbox"/> interessert <input type="checkbox"/> flau	<ul style="list-style-type: none"> • «Dette er frustrerende, likevel klarer du å holde deg rolig og prøve på nytt.» • «Du ser stolt ut av tegningen.» • «Du virker selvsikker når du leser den historien.» • «Du er så tålmodig. Selv om det falt ned to ganger, prøver du å lage det høyere. Du er sikkert fornøyd med deg selv fordi du er så tålmodig.» • «Det ser ut som du har det morsomt sammen med vennen din, han koser seg visst også.» • «Du er så nysgjerrig. Du prøver på alle måter å finne ut hvordan de kan passe sammen.» • «Du tilgir vennen din fordi du vet at det var en misforståelse.»

Modellere å snakke om og vise følelser

- «Jeg er stolt av deg som løste problemet.»
- «Det er veldig morsomt å leke med deg.»
- «Jeg var nervøs for at det skulle falle ned, men du var forsiktig og tålmodig og planen din fungerte.»

Kjøleskapsnotater

Styrke barns sosiale læring:

Foreldre som «coacher i sosiale ferdigheter»



Å beskrive og oppmuntre til vennlig samhandling er en virkningsfull måte å styrke barns sosiale ferdigheter på. Sosiale ferdigheter er første steg på veien mot å danne varige vennskap. Her følger en liste over sosiale ferdigheter som du kan kommentere mens du leker med et barn, eller mens barnet leker med en venn. Bruk denne sjekklisten til å øve på å coache sosiale ferdigheter.

Sosiale ferdigheter / vennskap	Eksempler
<ul style="list-style-type: none">_____ hjelpe_____ dele_____ samarbeide_____ bruke vennlig stemme (rolig, høflig)	<ul style="list-style-type: none">• «Så snill du er. Du deler byggeklossene med vennen din og venter på tur.»• «Dere samarbeider og hjelper hverandre som et team.»
<ul style="list-style-type: none">_____ lytte til hva en venn sier_____ vente på tur_____ be om_____ bytte_____ vente	<ul style="list-style-type: none">• «Du hørte det vennen din ba om, og fulgte forslaget hans. Det er veldig hyggelig.»• «Du ventet og spurte om du kunne bruke den først. Vennen din lyttet til deg og delte.• «Du venter på tur. Det er slikt gode venner gjør for hverandre.»
<ul style="list-style-type: none">_____ godta en venns forslag_____ komme med et forslag_____ gi en kompliment_____ håndtere gjenstander rolig og forsiktig_____ be om lov til å bruke noe som en venn har_____ problemløsning_____ samarbeide_____ være raus_____ inkludere andre_____ be om	<ul style="list-style-type: none">• «Du kom med et vennlig forslag, og vennen din gikk med på det. Det er veldig hyggelig.»• «Du hjelper vennen din med å bygge tårn.»• «Du deler og er flink til å samarbeide.»• «Dere klarte å finne ut hvordan klossene skulle settes sammen, begge to. Det var en super løsning.»

Oppmuntring

- «Se hva vennen din har laget. Kan du gi ham en kompliment, tror du?» (ros barnet hvis han/hun prøver å gi en kompliment)
- «Du mente det ikke. Kan du be vennen din om unnskyldning, tror du?»

Modellere vennlig samhandling

- Foreldrene kan modellere å vente, vente på tur, hjelpe til og gi komplimenter, slik at barna også lærer disse sosiale ferdighetene.

KJØLESKAPSNOTATER

Styrke barnets selvreguleringsferdigheter



- Prøv å forstå hva barnet føler og vil ha.
- Beskriv barnets følelser (spør ikke hva han/hun føler, da han/hun neppe har ordene som trengs for å fortelle deg det).
- Sett oftere ord på barnets positive følelser enn på de negative.
- Ros barnets selvreguleringsferdigheter, for eksempel være rolig, prøve på nytt når de er frustrert, vente på tur og bruke ord.
- Støtt barnet når han/hun er frustrert.
- Modeller og gi barnet ordene han/hun trenger for å uttrykke sine behov og følelser (f.eks. «spør henne om å få låne lastebilen»).
- Hjelp barnet med å lære seg selvregulering, for eksempel ved å trekke pusten dypt.
- Modeller følelsesspråk selv. Eksempler: «Jeg er stolt av deg» eller «Det er så gøy å leke med deg.»

KJØLESKAPSNOTATER STYRKE BARNETS SOSIALE KOMPETANSE

- Modeller sosiale ferdigheter for barnet under lek, for eksempel tilby deg å dele, vente, gi en kompliment, be om hjelp og vente på tur.
- Oppmuntre barnet til å be om hjelp, vente på tur, dele noe eller gi en kompliment, og ros ham/henne og gi en kompliment hvis det skjer. Unngå å lage en stor sak ut av det hvis barnet ikke følger oppfordringen din.
- Ros barnet hver gang han/hun tilbyr seg å dele med deg eller hjelpe deg.
- Delta i liksomlek og fantasilek ved å bruke en dukke eller actionfigur til å modellere ferdigheter som å spørre om å få leke, tilby hjelp, vente på tur, gi en kompliment, roe seg ned ved å trekke pusten dypt inn, og vente.
- Modeller og gi barnet forslag til hvilke ord han/hun kan bruke.
- Oppfordre barnet til å legge merke til hva andre barn gjør, og hjelpe dem på én eller annen måte.
- Hjelp barnet med å forstå at den andre ble glad da han/hun delte med vedkommende. (dvs. koble barnets handlinger til en annens følelser)



KJØLESKAPSNOTATER –HYGGELIGE MÅLTIDER

- Lag en forutsigbar rutine for måltider.
- Forsøk å gjøre måltidene til en hyggelig og morsom stund for barnet.
- Forvent ikke at barnet skal sitte lenge ved matbordet.
- Når måltidet er over, skal du unngå å gi barnet usunn mat mellom måltidene.
- Reduser distraksjonene under måltidene ved å slå av TV-en eller mobilen.
- Gi barnet flere mattyper å velge mellom, slik at han/hun får muligheten til å ta selvstendige beslutninger.
- Introduser én ny mattype om gangen, og i små mengder. Tilby for eksempel den nye mattypen sammen med barnets yndlingsmat.
- Forsøk å tilbered måltider som inneholder minst én type mat som du vet at barnet liker.
- Server mat i barneporsjoner, dvs. mye mindre enn voksenporsjoner.
- Motstå fristelsen til å gi barnet sukkerholdig mat, ellers vil barnet lære å foretrekke slik mat.
- Forvent ikke at barnet liker masse forskjellig mat – la barnet velge selv hva slags mat han/hun skal spise. Hvis du tvinger barnet til å spise, blir han/hun bare enda staere og mindre mottakelig for nye mattyper i fremtiden.
- Overse klaging over mat og protester mot å spise, ros i stedet barnet for det han/hun faktisk spiser.
- Gi andre ved bordet komplimenter når de spiser og oppfører seg høflig.



Å coache barn som samarbeider med jevnaldrende i lek

Bli med når barna dine leker med venner, og «coach» dem i gode lekeferdigheter ved å legge merke til og kommentere forsøk på samarbeid. Eksempel:

Kommer med forslag: «Det var jammen et nyttig forslag til kompisen din.»

Uttrykker positive følelser: «Det er en hyggelig måte å vise hva du føler.»

Venter: «Supert! Du ventet på tur og lot ham prøve først, selv om du hadde lyst til å være førstemann.»

Ber om tillatelse: «Det er veldig hyggelig av deg å spørre ham om han har lyst til å gjøre det først.»

Gir komplimenter: «For en hyggelig kompliment. Jeg ser at hun ble glad for å høre det.»

Venter på tur: «Du lot henne få gjøre det først – så hjelpsomt av deg.»

Deler: «Dere gjør det sammen. Jeg ser at dere er flinke til å samarbeide.»

Godtar et forslag: «Du godtok forslaget hennes – veldig hyggelig av deg.»

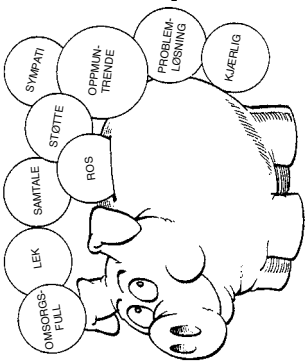
Behandler ting forsiktig: «Du er varsom og forsiktig med den. Det er veldig hyggelig.»

Ber om hjelp: «Du verden! Du ba ham om å hjelpe deg – det er sånt som gode venner gjør for hverandre.»

Byr seg om: «Jeg ser at du virkelig bryr deg om å høre hennes ideer og meninger. Du er en omtenssom person.»

Problemløsning: «Dere løste problemet på en rolig måte sammen. Dere ser fornøyde ut, begge to.»

Er høflig: «Du var så høflig da du ba henne vente – det er veldig hyggelig av deg.»



Husk å fylle opp din relasjonskonto

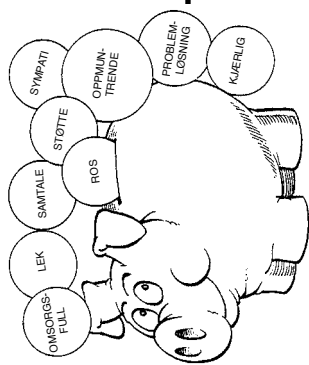
Hjemmeaktiviteter



REGISTRERINGSARK: LEKESTUNDER

Skriv ned hvor lenge du lekte med barnet ditt, hva dere gjorde, og eventuelle reaksjoner hos deg eller barnet

Dato	Varighet	Aktivitet	Barnets reaksjon	Forelderens reaksjon



Husk å fylle opp din relasjonskonto

Hjemmeaktiviteter



REGISTRERINGSARK: ROS

Dato	Klokkeslett	Antall ganger du roste, og eksempler på hva du sa	Hva fikk barnet ros for?	Barnets reaksjon



**Foreldre som støtter utviklingen av barnas emosjonelle og
sosiale kompetanse**

**Sosial coaching mellom foreldre og barn:
Barn på utviklingsnivå 1**

Lek mellom foreldre og barn: Foreldre kan bruke sosial coaching i individuelt samspill med barn 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 bruk av beskrivende kommentarer, som vil styrke barnets språklige ferdigheter og hjelpe 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 ❖ Atferd-til-følelser 	<p>«Jeg skal være vennen din og dele bilen min med deg.»</p> <p>«Jeg kan godt hjelpe deg med å holde bunnen, mens du setter enda en oppå.»</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 er 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 oppmuntrer: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Snakker med seg selv ❖ Ber om hjelp Foreldre svarer: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ros barnet når han/hun deler med deg eller hjelper deg ❖ Overse eller modeller aksept hvis barnet IKKE deler med deg eller hjelper deg 	<p>«Hmm, skulle virkelig ønske at jeg fant en bit til som passer her.»</p> <p>«Hmm, jeg er neimen ikke sikker på hvordan jeg skal sette den sammen.»</p> <p>«Kan du hjelpe meg 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 å bruke beskrivende kommentarer.</p> <p>«Jeg kan fortsette å lete etter den runde biten.» (modellerer utholdenhet) «Jeg kan vente til du er ferdig å leke med bilene.» (modellerer venting)</p> <p>«Jeg vet at 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"> ❖ Blir med på leken ❖ Er hyggelig ❖ Overser aggresjon 	<p>«Kan jeg få leke med deg?»</p> <p>«Det ser morsomt ut. Kan jeg også få være med?»</p> <p>«Jeg oppfører meg hyggelig. Jeg vil gjerne leke med deg.»</p> <p>«Jeg vil gjerne leke med en hyggelig person. Jeg tror jeg skal finne en annen å leke med.»</p>

Foreldre som støtter utviklingen av barnas emosjonelle og sosiale kompetanse



**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 forslag eller forsøker seg på noen form for samspill. Foreldre kan oppfordre til lek med jevnaldrende ved å oppmuntre barna til å bruke sosiale ferdigheter eller legge merke til venners aktiviteter eller humør. Det er viktig å gi barna ordene de trenger til samspill, eller modellere sosial atferd, ettersom barn kanskje ennå ikke har disse ferdighetene.

Sosiale ferdigheter / vennskap	Eksempler
Foreldre coacher: ❖ Ber om det de vil ha ❖ Ber om hjelp ❖ Ber en venn om å vente	«Du kan be vennen din om det du vil ha, ved å si: Kan jeg få fargestiften, er du snill?» «Du kan be vennen din om hjelp ved å si: Kan du hjelpe meg?» «Du kan si til vennen din at du ikke har lyst til å dele med ham ennå.» Hvis barnet reagerer på oppfordringen ved å gjenta det du sa, med sine egne ord, roser du barnet for at han/hun spurte så høflig eller hjalp til.
Foreldre oppmuntrer: ❖ Legger merke til det andre barnet ❖ Tar initiativ til samspill med det andre barnet ❖ Gir barnet et kompliment Foreldre roser: ❖ Handling-til-følelser ❖ Leker sammen	«Jøye meg, se på det store tårnet vennen din bygger.» «Dere bruker grønn tusj, begge to.» «Vennen din leter etter små, grønne biter. Kan du finne noen for ham?» «Vennen har ingen biler, og du har 8 stykker. Han ser ikke fornøyd ut. Kan vennen din få låne en av bilene dine?» «Du verden! Du kan si til vennen din at tårnet hans er kjempefint.» Hvis barnet gjentar det du sa, kan du rose ham/henne for å ha gitt en hyggelig kompliment. Hvis barnet ikke svarer, fortsetter du med de beskrivende kommentarene. «Du delte med vennen din. Det var veldig snilt og gjorde henne glad.» «Du hjalp vennen din med å finne ut hvordan hun skulle gjøre det. Hun ser veldig glad ut for hjelpen.» «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.»
Modellerer med dukker eller actionfigurer: ❖ Deler eller hjelper	«Du verden! Ser du tårnet som Nancy bygger?» «Kan en av dere hjelpe meg med å finne en rød kloss, slik at jeg kan lage denne lastebilen?» «Kan jeg hjelpe deg med å bygge huset?» «Skal vi spørre Freddy om han deler toget sitt med deg?»

Foreldre som støtter utviklingen av barnas emosjonelle og sosiale kompetanse



Sosial coaching mellom barn og 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 blir motiverte til å få venner og viser interesse for andre barn. Samspillet kan bestå i samarbeid eller av og til konflikter, avhengig av barnas temperament, impulsivitet, oppmerksomhetsspenn og kunnskap om sosiale ferdigheter. Foreldre kan styrke barns sosiale ferdigheter under lek med jevnaldrende ved å oppmuntre og coache dem til å bruke ferdigheter, eller rose og gi oppmerksomhet for sosiale ferdigheter.

Ferdigheter som coaches av foreldrene	Eksempler
Sosiale ferdigheter / vennskap: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Spørre i et hyggelig tonefall (høflig, rolig) ❖ Hjelp en venn ❖ Dele eller hjelpe ❖ Be om å få være med og leke ❖ Gi et kompliment ❖ Godta eller komme med et forslag 	<p>«Du ba vennen din så høflig 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 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 få deg med?»</p> <p>«Du ga henne en kompliment, det var veldig fint gjort.»</p> <p>«Du godtok forslaget til vennen din. Så flink 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 det. Det viser at du har skikkelig sterke ventemusklene. »</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 problemløsnere, begge to.»</p>
Empati: <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 er 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. Kan du be om unnskyldning, tror du?» Eller:«Vennen din virker veldig lei seg fordi han gjorde det. Kan du tilgi ham?»</p>

Kjøleskapsnotater og materiale til utdeling – kunsten å gi ros og oppmuntring på en motiverende måte



MERK: Disse arkene kan kopieres for bruk i DUÅs foreldregrupper. Alle arkene er eiendomsbeskyttet og kan ikke endres eller redigeres på noen måte (inkludert oversettelser) uten tillatelse fra hovedkontoret til The Incredible Years® i Seattle, WA. Ta kontakt med incredibleyears@incredibleyears.com for mer informasjon.

Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på nettstedet vårt, www.incredibleyears.com (i delen *Group Leader Resources (Gruppelederressurser)*).

Motiverende måter å rose og oppmuntre barnet på - «få fram det beste i barnet»

UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

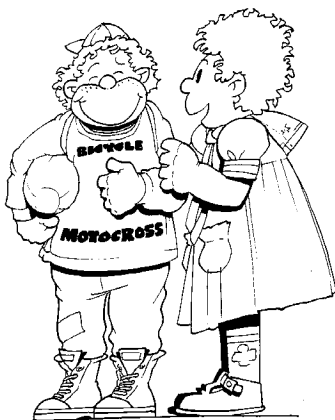
- **FORTSETT Å LEKE** med barnet i minst 10 minutter hver dag.
- **ØV PÅ** å gi mer ros under lekestundene.
- **VELG ÉN ATFERD** som du gjerne vil se oftere hos barnet, og **ROS** systematisk hver gang den inntreffer i uken som kommer. Eksempler: leke rolig, gjøre som han/hun blir bedt om, rydde vekk leker og dele med andre.
- **ROS DOBBELT SÅ MANGE GANGER**, og observer virkningen på barnet.
- **REGISTRER** resultatene på utdelt skjema: "Ros"
- **SKRIV NED** handlinger du gjerne vil se mer av, på oversiksskjemaet.
- **RING RINGEKAMERATEN DIN.**



Les:

- Utdelt materiale og kapittel 3, Håndfaste belønninger, i *De Utrolige Årene*.
- **HUSK** å rose noen som betyr mye for deg!

KJØLESKAPSNOTATER OM Å ROSE BARN



- Ros alltid barnet når det oppfører seg bra – ikke la rosen være forbeholdt perfekt oppførsel.
- Ikke vær redd for å skjemme bort barnet med ros.
- Gi mer ros til barn som utfordrer.
- Modeller selvros.
- Gi spesifikk ros.
- Gjør rosen betinget av barnets oppførsel.
- Ros med smil, øyekontakt og entusiasme.
- Gi positiv ros.
- Ros umiddelbart.
- Gi en klapp på skuldra, klem eller kyss sammen med rosen.
- Bruk ros konsekvent.
- Ros også slik at andre hører det.

Utdelingsmateriale om ros

EKSEMPLER PÅ MÅTER Å GI ROS OG OPPMUNTRING PÅ

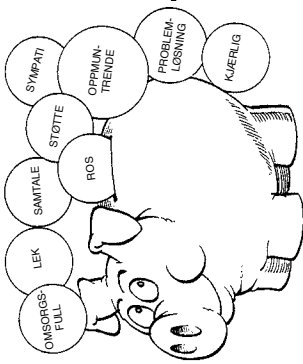
- «Du er flink til å...»
- «Du har blitt mye flinkere til å...»
- «Jeg liker at du...»
- «Så bra at du...»
- «Bra forslag til...»
- «Du har gjort en bra jobb med å...»
- «Se hvor mye flinkere du har blitt til å...»
- «Du klarer det kjempefint.»
- «Se, så bra han/hun klarte å...»
- «Det er en perfekt måte å...»
- «Jøye meg, så utrolig flink du har vært til å...»
- «Det er riktig, det er en perfekt måte å...»
- «Jeg er kjempeglad for at du...»
- «Jeg blir veldig glad når du...»
- «Så stor og flink du er som...» «Flink gutt som har...»
- «Tusen takk for at du...»
- «Du har virkelig fått til å...»
- «Du er jammen skarp, som...»
- «Så flott, det ser virkelig ut som...»
- «Du gjør akkurat det mamma ba deg om.»
- «Jammen er du flink til å passe på pappa.»
- «Du store! Det... var så flott.»
- «Det er veldig bra for...»
- «Mamma er veldig stolt av deg fordi du...»
- «Nydelig! Bra! Kjempefint! Supert! Helt fantastisk!»
- «Så omtenkstomt av deg å...»

Fysisk belønning

- En klapp på armen eller skulderen
- En klem
- Stryke på hodet
- Klemme rundt armen eller livet
- Gi et kyss

EKSEMPLER PÅ HVA SOM FORTJENER ROS OG OPPMUNTRING

- Dele med andre
- Snakke hyggelig
- Gjøre som han/hun blir bedt om
- Spise pent ved middagsbordet
- Legge seg første gang han/hun blir bedt om det
- Leke rolig
- Løse et problem
- Skru ned lyden på TV-en
- Utføre oppgaver hjemme
- Komme hjem fra skolen til rett tid
- Stå opp i rett tid om morgenen
- Unnlate å tisse i sengen om natten
- Re opp sengen
- Rydde vekk klær
- Rydde vekk leker
- Gå langsomt der det er påkrevd
- Gjøre lekser
- Kle på seg
- Være omtensksom
- Være tålmodig
- Være snill mot et annet barn eller en voksen



Husk å fylle opp din relasjonskonto

Hjemmeaktiviteter



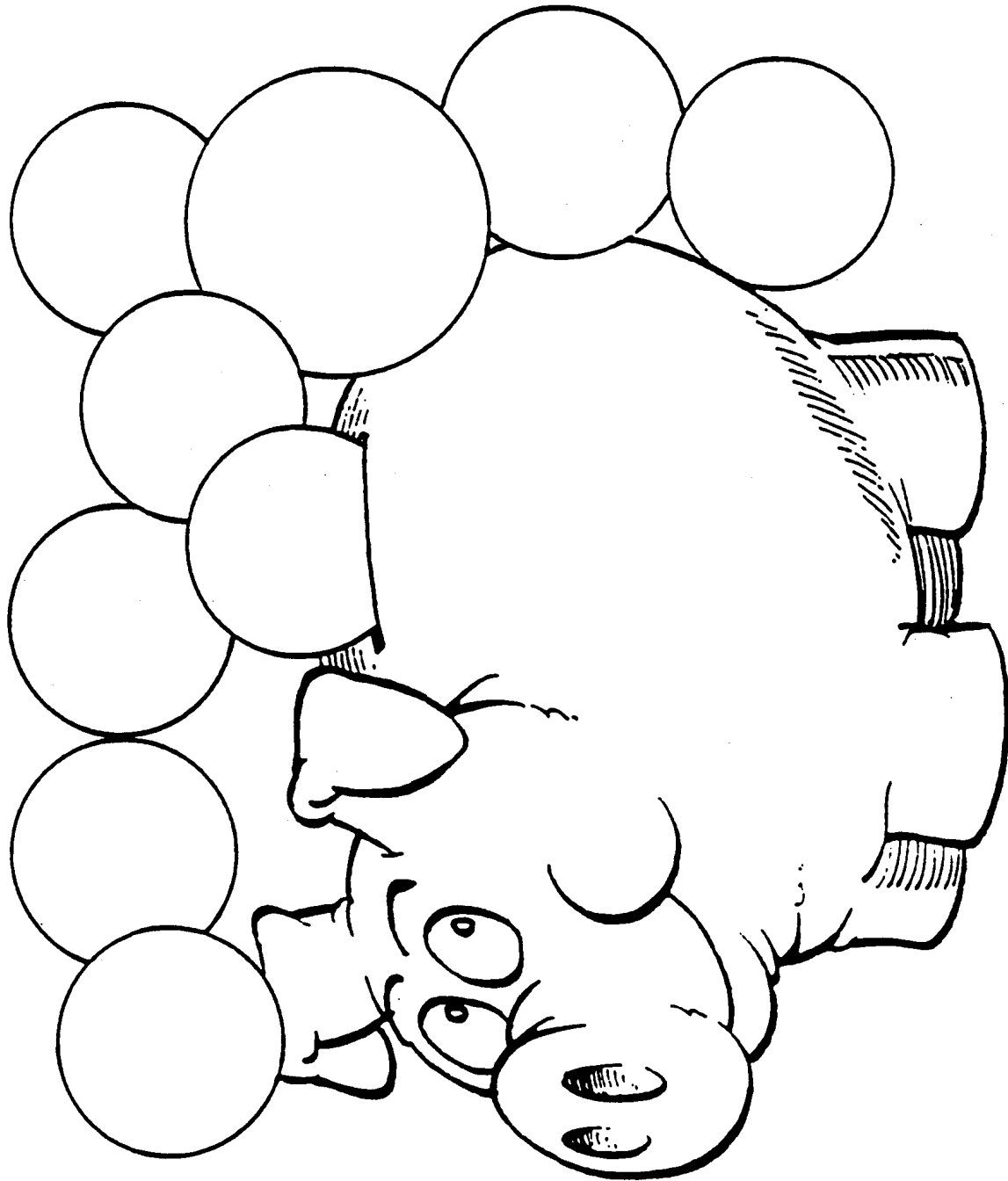
OVERSIKTSSKJEMA: ROS

Dato	Klokkeslett	Antall ganger du roste, og eksempler på hva jeg sa	Atferd jeg ga ros for	Barnets respons

REGISTRERING AV UTVIKLING

Hva jeg gjerne vil se mer av:

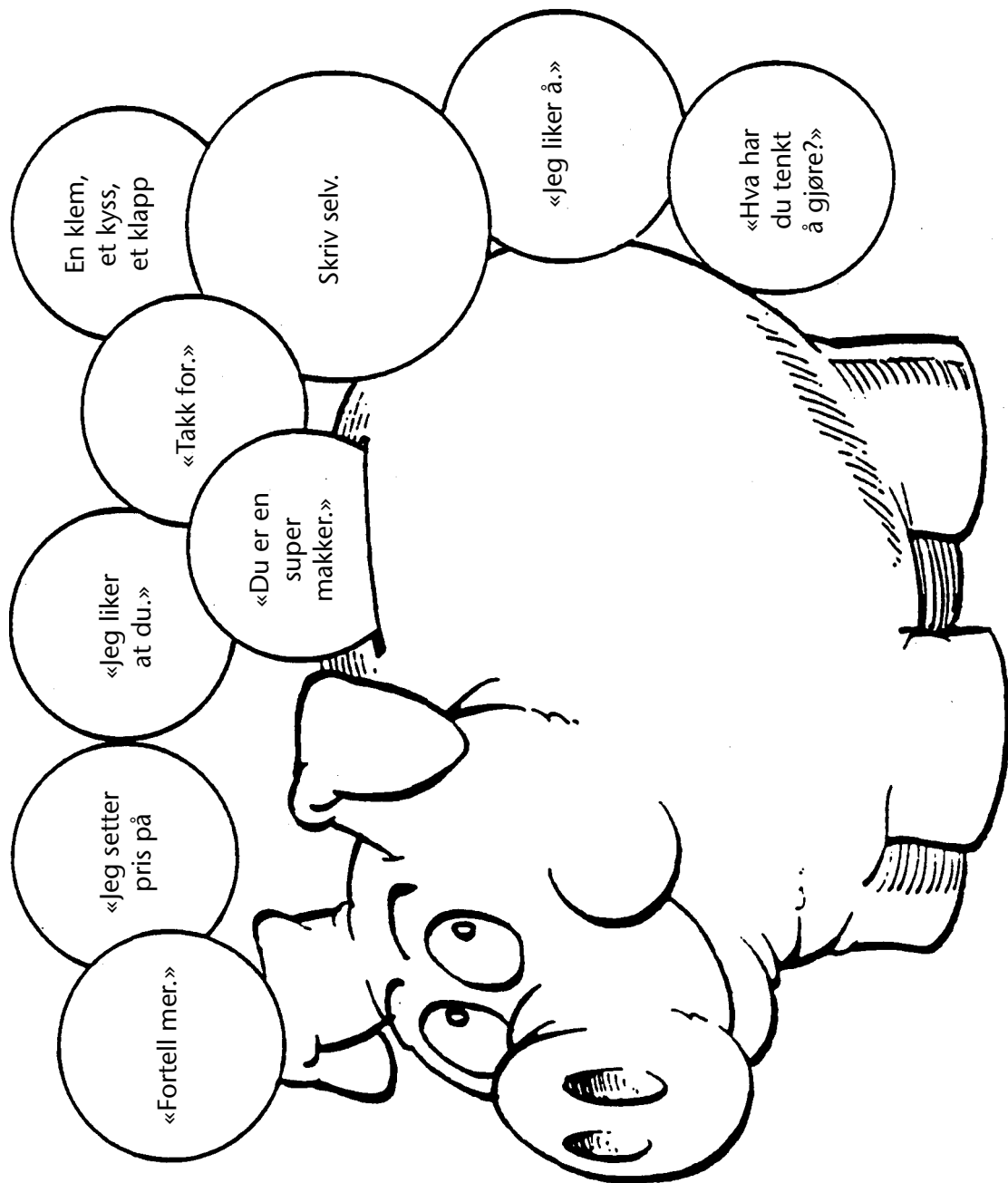
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



Skriv ned dine egne forslag til rosende ord og begreper



Husk å fylle opp relasjonskontoen din hos barnet



**Husk å fylle opp relasjonskontoen din
hos andre familiemedlemmer**



Idémyldring/summing

Bruk idémyldring til å finne på mulig selvros du kan bruke for å oppmuntre deg selv som mor eller far. Skriv ned utsagnene på dette arket.



Positiv selvros

Jeg klarer å være rolig. han tester meg bare

Jeg jobber hardt som forelder.



Mål:

Jeg skal slutte å kritisere meg selv, og hver dag skal jeg finne noe jeg har gjort bra som forelder.

Idémyldring/summing

Bruk idémyldring til å finne ord du kan rose barnet med, for å fremme oppførsel dugjerne vil se mer av. Skriv dem ned nedenfor.



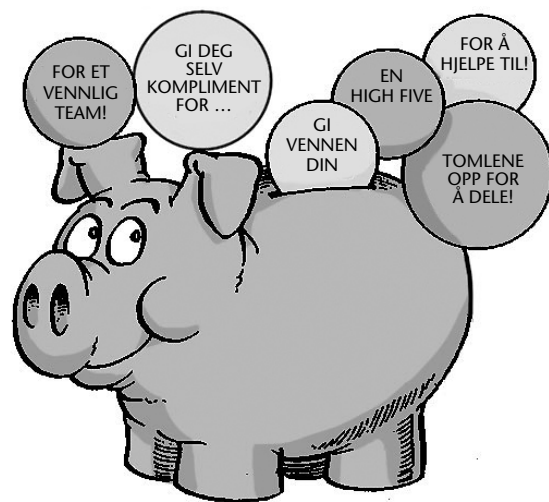
Hva jeg gjerne vil se mer av

Spesifikk ros

Jeg liker at du.

Så bra at du.

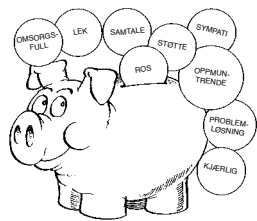
Du verden! Så flink du har vært til å dekke bordet!



Husk å fylle opp bankkontoen din

Mål:

Jeg skal øke antall ganger jeg roser barnet mitt, tilper time. Det jeg skal rose, omfatter følgende: (f.eks. dele med andre) _____



Utdelingsmateriale

REGISTRERING AV ULIKE HANDLINGER

Ros «positive motsetninger»

Disse handlingene vil jeg se mindre av: (for eksempel skriking)	Denne positive, motsatte handlingene vil jeg se mer av: (for eksempel hyggelig stemme)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

EKSEMPLER PÅ HANDLINGER HOS SKOLE- OG BARNEHAGEANSATTE SOM BØR ROSES

- Er snill mot barna
- Er snill mot meg, særlig når jeg har hatt en dårlig dag
- Hjelper meg med å få barnet inn eller ut av barnehagen eller klasserommet når jeg har dårlig tid
- Sender med gladmelding om barnet mitt har hatt en god dag
- Hjelper barnet med å lære nye ting
- Hjelper barnet med å komme overens med andre barn
- Gir meg forslag til hvordan jeg kan hjelpe barnet med å lære
- Gjør barnehagen eller klasserommet til et hyggelig sted å være
- Henger stolt opp på veggen tegninger som barnet har laget
- Hjelper barnet med å utvikle god selvfølelse
- Lærer barnet sosiale ferdigheter
- Lager et belønningssystem for barnet
- Ringer meg hjemme for å fortelle om barnets utvikling
- Inviterer meg til å delta på avdelingen eller i klasserommet
- Holder meg informert om ukes- og månedsplaner

Kjøleskapsnotater og materiale til utdeling Motivere barn ved hjelp av belønninger



MERK: Disse arkene kan kopieres for bruk i DUÅs foreldregrupper. Alle arkene er eiendomsbeskyttet og kan ikke endres eller redigeres på noen måte (inkludert oversettelser) uten tillatelse fra hovedkontoret til The Incredible Years® i Seattle, WA. Ta kontakt med incredibleyears@incredibleyears.com for mer informasjon.

Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på nettstedet vårt, www.incredibleyears.com (i delen *Group Leader Resources (Gruppelederressurser)*).

Motivere barn ved hjelp av belønning

UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

- **FORTSETT Å LEKE** med barnet i minst 10 minutter hver dag, og **ØK ANTALLET GANGER DU ROSER** barnet.
- **PRØV** å gi et klistremerke spontant eller en spesiell belønning for en sosial ferdighet du gjerne vil oppmuntre til.
- Finn frem listen over handlinger du gjerne vil se mer av (det utdelte arket "Registrering av handlinger") og **VELG et mål DU VIL JOBBE MED VED Å BRUKE EN KLISTERMERKESKJEMA ELLER ET BELØNNINGSSYSTEM.**
- **FORKLAR** klistremerkesystemet for barnet angående ferdigheten du gjerne vil oppmuntre til, **LAG** skjemaet sammen med barnet og **TA MED** det på neste gruppemøte.
- **RING** ringekameraten din for å utveksle ideer om belønninger.



Les:

- Utdelt materiale og kapittel 3, *Håndfaste belønninger*, i *De Utrolige Årene*.

Motivere barn ved hjelp av belønninger

UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

- **FORTSETT Å LEKE** med barnet i minst 10 minutter hver dag, og **ØK ANTALLET GANGER DU ROSER** barnet.
- **FORTSETT Å JOBBE** med skjemaet eller klistremerkesystemet.
- Hvis barnet har vanskeligheter i barnehagen eller på skolen, kan du lage et system som innbefatter "gladmeldinger" som barnet får med hjem når målene oppnås der også.
- **FORTELL** de ansatte i barnehagen eller skolen om hvilke aktiviteter som motiverer barnet. (Og ros de ansattes innsats for å hjelpe barnet med dette.)



Les:

- Utdelt materiale og del 3, problem 1, *Ta kontroll over barnets skjermtid i De Utrolige Årene.*

KJØLESKAPSNOTATER OM HÅNDFASTE BELØNNINGER



- Definer tydelig hva som er ønsket utviklingsmål for barnet.
- Lag stegene små.
- Øk utfordringen gradvis.
- Unngå å lage for kompliserte systemer – velg én eller to nye ferdigheter til å begynne med.
- Fokuser på positiv oppførsel.
- Velg billige belønninger.
- Gi belønninger hver dag.
- La barnet få hjelpe til med å velge belønninger.
- Oppnå den ønskede handlingen før du belønner.
- Belønn hverdagslige oppgaver når barnet klarer disse.
- Erstatt belønningene gradvis med sosial anerkjennelse.
- Vær tydelig og spesifikk om belønningene.
- Lag en variert meny.
- Vis barnet at du forventer at han/hun skal lykkes.
- Unngå å blande sammen belønning og trekk av belønning som negativ konsekvens for uønsket oppførsel.
- Følg opp belønningssystemet konsekvent.

Kjøleskapsnotater

Toalett- og pottetrening

Enkelte barn er ferdig med toalett-trening innen de er tre år, men du skal ikke bekymre deg hvis treåringen din ikke har fått det til ennå – mange barn er ikke klare før de er fire år. Hvis barnet viser tegn på at han/hun er klar, kan du starte toalett- eller pottetrening når han/hun er cirka 2,5 år. Unngå å skynde på barnet eller havne i maktkamp omkring dette. Tren på toalettbesøk når du har tid og tålmodighet og det ikke er for mye stress ellers i familien.

Tegn på at barnet er klart

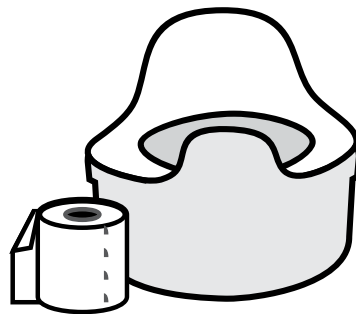
- Barnet klarer å holde seg tørt i 3 timer eller mer.
- Barnet kjenner signalene på at hun må på toalettet.
- Barnet kan trekke buksene ned og opp igjen selv.
- Barnet virker interessert i eller motivert for å lære å gå på toalettet.
- Barnet imiterer andre som går på toalettet.
- Barnet klarer å følge enkle beskjeder.

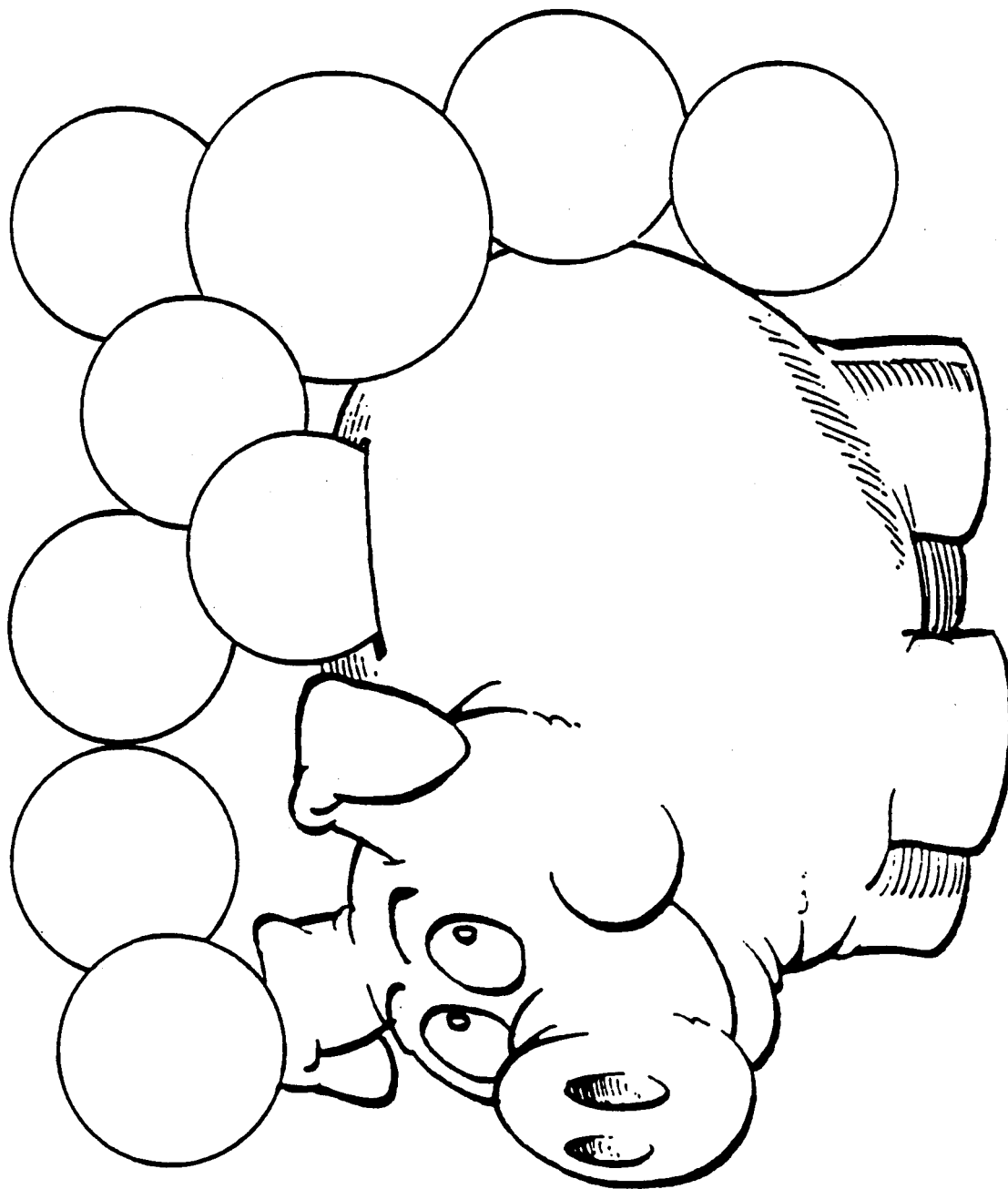


Kjøleskapsnotater

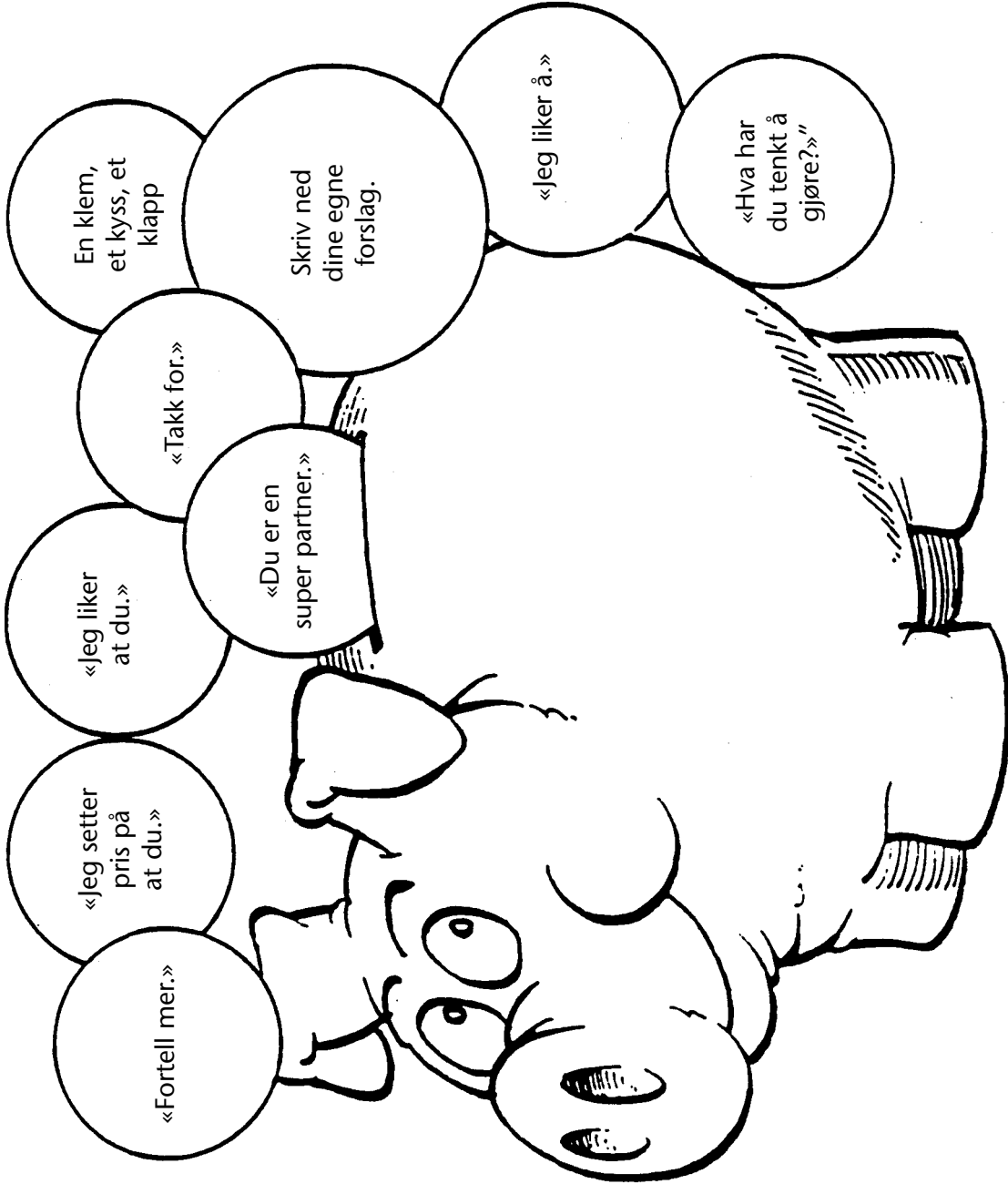
Starte toalett- eller pottetrening

- Kle barnet i klær som er lette å få av og på, for eksempel bukser med strikk i livet.
- Bruk en pottestol eller et toalettsete for barn i kombinasjon med en krakk.
- Lag en rutine for å sitte på potte/toalettet – begynn med å sette barnet ned én gang om dagen, på tidspunktet da han/hun mest sannsynlig vil bæsje.
- Etter hvert kan du begynne å sette barnet på potten/toalettet uten bukser på. Unngå å holde barnet fast eller tvinge ham/hun til å bli sittende.
- La barnet få se at du eller eldre søsken går på toalettet.
- Vis barnet hvordan du bruker toalettpapir, skyller ned og vasker hender.
- Ros barnet hver gang han/hun bruker pottestolen/toalettsetet, eller hver gang du sjekker og han/hun har tørre bukser.
- Lag en timeplan for å gå på toalettet.
- Sørg for at barnet vet at det er greit å be om hjelp til å gå på toalettet når som helst.
- Lær barnet å tørke seg og vaske hender etter toalettbesøk.
- Vær forberedt på tilbakeslag. Unngå å lage en stor sak ut av feil, som våte senger eller uhell – vær rolig og positiv: «Det går bra, neste gang bruker du sikkert pottestolen.»
- Etter at treningen er godt i gang, kan du vurdere å introdusere "treningsbleier". Da kan barnet kle av seg selv. Introduser treningsbleiene gradvis, kanskje noen timer om gangen til å begynne med.
- Fortsett med å bruke bleier om natten. Selv om barnet holder seg tørt om dagen, kan det ta måneder eller år før barn holder seg tørre om natten.





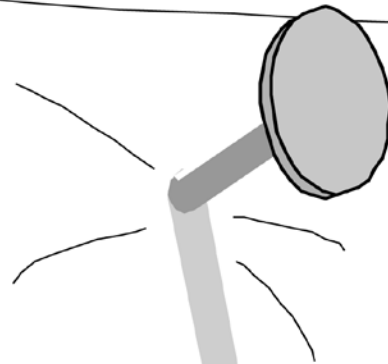
Skriv ned dine beste forslag til gratis/billige belønninger.



Husk å fylle opp relasjonskontoen med støtte og oppmuntring

Eksempler på utviklingsmål som kan belønnes med stjerner og klistremerker:

- Kle på seg selv før timeren ringer
- Spise pent med skje
- Holde seg tørr i sengen om natten
- Re opp sengen om morgenen
- Oppføre seg vennlig mot/ leke fint med søsken i minst 30 minutter
- Legge seg når han/hun blir bedt om det
- Gjøre som mor eller far ber om
- Dele med søsken
- Gjøre lekser
- Lese rolig i en bok
- Slå av TV-en
- Se på TV i bare 1 time
- hjelpe til med å dekke bordet
- Holde seg rolig når han/hun er frustrert
- Legge skittentøy i skittentøyskurven
- Bruke hyggelige ord
- Gå på toalettet selv
- Vaske hendene før middag
- Pusse tenner
- Gå pent ved siden av handlevognen
- Gi uttrykk for behov ved hjelp av ord
- Sove i egen seng hele natten

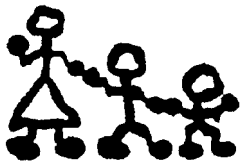


ØVELSE
ROS DEG SELV OG ANDRE!

- Send en "gladmelding" til de ansatte ved barnets barnehage eller skole angående hva du liker ved avdelingen eller i klasserommet, eller med aktivitetene de jobber med.

OG/ELLER

- Ros en annen forelder eller et familiemedlem.
- Gi deg selv et kompliment.



Omsorgsfulle dager

Styrke støtten mellom partnere

Uenigheter i ekteskapet kan gjøre det svært vanskelig for foreldre å håndtere barnas oppførsel på en god måte. Den følgende øvelsen er ment å styrke forholdet mellom dere.

Identifiser 10 til 20 handlinger som viser at ektefellen bryr seg om deg, som du ville like. Be ektefellen din gjøre det samme. Skriv disse handlingene på et ark, og heng dem opp. Hver dag skal du og ektefellen din forsøke å velge én eller to ting på listen og gjøre dem for hverandre. Disse omsorgshandlingene skal være (a) positive, (b) spesifikke, (c) enkle, og (d) noe som ikke har vært tema i en nylig konflikt.

- Eksempler:
- Spørre hva jeg har gjort i dag, og lytte.
 - Tilby deg å hente fløte eller sukker til meg.
 - Lytte til «stemningsmusikk» når vi setter på vekkerklokken og skal sove.
 - Holde meg i hånden når vi går på tur.
 - Massere meg på ryggen.
 - Skaffe barnevakt, så vi kan gå ut.
 - La meg jobbe sent én kveld uten å mase.
 - Ha en rolig middag uten barna.
 - Tilby deg å passe barna mens jeg lager middag, leser avisen osv.
 - La meg sove lenge én morgen i helgen.

Når du gjør denne øvelsen, får du en bedre forståelse av hvordan den andre personen anstrenger seg og prøver å gjøre deg og de andre til lags. Vi har observert at foreldre er ganske villige til å anstrenge seg for partneren sin, hvis de forstår akkurat hva partneren ønsker seg og anstrengelsene blir satt pris på.

Støtte til aleneforeldre

Hvis du ikke har en partner, er det viktig at du sørger for å ha noen dager med egenpleie. Dette kan du gjøre ved å lage en liste over hyggelige ting du har lyst til å gjøre på egen hånd. Velg noen av tingene på listen hver uke.

- Eksempler:
- Spise middag med en venn.
 - Gå på kino.
 - Bestille ryggmassasje.
 - Ta pianotimer.
 - Gå tur i parken.
 - Ta et bad.
 - Kjøpe og lese et morsomt blad.

Det er også viktig at aleneforeldrene bygger opp et nettverk for hjelp og støtte. Dette kan gjøres ved å treffe andre foreldre, gode venner eller familiemedlemmer jevnlig. Organisasjoner som Aleneforeldreforeningen, kirkegrupper, fritidsgrupper og politiske grupper kan være kilder til støtte og stimulering.

Idémyldring/summing

Skriv ned gratis- eller overraskelsesbelønninger som kan brukes med barnet ditt, i feltet nedenfor.



Gratis eller spontane håndfaste belønninger som kan brukes med barnet mitt

Spille fotball med barnet

La barnet få en venn på besøk for å leke

La barnet få bestemme hva som skal spises til dessert

La barnet få ekstra lesetid med forelderens

La barnet få se TV en ekstra halvtime

Mål:

Jeg skal gi en overraskelsesbelønning for _____



Idémyldring/summing

Belønn deg selv!



Tenk på å belønne deg selv. Har du noen gang brukt et belønningssystem for å belønne deg selv når du har fått til vanskelige oppgaver eller nådd mål, for eksempel fullført et vanskelig prosjekt eller stått på ekstra som forelder? Tenk over hvordan du kan belønne deg selv når du har stått på litt ekstra.

Gode belønninger for meg

Tur i parken

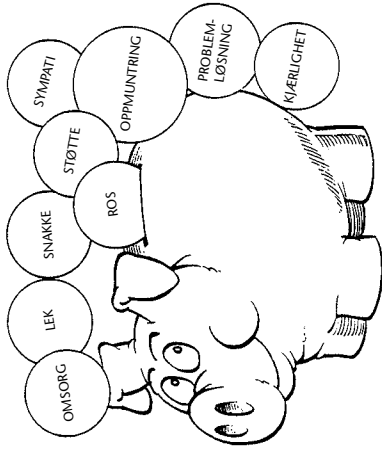
Te/kaffe med en venn

Varmt bad

Kjøpe en god bok

Mål:

Jeg skal gjøre noe positivt for meg selv denne uken. Dette skal omfatte:



	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG

Materiale til utdeling og kjøleskapsnotater for å opprette rutiner og regler



MERK: Disse arkene kan kopieres for bruk i DUÅs foreldregrupper. Alle arkene er eiendomsbeskyttet og kan ikke endres eller redigeres på noen måte (inkludert oversettelser) uten tillatelse fra hovedkontoret til The Incredible Years® i Seattle, WA. Ta kontakt med incredibleyears@incredibleyears.com for mer informasjon.

Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på nettstedet vårt, www.incredibleyears.com (i delen *Group Leader Resources (Gruppelederressurser)*).

Regler, ansvar og rutiner

UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

- **BRUK DET UTDDELTE ARKET FOR** husregler og skriv opp de reglene dere synes er viktigst å jobbe med, for deres familie. Forklar disse for barna og heng dem opp.
- **SETT OPP EN VANLIG RUTINE.** Skriv ned morgen- eller kveldsrutinen. (Ta med planen til neste gruppemøte.)
- **INNFØR** en fast oppgave i hjemmet for barnet. (se utdelt materiale)
- **RING TIL** ringekameraten din for å snakke om legge- eller morgenrutinene i din familie.



Dette skal du lese:

- Utdelt materiale og repetisjon av kapittel 4, *Grensesetting*, i *De Utrolige Årene*.

Obs! Husk å fortsette å leke!



Husregler

Noen eksempler:

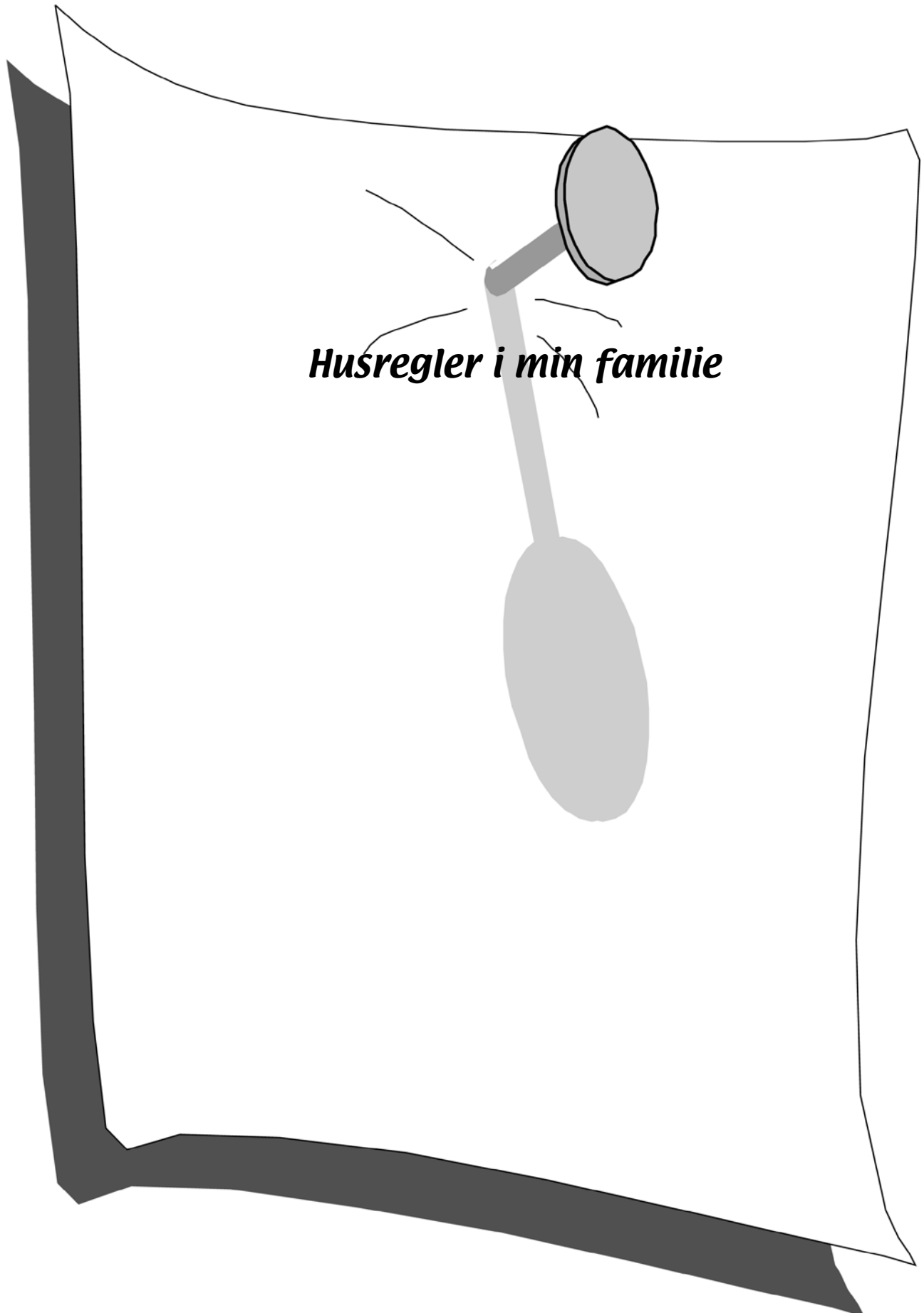
1. Sengetid er kl. 20.00.
2. Ikke lov å slå.
3. Alltid bruke sikkerhetsbeltet i bilen.
4. Alltid bruke sykkelhjelme når du sykler.
5. Én time TV-titting eller datamaskinbruk per dag.

Listen din over husregler:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ethvert hjem trenger et begrenset antall «husregler.»

Blir listen for lang, vil ingen huske reglene.



Husregler i min familie



FASTE ARBEIDSOPPGAVER I HJEMMET for

Noen eksempler:

1. Mat hunden.
2. Dekk på bordet.
3. Tøm oppvaskmaskinen.





Listen din over faste arbeidsoppgaver i hjemmet.

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







Faste arbeidsoppgaver i hjemmet for

Rutine etter barnehagetid

- Heng opp jakken. 
- Skift til hjemmelær. 
- Spis noe godt!!! 
- Se gjennom barnehagesekken. 
- Lekestund
- _____

Rutiner hjemme hos oss

Rutine etter barnehagetid

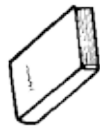
- Heng opp jakken. 
- Skift til hjemmelær. 
- Spis noe godt!!! 
- Se gjennom barnehagesekken. 
- Lekestund
- _____

Rutiner hjemme hos oss

Rydde rommet



Legg skittentøy i skittentøykurven.



Sett bøkene på hyllen.



Legg spill i skapet.



Re opp sengen.

Rutiner hjemme hos oss

Rydde rommet



Legg skittentøy i skittentøykurven.



Sett bøkene på hyllen.



Legg spill i skapet.



Re opp sengen.

Rutiner hjemme hos oss

Morgenrutine

Kle på meg. 

Re opp sengen. 

Spis frokost. 

Pusse tennene. 

Vask ansiktet og hendene. 

Hent barnehagesekken og lunsjen. 

Rutiner hjemme hos oss

Morgenrutine

Kle på meg. 

Re opp sengen. 

Spis frokost. 

Pusse tennene. 

Vask ansiktet og hendene. 

Hent barnehagesekken og lunsjen. 

Rutiner hjemme hos oss

Leggerutine



Rutiner hjemme hos oss

Leggerutine



Rutiner hjemme hos oss

<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	Rutiner hjemme hos oss
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	Rutiner hjemme hos oss
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

KJØLESKAPSNOTATER

Håndtering av atskillelse og gjenforening

De fleste barn har håndterer separasjonsangsten når de er tre år gamle, men noen episoder med separasjonsangst er normalt. Barn vakler mellom selvstendighet og behovet for tryggheten til en forelder. Dette er spesielt tilfelle hvis barnet er sjenert eller redd av seg. Du vil finne ut at hvis du hjelper barnet med å overkomme atskillelse, vil det bli tryggere og få større selvsikkerhet. Vær ikke bekymret, for det er fremdeles mange år igjen til barnet er helt selvstendig.



- Si til barnet på en forutsigbar, rutinemessig måte når du forlater. Snik deg ikke ut for å unngå protester eller gråt, da dette vil bare forsterke barnets usikkerhet.
- Si kort «ha det» med en klem, og si noe positivt om forventningene du har til barnet mens dere er borte fra hverandre. Forsikre barnet på en positiv måte at han/hun kommer til å få det morsomt når du har gått og at han kan være trygg.
- Oppmuntre barnets stadig økende selvstendighet.
- Hvis du forlater barnet i barnehagen, så fortell barnet når dere vil sees igjen, når det blir hentet og av hvem.
- Hvis du tar avskjed med barnet hjemme for å gå ut en kveld, skal du fortelle hvem som skal være barnevakt og når du kommer hjem. For eksempel: «Bestemor kommer for å leke med deg i kveld mens jeg skal bort å spise middag. Jeg kommer hjem etter at du har lagt deg, men jeg skal titte inn til deg og gi deg god natt-klemmen.»
- Forlat huset, og unngå å gi barnet for mye oppmerksomhet hvis det protesterer.
- Vis barnet kjærlighet og glede når du kommer tilbake, og vis at du er glad for å se ham/henne igjen.
- La barnet få bruke litt tid på overgangen for å avslutte leken før dere drar.
- Noen barn liker å ha en gjenstand som minner dem om foreldrene under overgangen fra én situasjon til en annen. Dette kan være et spesielt smykke eller en ting som tilhører mor eller far, et bilde eller andre gjenstander som gir barnet positive følelser.

RUTINER I VÅR FAMILIE



*Skriv ned morgenrutinene eller rutinene
dine for å ta farvel med barnet i barnehagen.*

RUTINER I VÅR FAMILIE



Skriv ned leggerutinen eller rutiner etter skoletid her.

Kjøleskapsnotater og utdelingsmateriale om positiv grensesetting



MERK: Disse arkene kan kopieres for bruk i DUÅs foreldregrupper. Alle arkene er eiendomsbeskyttet og kan ikke endres eller redigeres på noen måte (inkludert oversettelser) uten tillatelse fra hovedkontoret til The Incredible Years® i Seattle, WA. Ta kontakt med incredibleyears@incredibleyears.com for mer informasjon.

Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på nettstedet vårt, www.incredibleyears.com (i delen *Group Leader Resources (Gruppelederressurser)*).

Positiv grensesetting

«Betydningen av å være klar, forutsigbar og positiv»

UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

- **REDUSER** antallet beskjeder du gir til de aller viktigste.
- **GI POSITIVE OG TYDELIGE BESKJEDER** når det er nødvendig. Unngå bruk av beskjeder i spørsmålsform, «la oss»-beskjeder, negative beskjeder, vage beskjeder og kjedebeskjeder.
- **FØLG MED PÅ** og registrer hyppigheten og typen beskjeder du gir hjemme i løpet av en 30-minutters periode på utdelingsarket "Beskjeder", og noter barnets reaksjon på disse beskjedene.
- **ROS** barna hver gang han eller hun hører etter når de får en beskjed.
- **RING RINGEKAMERATEN DIN** fra gruppen og snakk om hvordan du begrenser barnas TV-titting.



Dette skal du lese:

- Utdelt materiell og repetisjon av kapittel fire, *Grensesetting*, i *De Utrolige Årene*.

Obs! Husk å fortsette å leke!

Positiv grensesetting

«Betydningen av å være klar, forutsigbar og positiv»



UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

- **REDUSERE** antallet beskjeder du gir til de aller viktigste.
- **GI POSITIVE OG TYDELIGE BESKJEDER** når det er nødvendig.
- **ROS** barnet hver gang han/hun følger en beskjed.



Dette skal du lese:

- Utdelt materiell og repetisjon av kapittel 4, *Grensesetting*, i *De Utrolige Årene*.

Obs! Husk å fortsette å leke!



Idémyldring/summing – Fordeler med å sette grenser



1. Hvilke potensielle fordeler har barna av å ha klare grenser hjemme?
2. Hva kommer i veien for å sette grenser?



Skriv ned fordelene med å ha klare grenser og hvilke vanskeligheter du har med å overholde dem. Se om du kan finne en løsning på hindringene dine for å sette klare grenser.

Fordeler med å sette grenser	Vanskeligheter med å gjøre det
<p>Jeg vil satse på å redusere antallet beskjeder eller oppfordringer til de aller viktigste. Jeg vil heller fokusere på å gi valg når det er mulig, ved å bruke avledninger og «når-så»-beskjeder.</p>	

Gjennomfør en idémyldring – omskriving av beskjeder



Skriv om de følgende beskjedene, som er lite hensiktsmessige, til positive, klare og respektfulle beskjeder.

Ineffektive beskjeder	Tydelige og positive beskjeder
<ul style="list-style-type: none">• Ti stille• Slutt å rope• Slutt å løpe• Se deg for• Hva om vi går og legger oss?• La oss rydde opp i stua• Hold opp• Hva gjør jakken din der?• Hvorfor er skoene dine på stua?• Stapp ikke salat i munnen din som en gris• Hvorfor ligger sykkelen din fremdeles i oppkjørselen?• Du ser helt forferdelig ut• Slutt å plage søsteren din• Du blir aldri ferdig• Klærne dine er skitne• Dette rommet er bare rot• Slutt å sutre• Du er helt umulig• Slutt å somle• Skynd deg• Hvorfor kjører du på veien når du har fått beskjed om ikke å gjøre det?• Jeg vil slå deg hvis du gjør det igjen	

KJØLESKAPSNOTATER OM POSITIV GRENSESETTING



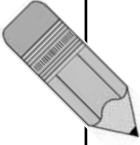
- Gi bare helt nødvendige beskjeder.
- Gi én beskjed om gangen.
- Vær realistisk med hensyn til forventninger, og gi alderstilpassede beskjeder.
- Bruk «gjør»-beskjeder.
- Gi positive og høflige beskjeder.
- Unngå «stopp»-beskjeder.
- Gi barna valg, der det er mulig.
- Gi forvarsler og nyttige påminnelser.
- Unngå trusler. Bruk «når-så»-beskjeder.
- Gi barna alternativer eller valg når det er mulig.
- Gi korte og klare beskjeder.
- Støtt partnerens beskjeder.
- Gi ros for å høre etter, eller konsekvenser for å unnlate å høre etter.
- La det bli en balanse i kontrollen mellom foreldre og barn.





Reduser beskjedene dine til de aller viktigste.

Hjemmeaktiviteter



REGISTRERINGSSKJEMA: BESKJEDER/OPPFØRDRINGER

Dato	Klokkeslett	Beskjeder som er gitt	Barnets respons	Forelderens respons
Eksempel	17.00-17.30	«Rydd opp lekene.»	Barnet rydder opp lekene	«Takk for at du rydder opp lekene.»
Dag 1				
Dag 2				
		Eksempel på «når-så»-beskjed		

1. Hvor mange lekestunder hadde du denne uken? _____

2. Hvilke positive handlinger har du valgt å rose? _____

Kjøleskapsnotater og utdelingsmateriell Følg opp beskjeder



MERK: Disse arkene kan kopieres for bruk i DUÅs foreldregrupper. Alle arkene er eiendomsbeskyttet og kan ikke endres eller redigeres på noen måte (inkludert oversettelser) uten tillatelse fra hovedkontoret til The Incredible Years® i Seattle, WA. Ta kontakt med incredibleyears@incredibleyears.com for mer informasjon.

Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på nettstedet vårt, www.incredibleyears.com (i delen *Group Leader Resources (Gruppelederressurser)*).

Følg opp med beskjedene

UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

- **GI** beskjeder bare når du er innstilt på å følge opp.
- **OVERSE** negative negative reaksjoner på beskjedene.
- **UNNGÅ DISKUSJONER** med barnet om regler og beskjeder.
- **BRUK AVLEDNING** etter at du har gitt beskjed til barnet om at det er noe han eller hun ikke har lov til å gjøre.
- **ROS** barnet når det gjør som du sier.
- Lag en liste ove handlinger du gjerne vil se mindre av, på det utdelte arket "Registrering av ulike handlinger"
- **RING RINGEKAMERATEN DIN** for å dele idéer om positiv grensesetting.



Les:

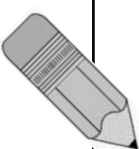
- Materiell til utdeling og kapittel 5: Å overse (ignorering), i *De Utrolige Årene*.

Obs! Husk å leke!



Begrens beskjeder til kun de aller viktigste.

Hjemmeaktiviteter				
REGISTRERINGSSKJEMA: BESKJEDER				
Dato	Klokkeslett	Beskjeder som er gitt	Barnets respons	Forelderens respons
Eksempel	17-17.30	«Rydd bort lekene.»	Barnet rydder bort lekene	«Takk for at du ryddet bort lekene.»
Dag 1				
Dag 2				
		Eksempel på «når-så»-beskjed		

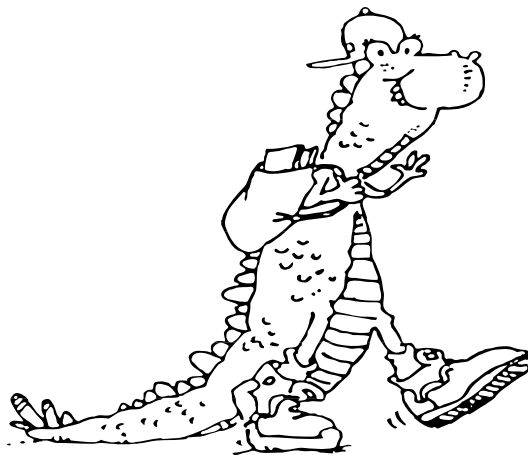


1. Hvor mange ganger lekte dere sammen denne uken? _____
2. Hvilke positive handlinger prøver du å gi mer ros for? _____

KJØLESKAPSNOTATER

NÅR DU MÅ SI «NEI» TIL BARNET

- Sett grensen på en kort og rolig måte.
- Overse protester eller raseriutbrudd som følge av grensesettingen.
- Når barnet har roet seg igjen, kan du avlede oppmerksomheten hans/ hennes eller avlede ham/ henne med noe annet som vekker interesse.
- Sett bort gjenstanden (f.eks. maten eller leketøyet) som ikke er lov, slik at den ikke frister (koble fra datamaskinen).
- Si «ja» til barnet så sant det er mulig.
- Avled barnet mot noe han KAN gjøre i stedet for det han ikke kan gjøre.
- Begrens valgmulighetene når det er mulig.
- Svar med humor, en sang eller lignende.
- Gjør oppgaver om til lek, f.eks. ved å «fly» til badet eller «kjøre tog» til soverommet.
- Gi barnet lite oppmerksomhet når det protesterer eller sier «nei» – overse bevisst, omdiriger eller snakk om noe annet, slik at oppførselen ikke stimuleres med oppmerksomhet.
- Følg med på hvor mange ganger du sier «nei» og vurder om det virkelig var nødvendig.

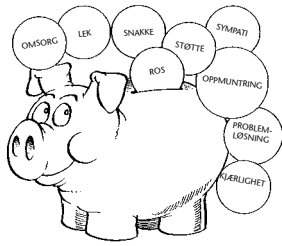


Summing – mål med positiv grensesetting

Tenk over hva du ønsker å oppnå med positiv grensesetting, og hva du ønsker å unngå.



Dette vil jeg oppnå	Dette vil jeg unngå



REGISTRERING AV ULIKE HANDLINGER

Ros «positive motsetninger»

**Disse handlingene vil jeg se mindre av:
(for eksempel roping)**

**Denne positive, motsatte handlingen vil jeg se mer av:
(for eksempel høflig stemme)**

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

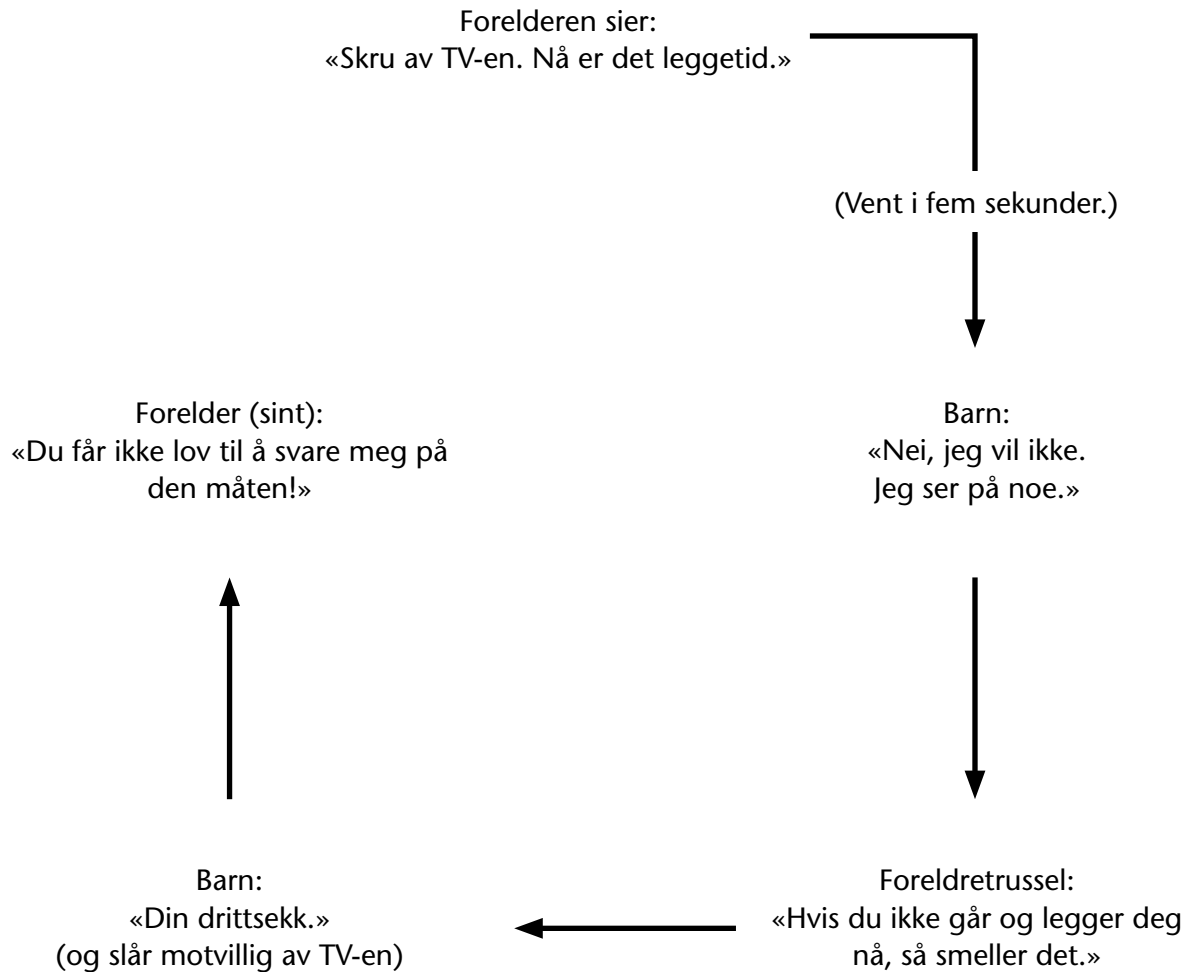
9.

10.

10.

Scenario 1

Sinnefellen: Hvem får positiv forsterkning - og for hvilke oppførsel?



Scenario 2

Unngåelsesfellen: Hvem får positiv forsterkning - og for hvilke oppførsel?

Forelder:
«Skrud av TV-en.
Nå er det leggetid.»



Barn:
«Nei, jeg vil ikke.
Jeg ser på noe.»



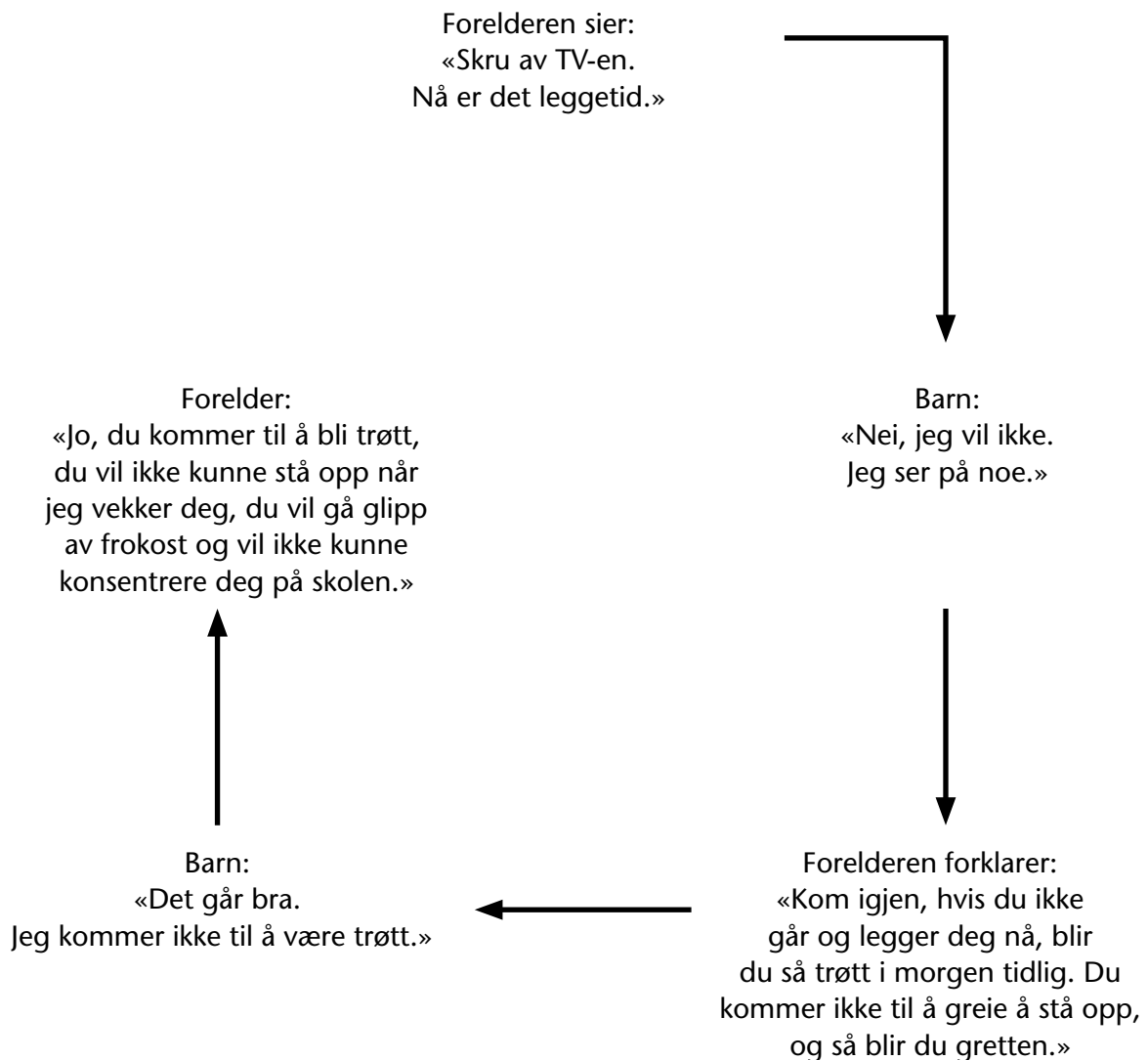
Barnet fortsetter
å se på TV.



Forelderer trekker seg tilbake:
(tenker for seg selv,
«Jeg vil ikke forårsake bråk.»)
«Javel, da. La ham sitte,
jeg bryr meg ikke.»

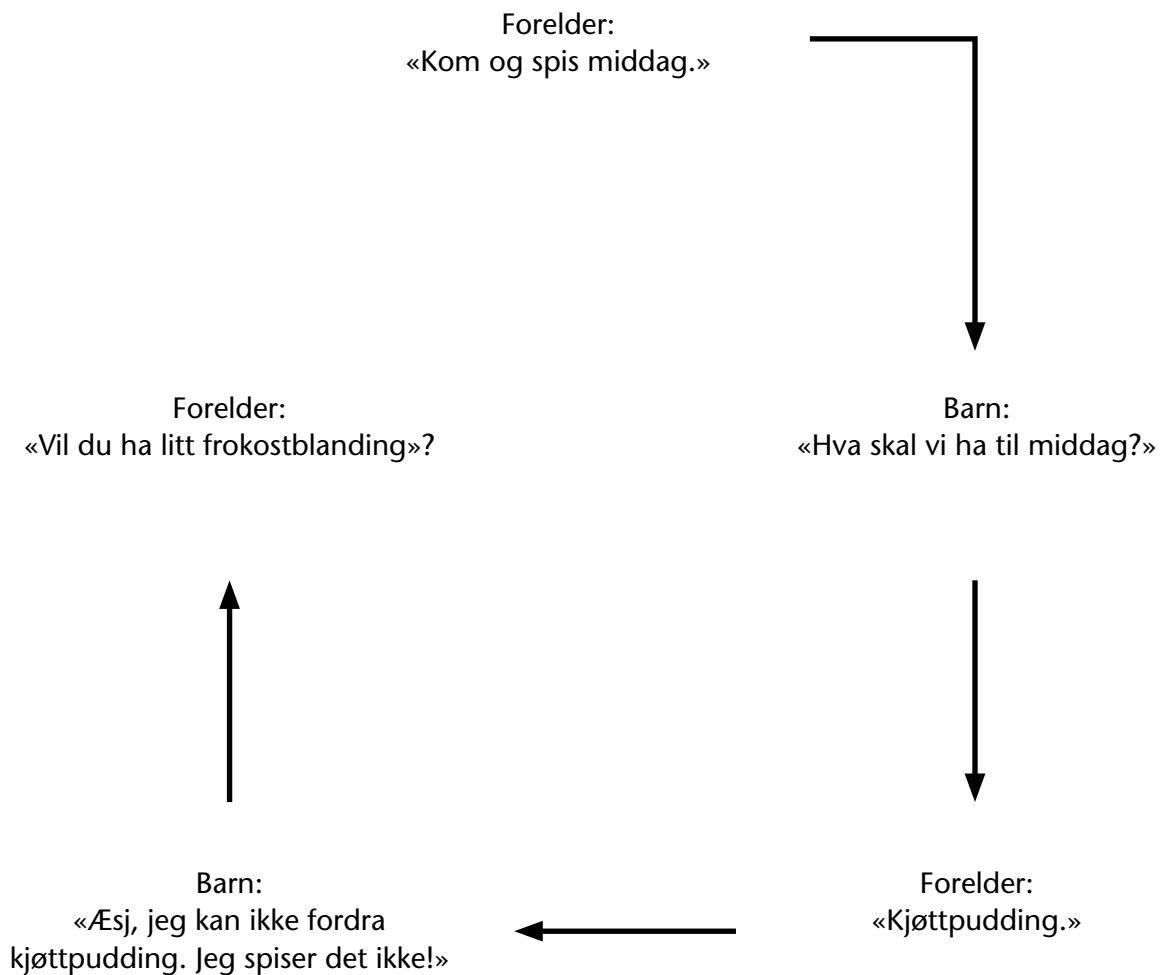
Scenario 3

Argumentasjonsfellen: Hvem får positiv forsterkning - og for hvilke oppførsel?



Scenario 4

**Fellen ved å gi etter:
Hvem får positiv forsterkning - og
for hvilke oppførsel?**



Kjøleskapsnotater og materiell til utdeling – Å overse uønskede handlinger



MERK: Disse arkene kan kopieres for bruk i DUÅs foreldregrupper. Alle arkene er eiendomsbeskyttet og kan ikke endres eller redigeres på noen måte (inkludert oversettelser) uten tillatelse fra hovedkontoret til The Incredible Years® i Seattle, WA. Ta kontakt med incredibleyears@incredibleyears.com for mer informasjon.

Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på nettstedet vårt, www.incredibleyears.com (i delen *Group Leader Resources (Gruppelederressurser)*).

Å overse uønskede handlinger

UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

- Lag en liste over handlinger som du vil se mer av og oppførsel som du vil se mindre av, **PÅ NOTATARKET "REGISTRERING AV ULIKE HANDLINGER"**.
- **VELG** én atferd fra listen som du vil se mindre av (for eksempel sutring eller banning), og øv deg på å overse dette hver gang det forekommer.
- Tenk på den positive motsetningen **TIL DEN UØNSKEDE OPPFØRSELEN** du satte på listen i trinn 2 ovenfor. Motsetningen til kjefting er for eksempel å snakke høflig, mens motparten til å ta leker fra andre er å dele. Deretter roser du denne atferden systematisk hver gang den brukes i løpet av uka.
- **PÅ REGISTRERINGSSKJEMAET:** Ros og overse, noter handlinger du har oversett, de motsatte handlingene du har forsterket ved bruk av ros og oppmerksomhet, og hvordan barnet reagerte.
- **LES** og fyll ut utdelt materiell om selvkontroll, selvmotivasjon og positive mestringsutsagn.
- **BRUK** notatarket "Motivasjon for meg selv i vanskelige situasjoner", for å notere ned de frustrerte tankene du har i problemsituasjoner. Skriv ned noen forslag til alternative tanker. Ta med utfylt notatark til neste gruppemøte.



Les:

- Les kapittel 11, *Selvkontroll*, og kapittel 6, *Tenkepause*, i boken *De Utrolige Årene*.

Obs! Husk å leke!



Idémyldring/summing – hvordan bevare roen



Når du først begynner å overse negativ oppførsel, vil oppførselen bli verre før den blir bedre. Det er viktig å "ha is i magen". Hvis du gir etter for opposisjonell oppførsel, får oppførselen positiv forsterkning, og barnet lærer at det kan få viljen sin ved å protestere høyløyt.



Det er viktig å bevare roen mens du overser barnets uønskede handling. Forbered deg ved å tenke ut mulige måter å bevare roen på, mens du skal overse uakseptabel oppførsel.

Måter å bevare roen på når du overser

trekk pusten dypt

avslapningsteknikker

positive tanker

gå et annet sted

skru på musikk

Husk at alle småbarn krangler og protesterer for å få viljen sin. Dette er ikke personlig, men gjenspeiler bare kampen for å bli selvstendig og for å utfordre reglene.

Mål: Jeg lover at jeg skal si følgende til meg selv: _____

når barnet mitt protesterer.

Idémyldring/summing – oppførsel som kan overses



Oppførsel som for eksempel surmuling, furing, skriking, banning og krangling er gode eksempler på atferd som kan overses. Denne typen Oppførsel er irriterende uten virkelig å skade noen, og de vil ta slutt hvis de blir systematisk oversett. Å overse barnets uønskede handlinger bør imidlertid ikke brukes ved atferd som kan føre til fysiske skader og ødelagte eiendeler, eller til at pågående aktiviteter blir veldig forstyrret.

Foreldre har ofte problemer med å styre eget sinne når de stilles overfor uakseptabel oppførsel, og de synes det er vanskelig å la være å kritisere barnet. Dette emosjonelle engasjementet kan gjøre det vanskelig for deg å overse barnets argumenter eller å gi ros når barnet endelig gjør som du sier. Det å overse barnets grenseutprøvede oppførsel er imidlertid en av de mest hensiktsmessige tilnærmingene du kan bruke i slike situasjoner.

Oppførsel hos barn som jeg skal overse

for eksempel sutring

raserianfall

Mål: Jeg skal alltid overse _____

når det skjer. Jeg skal rose _____ ,

som er den positive motsetningen til handlingen jeg overser.

Bruk av selektiv oppmerksomhet

Noen ganger kan barn vise både positiv og negativ oppførsel i samme aktivitet. Et barn kan for eksempel gjøre som det har blitt bedt om (positiv atferd), samtidig som det surmuler eller himler med øynene (negativ atferd). Å overse selektivt er tilnæringsmåten der forelderen gir ros eller belønning for den positive handlingen mens den negative handlingen blir oversett. Forelderen kan for eksempel rose barnet for å gjøre som det blir bedt om, og overse fullstendig surmuling eller en negativ holdning. På denne måten skjønner barnet at det får positiv oppmerksomhet for enkelte typer atferd, men ingen oppmerksomhet for annen atferd (for eksempel krangling).



Idémyldring/summing

Prøv å komme på situasjoner der denne typen selektiv oppmerksomhet vil være et godt valg.



Når vil det være hensiktsmessig å bruke selektiv oppmerksomhet?

Eksempel: Når barnet hører etter, men samtidig har en trassig holdning, vil jeg rose ham for å gjøre som jeg sier, og overse holdningen.

Mål: Jeg vil alltid gi ros for _____

og overse _____

Utdelingsmateriale LÆRE SELVKONTROLL

Mange familiemedlemmer opplever at det ikke er mulig å bevare selvkontrollen i situasjoner med mye stress. Andre melder om kronisk sinne, angst og depresjon, og at de mister kontrollen ved de minste hendelser. Det kan imidlertid få uheldige konsekvenser når foreldre lar seg bli så overveldet at de overreagerer. Foreldre kan da si eller gjøre noe de senere angres på. Etter at de har roet seg ned, føler de kanskje skyld og velger å unngå samhandling med barnet i frykt for at episoden skal gjenta seg. Barnet opplever det som skremmende og angstfremkallende å se en forelder miste kontrollen. I tillegg vil barnet lære å imitere denne typen aggressiv oppførsel i andre situasjoner. I en slik sirkel der foreldre overreagerer og deretter unngår barnet, blir det vanskelig å håndtere barnet på en konsekvent måte. Den beste tilnærmingen er å holde seg midt på termometeret – prøve å ikke bli så overveldet at du ikke kan reagere, og heller ikke så frustrert at du overreagerer.

Ubehagelige tanker

«Det barnet er et monster. Dette begynner å bli latterlig. Han kommer aldri til å forandre seg.»

«Jeg er drittlei av å være tjeneren hans. Dette må det bli slutt på, ellers får noen svi!»

«Han er akkurat som faren sin.»

«Jeg takler det ikke når han er sint.»

Beroligende tanker

«Barnet prøver å teste meg for å få viljen sin. Min oppgave er å holde meg rolig og lære ham bedre måter å oppføre seg på.»

«Jeg må snakke med Michael om alle klærne hans som flyter overalt. Hvis vi tar en rolig diskusjon på dette, kan vi finne en god løsning.»

«Dette greier jeg. Jeg har full kontroll. Han har bare lært noen effektive måter å få kontrollen på. Jeg skal lære ham bedre måter å oppføre seg på.»

KONTROLL OVER TANKENE

Forskere har påvist at det er et bindeledd mellom hva vi tenker og hvordan vi oppfører oss. Hvis du for eksempel ser på barnet med uvennlige øyne («Han er ufordragelig fordi han hater meg – han vil at jeg skal bli frustrert»), er det sannsynlig at du vil bli veldig sint. Hvis derimot tankene dine fokuserer på mestringsevnen din («Jeg må lære ham å ha bedre selvkontroll»), vil dette medføre en respons som er mer rasjonell og hensiktsmessig. Et av de første stegene mot mer positive tanker om barnet er å bytte ut de ubehagelige tankene og negative utsagnene du sier til deg selv, med beroligende tanker.

Bitene faller på plass

1. Identifiser og sett ord på følelser med det samme du kjenner dem. Følg med på hvordan kroppen kjennes ut (f.eks. anspent, rastløs, sint, hodepine).
2. Slå fast hvilke hendelser som får deg frustrert.
3. Velg de beste måtene å gjenvinne selvkontrollen på, og bruk dem.

Nedbrytende tanker

«John hjelper aldri til. Alt jeg gjør, er jobb, jobb og enda mer jobb. Jeg ordner mat, tar hånd om huset, barna, alt. Åh, jeg har lyst å kaste dette rett i fjeset på ham!»

«Etter å ha jobbet i 10 timer er jeg trøtt og frustrert. Når jeg kommer hjem, får jeg alt styret i fanget. Barna avbryter og kjefter, June kritiserer meg. Dette huset er et eneste rot. Hva gjør hun på hele dagen? Jeg har lyst å bare skrike høyt og gå fra hele greia.»

Konstruktive tanker

«Det er best jeg passer på så jeg ikke gjør noe jeg kommer til å angre på. Det jeg trenger, er hjelp. Kanskje hvis jeg spør John på en fin måte, hjelper han meg litt. Det er den beste måten. Så kan jeg kanskje ta et avslappende bad.»

«Ta det rolig nå. Trekk pusten dypt noen ganger. Det jeg virkelig trenger er noen få minutter med avisen i ro og fred. Hvis jeg spør June på en fin måte om hun kan leke med barna mens jeg leser, så kan jeg gi henne et avbrekk med barna senere. Hun trenger også en hvil. Det er den beste måten. Jeg kjenner allerede at jeg begynner å slappe av.»

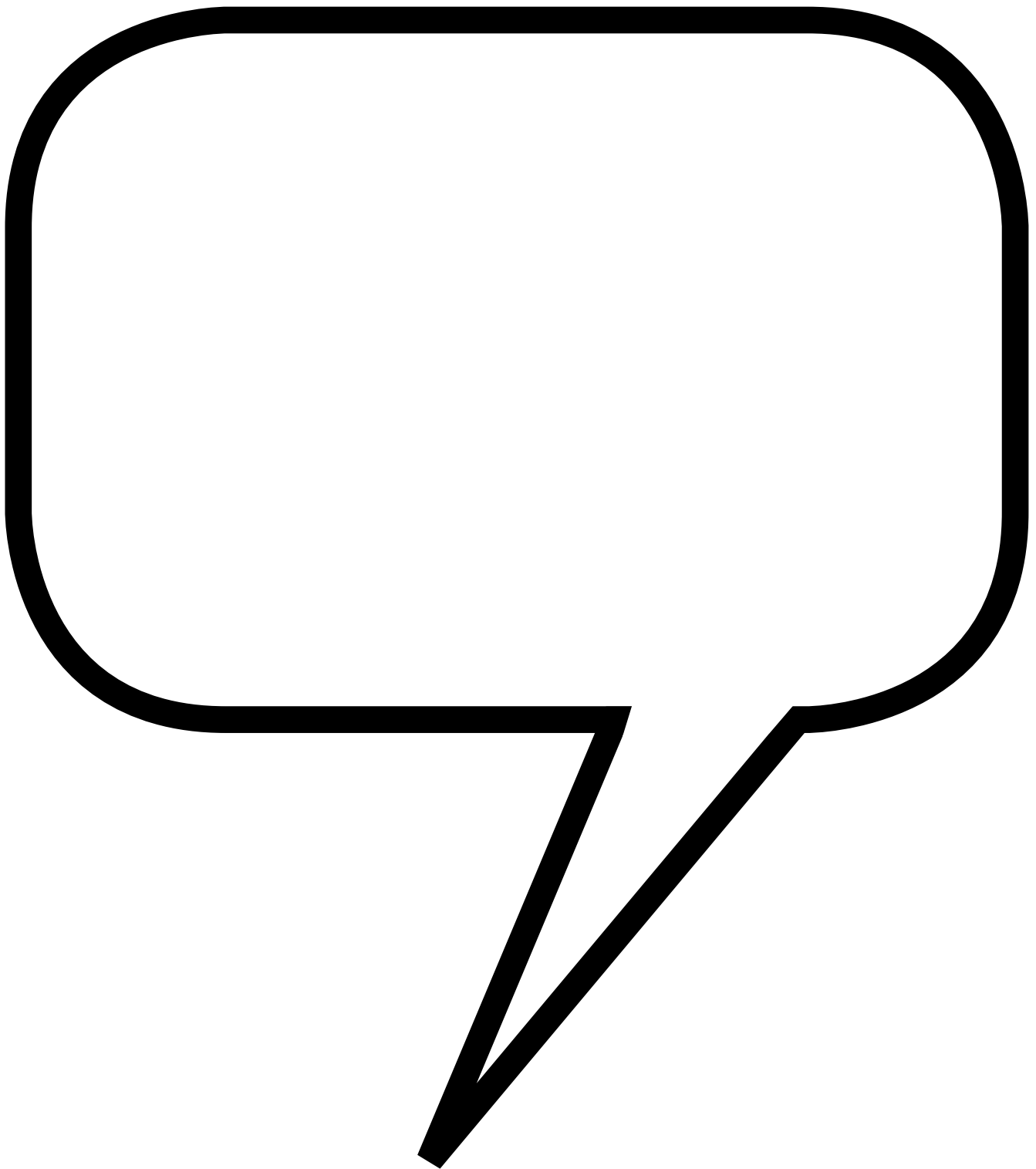
«Dette greier jeg. Jeg kan bevare selvkontrollen. Hun prøver bare å teste grensene. Min oppgave er å holde meg rolig og lære henne bedre løsninger.»

Motivasjon for meg selv i vanskelige situasjoner

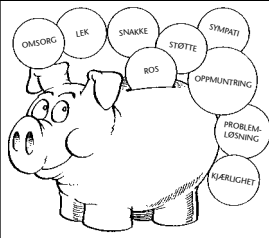
Identifiser en vanskelig situasjon og de ubehagelige tankene du har rundt situasjonen. Noter deg noen alternative, beroligende tanker du kan bruke for å omdefinere situasjonen. Neste gang du oppdager at du sier negative ting til deg selv, ta deg tid til å tenke positivt og vurderer hvilke alternative måter du kan håndtere situasjonen på.

Hvilke utfordrende situasjon: _____

The form consists of two large, rounded rectangular speech bubble shapes with a drop shadow, positioned side-by-side. Each bubble has a tail pointing downwards and outwards. The left bubble is labeled 'Ubehagelige tanker' and the right bubble is labeled 'Beroligende tanker'. The bubbles are intended for the user to write their thoughts in response to the prompt above.



***Skriv ned dine egne positive
mestringsanker og øv på dem i løpet av uka.***



REGISTRERING AV ULIKE HANDLINGER

Ros «positive motsetninger»

Disse handlingene vil jeg se mindre av: (for eksempel roping inne)	Denne positive, motsatte handlingen vil jeg se mer av: (for eksempel å snakke med hyggelig stemme)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Utdelingsmateriale

REGISTRERINGSSKJEMA: Overse og å rose



Handling som ble oversett

Respons fra barnet

(f.eks. kjefting)

Mandag _____

Tirsdag _____

Onsdag _____

Torsdag _____

Fredag _____

Lørdag _____

Søndag _____

Handling som ble rost

Respons fra barnet

(f.eks. snakke vennlig)

Mandag _____

Tirsdag _____

Onsdag _____

Torsdag _____

Fredag _____

Lørdag _____

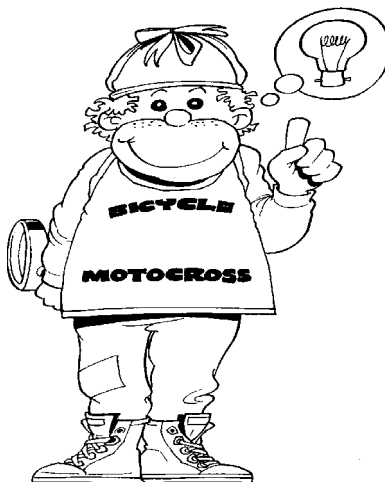
Søndag _____



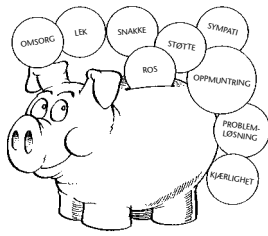
Hjemmeaktiviteter				
REGISTRERINGSSKJEMA: BESKJEDER				
Dato	Klokke-slett	Beskjeder som er gitt	Barnets respons	Forelderens respons
Eksempel	17-17.30	«Rydd bort lekene.»	Barnet rydder bort lekene	«Takk for at du ryddet bort lekene.»
Dag 1				
Dag 2				
		Eksempel på «når-så»-beskjed		

1. Hvor mange ganger lekte dere sammen denne uken? _____
2. Hvilke positive handlinger prøver du å gi mer ros for? _____

KJØLESKAPSNOTAT OM Å OVERSE



- Unngå øyekontakt og diskusjon når du overser barnets uønskede oppførsel.
- Flytt deg fysisk bort fra barnet, men bli i samme rom hvis det er mulig.
- Prøv å overse barnets handling på en nøytral måte.
- Vær forberedt på å bli testet.
- Vær konsekvent.
- Gi oppmerksomhet til barnet så snart den dårlige oppførselen slutter.
- Kombiner det å overse den negative atferden med avledning.
- Velg ut hvilke negativ atferd hos barnet du vil overse, og forsikre deg om at du kan greie å gjennomføre det.
- Begrens antallet uønskede handlinger du vil overse systematisk.
- Gi oppmerksomhet til barnets positive samhandling.



REGISTRERING AV ULIKE HANDLINGER

Ros «positive motsetninger»

**Disse handlingene vil jeg se mindre av:
(for eksempel skriking)**

**Denne positive, motsatte handlingen vil jeg se mer av:
(for eksempel å snakke med hyggelig steme)**

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

Materiell til utdeling og kjøleskapsnotater ***Tenkepause for å roe seg ned***



MERK: Disse arkene kan kopieres for bruk i DUÅs foreldregrupper. Alle arkene er eiendomsbeskyttet og kan ikke endres eller redigeres på noen måte (inkludert oversettelser) uten tillatelse fra hovedkontoret til The Incredible Years® i Seattle, WA. Ta kontakt med incredibleyears@incredibleyears.com for mer informasjon.

Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på nettstedet vårt, www.incredibleyears.com (i delen *Group Leader Resources (Gruppelederressurser)*).

Tenkepause for å roe seg ned

UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

- **VELG EN UØNSKET OPPFØRSEL** som du vil fokusere på ved å BRUKE tenkepause, for eksempel når barnet slåss eller slår. Noter resultatet på utdelingsarket «Oversiktsskjema: beskjeder og tenkepauser».
- **VELG** en positiv handling som du systematisk skal gi oppmerksomhet til, i form av ros, positiv forsterkning og kommentarer (motsetningen til en oppførsel som vil resultere i tenkepause).
- **BESKRIV** en situasjon der barnet stadig viser uønsket oppførsel, og prøv å finne ut hvorfor dette skjer. Ta dette med på neste gruppemøte.
- **LES** utdelt materiale om omsorgsfulle dager, tap av selvkontroll og nye problemstillinger.
- **ØV** på positivt selvsnakk og mestringstanker.



Les:

- Repeter kapittel 12, *Tenkepause for stress og sinne*, og kapittel 7, *Naturlige og arrangerte konsekvenser*, i boken *De Utrolige Årene*.

Obs! Husk å leke!

Tenkepause

UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

- **ROS** barnet når det hører etter (eller innfør et motivasjonssystem som gir positiv forsterkning når barnet hører etter).
- **ØV** på mestringstanker og positivt selvsnakk.
- På utdelt materiale «Oversiktsskjema: beskjeder og tenkepauser» skriver du ned et eksempel på en situasjon der du brukte tenkepause.
- **REPETER** listen med handlinger som du vil se mindre av (for eksempel sutring), og **ØV PÅ Å OVERSE** denne oppførselen hver gang den dukker opp i løpet av uken. Prøv i stedet å **ØVE PÅ Å ROSE** «den positive motsetningen» til handlingen.
- **RING RINGEKAMERATEN DIN** i gruppen for å dele idéer om hva som hjelper deg til å slappe av.



Les:

- Utdelingsmateriell og kapittel 7, *Naturlige og arrangerte konsekvenser*, i boken *De Utrolige Årene*.

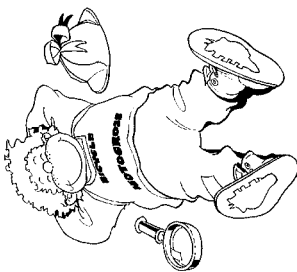
Obs! Husk å leke!

KJØLESKAPSNOTATER OM TENKEPAUSE



- Vær høflig.
- Vær forberedt på å bli testet.
- Vær forberedt på gjentatte læringskjeder.
- Overse barnets oppførsel under tenkepausen.
- Støtt en partner som bruker tenkepause.
- Følg opp for å fullføre en påbegynt tenkepause.
- Gi deg selv tenkepauser hvis du må slappe av og lade opp.
- Bruk konsekvent tenkepause for de valgte uønskede handlingene.
- Følg med på sinnebarometeret ditt for å unngå plutselige raseriutbrudd. Gi forvarslar.
- La tenkepausene vare i 5 minutter med 2 minutters ro på slutten.
- Begrens antallet handlinger som skal resultere i tenkepauser, og vær og følg opp med konsekvent bruk.
- Bruk ikke trusler om tenkepauser med mindre du er innstilt på å gjennomføre dem.
- Bruk logiske og arrangerte konsekvenser som alternativ til tenkepause, for eksempel å frata barnet et gode.
- La barna få delansvar, sammen med deg, med å rydde opp rot etter tenkepausen.
- Ikke la tenkepause være den eneste tilnærmingen din for å sette grenser. Bruk også andre tilnærminger, som for eksempel å overse barnets oppførsel, gi logiske konsekvenser og bruke problemløsning for negative handlinger som ikke er så alvorlig.
- Fyll på relasjonskontoen med ros, kjærlighet og støtte.
- Bruk tenkepause på oppførsel som er voldelig eller destruktiv og som ikke kan overses. Fokuser innsatsen først på bare én atferd. Når denne atferden ikke lenger er noe problem, kan du velge å fokusere på en annen.
- Gi tenkepause umiddelbart når barnet slår eller opptrer destruktivt. Hvis barnet ikke hører etter, kan du imidlertid gi én advarsel først.
- Overse upassende oppførsel som skriking, sutring, erting, krangling, banning og raseriutbrudd under tenkepausen.
- Gi ros for positiv samhandling og samarbeid så ofte du kan.

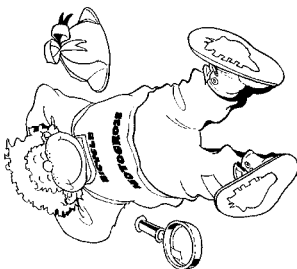
KJØLESKAPSNOTATER STRESS OG SINNE



Slapp av

- Følg med på hvordan kroppen din kjennes ut, og pust dypt, slapp av eller gjør øvelsene.
- Legg merke til eventuelt negative selvinstruksjoner, og bytt dette ut med beroligende og oppmuntrende selvsnakk.
- Spør deg selv om årsaken til spenningen du kjenner i kroppen, virkelig er verdt det. Vil det gjøre en forskjell om en uke? Et år? Når du er 70 år?
- Se for deg en fantastisk opplevelse du har hatt, eller drøm om framtida.
- Når du står midt oppi konflikten, trekk pusten dypt, ro deg ned, bli leken eller gå et annet sted i noen minutter.
- Ta en pause (gå tur, ta et bad, les et blad).

KJØLESKAPSNOTATER STRESS OG SINNE



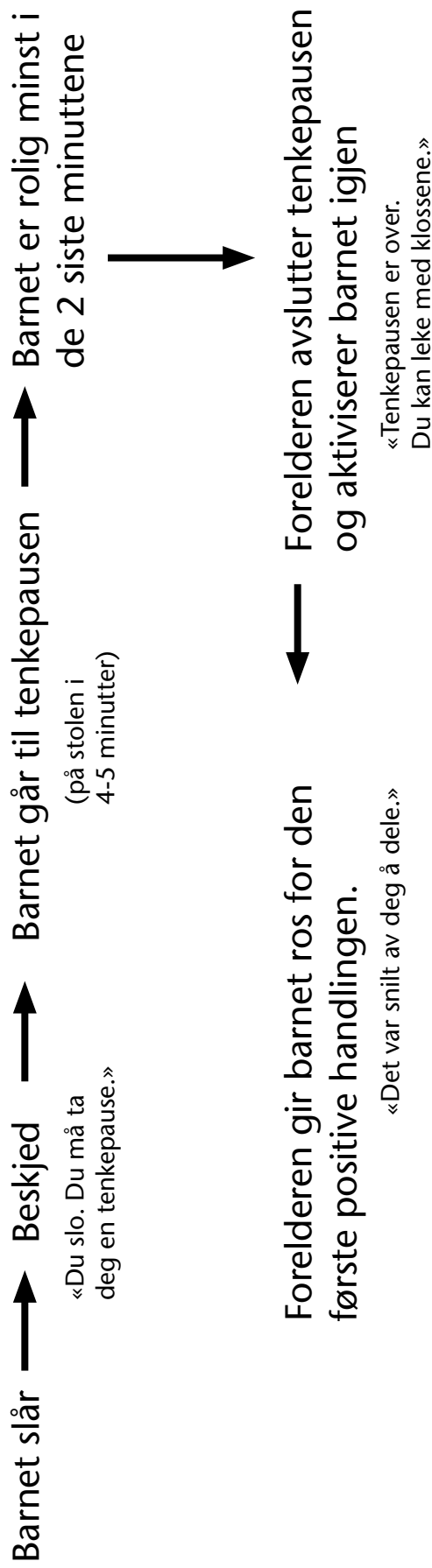
Slapp av

- Følg med på hvordan kroppen din kjennes ut, og pust dypt, slapp av eller gjør øvelsene.
- Legg merke til eventuelt negative selvinstruksjoner, og bytt dette ut med beroligende og oppmuntrende selvsnakk.
- Spør deg selv om årsaken til spenningen du kjenner i kroppen, virkelig er verdt det. Vil det gjøre en forskjell om en uke? Et år? Når du er 70 år?
- Se for deg en fantastisk opplevelse du har hatt, eller drøm om framtida.
- Når du står midt oppi konflikten, trekk pusten dypt, ro deg ned, bli leken eller gå et annet sted i noen minutter.
- Ta en pause (gå tur, ta et bad, les et blad).

Tenkepause ved fysisk aggresjon

Barn 3-6 år

Scenario 1: Barnet må ta en tenkepause.
Håndtering av uønsket oppførsel, del 3: Vignett 9-12



Et lite barn som nekter å ta tenkepause

Barn 3-6 år

Scenario 2: Barnet nekter å ta tenkepause.

Barnet slår → Beskjed → Barnet nekter å ta tenkepausen. → Forelderen gir 1 advarsel.
«Du slo. Du må ta deg en tenkepause.»
«Du kan ta tenkepausen slik som store gutter (eller jenter) gjør, eller jeg kan hjelpe deg dit.»



Forelderen gir barnet ros for den første positive handlingen. ← Forelderen avslutter tenkepausen ← Barnet går til tenkepausen
og aktiviserer barnet igjen.
5 minutter, og barnet er rolig de 2 siste minuttene.
«Tenkepausen er over. Du kan leke med klossene.»

«Det var snilt av deg å dele.»

«Ta en tenkepause»
1 minutt per år i alder,
opp til 5 minutter

Barnet nekter å bli i tenkepausen

Scenario 3

Håndtering av uønsket oppførsel, del 3: Vignett 17-18

Barnet avslutter tenkepausen før den er over.

Forelderen gir 1 advarsel.

«Hvis du ikke blir sittende på tenkepausestolen, må du ta tenkepausen inne på rommet.»

Barnet blir værende i tenkepausen.

4-5 minutter, og barnet er rolig de 2 siste minuttene.

Forelderen avslutter tenkepausen og aktiviserer barnet igjen

«Tenkepausen er over.»

Forelderen gir barnet ros for den første positive handlingen.
«Det var snilt av deg å dele.»

Barnet avslutter tenkepausen.

Forelderen følger barnet til det alternative rommet.

«Du ble ikke sittende i tenkepausestolen. Derfor må du nå gå på rommet.»

Barnet blir inne på tenkepauserommet.

5 minutter, og barnet er rolig de 2 siste minuttene.

Forelderen avslutter tenkepausen og aktiviserer barnet igjen.

«Tenkepausen er over.»

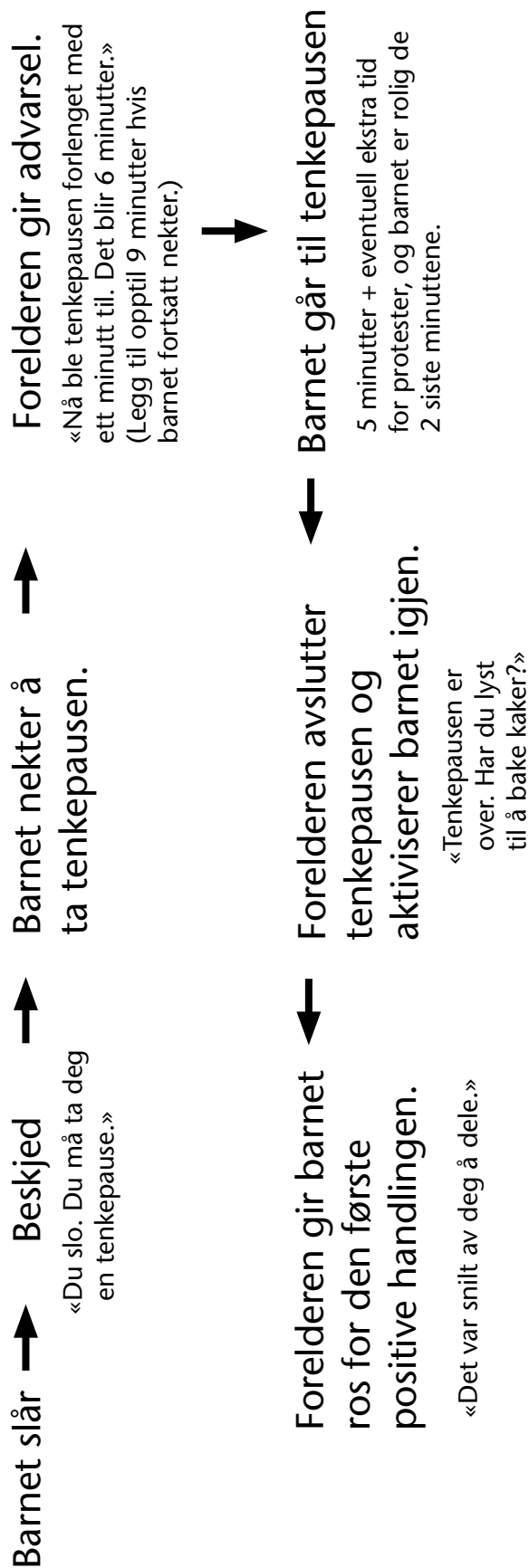
Forelderen gir barnet ros for den første positive handlingen.

«Det var snilt av deg å dele.»

Skolebarn motsetter seg tenkepause

Barn 6-10 år

Scenario 2B: Barnet motsetter seg først å ta tenkepause.
Håndtering av uønsket oppførsel, del 3: Vignett 20



Skolebarn som motsetter seg seg fortsatt tenkepause

Barn 6-10 år

Scenario 2C: Barnet nekter fortsatt å ta tenkepausen.
Håndtering av uønsket oppførsel, del 3: Vignett 21

Barnet slår →

Beskjed

→

Barnet nekter å
ta tenkepausen.

→

Forelderen gir advarsel.

«Du slo. Du må ta deg
en tenkepause.»

«Nå ble tenkepausen forlenget
med ett minutt til.» (Legg til
opptil 9 minutter hvis barnet
fortsatt nekter, og gi advarsel.)



Forelderen forklarer
konsekvensen.

«Da har vi kommet til 10 minutter. Hvis du
ikke tar tenkepausen nå, får du ikke lov til å
se på TV i kveld.»



Forelderen gir barnet
ros for den første
positive handlingen.

«Det var snilt av deg å dele.»

Forelderen avslutter tenkepausen ←
og aktiviserer barnet igjen.

«Tenkepausen er over. Kom og se
hva jeg har laget til dessert.»

Barnet går til tenkepausen
5 minutter + opptil 10 minutter
ekstra tid for protester, og barnet
er rolig de 2 siste minuttene.

Merk: Hvis barnet ikke tar tenkepausen etter at konsekvensen er gitt, skal forelderen i stedet følge opp konsekvensen og droppe tenkepausen.

Skolebarn som nekter å ta tenkepause

Barn 6-10 år

Scenario 2D: Barnet nekter fortsatt å ta tenkepausen.

Barnet slår → Beskjed → Barnet nekter å → Forelderen gir advarsel.
«Du slo. Du må ta deg en tenkepause.» «Nå ble tenkepausen forlenget med ett minutt til.» (Legg til opptil 9 minutter hvis barnet fortsatt nekter, og gi advarsel.)



Forelderen forklarer konsekvensen.

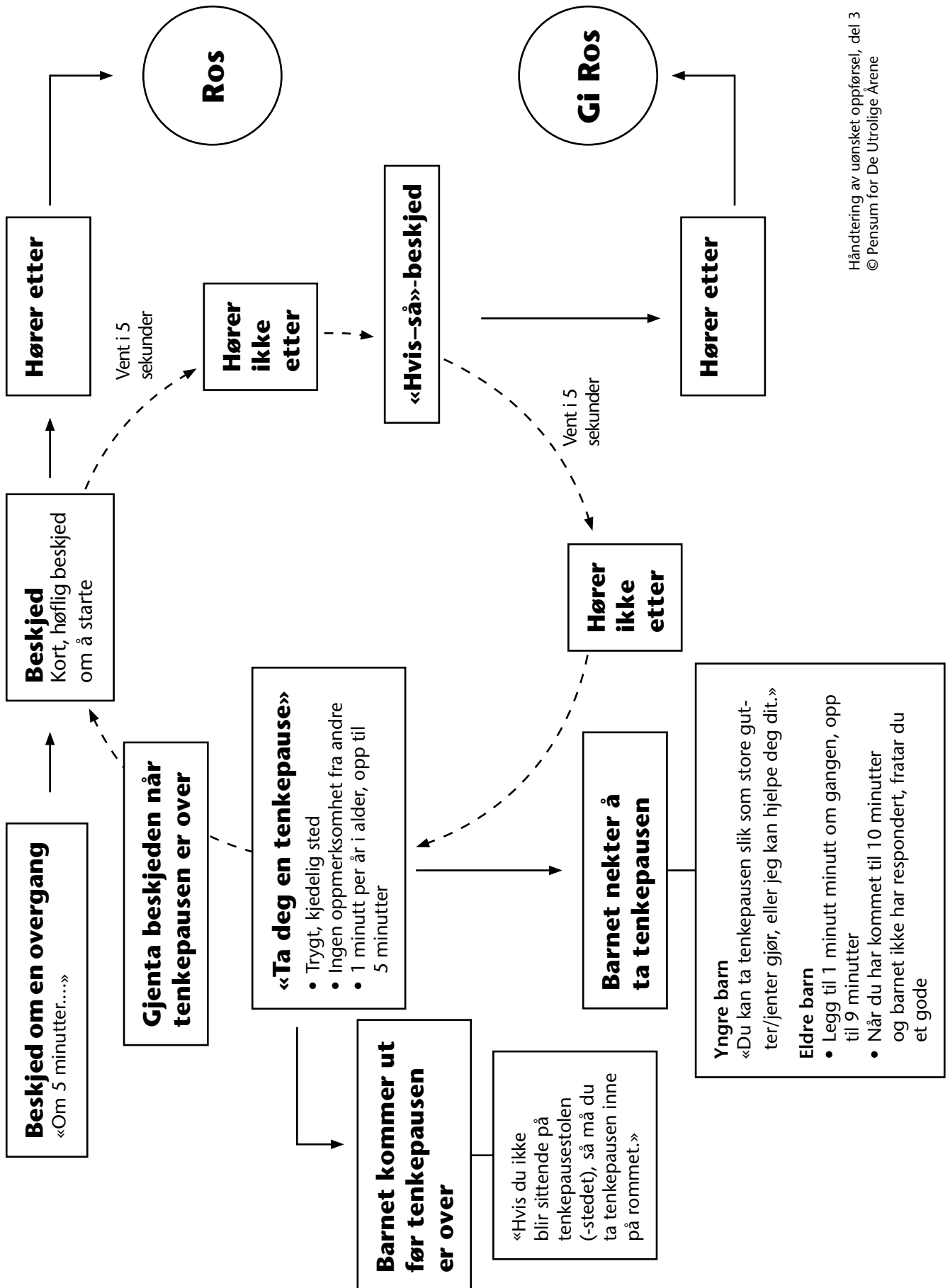
«Da har vi kommet til 10 minutter. Hvis du ikke tar tenkepausen nå, får du ikke lov til å se på TV i kveld.»



Forelderen følger opp konsekvensen og overser protester. ← Forelderen avslutter maktkampen ← Barnet nekter å ta tenkepausen.
«Det blir ingen TV-titting på deg i kveld.» (Tenkepausen droppes.)

Merk: Konsekvensen bør gjennomføres samme dag.

Tenkepause som trening i å høre etter



Håndtering av uønsket oppførsel, del 3
© Pensum for De Utrølige Årene

DETTE KAN DU GJØRE NÅR DU FØLER DU ER I FERD MED Å MISTE KONTROLLEN

1. Ta et overblikk over situasjonen og spør deg selv:
 - Hva er målet mitt?
 - Hva gjør jeg nå?
 - Hjelper dette meg til å nå målet mitt?
 - Hva må jeg gjøre annerledes?
2. Øv på avslapningsteknikken:
 - Pust langsommere.
 - Tell så langt du kan fra 1 til 10 i én pust.
 - Fortsett å puste dypt inn og ut mens du teller, helt til du kjenner deg mer avslappet.



3. Legg merke til tankene som gjør deg opprørt. Omformuler disse tankene til alternative, beroligende tanker. Eksempel:

Tanker som gjør deg opprørt

«Det barnet er et monster. Dette er latterlig. Han kommer aldri til å forandre seg.»

«Jeg er drittlei av å være så sint som dette. Dette må det bli slutt på, ellers får noen svi!»

Beroligende tanker

«Barnet prøver bare å teste meg for å få viljen sin. Min oppgave er å holde meg rolig og lære ham bedre måter å oppføre seg på.»

«Jeg må snakke med Michael om alle klærne hans som flyter overalt. Hvis vi tar en konstruktiv samtale om dette, burde vi finne en god løsning.»

DETTE KAN DU GJØRE NÅR PROBLEMENE DUKKER OPP

Det er helt normalt at negativ oppførsel vender tilbake, så vær forberedt! Når det skjer, skyldes det ofte en krise eller forandring i familien (sykdom, død, ferie, ny jobb, økonomiske problemer, e.l.). Dette resulterer generelt sett i at barns oppførsel blir verre. Her er noen forslag til hvordan du kan gjenopprett gode strukturer og komme på rett spor igjen.

1. Sett av litt tid når du er rolig til å tenke over problemet på egen hånd, eller snakke om problemet med partneren din eller en venn.
2. Bestem deg for hvilke oppførsel du kan akseptere og ikke hos barnet ditt.
3. Ordne problemene i rekkefølge med de viktigste først. Konsentrer deg om å håndtere det mest overhengende problemet først.
4. Bruk idémyldringer for å komme fram til så mange løsninger som mulig:
 - Positiv oppmerksomhet
(ros, håndfast belønning, barnestyrt lek)
 - Grensesetting
(å overse, tenkepause, tap av goder, spesielle arbeidsoppgaver, arrangerte konsekvenser, problemløsning)
 - Tilnærminger for å hjelpe foreldre å bevare selvkontroll
(selvsnakk, avslapning)
5. Følg prosessen ukentlig og revider programmet når det er nødvendig.
6. Øk innsatsen.

Husk: Foreldre har en tendens til å bruke tilnærminger som er fordelaktige på kort sikt (for eksempel å få barnet til å høre etter ved å kjeft, rope, "ta tak i" eller kritisere barnet), men som har negative konsekvenser på lang sikt (barnet lærer å løse problemer ved å kjeft og bruke aggresjon, i stedet for gode sosiale ferdigheter). Foreldre må bruke tilnærminger som å rose barnet og å overse uønsket oppførsel bokstavelig talt hundrevis av ganger før barnets atferd endres, og dette er mye arbeid. På lang sikt vil denne tilnærmingen derimot lære barnet positiv samhandling og viktige sosiale ferdigheter, noe som bygger et positivt selvbilde. Det er nesten som å bruke tantråd – det positive resultatet viser seg først etter langt tid!

VÆR OBJEKTIV

En annen tilnærming for å bevare selvkontrollen er å spørre deg selv under konflikten om hvorvidt det du gjør nå, bidrar til å nå målet ditt?

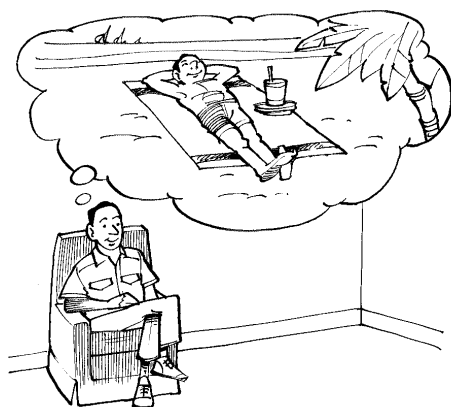
- Hva er målet mitt? (støtter mitt barns sosiale utvikling)
- Hva gjør jeg nå? (blir sint)
- Hjelper dette meg til å nå målet mitt? (nei, vi krangler)
- Og hvis ikke, hva må jeg gjøre annerledes? (slappe av, bruke litt tid til å tenke på hva som foregår, og gi klar beskjed om hva jeg vil)

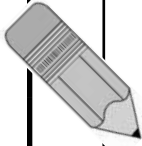
AVSLAPNINGSTEKNIKKER

Mange mennesker må lære å slappe av før de kan kontrollere måten de snakker til seg selv på. Her er en avslapningsteknikk som kan læres uten noe særlig trening.

1. Sett deg godt til rette i stolen. Lukk øynene.
2. Legg merke til pusten din.
3. Prøv å senke farten på pusten mens du puster inn og ut.
4. Etter hvert som pusten går langsommere, prøv å telle så langt du kan fra 1 til 10 i en enkel innpust.
5. Pust ut og tell fra 1 til 10 igjen til du ikke har mer pust igjen.
6. Se for deg et bilde av deg selv som rolig og med full kontroll.
7. Si til deg selv at du gjør en god jobb og at det virker.
8. Fortsett å puste dypt inn, -og ut mens du teller, helt til du kjenner deg mer avslappet.

Husk at det noen ganger kan være vanskelig å gjennomføre disse teknikkene for å igjenvinne kontrollen. Vær forberedt på tilbakefall. Etter hvert vil du imidlertid kjenne at det blir mye lettere å slappe av.





Hjemmeaktiviteter						
OVERSIKTSSKJEMA: BESKJEDER OG TENKEPAUSE						
DATO	Klokke- slett	Beskjed, forvarsel eller advarsel	Barnets respons	Belønning/oppmerksom- het for å samarbeide	Tenkepausestol	Bruk av alter- nativt rom, varighet



Idémyldring/summing



Det er viktig å tenke ut på forhånd hvilke type oppførsel som skal resultere i tenkepause. Dermed er du klar til å følge opp med tenkepausen når handlingen skjer. Det er også viktig at barna er klar over hvilken type oppførsel som resulterer i tenkepause. Bruk idémyldring på noen av disse:



Oppførsel som vil føre til tenkepause (for å lære barnet å roe seg ned)

f.eks. når barnet slår

Husk å definere hva du mener med «å slå». Det fungerer som regel å bruke omdirigering og avledning for å skille barna og gjøre dem opptatt av noen annet. Hvis et barn imidlertid er voldelig og slår for å gjøre skade, må barnet straks følges til stedet hvor tenkepausen skal skje, slik at han eller hun ikke skader et annet barn. Husk å øve med barnet på forhånd på hvordan det kan roe seg ned under tenkepausen ved å puste dypt og si: «Dette greier jeg, jeg kan roe meg ned».

Idémyldring/summing – være rolig og ta kontroll over sinne



Skriv om følgende negative tanker med positive mestringstanker.



Negative tanker	Positive mestringstanker
<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan ikke fordra dette, det er for vanskelig! • Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre. • Det kommer ikke til å nytte å overse. • Jeg holder på å miste kontrollen og kommer til å eksplodere snart. • Jeg kommer til å smelle til henne akkurat slik min mor gjorde med meg. • Det er forferdelig at han viser meg så lite respekt. Det er ikke bra at barnet mitt ser meg som svak. • Jeg kan ikke fordra å ikke bli respektert. • Hun kommer aldri til å forandre seg. • Jeg kan ikke la ham utfordre autoriteten min. • Han gjorde meg vondt, så derfor vil jeg gjøre ham vondt. • Jeg liker ham ikke når han er som dette. 	



Idémyldring/summing – være rolig og ta kontroll over sinne



Fortsatt fra forrige side.

Negative tanker	Positive mestringstanker
<ul style="list-style-type: none">• Naboene kommer til å klage hvis jeg ikke får stoppet dette.• Hun kommer aldri til å slutte å sutre.• Hun kommer til å slutte hvis jeg bare bruker litt mer makt.• Den ungen vet akkurat hvor irriterende jeg synes dette er – han gjør det med vilje.• Jeg duger ikke som forelder, jeg skulle aldri hatt barn.• Jeg kan ikke la henne slippe unna med det der.• Alt er farens (eller morens) feil.	
<p><i>Mål: Jeg skal jobbe med å få slutt på og utfordre det negative tankene mine. Jeg skal øve på å bruke mestringsteknikker og positiv selvinstruksjon og gi meg selv tid til å roe meg ned.</i></p>	

Idémyldring

Fordeler og ulemper med tenkepause for å roe seg ned



Tenk på fordelene med tenkepauser og skriv dem i notatene dine. Lag også en oversikt over ulempene.

Tenkepause for å roe seg ned

fordeler
ulemper

Betraktninger

Betraktninger om fordeler og ulemper med tenkepause

Se over listen og legg merke til hvem som nyter godt av fordelene og hvem som rammes av ulempene (barn eller foreldre). Prøv også å slå fast hvorvidt ulempene er kortvarige eller langvarige for deg eller barnet.



Idemyldring/summing – positive selvinstruksjoner og mestringstanker



Tenk gjennom hvordan du kan forholde deg rolig, bestemt og tålmodig når du bruker tenkepause.

Øv deg på å utfordre negative tanker og i stedet bruke positiv selvinstruksjon og mestringstanker. Noter ned noen av de positive tingene du kan si til deg selv når du kjenner at du begynner å bli sint.

Positive mestringstanker

Dette greier jeg.

Jeg kan styre sinnet mitt.

Jeg tar en kort tenkepause for meg selv.



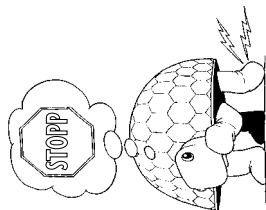
Idémyldring/summing – bevar roen



Hvilke emosjonelle reaksjoner opplever du når du bruker tenkepause? Foreldre har ofte problemer med å styre sinnet når de stilles overfor et barn som er aggressivt eller ikke hører etter, og de synes det er vanskelig å la være å kritisere barnet. Dette emosjonelle engasjementet kan gjøre det vanskelig for deg å overse barnets argumenter eller å gi ros når barnet endelig gjør som du sier. Hvilke strategier kan du bruke for å forholde deg rolig? Noter dem ned.

Mine emosjonelle reaksjoner når jeg gir tenkepauses	Strategier for å holde meg rolig

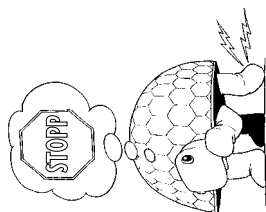




KJØLESKAPSNOTATER

NÅR DU SKAL LÆRE BARN Å MESTRE SINNE

- Legg merke til når barnet begynner å bli frustrert og sint.
- Oppmuntre barnet til å snakke om følelsene sine.
- Gi barnet et vink ved å si: «Si til deg selv at du skal STOPPE OPP, roe deg ned og trekke pusten dypt tre ganger.»
- Oppmuntre barnet til positivt selvsnakk ved å si: «Si til deg selv 'Jeg kan roe meg ned, jeg kan greie dette', eller «Alle gjør feil, jeg klarer det med litt øvelse».
- Gi barnet ros for å bevare selvkontrollen og uttrykke følelser på en fin måte, så ofte du kan.
- Modeller selvkontroll og gode måter å uttrykke følelser på.



KJØLESKAPSNOTATER

NÅR DU SKAL LÆRE BARN Å MESTRE SINNE

- Legg merke til når barnet begynner å bli frustrert og sint.
- Oppmuntre barnet til å snakke om følelsene sine.
- Gi barnet et vink ved å si: «Si til deg selv at du skal STOPPE OPP, roe deg ned og trekke pusten dypt tre ganger.»
- Oppmuntre barnet til positivt selvsnakk ved å si: «Si til deg selv 'Jeg kan roe meg ned, jeg kan greie dette', eller «Alle gjør feil, jeg klarer det med litt øvelse».
- Gi barnet ros for å bevare selvkontrollen og uttrykke følelser på en fin måte, så ofte du kan.
- Modeller selvkontroll og gode måter å uttrykke følelser på.

Følelser

Rasende

Forakt

Sint

Defensiv

Skyldig

Tilbaketrukket

Frustrert

Deprimert

Irritert

Engstelig

Bekymret

Årvåken/interessert

Mottakelig/påvirkelig/
fleksibel

Rolig

Glad

Selvsikker

Fornøyd

Kjærlig/hengiven

Fysiologiske tegn

Hjertet banker hardt

Stramme nakkemusklér

Stramt i brystet

Knyttede never

Sammenbitte tenner

Hodepine

Kort og rask pust

Økt svetting

Stramme muskler

Gå fram og tilbake

Tilløp til hodepine

Handlinger

Kjefting

Når barnet slår

Trusler

Tilbaketrekking

Vil ikke samarbeide

Kritisering

Problemer med å lytte

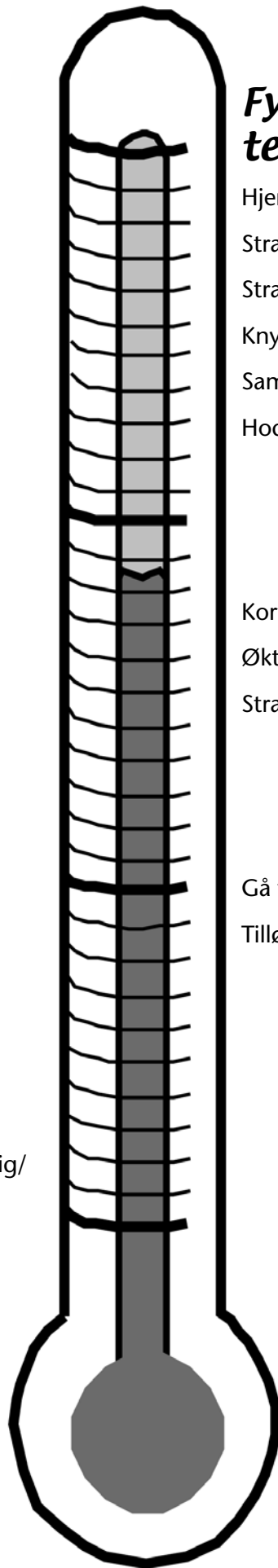
Tenker smalere

Mindre åpen for nye ideer

Rolig og vennlig

I stand til problemløsning

I stand til å lytte



Følelser

Rasende

Forakt

Sint

Defensiv

Skyldig

Tilbaketrukket

Frustrert

Deprimert

Irritert

Engstelig

Bekymret

Årvåken/interessert

Mottakelig/påvirkelig/
fleksibel

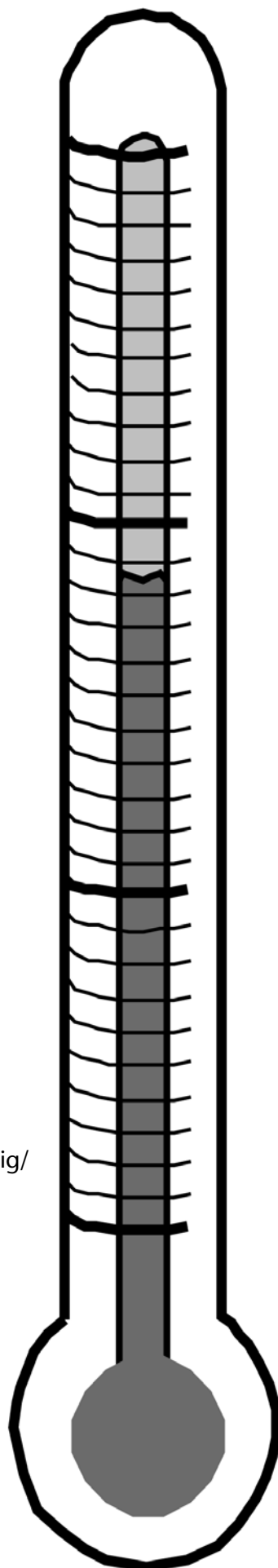
Rolig

Glad

Selvsikker

Fornøyd

Kjærlig/hengiven



Mestringstanker

Jeg er så sint at jeg kunne såre.

Han/hun fortjener å bli.

Han/hun er udugelig/råtten.

Hva har jeg gjort for å gjøre meg fortjent til.?

Det er ikke min feil, det er hans/hennes fell.

Han/hun er akkurat som.

Jeg var aldri sånn som dette.

Jeg tror han/hun kommer til å ende i fengsel.

Jeg har ikke tid til å styre med dette.

Jeg er en elendig forelder (partner). Jeg er håpløs.

Hvorfor meg? Dette er altfor stressende.

Det nytter ikke å bevare roen.

Det er håpløst.

Det er ingen vits i gjøre noe som helst for ham/henne.

Det nytter aldri.

Ingenting forandrer seg, uansett hva jeg gjør.

Han/hun bare slenger det rett tilbake.

Dette har jeg fortjent etter at jeg.

Foreldrene mine sa at jeg var. (kritikk)

Hva kommer til å skje når han/hun blir tenåring?

Jeg kjenner at jeg blir stresset, jeg trenger en tenkepause.

Dette er kanskje for mye for meg.

Kanskje jeg ikke er en god forelder/ektefelle.

Jeg er ikke sikker på om jeg greier dette.

Når noe endres, vil det bli verre før det blir bedre.

Jeg kan få det til å bli annerledes for oss i framtida. Stress er helt normalt i forhold.

Denne fasen kommer ikke til å vare evig. Ting vil bli bedre.

Jeg kan takle dette, jeg kan styre sinnet mitt.

Jeg kan lære ham å.

Problemer oppstår for at vi skal kunne lære å håndtere konflikter.

Jeg kan snakke med ham om. og komme frem til løsninger.

Vi skal nok greie oss. Alle må prøve seg fram.

Alle gjør feil.

Jeg kan hjelpe ved å.

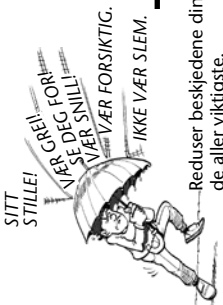
Hans/hennes positive kvaliteter er.

Jeg er en forelder som bryr seg, for jeg prøver å.

Jeg holder meg rolig det meste av tiden.

Jeg liker å være sammen med ham/henne, spesielt når vi.

Jeg elsker (setter pris på).



Reduser beskjedene dine til de aller viktigste.

Hjemmeaktiviteter

OVERSIKTSKJEMA: BESKJEDER OG TENKEPAUSER

Dato	Klokkeslett	Beskjed/advarsel	Barnets respons	Belønning/oppmerksomhet for å samarbeide	Varighet i stol	Bruk av alternativt rom, varighet

Kjøleskapsnotater

Håndtering av raseriutbrudd

Daglige raseriutbrudd er normalt for barn. De skjer fordi barna ennå ikke har utviklet de verbale ferdighetene til å formidle følelser og ønsker, og evnen til selvregulering av emosjonene er umoden. Kombinert med et sterkt ønske om å bli selvstendig er dette nødt til å bli frustrerende for barnet.

- Hold stø kurs i møtet med stormen hos barnet, også når han eller hun sparker, skriker, kaster ting eller slår.
- Det nytter ikke å appellere til barnets sunne fornuft eller prøve å avlede et barn som raser – jo mer du prøver å være fornuftig eller kjefte på barnet, jo lenger raser stormen.
- Hold deg i rommet sammen med barnet mens utbruddet varer, men overse handlingene. Gjør noe annet i stedet.
- Vent til stormen rir av og gi barnet straks oppmerksomhet når det blir roligere. Gi ros for rolig oppførsel og avled barnet med en annen aktivitet.
- Uansett hvor lenge stormen varer, må du ikke gi etter eller begynne å forhandle, selv når du er på et offentlig sted. Den slags kortsiktige løsninger får bare langsiktige konsekvenser i form av stadig verre raserianfall, og barnet vil bruke dem til å presse gjennom viljen sin.
- Vær rolig og kontrollert – et barn som raser, føler seg ute av kontroll og har behov for å kjenne at forelderen har kontrollen.
- Hvis barnet begynner å slå andre personer eller kjæledyr eller knuse gjenstander, løfter du det opp og bærer ham/henne til et trygt sted. Bli hos barnet, men overse raseriutbruddet.

Tenk over hvorfor barnet raser.

- Forsøk å unngå utbrudd så sant det er mulig.

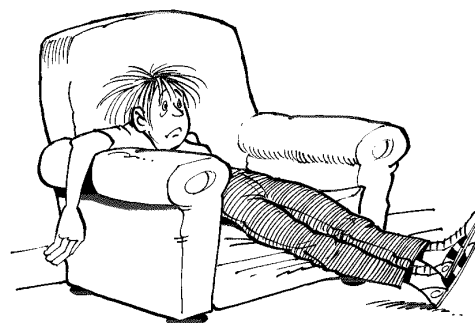
Tenk over hvorfor og når tid barnets raseriutbrudd skjer. Er det når barnet er sultent? Eller trøtt? Eller midt oppi en overgang til en annen aktivitet? Eller ikke får noe han/hun vil ha?

I så fall må du kanskje ha litt mat tilgjengelig, la barnet få høneblunden litt tidligere på dagen eller forberede det på en overgang slik at han/hun får tid til å tilpasse seg.

Hvis barnet ditt har problemer i forbindelse med selvkontroll eller selvstendighet, prøv å gi valgmuligheter så ofte som mulig.

Prøv å legge merke til hvor ofte du sier «nei». Er alle grensene nødvendige? Kjemp bare de slagene som er viktige.

Husk at barn fortsatt vil få raseriutbrudd selv om du bruker alle mulige tilnærminger for å unngå det. De trenger uansett å utvikle ferdighetene som skal til for å regulere seg selv for å bevare roen.



Bakrus etter tenkepause

Kjøleskapsnotater

Lær barnet strategier for å roe seg ned

- Når barnet er rolig, kan dere øve på å trekke pusten dypt. Gi ros ved å si at han/hun er veldig flink til å roe seg ned.
- Legg merke til ganger da barnet holder seg rolig i en frustrerende situasjon, og gi ros for tålmodigheten og selvkontroll.
- Bruk emosjonscoaching og kommenter når barnet er glad, ivrig, nysgjerrig, rolig, sint eller oppgitt. Prøv å kommentere flere glade følelser enn de sinte eller triste.
- Vis at du selv holder deg rolig i frustrerende situasjoner. Trekk pusten dypt og si «jeg kan roe meg ned» foran barnet ditt.



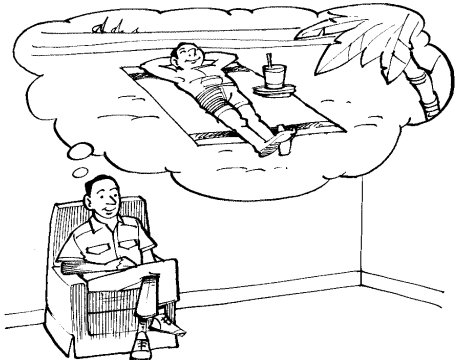


Idémyldring/summing – strategier for å redusere stress



Tenk ut to strategier som reduserer stress for deg selv.



Materiale til utdeling og kjøleskapsnotater ***Naturlige, arrangerte og logiske konsekvenser***



MERK: Disse arkene kan kopieres for bruk i DUÅs foreldregrupper. Alle arkene er eiendomsbeskyttet og kan ikke endres eller redigeres på noen måte (inkludert oversettelser) uten tillatelse fra hovedkontoret til The Incredible Years® i Seattle, WA. Ta kontakt med incredibleyears@incredibleyears.com for mer informasjon.

Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på nettstedet vårt, www.incredibleyears.com (i delen *Group Leader Resources (Gruppelederressurser)*).



UKENS HJEMMEAKTIVITETER

 ***Dette skal du gjøre:***

- **FORTSETT** å bruke tenkepauser for aggressiv eller svært opposisjonell oppførsel.
- **FØLG** prinsippene for «arrangerte konsekvenser» i forbindelse med en handling som skjer i løpet av uka, og noter resultatet på det utdelte oversiktsskjemaet "Arrangerte konsekvenser".
- **VELG** en positiv sosial ferdighet som du systematisk vil gi oppmerksomhet til, i form av ros, positiv oppmerksomhet og kommentarer.
- **BESKRIV** en situasjon der barnet jevnlig viser uønsket oppførsel, og prøv å finne ut hvorfor dette skjer.
- **FYLL UT** skjemaet «Foreldre jobber som detektiver»

 ***Les:***

- Kapittel 8, *Å lære barn problemløsning*, i boken *De Utrolige Årene*.

Vi går videre!

- Tenk gjennom hvem som kan gi deg hjelp og støtte i samhandlingen med barna i tiden fremover.
- Del idéene med de andre på neste gruppemøte.

Obs! Husk å leke!

KJØLESKAPSNOTATER OM NATURLIGE OG ARRANGERTE KONSEKVENSER



- La konsekvensene være aldersriktige.
- Forsikre deg om at du kan leve med konsekvensene du velger.
- La konsekvensene være umiddelbare.
- Gi barnet en advarsel før en konsekvens, der det er mulig.
- La konsekvensen føles mest mulig forståelig og ikke straffende.
- Involver barna så ofte som mulig.
- Vær vennlig og positiv.
- Bruk konsekvenser som er korte, enkle og milde.
- Vær raskt ute med å gi nye anledninger til å lykkes.

KJØLESKAPSNOTATER

POSITIV GRENSESETTING FÅR BARNET TIL Å FØLE TRYGGHET OG KJÆRLIGHET

- Lek ofte, og gi sosial og emosjonell coaching
- Sett navn og beskrivelse på følelsene, også de negative
- Organiser barnets dag med forutsigbare rutiner i forbindelse med morgenrutiner, hviletid, måltider og leggetid
- Sett klare grenser når det er nødvendig, slik at barnet opplever trygghet
- Hjelp barnet med å forberede seg på overganger eller endringer i rutinene
- Sørg for at rutinen med å avlevere og hente barnet er forutsigbar
- Gi barnet valgmuligheter når det er mulig
- Vær kjærlig og gi ros, og la barnet få vite hvor kjært det er
- Gi oppmerksomhet og ros for positiv og sosial samhandling
- Avled barnets uønskede oppførsel
- La barnet få oppleve mestring når det er mulig
- La barnet få utforske samtidig som du gir støtte
- Overse raserianfall og gi barnet oppmerksomhet igjen så snart barnet har klart å roe seg ned
- Ta hånd om deg selv ved å få hjelp og støtte fra andre og ved å gjøre ting du har lyst til

Foreldre jobber som detektiver: Se hva du har lært!

UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

Lag en liste over tilnæringsmåter som du vil bruke for følgende uønsket oppførsel. Legg til annen uønsket oppførsel som du vil gjøre noe med.

Uønsket oppførsel

1. Slår og dytter jevnaldrende
2. Nekter å gjøre som foreldrene sier
3. Sutring
4. Raserianfall
5. Somling når klærne skal på
6. Nekter å spise visse typer mat under måltidene
7. Er frekk/kranglete med forelder
8. Uro ved middagsbordet
9. Uoppmerksomhet og impulsivitet
10. Etterlater rot i stua
11. Kritiserer / slåss med søsken

Positiv grensesetting

Foreldre jobber som detektiver: Se hva du har lært!

UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

Lag en liste over tilnærminger som du vil bruke for følgende uønskede oppførsel. Legg til andre uønskede oppførsel som du vil gjøre noe med.

Uønskede oppførsel

12. Slår kjæledyr
13. Deler ikke leker med venner
14. Etterlater sykkel, leker og idrettsutstyr ute
15. Eksploderer i sinne / hylar når han/hun ikke får viljen sin
16. For mye TV-seing eller dataspill
17. Gjemmer meldinger fra de voksne i barnehagen eller på skolen
18. Problemer med å vente på tur sammen med søsken eller jevnaldrende
19. Nekter å gå til sengs når det er leggetid
20. Sjefete med jevnaldrende
21. Stygt språk
22. Nekter å sitte i bilsete
23. Kommer opp i senga til foreldrene om kvelden

Positiv grensesetting



De Utrolige Årenes problemløsningsark for håndtering av utfordrende oppførsel hos førskolebarn!

Definisjon av problemet:

1. Utfordrende oppførsel hos barnet mitt: _____

2. Hva utløser/forårsaker den uønskede oppførselen til barnet? (utviklingsproblem, mangel på søvn, får ikke det han/hun vil, overgang eller stress i familien, lav frustrasjonstoleranse osv.)?

3. Hvordan reagerer jeg vanligvis på denne oppførselen? (Gir jeg oppmerksomhet? Blir jeg sint?)

Mål:

4. Hva er målet mitt? Hvilken positiv motsetning til denne oppførselen vil jeg se i stedet? ____

Løsninger:

5. Hvilke ferdigheter/tilnærminger kan jeg bruke fra bunnen av pyramiden for å gi støtte til disse positive handlingene?

Lek/samvær: Hvilken type lek eller samvær gir best hjelp til barnet mitt her? (Husk at det er best hvis samhandlingen er styrt av barnet.) (utholdenhettrening, språk- og begrepsstimulering, sosial- eller emosjonell coaching)

Ros: Hvilke oppførsel kan jeg rose og hvordan gjør jeg det? (Husk at det bør være «den positive motsetningen til oppførselen du vil se mindre av.» _____

Klistremerker og belønning: Hvordan belønner jeg god oppførsel? Hvilke belønninger motiverer barnet mitt? _____
6. Velg fra listen under angående temaene øverst i pyramiden som kan brukes til å redusere den uønskede oppførselen.

Rutiner: Har jeg en forutsigbar rutine for dette problemet?

Avledning/omdirigering: Hvordan kan jeg avlede eller omdirigere barnet før oppførselen blir verre? _____

Overse: Hvilken del av disse handlingene kan jeg overse? _____

Hva skal jeg si til meg selv mens jeg overser den? _____

Konsekvens: Hvilke naturlige eller arrangerte konsekvenser kan jeg bruke for å lære barnet å endre denne oppførselen? _____

Ferdigheter for selvkontroll: Hvilke ferdigheter kan jeg lære barnet for å utvikle selvkontroll? (Bruk av skilpaddeskall, dyp pusting, positivt selvsnakk som «jeg kan greie det, jeg kan roe meg», bruke "avslapningstermometeret") _____

Sette planen ut i livet:

7. Hvem skal jeg dele planen med? (Ansatte i barnehagen/på skolen, besteforeldre, partner osv.) _____

8. Hvem kan jeg ringe til når jeg trenger hjelp? _____

9. Hvordan skal jeg ta vare på meg selv mens dette pågår? _____

Evaluerer av hvor gode løsningene var

10. Hvordan finner jeg ut om jeg gjør framgang? Hva vil være annerledes? _____

11. Hvordan kan jeg feire at barnet har god utvikling? Og at jeg lykkes med mine mål? _____

Gratulerer! Du har en plan for hvordan barnets oppførsel skal påvirkes og stimuleres!

Husk at det kan ta tre uker eller mer før du ser forandringer, så ikke gi deg!

Kjøleskapsnotater og materiell til utdeling

Lære barn problemløsning



MERK: Disse arkene kan kopieres for bruk i DUÅs foreldregrupper. Alle arkene er eiendomsbeskyttet og kan ikke endres eller redigeres på noen måte (inkludert oversettelser) uten tillatelse fra hovedkontoret til The Incredible Years® i Seattle, WA. Ta kontakt med incredibleyears@incredibleyears.com for mer informasjon.

Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på nettstedet vårt, www.incredibleyears.com (i delen *Group Leader Resources (Gruppelederressurser)*).

Problemløsning

UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

- **BRUK HÅNDDUKKER** eller en bok, som for eksempel Willys detektivbok for å løse problemer, og øv på å snakke om og rollespille løsninger på vanlige problemer.
- **MODELLER** problemløsning selv når du står overfor et problem (f.eks. hvilket TV-program du skal se på, hvor du skal finne parkeringsplass, hvilken dessert du har lyst på osv.).



Les:

- Kapittel 8, *Å lære barn problemløsning*, i boken *De Utrolige Årene*.

HUSK:

Det rekker ikke med bare én problemløsningsøkt hvis du vil at barna skal lære alle disse ferdighetene. Barnet trenger hundrevis av muligheter til å prøve seg og mye tålmodighet. Det kan til og med tenkes at barnet blir så opprørt eller sint at han eller hun først trenger en tenkepause for å roe seg ned før samtalen kan ha mer nytte. Husk at det første steget er å få barnet til å komme med løsninger.

Obs! Husk å leke!

Lære barnet ditt problemløsning

UKENS HJEMMEAKTIVITETER



Dette skal du gjøre:

- **VELG** deg ut en situasjon der det ser ut til at barnet ditt er opprørt over noe, og prøv å løse problemet ved hjelp av tilnærmingene vi har omtalt i dette programmet. Hold rede på resultatene på oversiktsskjemaet for foreldrene



Les:

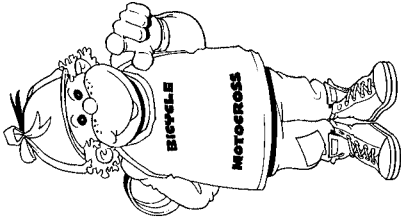
- Kapittel 8, *Å lære barn problemløsning*, i boken *De Utrolige Årene*.

HUSK

Det rekker ikke med bare én problemløsningsøkt hvis du vil at barna skal lære alle disse ferdighetene. Barnet trenger hundrevis av muligheter til å prøve seg og mye tålmodighet. Det kan til og med tenkes at barnet blir så opprørt eller sint at han eller hun først trenger en tenkepause for å roe seg ned før samtalen kan ha mer nytte. Husk at det første steget er å få barnet til å komme med løsninger.

Obs! Husk å leke!

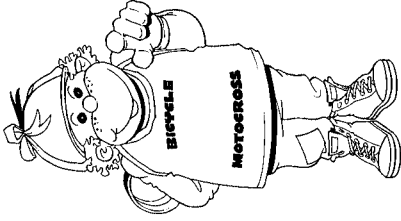
KJØLESKAPSNOTATER LITT OM PROBLEMLØSNING



Hva er den beste løsningen?

- Bekreft barnets følelser.
- Hjelp barna med å definere problemet.
- Ta med barna på idémyldring om mulige løsninger.
- Vær positiv og oppfinnsom.
- Modeller kreative løsninger selv.
- Oppmuntre barna til å tenke over konsekvensene av ulike løsninger.
- Husk at det er prosessen med å lære hvordan du skal tenke på konflikter som er viktig, framfor å få de riktige svarene.

KJØLESKAPSNOTATER LITT OM PROBLEMLØSNING



Hva er den beste løsningen?

- Bekreft barnets følelser.
- Hjelp barna med å definere problemet.
- Ta med barna på idémyldring om mulige løsninger.
- Vær positiv og oppfinnsom.
- Modeller kreative løsninger selv.
- Oppmuntre barna til å tenke over konsekvensene av ulike løsninger.
- Husk at det er prosessen med å lære hvordan du skal tenke på konflikter som er viktig, framfor å få de riktige svarene.

OVERSIKTSSKJEMA FOR FORELDRE: PROBLEMLØSNING

Noter hvordan du forsøkte å løse et problem med barnet. Prøv å gjenfortelle samtalen så godt du kan – få med deg det som ble sagt og hvordan du følte det. Husk å prøv ut problemløsningen når både du og barnet er relativt rolige.

Steg 1: Bekreft barnets følelser (trist, sint, frustrert, skuffet, nervøs, redd)

Steg 2: Definer problemet

Steg 3: Definer hva målet er

Steg 4: Bruk idémyldring for å finne på løsninger

Steg 5: Vurder løsningene og foreta et godt valg

Steg 6: Evaluer hvor god løsningen var

SJEKKLISTE FOR PROBLEMLØSNING

	Ja	Nei
Steg 1: Bekreft barnets følelser	_____	_____
Steg 2: Definer problemet	_____	_____
Steg 3: Fastslå målene	_____	_____
Steg 4: Bruk idémyldring for å finne på løsninger		
Vær åpen, ikke kritisk	_____	_____
Vær engasjert, nyskapende, morsom	_____	_____
Finn flere løsninger	_____	_____
Utsett detaljene	_____	_____
Steg 5: Evaluer løsninger og foreta et godt valg		
Evaluer hver enkelt løsning	_____	_____
Få barnet til å velge den beste løsningen	_____	_____
Steg 6: Evaluer hvor god løsningen var		
Ros barnets innsats	_____	_____
Finjuster problemløsningsplanen	_____	_____
Førskolebarn vil være på stadiet for steg 1, 2, 3 og 4. Det er vanskeligere for dem å evaluere løsninger.		

MULIGE LØSNINGER SOM BARN KAN BRUKE

Kjefte på ham.*	Vente litt.	Le av ham.
Se trist ut eller gråte.	Overse ham, gå bort.	Leke et annet sted.
Tolerere det.*	Slå ham.*	Si at hun ikke skal være sint.
Spørre ham.	Si «vær så snill».	Gjøre noe morsomt.
Bytte noe.	Be om unnskyldning.	Få hjelp av forelder eller en annen voksen.
Snakke om følelsene dine.	Tryggle ham.	Tilby å dele.
Hente én til.	Bytte på det.	Slå mynt og krone.
Innrømme feil.	Roe ned først.	Fortelle sannheten.
Gi et kompliment.	Være kameratslig.	Si «nei».
Stoppe sinnet.	Være modig.	Tilgi.

*De med stjerne er uakseptable løsninger. Oppmuntre barn til å tenke på konsekvensene og velge en annen løsning med bedre konsekvens.



OVERSIKTSKJEMA FOR FORELDRE: PROBLEMLØSNING MED BARNET

<u>Problemsituasjonen</u>	<u>Hva er problemet?</u>	<u>Hvilke løsninger kan vi komme på?</u>	<u>Hva er et godt valg?</u>
Eksempel: To gutter krangler.	«Jeg er sint fordi Jessie ikke vil dele på å bruke sykkel.»	Spør om du kan få prøve sykkel litt. Tilby å bytte på det. Vent til han er ferdig.	Er det trygt? Rettferdig? Gir det gode følelser hos begge barna?

Beskriv et problem som du forsøkte å løse sammen med barnet: hva ble sagt og hva følte du?

(1)

(2)

Evaluering av løsninger



Er løsningen
min trygg?

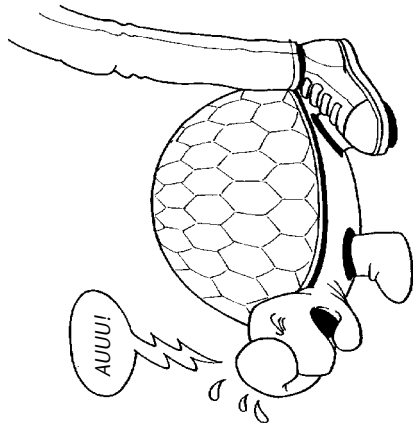
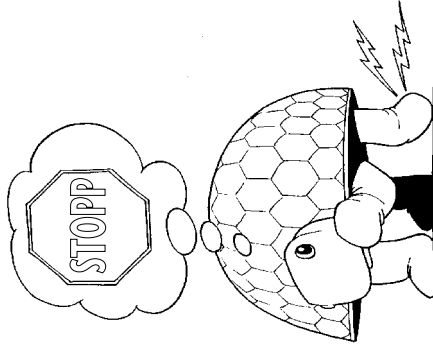


Er løsningen min rettferdig?

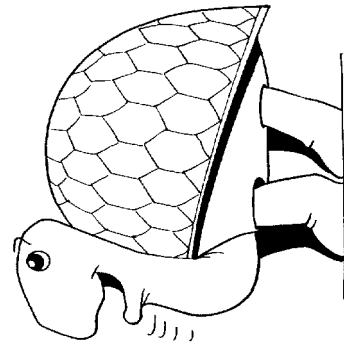
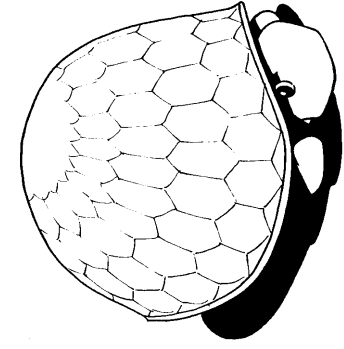
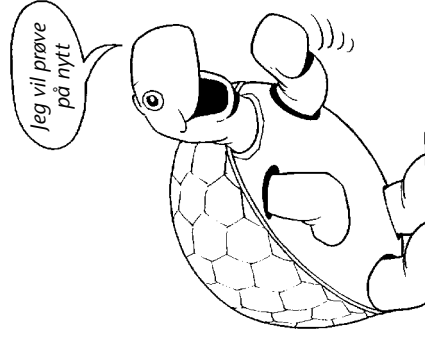


Gir løsningen mine
gode følelser?

Lille skilpaddes mestringstrinn for sinne



2. Tenk STOPP



3. Pust dypt

4. Trekk deg tilbake i skallet ditt

5. Prøv igjen