

Bilaga

- 1. Grundregler**
- 2. Tabell: Egenmakt**
- 3. Den terapeutiska förändringsprocessen - figur**
- 4. Spargrissaffischer (ska kopieras)**
- 5. Checklista för dina mål (ska kopieras)**
- 6. Utvärderingsformulär för föräldrar (per vecka)**
- 7. Utvärderingsformulär för föräldrar efter avslutat program (ska kopieras)**
- 8. Föräldrar som tänker som forskare**
- 9. Tomt rapportblad för hemuppgifter**
- 10. Brainstorma: Minska stressen kring ledigheter/högtider**
- 11. Tabell över program, innehåll och målsättningar**
- 12. Veckodagbok**
- 13. Certifikat för slutförd kurs**



OBS! Material får kopieras för att användas i föräldragrupper i programmet De otroliga åren. Materialet är upphovsrättsskyddat och FÅR INTE ändras eller redigeras på något sätt (inklusive översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontor i Seattle, WA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information. Material finns också tillgängligt på vår webbplats www.incredibleyears.com (under sektionen *Group Leader Resources*).

Grundregler

- 1. Allas idéer respekteras.**
- 2. Alla har rätt att avstå.**
- 3. En person i taget pratar.**
- 4. Inga nedsättande kommentarer är tillåtna.**
- 5. Sekretess.**

Tabell: Källor för ökad egenmakt

	INNEHÅLL	PROCESS
<p>KUNSKAP Barns utveckling Hantera beteenden Individuella olikheter och olikheter i temperament</p>	<p>Normer och uppgifter med avseende på utveckling Beteendepprinciper (lärande) Bemötande av barn (strategier för att få ditt barn att lyda) Relationer (känslor) Självmedvetenhet (själprat, schema, kännetecken) Samspel (medvetenhet om samband, kommunikation) Resurser (stöd, hjälpmöjligheter) Lämpliga förväntningar Föräldraengagemang</p>	<p>Diskussion Böcker/häften att läsa Demonstrera (videor, rollspel, byta roller, övningar) Metaforer/liknelser Hemuppgifter Bygga nätverk Rådgivning för utveckling Titta på videor, diskussion Själviakttagelse/dokumentera hemma Diskutera föräldrarnas egen dokumentation Undervisa</p>
<p>FÄRDIGHETER Kommunikation Problemlösning (inklusive problemanalys) Taktiskt tänkande (användning av tekniker/metoder) Bygga sociala relationer Utveckla barnets lärande</p>	<p>Självbehärskning/hantera ilska Själprat (vid depressiva tankar) Uppmärksamma-ignorera Leka-berömma-uppmuntra Överenskommelser/kontrakt Tydliga konsekvenser Effektiva konsekvenser (tankepaus, förlorade privilegier, naturliga konsekvenser) Uppsikt Sociala/relationerfärdigheter Problemlösningfärdigheter Utveckla bra inlärningsrutiner Självhävdelse/självförtroende Empati för barnets synvinkel Sätt att ge och få stöd</p>	<p>Stärka sig själv Förstärkning från grupp och ledare Observationer av sig själv i samspellet med sitt barn Övningar Demonstrationer av deltagare Hemuppgifter och övningar Videodemonstrering och återkoppling Självutlämnande Ledarens användning av humor/optimism Avslappningsövningar Stresshantering Självinläring Visuella signaler hemma</p>
<p>RESULTAT Strategiskt tänkande (sätta upp mål, filosofi och värderingar med avseende på barnuppfostran)</p>	<p>Sätt att hantera/livsmål Målsättningar (specifika beteenden hos barnet) Ideologi Regler Roller Relationer Känslomässiga hinder Kännetecken Fördomar Tidigare erfarenheter</p>	<p>Diskussion/debatt Dela med sig Lyssna Respektera/acceptera Förhandla Avdramatisera Förklara/tolka Omformulera Lösa konflikter Förtydliga Stödja Anpassa</p>

Figur 1. Den terapeutiska förändringsprocessen





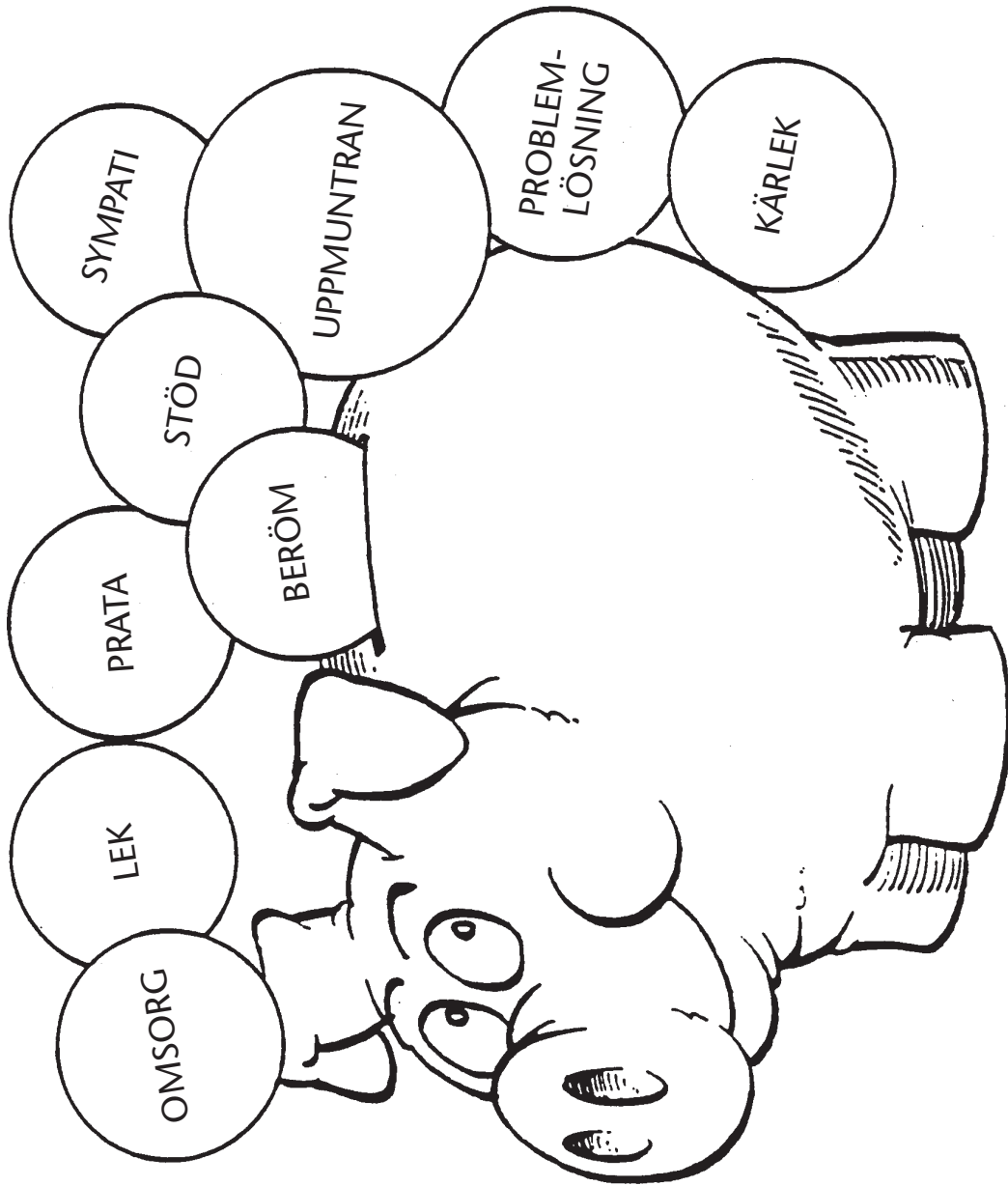
***Kom ihåg att bygga upp ditt sparkapital med
accepterande och respektfulla uttalanden***



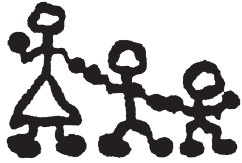
Kom ihåg att bygga upp ditt sparkapital med uttalanden som läker



***Kom ihåg att bygga upp ditt sparkapital
med stöd och uppmuntran***



Kom ihåg att bygga upp ditt sparkapital



Incredible® Years

Checklista för dina mål

Barn 3-6 år gamla

Namn: _____

Fyll i den här checklistan varje vecka med personliga mål som du vill uppnå. Kontrollera om du uppnådde dina personliga mål veckan som följer, och sätt upp nya mål för den kommande veckan.

Session 1: Introduktion, mål, barnstyrd lek

Mina mål för den kommande veckan:

	Mål jag uppnådde
_____ Läs kapitel 1 (Så leker du med ditt barn)	_____
_____ Se över målsättningarna för mig själv och mitt barn	_____
_____ Lek med hjälp av en barnstyrd metod	_____

Session 2: Barnstyrda lekar uppmuntrar positiva relationer

Mina mål för den kommande veckan:

	Mål jag uppnådde
_____ Läs kapitel 1 (Så leker du med ditt barn)	_____
_____ Slutför temperamentformuläret	_____
_____ Lekstunder med mitt barn den här veckan innehåller:	_____

Session 3: Vägledning för lärande och uthållighetsträning

Mina mål för den kommande veckan:

	Mål jag uppnådde
_____ Läs problem 15 (Läsa med omsorg)	_____
_____ Kompissamtal	_____
_____ Lekstunder med mitt barn den här veckan innehåller:	_____

Session 4: Vägledning för lärande och uthållighetsträning (fortsättning)

Mina mål för den kommande veckan:

	<i>Mål jag uppnådde</i>
_____ Läs kapitel 9 (Hantera känslor)	_____
_____ Kompissamtal	_____
_____ Lekstunder med mitt barn den här veckan innehåller:	_____

Session 5: Vägledning för social och känslomässig utveckling

Mina mål för den kommande veckan:

	<i>Mål jag uppnådde</i>
_____ Läs kapitel 9 (Hantera känslor)	_____
_____ Kompissamtal	_____
_____ Lekstunder med mitt barn den här veckan innehåller:	_____

Session 6: Vägledning för social och känslomässig utveckling (fortsättning)

Mina mål för den kommande veckan:

	<i>Mål jag uppnådde</i>
_____ Läs kapitel 2 (Uppmuntran och beröm)	_____
_____ Kompissamtal	_____
_____ Lekstunder med mitt barn den här veckan innehåller:	_____

Session 7: Effektiva strategier för beröm och uppmuntran

Mina mål för den kommande veckan:

	<i>Mål jag uppnådde</i>
<input type="checkbox"/> Öva på att ge dubbelt så mycket beröm den här veckan för följande beteenden:	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Läs kapitel 3 (Belöningar)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Kompissamtal	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Lektider den här veckan innehåller:	<input type="checkbox"/>

Session 8: Program för beröm och belöningar för att motivera mitt barn

Mina mål för den kommande veckan:

	<i>Mål jag uppnådde</i>
<input type="checkbox"/> Läs del 3, problem 3 (Belöningar)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Öva på att berömma mitt barn mera	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Gör en tabell/tavla med klistermärken den här veckan	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Kompissamtal	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Lektider den här veckan innehåller:	<input type="checkbox"/>

Session 9: Program för beröm och belöningar för att motivera mitt barn (fortsättning)

Mina mål för den kommande veckan:

	<i>Mål jag uppnådde</i>
_____ Läs del 3, problem 1 (Hantera ditt barns TV- och datortid)	_____
_____ Öva på att berömma mitt barn mera	_____
_____ Gör en tabell/tavla med klistermärken den här veckan	_____
_____ Kompissamtal	_____
_____ Lekstunder den här veckan innehåller:	_____

Session 10: Positivt ledarskap - regler, ansvar och rutiner

Mina mål för den kommande veckan:

	<i>Mål jag uppnådde</i>
_____ Läs kapitel 4 (Sätta gränser) och del 3, problem 1 (TV- och datortid)	_____
_____ Använd en tabell med klistermärken med mitt barn	_____
_____ Skicka ett meddelande eller ring till mitt barns lärare för att ge beröm	_____
_____ Kompissamtal	_____
_____ Lekstunder den här veckan innehåller:	_____

Session 11: Positivt ledarskap - effektiv gränssättning

Mina mål för den kommande veckan:

	<i>Mål jag uppnådde</i>
_____ Läs kapitel 4 (Sätta gränser)	_____
_____ Använd en tabell med klistermärken med mitt barn	_____
_____ Öva på att minska antalet tillsägelser och öka antalet vänliga uppmaningar	_____
_____ Kompissamtal	_____
_____ Lekstunder den här veckan innehåller:	_____

Session 12: Hantera negativt beteende - fullfölja med gränser

Mina mål för den kommande veckan:

	<i>Mål jag uppnådde</i>
_____ Läs kapitel 5 (Ignorera)	_____
_____ Använd en tabell/tavla med klistermärken med mitt barn	_____
_____ Öva på att minska antalet uppmaningar och öka antalet vänliga uppmaningar	_____
_____ Kompissamtal	_____
_____ Lekstunder den här veckan innehåller:	_____

Session 13: Ignorera dåligt uppförande/beteende

Mina mål för den kommande veckan:

	<i>Mål jag uppnådde</i>
<input type="checkbox"/> Läs kapitel 11 (Upprörande tankar) och kapitel 6 (Tankepaus)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Öva på att ignorera följande dåliga beteenden:	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fortsätt använda en tabell/tavla med klistermärken med mitt barn	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Kompissamtal	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Lekstunder den här veckan innehåller:	<input type="checkbox"/>

Session 14: Tankepaus för att lugna ner

Mina mål för den kommande veckan:

	<i>Mål jag uppnådde</i>
<input type="checkbox"/> Läs kapitel 6 (Tankepaus) om du inte redan gjort det	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Läs kapitel 12 (Tankepaus från stress och ilska)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Använd dig av tankepaus den här veckan för att hantera aggressivt beteende om det förekommer	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Kompissamtal	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Lekstunder den här veckan innehåller:	<input type="checkbox"/>

Session 15: Tankepaus och andra konsekvenser

Mina mål för den kommande veckan:

	<i>Mål jag uppnådde</i>
_____ Läs kapitel 7 (Naturliga och logiska konsekvenser)	_____
_____ Använd en konsekvens den här veckan	_____
_____ Kompissamtal	_____
_____ Lekstunder den här veckan innehåller:	_____

Session 16: Logiska konsekvenser

Mina mål för den kommande veckan:

	<i>Mål jag uppnådde</i>
_____ Läs kapitel 8 (Lära barn problemlösning)	_____
_____ Använd en konsekvens om det behövs	_____
_____ Kompissamtal	_____
_____ Lekstunder den här veckan innehåller:	_____

Session 17: Lära barn problemlösning

Mina mål för den kommande veckan:

	<i>Mål jag uppnådde</i>
_____ Läs kapitel 8 (Lära barn problemlösning)	_____
_____ Öva på problemlösning med hjälp av dockor	_____
_____ Kompissamtal	_____
_____ Lekstunder den här veckan innehåller:	_____

Session 18: Lära barn problemlösning (fortsättning)

Mina mål för den kommande veckan:

	<i>Mål jag uppnådde</i>
<input type="checkbox"/> Läs kapitel 14 (Problemlösning med vuxna)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Öva på problemlösning med ditt barn med hjälp av Wally-boken	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Kompissamtal	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Lekstunder den här veckan innehåller:	<input type="checkbox"/>

Session 19: Problemlösning mellan vuxna (valfritt program 6)

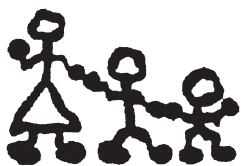
Mina mål för den kommande veckan:

	<i>Mål jag uppnådde</i>
<input type="checkbox"/> Läs kapitel 15 (Samarbeta med lärare för att förebygga problem)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Demonstrera problemlösning för mitt barn	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Kompissamtal	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Lekstunder den här veckan innehåller:	<input type="checkbox"/>

Session 20: Se över mål och fira framgångar

Mina mål för den kommande veckan:

	<i>Mål jag uppnådde</i>
<input type="checkbox"/> Kompissamtal	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Lekstunder den här veckan innehåller:	<input type="checkbox"/>



Advance program (5, 6 och 7)

Checklista för egenkontroll

Session 1 : Säga ifrån och lyssna aktivt

_____ Läs kapitel 13 (Effektiva sätt att kommunicera)

_____ Särskilda stunder med mitt barn under den här veckan:

_____ Öva på att säga ifrån och lyssna

_____ Kompissamtal

Mina mål för den kommande veckan:

Session 2: Personlig självkontroll och hantering av depression

_____ Se över kapitel 11 (Hantera upprörande tankar)

_____ Öva på att säga ifrån och lyssna

_____ Öva på positivt självprat

_____ Särskilda stunder med mitt barn under den här veckan:

_____ Kompissamtal

Mina mål för den kommande veckan:

Session 3: Ge och få stöd

_____ Läs kapitel 12 (Tankepaus från stress och ilska)

_____ Öva på positivt självprat

_____ Särskilda stunder med mitt barn under den här veckan:

_____ Kompissamtal

Mina mål för den kommande veckan:

Session 4: Problemlösning för vuxnas

_____ Läs kapitel 14 (Problemlösning med vuxna)

_____ Särskilda stunder med mitt barn under den här veckan:

_____ Kompissamtal

Mina mål för den kommande veckan:

Session 5: Problemlösning med lärare

_____ Läs kapitel 15 (Samarbeta med lärare)

_____ Särskilda stunder med mitt barn under den här veckan:

_____ Kompissamtal

Mina mål för den kommande veckan:

Session 6: Problemlösning med barn

_____ Läs kapitel 8 (Lära barn problemlösning)

_____ Särskilda stunder med mitt barn under den här veckan:

_____ Kompissamtal

Mina mål för den kommande veckan:

Session 7: Problemlösning med barn och familjemöten

_____ Läs kapitel 9 (Hjälpa barn att hantera sina känslor)

_____ Ordna ett familjemöte och planera en rolig aktivitet

_____ Kompissamtal

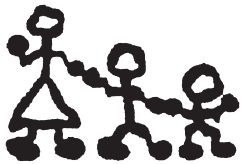
Mina mål för den kommande veckan:

Session 8: Tillbakablick och komma ifatt

_____ Genomförde ett familjemöte

_____ Kompissamtal

Mina mål för den kommande veckan:



Föräldraprogrammet
De otroliga åren: veckoutvärderingar

Namn _____ Session _____ Datum _____

Jag tyckte att innehållet i dagens session var:

ej till hjälp neutralt till hjälp till stor hjälp

Jag tyckte att videosekvenserna var:

ej till hjälp neutrala till hjälp till stor hjälp

Jag tyckte att gruppledarens sätt att presentera information och leda gruppen var:

ej till hjälp neutralt till hjälp till stor hjälp

Jag tyckte att gruppdiskussionerna och samspelet i gruppen var:

ej till hjälp neutral till hjälp till stor hjälp

Jag tyckte att användningen av rollspel/praktiska övningar var:

ej till hjälp neutral till hjälp till stor hjälp

Ytterligare kommentarer:

(fortsätt på baksidan)



Föräldraprogrammet *De otroliga åren* Nöjdhetsundersökning: *BASIC* föräldraprogram

(Dela ut efter avslutat program)

Deltagarens namn _____ Datum _____

Följande undersökning är en del av vår utvärdering av föräldraprogrammet *De otroliga åren* som du precis har avslutat. Det är väldigt viktigt att du svarar så ärligt som möjligt på frågorna. Informationen som du tillhandahåller hjälper oss att utvärdera och förbättra programmet som vi erbjuder. Vi uppskattar verkligen din medverkan. All information är fullständigt konfidentiell.

A. Det övergripande programmet

Ringa in det alternativ som bäst motsvarar vad du tycker.

1. Relationen till mitt barn efter att jag genomfört det här programmet är idag:

mycket sämre	sämre	något sämre	oförändrat	något bättre	bättre	mycket bättre
-----------------	-------	----------------	------------	-----------------	--------	------------------

2. Mitt barns beteendesvårigheter, som jag/vi har försökt förändra med hjälp av metoderna i det här programmet, är idag:

mycket värre	värre	något värre	oförändrade	något bättre	bättre	mycket bättre
-----------------	-------	----------------	-------------	-----------------	--------	------------------

3. Med tanke på mitt barns sociala, känslomässiga och kunskapsmässiga framsteg känner jag att jag är:

mycket missnöjd	missnöjd	något missnöjd	neutral	ganska nöjd	nöjd	mycket nöjd
--------------------	----------	-------------------	---------	----------------	------	----------------

4. I vilken utsträckning har föräldraprogrammet *De otroliga åren* hjälpt med andra personliga problem eller familjeproblem som inte relaterar direkt till ditt barn (t.ex. ditt parförhållande, upplevelse av stöd överlag)?

försvärat mycket mer än det har hjälpt	försvärat	försvärat något	varken hjälpt eller försvärat	hjälpt något	hjälpt	hjälpt väldigt mycket
--	-----------	--------------------	-------------------------------------	-----------------	--------	--------------------------

5. Mina förväntningar på bra resultat från programmet *De otroliga åren* är:

mycket pessimistiska	pessimistiska	något pessimistiska	neutrala	något optimistiska	optimistiska	mycket optimistiska
-------------------------	---------------	------------------------	----------	-----------------------	--------------	------------------------

6. Jag anser att metoderna som använts för att förbättra mitt barns sociala beteende i det här programmet är:

mycket olämpliga	olämpliga	något olämpliga	neutrala	ganska lämpliga	lämpliga	väldigt lämpliga
---------------------	-----------	--------------------	----------	--------------------	----------	---------------------

7. Skulle du rekommendera programmet till en vän eller släkting?

skulle definitivt inte rekommendera	skulle inte rekommendera	skulle förmodligen inte rekommendera	neutralt	skulle förmodligen rekommendera	skulle rekommendera	skulle definitivt rekommendera
---	-----------------------------	---	----------	---------------------------------------	------------------------	--------------------------------------

8. Hur pass trygg känner du dig i ditt föräldraskap just nu?

mycket otrygg	otrygg	något otrygg	neutral	ganska trygg	trygg	mycket trygg
------------------	--------	-----------------	---------	-----------------	-------	-----------------

9. Hur pass trygg känner du dig inför att hantera **framtida** beteendeproblem hemma med hjälp av vad du har lärt dig genom det här programmet?

mycket otrygg	otrygg	något otrygg	neutral	ganska trygg	trygg	mycket trygg
------------------	--------	-----------------	---------	-----------------	-------	-----------------

10. Min känsla för att jag kommer att uppnå mina mål för mitt barn och min familj genom det här programmet är överlag:

mycket negativ	negativ	något negativ	neutral	något positiv	positiv	mycket positiv
-------------------	---------	------------------	---------	------------------	---------	-------------------

B. Programmets utformning

Användbarhet

I den här delen vill vi att du anger hur pass användbara var och en av programmets följande delar är för dig idag. Ringa in det alternativ som bäst beskriver din åsikt.

1. Innehållet i den information du fick var:

helt oanvändbart	oanvändbart	inte särskilt användbart	neutralt	ganska användbart	användbart	mycket användbart
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

2. Videovinjetterna som visade föräldrafärdigheter var:

helt oanvändbara	oanvändbara	inte särskilt användbara	neutrala	ganska användbara	användbara	mycket användbara
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

3. Gruppdiskussionerna gällande föräldrafärdigheter var:

helt oanvändbara	oanvändbara	inte särskilt användbara	neutrala	ganska användbara	användbara	mycket användbara
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

4. Övningar/rollspel under gruppssessionerna var:

helt oanvändbara	oanvändbara	inte särskilt användbara	neutrala	ganska användbara	användbara	mycket användbara
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

5. Jag tyckte att kompisamtalen var:

helt oanvändbara	oanvändbara	inte särskilt användbara	neutrala	ganska användbara	användbara	mycket användbara
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

6. Att läsa eller lyssna på kapitel från boken De otroliga åren var:

helt oanvändbart	oanvändbart	inte särskilt användbart	neutralt	ganska användbart	användbart	mycket användbart
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

7. Att öva på färdigheter hemma tillsammans med mitt barn var:

helt oanvändbart	oanvändbart	inte särskilt användbart	neutralt	ganska användbart	användbart	mycket användbart
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

8. Material som delades ut varje vecka (t.ex. kylskåpslistor) var:

helt oanvändbart	oanvändbart	inte särskilt användbart	neutralt	ganska användbart	användbart	mycket användbart
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

9. Telefonsamtal från gruppledarna var:

helt oanvändbara	oanvändbara	inte särskilt användbara	neutrala	ganska användbara	användbara	mycket användbara
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

C. Specifika föräldratekniker/strategier

Användbarhet

I den här sektionen vill vi att du anger hur pass användbara följande tekniker/strategier är för dig **idag** med avseende på att förbättra samspelet med ditt barn och minska barnets negativa beteenden. Ringa in det svar som du tycker bäst beskriver teknikens/strategins användbarhet.

1. Barnstyrda lekar eller tid tillsammans med barnet

helt oanvändbart	oanvändbart	inte särskilt användbart	neutralt	ganska användbart	användbart	mycket användbart
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

2. Beskrivande kommentarer/uthållighetsvägledning och social, känslomässig och akademisk vägledning

helt oanvändbart	oanvändbart	inte särskilt användbart	neutralt	ganska användbart	användbart	mycket användbart
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

3. Beröm och uppmuntran

helt oanvändbart	oanvändbart	inte särskilt användbart	neutralt	ganska användbart	användbart	mycket användbart
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

4. Belöningar (till exempel belöningsystem)

helt oanvändbart	oanvändbart	inte särskilt användbart	neutralt	ganska användbart	användbart	mycket användbart
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

5. Rutiner, ansvar och regler

helt oanvändbart	oanvändbart	inte särskilt användbart	neutralt	ganska användbart	användbart	mycket användbart
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

6. Ignorera

helt oanvändbart	oanvändbart	inte särskilt användbart	neutralt	ganska användbart	användbart	mycket användbart
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

7. Positiva uppmaningar (t.ex. "om-så"-uppmaningar")

helt oanvändbart	oanvändbart	inte särskilt användbart	neutralt	ganska användbart	användbart	mycket användbart
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

8. Tankepaus för att lugna ner sig och för att hjälpa barnet att hantera ilska

helt oanvändbart	oanvändbart	inte särskilt användbart	neutralt	ganska användbart	användbart	mycket användbart
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

9. Förlorade privilegier och logiska konsekvenser

helt oanvändbart	oanvändbart	inte särskilt användbart	neutralt	ganska användbart	användbart	mycket användbart
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

10. Hjälpa mitt barn med problemlösning

helt oanvändbart	oanvändbart	inte särskilt användbart	neutralt	ganska användbart	användbart	mycket användbart
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

11. Hjälpa mitt barn att utveckla sina akademiska färdigheter och/eller att göra läxor

helt oanvändbart	oanvändbart	inte särskilt användbart	neutralt	ganska användbart	användbart	mycket användbart
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

12. Problemlösningstrategier och ilskehantering för vuxna

helt oanvändbart	oanvändbart	inte särskilt användbart	neutralt	ganska användbart	användbart	mycket användbart
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

13. Ovanstående tekniker/stategier som helhet

helt oanvändbart	oanvändbart	inte särskilt användbart	neutralt	ganska användbart	användbart	mycket användbart
---------------------	-------------	-----------------------------	----------	----------------------	------------	----------------------

D. Utvärdering av gruppledare

I den här delen vill vi att du ger dina synpunkter på dina gruppledare. Ringa in det alternativ som bäst beskriver vad du tycker.

Gruppledare #1 _____
(namn)

1. Jag tyckte att gruppledarens förberedelser och sätt att leda var:

mycket dåligt	dåligt	under genomsnittet	genomsnittligt	bättre än genomsnittet	bra	mycket bra
------------------	--------	-----------------------	----------------	---------------------------	-----	---------------

2. Med avseende på gruppledarens intresse och engagemang för mig och problemen jag har med mitt barn var jag:

mycket missnöjd	missnöjd	något missnöjd	neutral	ganska nöjd	nöjd	mycket nöjd
--------------------	----------	-------------------	---------	----------------	------	----------------

3. Idag känner jag att gruppledaren för programmet var:

mycket ohjälpsam	ohjälpsam	något ohjälpsam	neutral	ganska hjälpsam	till hjälp	mycket hjälpsam
---------------------	-----------	--------------------	---------	--------------------	------------	--------------------

Gruppledare #2 _____
(namn)

1. Jag tyckte att gruppledarens förberedelser och sätt att leda var:

mycket dåligt	dåligt	under genomsnittet	genomsnittligt	bättre än genomsnittet	bra	mycket bra
------------------	--------	-----------------------	----------------	---------------------------	-----	---------------

2. Med avseende på gruppledarens intresse och engagemang för mig och problemen jag har med mitt barn var jag:

mycket missnöjd	missnöjd	något missnöjd	neutral	ganska nöjd	nöjd	mycket nöjd
--------------------	----------	-------------------	---------	----------------	------	----------------

3. Idag känner jag att gruppledaren för programmet var:

mycket ohjälpsam	ohjälpsam	något ohjälpsam	neutral	ganska hjälpsam	till hjälp	mycket hjälpsam
---------------------	-----------	--------------------	---------	--------------------	------------	--------------------

E. Föräldragruppen

I den här delen vill vi höra dina tankar om själva gruppen. Ringa in det alternativ som bäst motsvarar vad du tycker.

1. Jag tycker att gruppen var

inte alls
stödjande

inte
stödjande

delvis
stödjande

neutral

ganska
stödjande

stödjande

mycket
stödjande

2. De andra deltagarnas intresse för mig och mitt barn var:

mycket
ointresserade

ointresserade

ganska
ointresserade

neutral

ganska
intresserade

intresserade

mycket
intresserade

3. Skulle du vilja fortsätta träffas som grupp

JÄ

NEJ

4. Hur sannolikt är det att du i fortsättningen träffar/håller kontakt med en eller flera deltagare?

mycket
osannolikt

osannolikt

ganska
osannolikt

neutral

ganska
sannolikt

sannolikt

mycket
sannolikt

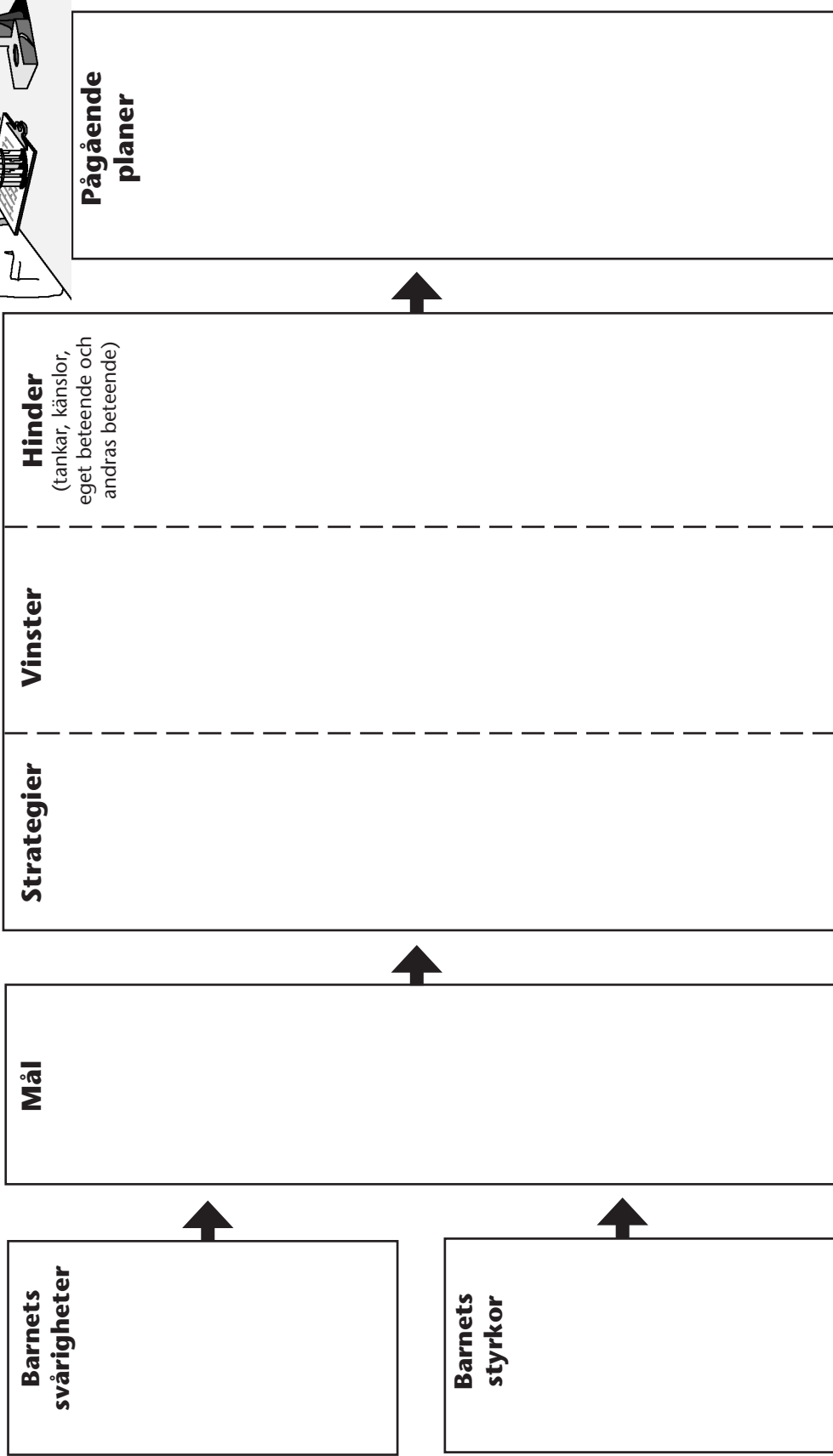
F. Dina åsikter

1. På vilket sätt skulle programmet kunna förbättras för att hjälpa dig mer?

2. Upplever du att du just nu behöver mer stöd i ditt föräldraskap? Berätta gärna mer.

3. Vad var för dig den största nyttan med De otroliga åren-programmet?

Föräldrar som tänker som forskare



Föräldrar som tänker som forskare



**Barnets
problem**



Barnets styrkor



Mål



HEMUPPGIFTER FÖR VECKAN



Att göra:




Att läsa:

Brainstorma strategier för att minska stressen under ledigheter/högtider



Tänk på två strategier som kan minska stressen under ledigheter/högtider



Tabell 1: Innehåll och målsättningar för programmet De otroliga åren: Föräldrar och spädbarn

Innehåll	Målsättningar	Innehåll	Målsättningar
Spädbarnsprogrammet: 0–12 månader			
Del 1: Lär känna din bebis (0–3 månader)	<ul style="list-style-type: none"> Lära dig mer om att känna igen bebisens signaler Förstå hur gråt och kinkigt beteende kan hanteras Lära dig mer om att mata och rapa Förstå vikten av att kommunicera med bebisar Lära dig mer om bebisars feber och när du bör ta kontakt med en läkare Ge bebisar visuell, auditiv och fysisk stimulans Lära dig mer om svaga punkter (fontaneller), babyfinnar, sömnvanor, spott, normal avföring och att byta blöjor Lära dig mer om att barnsäkra ett hem Lära dig mer om bebisars utveckling under de tre första månaderna Förstå vikten av vila och stöd, samt nya prioriteringar 	Del 2: Bebisar som intelligenta elever (3–6 månader)	<ul style="list-style-type: none"> Förstå hur bebisar härmar beteende och lär sig Lära dig mer om att prata "föräldraskräk" med bebisar Lära dig sånger du kan sjunga för bebisar Förstå vikten av föräldrakommunikation för bebisars hjärnutveckling Förstå milstolpar för normal utveckling mellan 3–6 månader Lära dig mer om att skydda bebisar
Del 3: Tillhandahålla fysisk, taktill och visuell stimulans	<ul style="list-style-type: none"> Lära dig mer om hur du kan tillhandahålla fysisk och taktill stimulans för bebisar och hur detta är viktigt för hjärnans utveckling Förstå vikten av visuell och auditiv stimulans Variera hur mycket stimulans en bebis får Förstå vikten av att läsa för bebisar Tillhandahålla möjligheter för bebisar att utforska och upptäcka på ett säkert sätt Involvera syskon och andra familjemedlemmar i bebisens lektunder Lära dig mer om lekar med bebisar Lära dig mer om hur du skyddar bebisar vid bad och andra aktiviteter 	Del 4: Föräldrar som tankeläsare	<ul style="list-style-type: none"> Lära dig mer om att läsa bebisars signaler och deras utvecklingsbehov Förstå vad du kan göra när bebisens gråter eller är kinkig Strategier för att skapa förutsägbara rutiner och ritualer kring att sova Lära dig mer om att hjälpa bebisar att känna sig trygga och älskade Förstå hur bebisar kan bli över- eller understimulerade Lära dig mer om lugnande strategier för bebisar Förstå var du kan få stöd och hjälp Förstå din bebis temperament och lära dig förstå vad som passar din bebis

Tabell 1 (fortsättning): Innehåll och målsättningar för programmet De otroliga åren: Föräldrar och spädbarn

Innehåll	Målsättningar	Innehåll	Målsättningar
Spädbarnsprogrammet: 0–12 månader			
Del 5: Få stöd och hjälp	<ul style="list-style-type: none"> Förstå vikten av egentid för att ladda batterierna och få mer energi som förälder Förstå vikten av att involvera släkt och vänner i barnets liv Lära dig mer om att få hjälp från andra Förstå hur du kan informera barnvakter eller andra vårdgivare om bebisens behov och intressen Förstå hur du barnsäkrar ditt hem och se över en checklista Lära dig mer om milstolpar i bebisens utveckling (6–12 månader) 	Del 6: Bebisens växande självkänsla (6–12 månader)	<ul style="list-style-type: none"> Förstå hur bebisar lär sig genom att observera och härma Lära dig mer om hur du tillhandahåller förutsägbara rutiner för bebisar Lära dig mer om hur du introducerar fast föda på ett sätt som passar barnet Lära dig mer om bra sätt för att sluta amma när tiden kommer Förstå hur det går till att låta bebisar utforska och upptäcka Förstå hur du kan prata med bebisar på ett sätt som främjar deras språkutveckling Förstå hur du kan prioritera att du uppskattar att vara med din bebis Lära dig mer om visuella och icke-verbala kommunikationssignaler Förstå bebisens utveckling med avseende på objekt- och personpermanens Förstå hur du barnsäkrar ett hem och slutför checklista

Tabell 2: Innehåll och målsättningar för programmet De otroliga åren: Föräldrar och småbarn

Innehåll	Målsättningar	Innehåll	Målsättningar
Småbarnsprogrammet: 1–3 år			
<p>Del 1: Barnstyrda lekar främjar positiva relationer</p>	<ul style="list-style-type: none"> Förstå värdet av att visa uppmärksamhet och uppskattning som ett sätt att öka barns positiva beteenden Förstå vikten av att visa småbarn glädje med hjälp av sång och lekar Förstå hur du kan främja fantasi- och låtsaslekar Lära dig mer om hur du kan låta barn styra och varför det är värdefullt för barnet Lära dig mer om hur du kan leka på ett bra sätt med småbarn Lära dig mer om småbarns milstolpar för utveckling och vilka behov de har Lära dig mer om hur du visar beteende som barn kan hämta, var en bra modell Hitta en maktbalans mellan föräldrar och barn Bygg upp barnets självförtroende och kreativitet genom barnstyrda lekar Förstå regeln kring uppmärksamhet 	<p>Del 2: Främja småbarns språkutveckling med barnstyrd vägledning</p>	<ul style="list-style-type: none"> Förstå hur du kan stimulera språkutveckling och lära barnet att prata Lära dig mer om hur du kan förbereda barnet inför förskolan Lära dig mer om "beskrivande kommentarer" och barnstyrd vägledning Lära dig mer om "uthållighetsträning" för att bygga upp barnets förmåga att fokusera och fortsätta arbeta med en uppgift på ett lugnt sätt Lära dig mer om hur du visar beteende som barn kan hämta, var en bra modell Förstå hur du kan främja läs- och skrivfärdigheter Förstå och acceptera normala skillnader i barns utveckling och temperament – slutför checklistan för temperament
<p>Del 3: Vägledning för social och känslomässig utveckling</p>	<ul style="list-style-type: none"> Förstå hur du kan använda känslomässig vägledning för att bygga upp barns känslomässiga ordförråd och uppmuntra dem att uttrycka sina känslor Förstå hur du kan stimulera socialt beteende för att uppmuntra barns sociala färdigheter som t.ex. att dela, visa respekt, vänta, fråga, turas om, osv. Förstå "demonstreringsprincipen": När föräldrar undviker att använda kritiska uttalanden och krav, och istället använder positivt och vänligt språk, lär sig barn positiv kommunikation Förstå hur du kan vägleda lekar mellan syskon och vänner genom att visa, stimulera och berömma för att på så sätt förbättra sociala färdigheter Förstå olika utvecklingsstadier för lekar Lära dig mer om hur du kan använda vägledningsprinciper i andra situationer, som t.ex. vid matbordet, i badkaret eller i matvaruaffären 	<p>Del 4: Konsten att berömma och uppmuntra</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sätta namn på beröm Principen "ge för att få" – både för barn och vuxna Fokusera på inlärningsprocessen, inte bara slutresultatet Demonstrera självberöm Motstånd mot beröm – svårigheter med att ge och ta emot beröm Främja en positiv inre monolog Använda specifika uppmuntrande uttalanden (istället för ospecifika) Få och ge stöd genom beröm Undvika att bara berömma perfekt utförda uppgifter Förstå vilka sociala färdigheter och exempel på självbehärskning som behöver beröm Bygga upp barns självförtroende med beröm och uppmuntran

Tabell 2 (fortsättning): Innehåll och målsättningar för programmet De otroliga åren: Föräldrar och småbarn

Innehåll	Målsättningar	Innehåll	Målsättningar
Småbarnsprogrammet: 1–3 år			
<p>Del 5: Spontana belöningar för småbarn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forma beteenden i den riktning du vill att barnet ska gå – "små steg" • Identifiera positiva beteenden på ett tydligt sätt • Belöningar är tillfälliga medel som låter barnet lära sig ett nytt beteende • Belöningar fungerar olika på olika barn • Värdet i spontana och oväntade belöningar • Förstå principen "först-sedan" • Utforma program som är realistiska och utvecklingsmässigt lämpliga • Förstå hur du kan skapa program för problem, som t.ex. inte ta på sig kläderna, motstånd, kräsen med maten, svårt att gå och lägga sig, pottränning och oförsiktighet med husdjur • Vikten av att förstärka sig själv, lärare och andra 		<p>Del 6: Hantera separationer och återföreningar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etablera tydliga och förutsägbara rutiner för separationer från barn • Etablera rutiner för att hälsa på barn när du har varit borta från dem • Förstå objekt- och personpermanens • Tillhandahålla kontinuerlig, adekvat tillsyn • Förstå hur tittut-lekar hjälper barn • Förstå hur förutsägbara rutiner kring läggdags och scheman får barn att känna sig trygga och säkra • Slutför checklistan för att barnsäkra ditt hem 	
<p>Del 7: Positivt ledarskap – Sätta effektiva gränser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minska antalet uppmaningar till minsta nödvändiga antal • Lära dig mer om vikten av distraktioner och omdirigering • Förstå vikten av att ge barn valmöjligheter • Artighetsprincipen och demonstrera att visa respekt • Tydliga och förutsägbara regler hemma ger barn trygghet och minskar negativt beteende • "Tillsynsprincipen": Förstå vikten av att hela tiden ha tillsyn över småbarn • Alla barn testar gränser – ta det inte personligt • Uppmaningar ska vara tydliga, korta, respektfulla och inriktade på handling • Uppmaningar i kategorin "Om-när" kan vara effektiva • Barn som lätt blir distraherade behöver varningar och påminnelser 		<p>Del 8: Positivt ledarskap – Hantera negativt beteende</p> <ul style="list-style-type: none"> • Förstå hur du kan distrahera och avleda tillsammans med att ignorera • Föräldrar bibehåller självkontroll med hjälp av lugnande strategier och ett positivt självprat • Upprepade inlärningsförsök – negativt beteende innebär att barnet behöver lära sig någonting nytt • Använda tekniken att ignorera på ett konsekvent sätt för vissa typer av beteenden som t.ex. gnäll och vredesutbrott • Förstå hur du kan hjälpa småbarn att lugna sig • Förstå hur du kan hantera barn som slåss eller bits • Förstå vikten av föräldrastöd 	

Tabell 3: Innehåll och målsättningar för programmet De otroliga åren: BASIC utbildningsprogram för förskoleåren (3–6 år)

Innehåll	Målsättningar	Innehåll	Målsättningar
Program 1: Stärka barns sociala färdigheter, känslomässiga reglering och färdigheter inför skolstarten			
Del 1: Barnstyrda lekar	<ul style="list-style-type: none"> Förstå barns kapacitet och behov Anpassa sig efter barns temperament och aktivitetsnivå Bygga upp barns självförtroende och självkänsla Lära dig mer om normala milstolpar i ett barns utveckling Undvika att kritisera Förstå vikten av uppmärksamhet från vuxna för att främja positivt beteende hos barn – ”uppmärksamhetsprincipen” Bygga positiva relationer med hjälp av barnstyrda lekar 	Del 2: Vägledning för lärande och uthållighetsträning	<ul style="list-style-type: none"> Beskrivande kommentarer utvecklar barnets språk och bygger upp barns självförtroende, tålmod och uthållighet Pedagogisk vägledning som förbereder barnet inför skolstart Använda tålmod- och uthållighetsvägledning för att bygga upp barnets förmåga att fokusera och fortsätta arbeta med en uppgift på ett lugnt sätt Lära dig mer om hur du kan stödja språkutveckling under förskoleåren ”Förebildsprincipen” – när föräldrar undviker att använda kritiska uttalanden och krav, och istället använder positivt och vänligt språk, lär sig barnen att kommunicera på ett positivt sätt och visa respekt genom att härmna beteendet Förståelse för att det i barns utveckling finns en strävan efter självständighet
Del 3: Vägledning för social och känslomässig utveckling	<ul style="list-style-type: none"> Använda känslomässig vägledning för att främja barns känslomässiga förståelse Kombinera tålmod- och uthållighetsvägledning och känslomässig vägledning för att utveckla barnets självbehärsknig Lära dig mer om att visa känslomässigt språk Social vägledning med barn och förälder bygger sociala färdigheter (t.ex. dela med sig, turas om) Förstå hur du kan leka fantasilekar för att främja sociala färdigheter och olika perspektiv Hjälpa föräldrar att förstå hur de kan vägleda flera barn i positiva samspel mellan flera barn Förstå hur man visar, framkallar och berömmar sociala färdigheter Förstå olika utvecklingsstadier för lekar Lära dig mer om hur du kan tillämpa vägledningsprinciper i andra situationer (t.ex. vid matbordet, i matvaruaffären, i badkaret, osv.) 		

Tabell 3 (fortsättning):

Innehåll	Målsättningar	Innehåll	Målsättningar
Program 2: Använda beröm och belöningar för att uppmuntra positivt beteende			
Del 1: Konsten att berömma och uppmuntra på ett effektivt sätt	<ul style="list-style-type: none"> • Ge tydligt beröm • Principen "ge för att få" – både för barn och vuxna • Var en model genom att ge dig själv beröm • Motstånd mot beröm – ens egna och andras svårigheter med att ta emot beröm • Främja ett positivt självprat • Använda tydliga uppmuntrande uttalanden (istället för otydliga) • Få och ge stöd genom beröm • Undvika att bara berömma perfekt utförda uppgifter • Förstå vilka sociala beteenden och inlämningsbeteenden som behöver beröm • Bygga upp barns självförtroende med beröm och uppmuntran • Förstå koncepten "berömma andras positiva beteende" och "att välja ut vad du skall berömma" (positiv uppmärksamhet vid positivt beteende) 	Del 2: Motivera barn med hjälp av belöningar	<ul style="list-style-type: none"> • Förstå värdet av spontana belöningar och festligheter • Förstå skillnaden mellan en belöning och en muta • Förstå när du bör använda principen "först-sedan" • Förstå hur du formar beteenden • Tillhandahålla sätt att göra tavlor med klistermärken och tabeller för barn • Förstå hur du kan ta fram lämpliga belöningsssystem för olika utvecklingsfaser • Förstå olika sätt att använda belöningar för problem som t.ex. inte ta på sig kläderna, slöa, motstånd, bråka med syskon, kräsen med maten, stökiga rum, svårt att gå och lägga sig och pottränning • Vikten av att stärka sig själv och andra
Program 3: Effektiv gränssättning/positivt ledarskap			
Del 1: Regler, ansvar och rutiner	<ul style="list-style-type: none"> • Vikten av rutiner och förutsägbara scheman för barn • Tydliga och förutsägbara regler hemma ger barn trygghet och minskar negativt beteende • Etablera tydliga och förutsägbara rutiner när du lämnar och hämtar dina barn, samt vid läggning och på morgonen • Börja lära barn ta ansvar hemma • Hjälpa barn att lära sig regler i hemmet 	Del 2: Effektiv gränssättning/positivt ledarskap	<ul style="list-style-type: none"> • Identifiera viktiga regler hemma • Förstå olika sätt att ge effektivare uppmunningar • Undvika onödiga uppmunningar • Undvika otydliga, vaga och negativa uppmunningar • Tillhandahålla barn positiva alternativ/valmöjligheter • Förstå när du bör använda "om-så-uppmunningar" • Förstå vikten av varningar, påminnelser och avledning • Ge barn tid i övergångar när så är möjligt • "Artighetsprincipen" • Beröm barn när de följer en uppmunaning

Tabell 3 (fortsättning):

Innehåll	Målsättningar	Innehåll	Målsättningar
Program 4: Hantera negativt beteende			
Del 1: Gränsättning/ positivt ledarskap och genomförande	<ul style="list-style-type: none"> Förstå vikten av distractioner i samband med att ignorera Förstå vikten av att föräldrar är konsekventa och fullföljer/ genomför uppmaningar Behåll lugnet och använd lugnande strategier Förstå att det är normalt beteende för barn att testa gränser Använd ignorerings tekniker på ett konsekvent sätt och undvik att gräla om gränser 	Del 2: Undvika och ignorera negativt beteende	<ul style="list-style-type: none"> Förstå hur du kan ignorera på ett effektivt sätt Förstå koncepten "selektiv uppmärksamhet" och "uppmärksamhetsprincipen" Upprepade inlärningsförsök – negativt beteende innebär att barnet behöver lära sig någonting nytt Lära sig känna igen vilka beteenden som är lämpliga att ignorera Bygg upp sparkontot med lek, vägledning, beröm och belöningar Öva på att behålla lugnet och använda lugnande strategier
Del 3: Tankepaus för att lugna ner sig	<ul style="list-style-type: none"> Lära dig mer om hur du kan lära ditt barn strategier för att lugna sig Förklara tankepaus för småbarn Använda tankepaus på ett respektfullt och sparsamt sätt vid destruktivt beteende eller med väldigt trotsiga barn Fullfölja när ett barn vägrar att ta tankepaus Hjälpa personen som blivit offer för en aggressiv handling Fortsätta stärka positiva beteenden (positiva motsatser) Använda positivt självprat och strategier för "ilskekontroll" 	Del 4: Andra konsekvenser	<ul style="list-style-type: none"> Lära dig mer om lämpliga logiska konsekvenser för olika utvecklingsfaser Förstå vikten av nya inlärningsförsök Förstå vikten av korta, direkta konsekvenser Undvika maktkamper som förstärker negativt beteende på grund av att du inte fullföljer en tillsägelse Bestämma naturliga och logiska konsekvenser för olika åldrar
Del 5: Lära barn problemlösning med hjälp av sagor och lekar	<ul style="list-style-type: none"> Förstå att lekar och sagor kan användas för att lära barn problemlösning Förstå relationen mellan barns utvecklingsstadier och deras förmåga att lösa problem Stärka ett barns tidiga empatikänslor och förmåga att förstå ett problem från en annan persons synvinkel Förstå varför blyga och aggressiva barn behöver lära sig dessa färdigheter Lära dig mer om hur du kan hjälpa barn att tänka på känslomässiga och beteendemässiga konsekvenser av föreslagna lösningar Förstå vikten av att bekräfta barns känslor Lära dig mer om hur du kan visa ditt barn hur problemlösning går till 		

Tabell 4: Innehåll och målsättningar för programmet De otroliga åren: Advance föräldraprogram (4-12 år)

Innehåll	Målsättningar	Innehåll	Målsättningar
Program 5: Hur du kan kommunicera på ett effektivt sätt med vuxna och barn			
<p>Del 1: Lyssna aktivt och säga ifrån</p> <ul style="list-style-type: none"> • Förstå vikten av att lyssna aktivt • Lära dig mer om hur man säger ifrån på ett effektivt sätt • Förstå hur du kan bekräfta andras känslor • Förstå hur och när man ska uttrycka sina känslor • Undvik blockerande kommunikation som att inte lyssna, vara bitter och ha arga utbrott 	<ul style="list-style-type: none"> • Förstå vikten av att bli medveten om dina tankar • Förstå hur arga och depressiva tankar och känslor kan påverka beteende mot andra • Lära dig hantera dina negativa tankar • Lära dig mer om hanteringsstrategier för att öka positiva tankar • Öka positiv och artig kommunikation med andra • Undvika blockerande kommunikation som nedsättande kommentarer, skylla på andra och fråntar sig ansvar • Förstå vikten av att se ett problem från den andra personens perspektiv 	<p>Del 2: Kommunicera på ett positivare sätt med sig själv och andra</p>	
<p>Del 3: Ge och få stöd</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Förstå vikten av stöd för en individ eller en familj • Förstå vilka olika typer av kommunikation som blockerar stöd • Utveckla strategier för positiv självförstärkning och att ta hand om sig själv för både barn och vuxna • Undvika blockerande kommunikation som undvikande beteende, förnekelse, klagomål på den andra parten, och inkonsekventa eller dubbla budskap • Förstå hur du kan få feedback från andra • Förstå hur du kan vända ett klagomål till positiv omformulerin • Främja konsekventa verbala och icke-verbala budskap • Förstå hur du kan be om någonting på ett positivt sätt av både barn och vuxna • Förstå varför det är viktigt att tillgodose andra personers önskemål i alla relationer • Lära dig mer om hur du kan bli bättre på att ge stöd till andra 		

Tabell 4 (fortsättning):

Innehåll	Målsättningar	Innehåll	Målsättningar
Program 6: Problemlösning för föräldrar			
Del 1: Problemlösning kring barns svårigheter	<ul style="list-style-type: none"> Förstå när du kan använda spontana problemlösningstrategier Förstå de viktiga stegen för problemlösning 	Del 2: Problemlösning kring vuxnas problem	<ul style="list-style-type: none"> Undvika blockerande beteenden för effektiv problemlösning, såsom att klandra, attackera, reagera med ilska, komma in på sidospår, ge invecklade förklaringar, missa steg i processen och kritisera lösningar Förstå hur du kan använda problemlösningstrategier för att få mer stöd Lära dig mer om hur du kan uttrycka känslor utan att klandra någon annan
Del 3: Problemlösning med lärare	<ul style="list-style-type: none"> Förstå hur du kan samarbeta med lärare Implementera beteendepåslag både hemma och i skolan Förstå hur du kan skapa ett lyckat samtal mellan dig som förälder och läraren 		
Program 7: Problemlösning med barn			
Del 1: Lära barn att använda problemlösning mitt i en konflikt	<ul style="list-style-type: none"> Förstå vikten av att inte påtvinga lösningar utan att istället uppmuntra en tankeprocess kring konflikter Förstå hur och när du bör använda vägledande lösningar för väldigt små barn eller för barn som inte har några positiva lösningar Upptäcka värdet i att lyssna på barnets känslor och synpunkter innan du försöker lösa problemet Lära dig mer om hur du kan stötta barns förmåga till empati och att förstå en annan persons sätt att se på saken Förstå när barn är redo att problemlösa på egen hand Undvika blockerande beteenden för effektiv problemlösning med barn, såsom att föreläsa, döma för snabbt, enbart fokusera på "det rätta svaret" och inte bekräfta barnets känslor 	Del 2: Problemlösning möten med familjen	<ul style="list-style-type: none"> Förstå hur du kan använda problemlösningstrategier med barn i skolledern Förstå vikten av att utvärdera planer vid varje session för problemlösning Förstå vikten av att turas om att leda varje familjemöte Lära dig förstå hur du kan hjälpa barn att uttrycka sina känslor kring ett problem Förstärka problemlösningstrategier

Tabell 5: Innehåll och målsättningar för programmet De otroliga åren: Föräldraprogram för att stödja ditt barns utbildning

Innehåll	Målsättningar	Innehåll	Målsättningar
Program 8: Hur du kan stöda ditt barns utbildning			
Del 1: Främja läskunskaper	<ul style="list-style-type: none"> • Positivt stöd till barns läsning • Bygga upp barns självförtroende och självkänsla med avseende på deras inlärningsförmåga • Göra läsning rolig • Uppmuntra barns läskunskaper och sagoberättande genom samtal, beröm och öppna frågor 	Del 2: Hantera barns motvilja och svårigheter	<ul style="list-style-type: none"> • Hjälpa barn att undvika en känsla av misslyckande när de inte kan någonting • Förstå vikten av att barn lär sig enligt deras utvecklingsförmåga och inlärningsstil • Förstå hur du kan bygga vidare på barns styrkor • Förstå hur du kan skapa belöningsystem för att motivera barn att klara svåra uppgifter • Förstå hur du kan motivera barn med hjälp av beröm och uppmuntran
Del 3: Utveckla bra inlärningsrutiner	<ul style="list-style-type: none"> • Skapa en förutsägbar daglig rutin för lärande aktiviteter • Förstå på vilket sätt TV och TV-spel hindrar inläring • Använd effektiv gränssättning/positivt ledarskap med avseende på hemläxor • Förstå hur du kan fullfölja/genomföra satta gränser • Förstå vikten av föräldratillsyn • Undvika att kritisera 	Del 4: Föräldrar visar intresse för skolan	<ul style="list-style-type: none"> • Förstå vikten av föräldrars uppmärksamhet, beröm och uppmuntran för vad barn lär sig i skolan • Uppmärksamma att alla barn lär sig olika färdigheter i olika takt, beroende på deras utvecklingsförmåga • Förstå hur man bygger upp barns styrkor • Förstå hur man visar "aktivt intresse" för vad barn lär sig hemma och i skolan • Förstå vikten av att arbeta tillsammans med ditt barns lärare • Förstå vikten av att föräldrarna för barnets talan i skolan

Tabell 6: Innehåll och målsättningar för föräldraprogrammet De Otroliga åren - BASIC barn i skolor (6-12 år)

Innehåll	Målsättningar	Innehåll	Målsättningar
Program 9: Främja positivt beteende hos barn i skolor			
Del 1: Vikten av föräldrars uppmärksamhet och särskilda stunder	<ul style="list-style-type: none"> Förstå hur du kan skapa ett positivt förhållande till barn Hjälpa barn utveckla fantasifull och kreativ lek Bygga barnets självkänsla och självförtroende genom stödjande uppmärksamhet från föräldrarna Förstå vikten av uppmärksamhet från vuxna för att främja positivt beteende hos barnet Förstå hur brist på uppmärksamhet och intresse kan leda till negativt beteende hos barnet 	Del 2: Vägledning för emotionell, social och uthållighets utveckling	<ul style="list-style-type: none"> Förstå hur du kan använda lärande och uthållighetsvägledning för att främja barnets uthållighet och koncentrationsförmåga Lära dig hur du kan använda känslomässig vägledning för att bygga känslomässig kompetens Lära dig hur du kan stödja social utveckling för att uppmuntra sociala färdigheter, t.ex. förmågan att visa respekt, dela, samarbeta och vara en bra lagmedlem
Del 3: Effektiva strategier för beröm och uppmuntran	<ul style="list-style-type: none"> Förstå hur du kan använda beröm på ett mer effektivt sätt Undvika att bara berömma perfekt utförda uppgifter Känna igen vanliga fallor Förstå hur du kan handskas med ett barn som avvisar beröm Känna igen beteenden som ska berömmas Förstå effekterna på barn av social belöning Fördubbla effekten av beröm Bygga barnets självkänsla och självbild 	Del 4: Belöningar	<ul style="list-style-type: none"> Förstå skillnaden mellan belöning och muta Förstå när du ska använda "först-sedan"-regeln Förstå hur du kan skapa belöningsystem med stjärnor och poäng för att motivera barnet Förstå hur du kan utforma åldersanpassade belöningsystem Förstå hur du kan använda belöningar för att uppmuntra barnet att lyssna, inte bråka, inte bråka med sina syskon, städa sitt rum, gå och lägga sig vid rätt tid och inte komma hem för sent

Tabell 6 (fortsättning)			
Innehåll	Målsättningar	Innehåll	Målsättningar
Program 10: Minska olämpligt beteende hos barn i skolåldern			
Del 1: Regler, ansvar och rutiner	<ul style="list-style-type: none"> • Artighetsprincipen • Förstå hur du kan upprätta tydliga och förutsägbara rutiner • Strategier för att uppmuntra ett barn till att ta ansvar • Förstå vikten av hushållssysslor • Se till att reglerna i hemmet är tydliga 	Del 2: Tydlig och respektfull gränssättning/ positiv ledning	<ul style="list-style-type: none"> • Vikten av regler i hemmet • Riktlinjer för hur man ger effektiva uppmaningar • Hur du kan undvika onödiga uppmaningar • Identifiera otydliga, vaga och negativa uppmaningar • Erbjud barnet positiva alternativ • Använda "om-så"-uppmaningar på ett effektivt sätt • Vikten av att ge varningar, påminnelser och val
Del 3: Ignorera negativt beteende	<ul style="list-style-type: none"> • Handskas effektivt med ett barn som testar gränserna • Veta när du ska avleda och distrahera barnet • Undvika argument och "varför"-lekar • Förstå varför det är viktigt att ignorera olämpliga reaktioner • Följ upp/genomföra uppmaningar på ett effektivt sätt • Förstå hur du kan hjälpa barnet att samarbeta bättre 	Del 4: Tankepaus – konsekvenser	<ul style="list-style-type: none"> • Riktlinjer för hur du kan införa tankepaus när barnet är olydigt eller slår och förstör • Hur du kan förklara tankepaus för ett barn • Undvika maktkamper • Tekniker för hur du kan handskas med ett barn som vägrar ta tankepaus • Lära barn att lugna ner sig • Förstå vikten av att förstärka positiva beteenden
Del 5: Logiska och naturliga konsekvenser	<ul style="list-style-type: none"> • Riktlinjer för hur du kan undvika maktkamper • Förstå när du ska använda logiska konsekvenser, ta bort privilegier eller börja med uppmaningar • Förstå vad man ska göra när gränssättning inte verkar fungera • Förstå när man ska ignorera barnets olämpliga reaktioner och undvika maktkamper • Förstå hur naturliga och logiska konsekvenser ökar barnets ansvarskänsla • Förstå när man ska ge barn arbetsysslor • Förstå vikten av föräldratillsyn i alla åldrar 		

Veckodagbok

- Namn _____
- 1 Behandlingsgrupper _____
- 2 P Antal sessioner genomförda _____
- 3 M Antal sessioner genomförda _____
- 4 B Antal sessioner genomförda _____
- 5 PV/V Antal timmar terapi _____
- 6 Vem deltog i terapin _____
- 7 Ledare (A) Föräldragrupp _____
- 8 Ledare (B) Föräldragrupp _____
- 9 Ledare (A) Barngrupp _____
- 10 Ledare (B) Barngrupp _____
- 11 Hemläxor inte slutförda Mamma _____
- 12 Hemläxor inte slutförda Pappa _____
- 13 Hemläxor inte slutförda Barn _____

Koder

Innehåll/ledare/diskussion:

ej till hjälp = 0 poäng

neutral = 1 poäng

bra = 2 poäng

Deltagande

sällan = 0

ibland = 1

ofta = 2

Attityd

negativ = 0

neutral = 1

positiv = 2

Hemläxor

ej slutförda, inga = 0

slutförda = 1

Extra session

nej = 0

ja = 1

M = Mamma P = Pappa	Innehåll	Terapeut	Disk.	Deltag.	Attityd	Hemläxor	Extra session
Session 1 M Inledning							
Session 2 M Barnstyrd lek	14						
Session 3 M Beskrivande kommentarer och uthållighetsvägledning							
Session 4 M Beskrivande kommentarer och uthållighetsvägledning	15						
Session 5 M Vägledning för känslomässigt och social utveckling	15A						
Session 6 M Vägledning för känslomässigt och social utveckling							
Session 7 M Beröm	16						
Session 8 M Beröm och belöning	17						
Session 9 M Belöning	18						
Session 10 M Regler, ansvar och rutiner	19						
Session 11 M Gränssättning/positivt ledarskap							
Session 12 M Gränssättning/positivt ledarskap	21						
Session 13 M Ignorera	22						
Session 14 Tankepaus	23						
Session 15 Tankepaus	24						
Session 16 Konsekvenser							
Session 17 Lära barn problemlösning							
Session 18 Läsunkaper							
Session 19							

Veckodagbok

Namn _____

- 1 Behandlingsgrupper _____
- 2 P Antal sessioner genomförda _____
- 3 M Antal sessioner genomförda _____
- 4 B Antal sessioner genomförda _____
- 5 PV/V Antal timmar terapi _____
- 6 Vem deltog i terapin _____
- 7 Ledare (A) Föräldragrupp _____
- 8 Ledare (B) Föräldragrupp _____
- 9 Ledare (A) Barngrupp _____
- 10 Ledare (B) Barngrupp _____
- 11 Hemläxor inte slutförda Mamma _____
- 12 Hemläxor inte slutförda Pappa _____
- 13 Hemläxor inte slutförda Barn _____

Koder

Innehåll/ledare/diskussion:

- ej till hjälp = 0 poäng
 neutral = 1 poäng
 bra = 2 poäng

Deltagande

- sällan = 0
 ibland = 1
 ofta = 2

Attityd

- negativ = 0
 neutral = 1
 positiv = 2

Hemläxor

- ej slutförda, inga = 0
 slutförda = 1

Extra session

- nej = 0
 ja = 1

M = Mamma P = Pappa	Innehåll	Terapeut	Disk.	Deltag.	Attityd	Hemläxor	Extra session
Session 1 P Inledning							
Session 2 P Barnstyrd lek	14						
Session 3 P Beskrivande kommentarer och uthållighetsvägledning							
Session 4 P Beskrivande kommentarer och uthållighetsvägledning	15						
Session 5 P Vägledning för känslomässiga och social utveckling	15A						
Session 6 P Vägledning för känslomässiga och social utveckling							
Session 7 P Beröm	16						
Session 8 P Beröm och beöning	17						
Session 9 P Belöning	18						
Session 10 P Regler, ansvar och rutiner	19						
Session 11 P Gränssättning/positivvägledning							
Session 12 P Gränssättning/positivvägledning	21						
Session 13 P Ignorera	22						
Session 14 Tankepaus	23						
Session 15 Tankepaus	24						
Session 16 Konsekvenser							
Session 17 Lära barn problemlösning							
Session 18 Läskunskaper							
Session 19							

Förälder Certifikat



för deltagande och
framgångsrikt slutförande av
De Otroliga åren: BASIC Förskoleprogram
utvecklat av Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Namn på deltagare

Datum

Gruppledare

Gruppledare

©The
**Incredible
Years®**

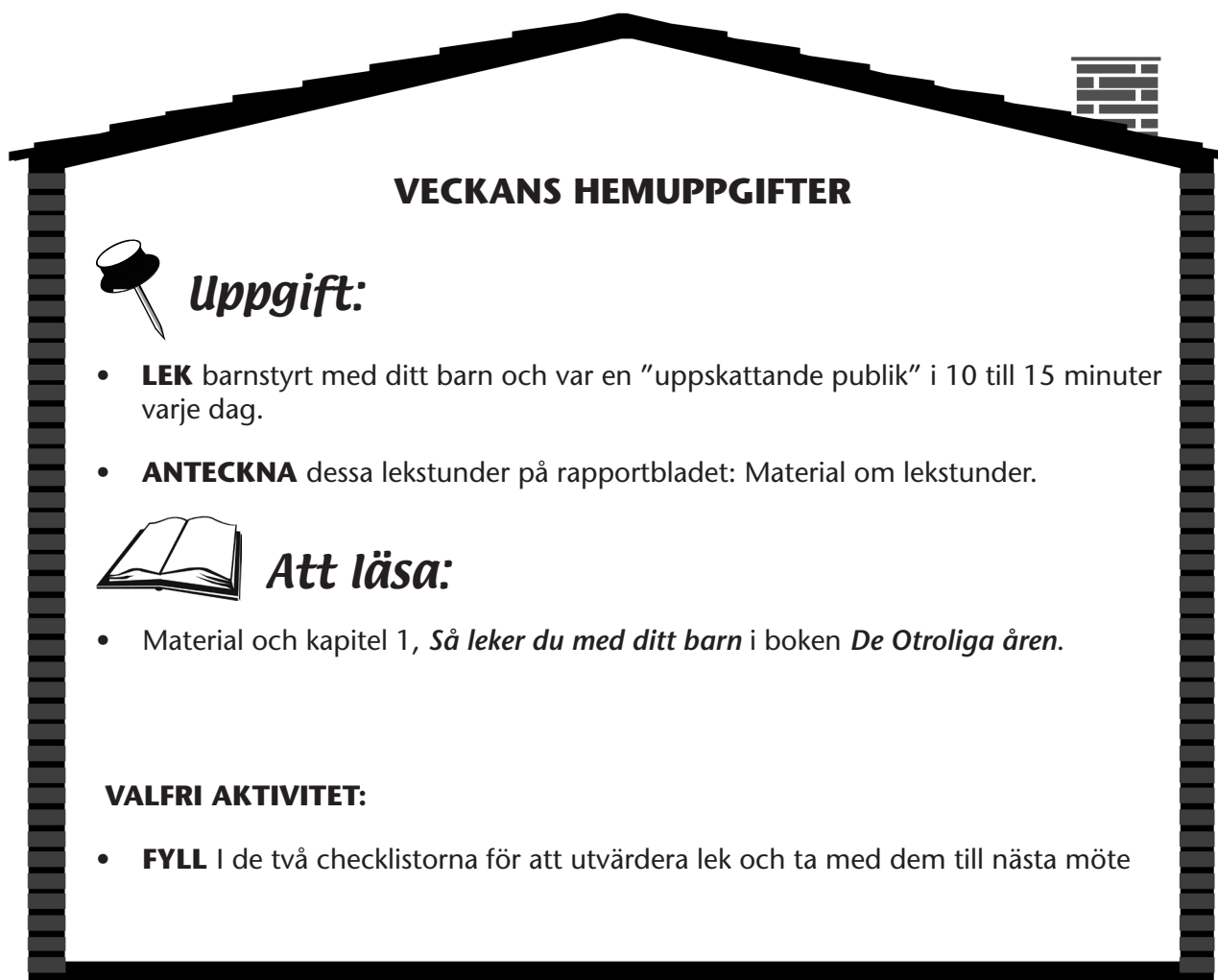
Kylskåpslappar

Barnstyrd lek




OBS! Material får kopieras för att användas i föräldragrupper i programmet De otroliga åren. Materialet är upphovsrättsskyddat och FÅR INTE ändras eller redigeras på något sätt (inklusive översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontor i Seattle, WA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information. Material finns också tillgängligt på vår webbplats www.incredibleyears.com (under sektionen *Group Leader Resources*).


Utveckla barnets sociala förmåga,
känslomässiga reglering och färdigheter
inför skolstarten genom barnstyrd lek



VECKANS HEMUPPGIFTER

 **Uppgift:**

- **LEK** barnstyrt med ditt barn och var en "uppskattande publik" i 10 till 15 minuter varje dag.
- **ANTECKNA** dessa lekstunder på rapportbladet: Material om lekstunder.

 **Att läsa:**

- Material och kapitel 1, *Så leker du med ditt barn* i boken *De Otroliga åren*.

VALFRI AKTIVITET:

- **FYLL** I de två checklistorna för att utvärdera lek och ta med dem till nästa möte

Material 1A

Allmänna riktlinjer för lekstunder med ditt barn

1. Lek inte en tävlingsinriktad lek, särskilt inte med ett yngre barn.
2. Det är bättre att leka ostrukturerade lekar, såsom med klossar, lastbilar, dockor osv.
3. Vuxna tycker ibland att det är bra att leka vid samma tid varje dag. Det är bra att stänga av telefonen så att barnen förstår att den tid ni spenderar tillsammans är särskilt viktig.
4. Om det finns fler än ett barn i familjen, försök att leka med varje barn enskilt om det går. Det tar tid att utveckla de färdigheter som behövs för att ge uppmärksamhet till två eller fler barn på ett effektivt sätt, så det är bättre att inte försöka förrän du har övat att leka med varje barn enskilt.

Leka med ditt barn

VECKANS HEMUPPGIFT



Uppgift:

1. **LEK** med ditt barn i 10 minuter varje dag där ni gör någon aktivitet såsom:
 - rita eller måla tillsammans
 - leka ostrukturerad lek
(t.ex. med Lego, kastruller, klossar, klä ut sig)
 - leka med modellera
2. **ANTECKNA** lekstunderna på materialet "Rapportblad: Lekstunder"



Att läsa:

3. LÄS kapitel 1 *Så leker du med ditt barn* i *De Otroliga åren*.

Material 1B

Föräldrar som tänker som forskare



**Barnets
problem**



Barnets styrkor

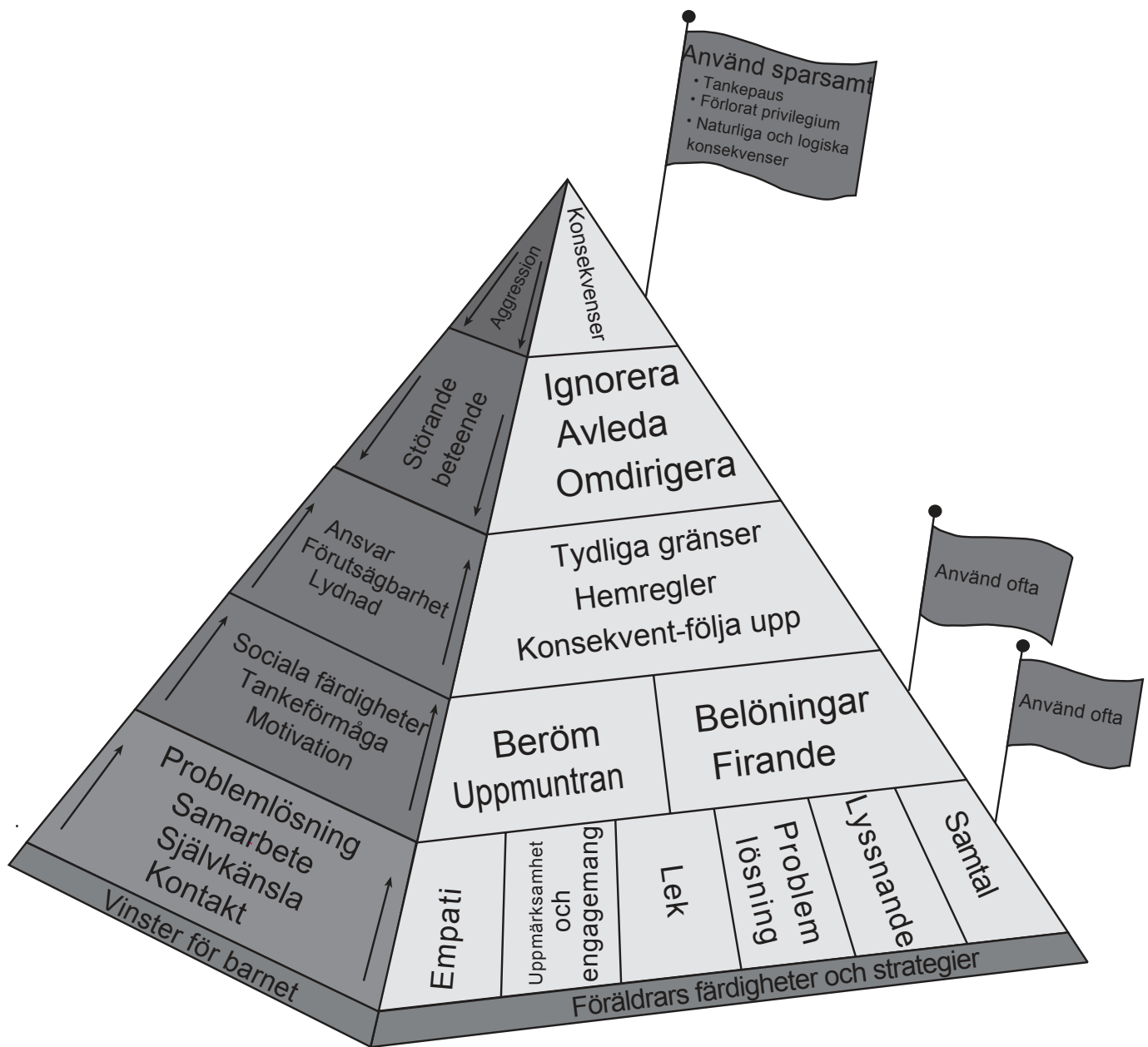


Mål

KYLSKÅPSLAPP OM BARNSTYRD LEK

- Låt ditt barn leda leken
- Anpassa takten efter barnets tempo
- Förvänta dig inte för mycket – låt barnet ta sin tid
- Tävla inte med ditt barn
- Beröm och uppmuntra barnets idéer och kreativitet; kritisera inte
- Engagera dig med barnet med rollspel och låtsaslek
- Var en uppmärksam och "uppskattande publik"
- Använd beskrivande kommentarer istället för att ställa frågor
- Lägg band på viljan att ge för mycket hjälp; uppmuntra barnets problemlösningsförmåga
- Belöna lugn lek med uppmärksamhet
- Skratta och ha roligt





Föräldrapyramid



Hemuppgift



RAPPORTBLAD: LEKSTUNDER

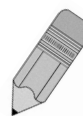
Kom ihåg att bygga upp ditt sparkapital

Anteckna tiderna du lekte med ditt barn, vad ni gjorde och eventuella reaktioner du märkte hos dig själv eller barnet.

Datum	Tid	Aktivitet	Barnets reaktion	Förälderns reaktion

Brainstorma

Egna tankar om lekar

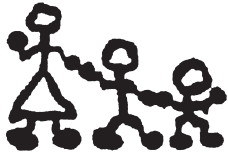


Tänk på följande två frågor innan du fortsätter:

1. Vad finns det för möjliga vinster för barnet när du leker med honom/henne?
2. Vad hindrar dig från att leka med ditt barn?

Skriv ner vinster med att leka med ditt barn samt eventuella svårigheter att göra det.

Vinster med att leka och vara tillsammans med mitt barn	
<p>Mål: Jag ska leka med mitt barn _____ gånger den här veckan i _____ minuter.</p>	



Ytterligare hemuppgifter



Det kan vara nyttigt att fylla i den här självvärderingen så att du kan fundera på hur du och ditt barn leker tillsammans

CHECKLISTA FÖR UTVÄRDERING AV DITT BARNS LEK

När du iakttar ditt barn när han/hon leker, hur ofta gör barnet följande:

	Nästan alltid	Ibland	Nästan aldrig
1. Löser problem?	_____	_____	_____
2. Visar kreativitet?	_____	_____	_____
3. Samarbetar istället för att tävla?	_____	_____	_____
4. Tar risker och provar nya idéer?	_____	_____	_____
5. Accepterar att man gör misstag?	_____	_____	_____
6. Tar initiativ istället för att vara passiv?	_____	_____	_____
7. Visar självständighet istället för beroende?	_____	_____	_____
8. Motiverar sig själv istället för att verka uttråkad?	_____	_____	_____
9. Visar självförtroende istället för rädsla?	_____	_____	_____

När du har fyllt i den här checklistan, tänk på vad du har observerat. De flesta av dessa beteenden är förknippade med framgång i skolan. Fyll i nästa checklista för att upptäcka vad du kan göra för att uppmuntra dessa beteenden.

Checklista för utvärdering av förälder/barn lek



A. När du leker med ditt barn, hur ofta uppmuntrar du barnet till att:

	Nästan alltid	Ibland	Nästan aldrig
1. Försöka lösa problemet?	_____	_____	_____
2. Leka självständigt?	_____	_____	_____
3. Vara kreativ och uppfinningsrik?	_____	_____	_____
4. Uttrycka känslor och idéer?	_____	_____	_____
5. Delta i låtsaslek?	_____	_____	_____
6. Delta i både pojkars och flickors lekaktiviteter?	_____	_____	_____

B. När du leker med ditt barn, hur ofta gör du följande:

1. Leder eller strukturerar aktiviteten?	_____	_____	_____
2. Skapar lekens regler?	_____	_____	_____
3. Kritiserar och rättar till barnets misstag?	_____	_____	_____
4. Tvingar barnet att slutföra projektet?	_____	_____	_____
5. Tillåter bara att barnet deltar i könsanpassade aktiviteter?	_____	_____	_____
6. Har besvär med att hantera barnets uttryck av rädsla eller hjälplöshet?	_____	_____	_____
7. Tävlar med ditt barn?	_____	_____	_____

Checklista för utvärdering av förälder/barn lek (sida 2)

B. När du leker med ditt barn, hur ofta händer följande:

	Nästan alltid	Ibland	Nästan aldrig
8. Du blir försjunken i din egen lek och ignorerar barnets lek?	_____	_____	_____
9. Du ställer en massa frågor?	_____	_____	_____
10. Påtvingar dina egna idéer?	_____	_____	_____
11. Hjälper för mycket?	_____	_____	_____
12. Förbjuder låtsaslek?	_____	_____	_____
13. Kräver perfektion?	_____	_____	_____
14. Betonar den slutliga produkten av leken istället för ansträngningen?	_____	_____	_____

C. Vad förhindrar dig att leka med ditt barn? Hur ofta leker du med barnet bara ni två? Känner du att de här lekstunderna är värdefulla?

Om du utvärderar svaren på den här checklistan kan det visa några sätt som du kan förbättra det sätt du leker med dina barn. Om du exempelvis har svarat "Nästan aldrig" på några av frågorna i Del A ska du göra en medveten ansträngning att uppmuntra dessa beteenden i framtiden. Om du har svarat "Nästan alltid" eller "Ibland" på några av frågorna i Del B ska du försöka minska dessa beteenden. Dina svar kan visa att du bör se till att få mer tid för lekstunder med ditt barn eller att du bör ändra vissa av omständigheterna eller attityderna som påverkar din förmåga att delta i lekaktiviteter.

Föräldrar och barn ”har kul tillsammans”

Vad är det som gör det så värdefullt att leka? Varför är det så viktigt för barn att leka?

1. Den mest uppenbara fördelen med att leka är att det hjälper den fysiska utvecklingen. Det är hälsosamt för barn att springa, hoppa, skrika och skratta, och det utvecklar deras motorik och perception.
2. Att leka ger både barn och vuxna en chans att lära sig något. Att leka ger barn en chans att lära sig vem de är, vad de kan göra och hur de ska förhålla sig till sin omvärld. Genom att leka kan barnet upptäcka och utforska saker, använda sin fantasi, lösa problem och pröva nya idéer. Genom dessa upplevelser lär sig barnet gradvis att kontrollera sin miljö, och blir mer kompetent och självsäkert. Hur ofta hör du inte att ett barn med stolthet säger: "Titta vad jag har gjort"? I leken får barnet testa gränser på ett positivt sätt för att använda ny kunskap så långt det går. Det ger barnet frihet att misslyckas och begå misstag och möjlighet att utforska färdigheternas gränser.
3. Att leka är ett sätt att uttrycka sina känslor. Barn lever i en värld där de har lite makt och få verkliga möjligheter att uttrycka känslor, såsom ilska och beroende. Låtsaslekar kan dämpa känslor av rädsla, ilska och otillräcklighet, och skapar upplevelser som befrämjar barnets glädjekänsla och känslan av att styra och klara av saker.
4. Genom att leka kan barnet kommunicera tankar, behov, tillfredsställelse, problem och känslor. En vuxen kan lära sig mycket om ett barns känslor av glädje, hopp, ilska och rädsla genom att titta och lyssna på och prata med ett barn medan det leker.
5. Leken ger barnet en chans att prova på olika roller, såsom mamma, pappa, moster, lärare och doktor. Rollspel ger barn en chans att se världen från olika perspektiv och hjälper dem att bli mindre egocentriska.
6. När barn får leka i en stödjande miljö kan de vara kreativa. Barn har möjlighet att testa fantasin, utforska det omöjliga och absurda och utveckla förtroende för värdet av sina tankar och idéer. Vid låtsaslek kan lådor, klossar och möbler förvandlas till hus och palats eller hela kungariket; dockor kan bli till föräldrar, barn eller till och med monster.
7. Att leka utvecklar de grundläggande färdigheterna för socialt samspel. Barnet lär sig samarbeta, dela och vara lyhörd för andras känslor under lekens gång.

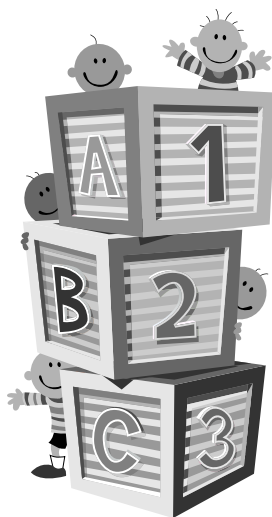
För barn är leken allvar – den möjliggör tillväxt och utveckling inom nästan varje område. Men det behövs övning för att barnet ska bli kompetent, kreativt och självsäkert i sitt lekande. Det är viktigt för vuxna att faktiskt delta i lekaktiviteter och skapa en stödjande miljö, så att barnet engagerar sig i många olika sorters lekupplevelser.

Om leksaker

Leksaker är viktiga för barns lek. Det är dock inte nödvändigt att köpa dyra, populära, eller "pedagogiska" leksaker. Barn är underbart uppfinningsrika och om deras fantasi inte dämpas av en alltför hämmande omgivning kan de förvandla nästan vad som helst, såsom en kastrull och sked, till en intressant leksak.

I princip ska bra lekmaterial och utrustning vara:

1. Säkra, utan skarpa kanter eller bly i färgen.
2. Ostrukturerade och så fria från detaljer som möjligt. Leksaker såsom klossar, modeller och färger främjar mer fantasifull lek från barnets sida.
3. Flexibla och mångsidiga. Leksaker ska stimulera barn att göra saker själva. Leksaker som gör barn till åskådare, t.ex. en mekanisk anka som går och kvackar när den har dragits upp, kan vara underhållande någon stund men har inget lekvärde. Ju mer leksaken gör, desto mindre gör barnet. Om en leksak gör att barnet blir passivt är det ingen önskvärd leksak.
4. Stora och lättmanipulerade. Leksaker som är för små kan vara mycket frustrerande för mindre barn eftersom barnets muskelkoordination inte har utvecklats tillräckligt för att hantera små former.
5. Angenäma att ta på, tåliga och enkla. Exempelvis är lönträ varmt och angenämt att ta på och även tåligt.
6. Främjande för samarbete. Hushållssaker, såsom sopborste och skyffel, främjar samarbete med andra barn, såväl som att dela med sig och samarbeta.
7. Förenliga med vad barnet kan, och anpassade efter barnets personlighet och nuvarande intressen. Emellertid ska du även ta hänsyn till din egen smak så att du kan njuta av att leka med ditt barn (en högljudd trumma kan vara kul för ett barn men störande för vuxna).





Barnets temperament

Temperament är en beteendestil som syftar på det naturliga sättet en person reagerar eller beter sig i sin miljö. På slutet av 1950-talet identifierade forskarteamet Thomas, Chess, Birch, Hertzog och Korn nio drag eller egenskaper som finns redan vid födseln och som tros påverka personens utveckling på viktiga sätt under hela livet. Medan miljön kan förändra dessa fysiska egenskaper i viss utsträckning betraktas en individs grundläggande särdrag som medfödda och stabila och påverkas inte av uppfostran.

Här är de nio dragen som föreslogs av Thomas et al. och som beskriver en bebis eller ett barns reaktioner mot omgivningen. Tänk på var ditt barn passar in på vardera av dessa drag. Varje drag är ett spektrum, vilket innebär att ditt barn kan vara väldigt lik ett visst drag, eller kanske vara i mitten:

Mitt barns temperament

Mitt barns aktivitetsnivå:

Detta är hur mycket barnet rör eller vrider på sig eller är på språng jämfört med hur mycket barnet slappnar av eller sitter stilla eller föredrar tysta aktiviteter.

Mycket aktiv Tyst och avslappnad
1 2 3 4 5

Regelbundenheten hos mitt barns kroppsliga funktioner:

Detta är förutsägbarheten hos barnets sömntider, aptit och mage.

I stort sett regelbunden/förutsägbar Främst oregelbunden/oförutsägbar
1 2 3 4 5

Mitt barns anpassningsförmåga:

Detta är hur barnet anpassar sig efter förändringar i rutinerna, ny mat, nya människor och nya platser.

Anpassar sig snabbt Anpassar sig långsamt
1 2 3 4 5

Mitt barns förhållningssätt:

Detta är hur ivrigt barnet är att prova på nya saker jämfört med hur rädd eller blygt barnet är när det ställs inför en ny situation eller person.

Ivrig i början Tillbakadragen eller tveksam i början
1 2 3 4 5

Mitt barns fysiska känslighet:

Detta är hur känsligt barnet är för ljud, olika smaker, material, skarpt ljus, att bli berörd eller temperatur.

Inte känslig Mycket känslig
1 2 3 4 5



Föräldrametoder: Med barnets temperament i fokus

Eftersom föräldrar inte kan ändra ett barns temperamentkombination, måste föräldrametoderna vara accepterande och lyhörda för barnets unika temperament och signaler.

Det är viktigt att föräldrar anpassar sina föräldrastilar efter barnets temperament. Föräldrar kan iakta sina barn och lära sig deras beteenden och sedan ändra eller anpassa förväntningar, uppmuntringar och åtgärder för att stämma med barnens unika behov.

Tänk på att det är viktigt att inte stämpla ditt barn som lättsamt, blygt eller trotsigt. Dessa stämplor kan skada barnets självkänsla och möjligtvis även bli en självuppfyllande profetia som hindrar barnet från att utvecklas. Samtidigt kan det underlätta att veta vad ditt barn har för temperament – det kan avgöra om ditt barn har det bra eller har det svårt, och avgöra om du svarar med lugn eller blir frustrerad. Att förstå ditt barns temperament kan förbättra din relation med barnet, eftersom du kan lära dig att ta fram det bästa i ditt barn. Det ligger i din makt som förälder att hjälpa ditt barn hantera sitt temperament, bygga upp sin självkänsla och så småningom förstå sig själv bättre.

Till exempel krävs det mindre tid och uppmärksamhet att uppfostra ett lättsamt eller flexibelt barn, eftersom barnet lätt anpassar sig efter ändringar i rutiner och kanske inte uttrycker sina individuella önskemål. Mot bakgrund av ett lättsamt temperament behöver föräldrarna göra en särskild ansträngning för att utforska vad som frustrerar, sårar och intresserar barnet och ta reda på vad barnet tänker och känner. Annars kan ett sådant barn bli osynligt inom familjen och känna sig osäkert, vilket gör att barnet inte får hjälp med sin unika utveckling.

Å andra sidan kan ett oflexibelt, hyperaktivt, ouppmärksam, oberäkneligt eller lättfrustrerat barn verka ha en omätlig aptit för uppmärksamhet. Barn med dessa utmanande temperament är ofta utmattande för sina föräldrar, p.g.a. den uppmärksamhet de kräver. Dessa barn behöver förutsägbara rutiner i hemmet, hjälp med att förbereda inför övergångar samt utlopp för sin höga energinivå. Föräldrar kan arbeta med att känna igen signaler och utlösare för barnets intensiva känslor och vara proaktiva genom att använda humor för att mildra intensiteten, ordna en självlugnande aktivitet eller byta till en lugnande aktivitet, såsom en berättelse eller ett varmt bad. Föräldrar med intensiva barn strävar efter att vara toleranta och tålmodiga och föregår med gott exempel. Om barnet är negativt behöver föräldrarna försöka främja positiva reaktioner. Om barnet är mycket lätt distraherat, ska föräldrarna försöka att ge tydliga uppmaningar och enkla uppgifter. Det är viktigt att ta bort störande saker som konkurrerar om barnets uppmärksamhet så mycket som möjligt, ta paus ofta och omdirigera barnet utan skam eller ilska.



Dessa barn behöver få beröm och uppmuntringar ofta efter de är färdiga med små delar av en uppgift. På liknande sätt behöver föräldrarna till sådana barn få ytterligare stöd för sig själva så att de kan få vila och ladda batterierna.

Å andra sidan kan ett försiktigt barn som vänjer sig långsamt bli rätt inaktivt och dra sig tillbaka eller reagera negativt på nya situationer. Dessa barn behöver också tydliga rutiner såväl som uppmuntringar för att pröva på nya aktiviteter och gott om uppvärmningstid för att träffa nya människor eller påbörja nya situationer, såsom förskola. Dessa barn kräver diskussioner med föräldrar för att förbereda dem på ändringar i rutinerna, och varningar några minuter innan man övergår till nya aktiviteter. De behöver tid att avsluta en aktivitet innan nästa ska påbörjas. Det är också bra med så få övergångar som möjligt. Barnet kan behöva ytterligare tid på sig för att slutföra uppgifter. Undvik att kritisera barnets långsamma takt eller motstånd.



Hur föräldrarnas temperament passar med barnets temperament

Föräldrar har ju sina egna temperament och behöver förstå hur dessa fungerar i samverkan med barnets temperament. Ibland är föräldrarnas och barnens temperament rätt lika varandra; ibland är de helt olika. Både snarlika och helt olika temperament kan leda till konflikter.

Svara nu på samma frågor för dig själv som du tidigare svarade på för ditt barn. Se vad du lär dig om hur era temperament passar ihop.

Mitt temperament

Min aktivitetsnivå:

Detta är den tid jag tillbringar på språng jämfört med hur mycket jag slappnar av. Jag är:

Mycket aktiv

Tyst och avslappnad

1

2

3

4

5

Regelbundenheten hos mina kroppsliga funktioner:

Förutsägbarheten hos mina sömntider, mina måltider och mage. Jag är:

I stort sett regelbunden/förutsägbar

Främst oregelbunden/oförutsägbar

1

2

3

4

5

Min anpassningsförmåga:

Detta är hur jag anpassar mig efter ändringar i rutin, ny mat, nya människor och nya platser. Vanligtvis:

Anpassar jag mig snabbt

Anpassar jag mig långsamt

1

2

3

4

5

Mitt förhållningssätt:

Detta är hur ivrig jag är att pröva nya saker jämfört med hur rädd eller blyg jag är. Vanligtvis är jag:

Ivrig i början

Tillbakadragen eller tveksam i början

1

2

3

4

5

Min fysiska känslighet:

Detta avser min känslighet för oljud, material, skarpt ljus, temperatur:

Inte känslig

Mycket känslig

1

2

3

4

5

Min intensitet:

Detta är styrkan hos mina reaktioner eller känslor:

Hög känslomässig intensitet

Mild lugn reaktion

1

2

3

4

5

Min distraherbarhet:

Detta är den grad till vilken jag blir distraherad av och märker allting omkring mig jämfört med hur mycket jag kan stänga ute extern stimulans. Vanligtvis är jag:

Mycket lätt distraherad**Inte lätt distraherad**

1

2

3

4

5

Mitt humör:

Detta är den grad till vilken jag är glad eller positiv jämfört med negativ. Vanligtvis är jag på:

Bra humör**Dåligt humör**

1

2

3

4

5

Min uthållighet:

Detta är den grad till vilken jag håller ut jämfört med hur enkelt jag ger upp. Vanligtvis har jag:

Långvarig koncentration**Kortvarig koncentration**

1

2

3

4

5

Kylskåpslappar

Vägledning för lärande och uthållighetsträning



OBS! Material får kopieras för att användas i föräldragrupper i programmet De otroliga åren. Materialet är upphovsrättsskyddat och FÅR INTE ändras eller redigeras på något sätt (inklusive översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontor i Seattle, WA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information. Material finns också tillgängligt på vår webbplats www.incredibleyears.com (under sektionen *Group Leader Resources*).

Lärande vägledning och uthållighetsträning
som förbereder inför skolstarten



Material 2A

Lärande vägledning och uthållighetsträning som förbereder inför skolstarten

VECKANS HEMUPPGIFT



Uppgift:

- **LEKEN** varje dag är barnstyrd och använder vägledning för lärande och uthållighetsträning.
- **BESKRIV** färgerna, formerna, kategorierna och antalet föremål som barnet leker med. Beskriv även barnets tålamod, lugn, uthållighet och koncentration.
- **LÄS** med beskrivande kommentarer. När ni läser tillsammans kan du pröva en bok med bara bilder! Det är roligt att hitta på berättelser om bilderna tillsammans med ditt barn. Öva på färdigheterna som vi har föreslagit i detta program för att främja ditt barns självförtroende. Observera hur barnet reagerar på dina försök.
- **ANTECKNA** lektunderna på det utdelade materialet "Rapportblad: lektunder"



Att läsa:

- Del 3, Problem 15: *Läsa med omsorg* och kapitel 9, *Hjälpa barn att hantera sina känslor*, i *De Otroliga åren*.
- **RING DIN KOMPIS** i gruppen.

Material 2B

Kylskåpslapp

Förbered barnens språkkunskaper inför skolstarten

Föräldrar som "vägledare för lärande utveckling och uthållighet"



"Beskrivande kommentarer" stärker barns språkkunskap på ett effektivt sätt. Nedan visas en lista på handlingar, beteenden och föremål som du kan kommentera när du leker med ditt barn. Använd checklistan för att öva på beskrivande kommentarer.

Föremål, handlingar	Exempel
_____ färger _____ räkna med siffror _____ former _____ namn på föremål _____ storlekar (lång, kort, mindre än, större än, osv.) _____ lägen (upp, ner, bredvid, ovanpå, bakom, osv.)	"Du har den röda bilen och den gula lastbilen." "Där är en, två, tre dinosaurier på rad." "Nu sitter den fyrkantiga legobiten fast i den runda legobiten." "Tåget är längre än spåret." "Du sätter den lilla skruven i rätt cirkel." "Den blå klossen är bredvid den gula kvadraten, och den lila triangeln är ovanpå den långa röda rektangeln."
Uthållighet	
_____ arbeta hårt _____ koncentrera sig, fokusera _____ hålla sig lugn, tålamod _____ försöka igen _____ lösa problem _____ tankeförmåga _____ läsförmåga	"Du arbetar så uthålligt med det pusslet och tänker på var den biten passar." "Du har sånt tålamod och försöker på många olika sätt tills biten passar." "Du håller dig lugn och försöker på nytt." "Du tänker noga på hur du ska lösa problemet och komma på en bra lösning för att bygga ett skepp."
Beteenden	
_____ följa föräldrarnas anvisningar _____ lyssna _____ självständighet _____ utforska	"Du lyssnade och gjorde precis som jag bett dig göra. Du lyssnade verkligen på mig." "Du har listat ut det helt själv."

KYLSKÅPSLAPP

Byggstenar för Läsa med OMSORG



Använd beskrivande kommentarer för att beskriva bilderna.
Turas om som sagoberättare och uppmuntra barnet att prata om bilderna.

Ställ öppna frågor.

"Vad ser du på den här sidan?" (observera och rapportera)

"Vad händer här då?" (berättande)

"Vad är det på bilden?" (främjar lärandefärdigheter)

"Hur känner hon sig nu?" (utforska känslor)

"Vad händer sedan?" (förutsäga)

Svara med beröm och uppmuntran på ditt barns tankegång och svar.

"Det stämmer!"

"Du tänker verkligen på det."

"Oj, vad du kan mycket om det där."

Bygg vidare på vad ditt barn säger.

"Ja, jag tror också han tycker det är spännande, och kanske lite nervöst också."

"Ja, det är en häst; man kan också säga sto."

"Ja, den pojken är på väg till parken. Kommer du ihåg när vi gick till parken?"

KYLSKÅPSLAPP

Coachning av akademiska färdigheter

- Använd akademisk coachning för att främja barnets skolfärdigheter. Kom ihåg att anpassa begrepp och termer efter barnets utvecklingsnivå.
- Använd fler beskrivande kommentarer än frågor under leken. Använd också beskrivande kommentarer i andra sammanhang under dagen.
- Beskriv föremål, former, siffror, bokstäver, mönster och färger på saker ditt barn använder och i samband med aktiviteter ditt barn gör.
- Lyssna på ditt barn och upprepa eller härma barnets ord, samt förläng meningen med ett ord.
- Uppmärksamma vad ditt barn är intresserat av och prata om det.
- Prata om föremålets placering (t.ex. innanför, utanför, under, på, bredvid)
- Uppmuntra barnet att prata genom att säga olika ord som barnet kan härma eller genom att använda en handdocka som pratar till barnet.
- Beröm och ge positiv feedback när barnet pratar och använder olika ord (t.ex. genom att säga "Det är helt rätt!").
- Använd nya och mera komplicerade ord för att utöka barnets ordförråd, trots att du vet att barnet i början inte förstår ordet.
- Prata med barnet om enkla vardagliga händelser och situationer.
- Läs ofta högt för ditt barn.

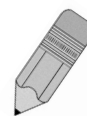
Coachning för att träna tålamod och uthållighet

- Coacha genom att uppmärksamma barnets uthållighet, t.ex. när ditt barn jobbar flitigt, koncentrerat, lugnt och tålmodigt.
- Beskriv barnets tålamod och uthållighet när barnet försöker på nytt, funderar på nya sätt att göra saker, är koncentrerat och inte ger upp.
- Lyssna noggrant – vänta på ögonblicket när barnet är öppet för att prata – tvinga inte barnet att prata om hen inte vill. Försök förstå; vad berättar barnet för dig om sina tankar, idéer, känslor, observationer? Låt barnet berätta utan att du tillrättavisar.
- Kommentera och beröm barnet när hen lyssnar på kompisar eller vuxna och kan ta tag i ett svårt problem.
- Uppmuntra barnet att upptäcka, utforska, pröva och erbjud stöd när fel eller misstag uppstår.
- Försök låta bli att ge för mycket hjälp. Uppmuntra barnet till nyfikenhet och problemlösning.



Brainstorma

Egna tankar om lekar



Tänk på följande två frågor innan du fortsätter:

1. Vad finns det för möjliga vinster för barnets del när du leker med honom/henne?
2. Vad hindrar dig från att leka med ditt barn?

Skriv ner vinster med att leka med ditt barn samt eventuella svårigheter att göra det. Se om du kan komma på en lösning på det som hindrar dig från att leka med ditt barn.

Vinster med att leka och vara tillsammans med mitt barn	Svårigheter med att göra detta
<p>Mål: Jag ska leka med mitt barn _____ gånger den här veckan i _____ minuter.</p>	

Brainstorma

Uppmuntringar

Dela med din kompis några uppmuntrande ord du kan använda för att hjälpa barnet att fortsätta att försöka – även om uppgiften är svår.



t.ex. Du fortsätter att försöka...

Mål:

Jag ska leka med mitt barn _____ gånger den här veckan i _____ minuter.

KYLSKÅPSLAPP

STÄRKA BARNETS SJÄLVKÄNSLA



- Värdesätt barnets lek och aktiviteter och ge din fulla uppmärksamhet.
- Lyssna på ditt barn – ta tillfället i akt när ditt barn verkar vilja prata –press inte barn att tala om hen inte vill.
- Förstärk barnets inlärningsarbete genom att beskriva vad barnet gör.
- Beröm barnets försök såväl som lyckanden.
- Låt barnet styra både samtal och lek.
- Tillbringa tid tillsammans med ditt barn regelbundet, varje dag.
- När du läser för ditt barn:
 - Ställ öppna frågor;
 - Undvik uppmaningar och tillrättavisningar; Hjälプ när barnet ber om hjälp.
 - Skapa möjligheter för barnet att berätta en historia som hen lärt sig utantill.
 - Ge möjligheter för barnet att återberätta berättelser och sagor som hen tidigare hört.
- Uppmuntra barnet att skriva ner sina egna berättelser eller att diktera dem för dig.
- Läs ofta för barnet och låt barnet se när du läser.
- Uppmuntra barnet att hitta på historier och dramatisera dem.

Ringa till din kompis

Med början nu och fram till sista veckan av föräldrakursen kommer du att ombedas ringa till någon i gruppen. Du kommer att ha samma "kompis" i flera veckor. Syftet med dessa samtal är att utbyta idéer och "heta tips" om hemuppgifterna, till exempel hur det gick med en viss lekstund, hur du har ordnat din klistermärkestavla/karta, vad du använder för belöningsystem, eller vilka konsekvenser du tyckte var effektiva när du hanterade svårigheter med ett visst beteende.

Samtalen behöver inte ta mer än 5-10 minuter och kan schemaläggas så att de passar både dig och din kompis.

Föräldrar som delar idéer och tankar är ett bra stöd för varandra!





UPPDRAG!

A. Utför minst en av följande aktiviteter någon gång under de kommande tre veckorna:

- Gå till ditt lokala bibliotek med ditt barn. Tala med bibliotekarien om böcker som skulle kunna vara intressanta för ditt barn och be ditt barn välja flera böcker.

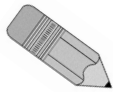
OCH/ELLER

- Tala med ditt barns lärare om hur det går för ditt barn. Erbjud att läsa eller hjälpa till i klassen/förskolegruppen (eller följa med på en utflykt). Bekanta dig med rutinerna.

B. Skriv ner vad du gjorde och vad du tyckte om upplevelsen på sidan "Fältrapporten".



Hemuppgift



RAPPORTBLAD: LEKSTUNDER

Kom ihåg att bygga upp ditt sparkapital

Anteckna tiderna du lekte med ditt barn, vad ni gjorde och eventuella reaktioner du märkte hos dig själv eller barnet.

Datum	Tid	Aktivitet	Barnets reaktion	Förälderns reaktion



Vad man ska och inte ska göra för att främja att barnet lär sig genom lek

Gör inte det här:

1. Strukturera, organisera, påtvinga dina egna idéer, göra det "åt barnet", eller ta över barnets lek.
2. Tävla med barnet.
3. Pressa på barnet nya aktiviteter som är för svåra för hans eller hennes utvecklingsnivå.
4. Bli försjunken i ditt eget lekande och ignorera barnets lek.
5. Ge barnet utrustning som är för avancerad.
6. Bedöma, tillrättvisa, motsäga eller bestraffa det sätt som barnet leker på. Kom ihåg att det är "görandet" som är viktigt, inte den slutliga produkten!
7. Vägra rollspela i barnets låtsasvärld eller försöka förbjuda låtsasaggressivitet och kontrollerande beteenden vid låtsaslek.
8. Ställa för många frågor eller ge uppmaningar under leken.
9. Ignorera ett barn som verkar försjunken i att leka på egen hand.
10. Försöka "lära" istället för att leka.

Gör så här:

1. Låt barnet leda leken – bygg vidare på barnets idéer och fantasi. Om barnet har svårt att komma igång, välj en aktivitet som passar barnets intressen, eller ge några enstaka förslag för att få barnet att komma igång. När barnet visar initiativ, ta ett steg tillbaka och ge barnet din uppmärksamhet.
2. Ge barnets idéer, kreativitet och fantasi mycket beröm.
3. Beskriv entusiastiskt vad barnet gör, snarare än att ställa flera frågor eller fokusera på vad barnet inte gör.
4. Uppmuntra barnets insatser i stället för att bedöma värdet av insatserna. Kom ihåg att den viktiga aspekten av att leka är "görandet" och att "görandet" inte behöver verka meningsfullt för vuxna. Att leka är en möjlighet för barn att experimentera utan att oroa sig för verkligheten.
5. Härma barnets handlingar och gör vad han eller hon ber dig göra, så länge beteendet är lämpligt.
6. När barnet har svårigheter, hjälp barnet när han eller hon verkar ha nått så långt det går på egen hand. Föreslå sedan att ni ska göra det tillsammans och vänta tills barnet bekräftar att hjälp vore uppskattat.
7. Det är nödvändigt att sätta gränser, påpeka gränserna tydligt och på ett angenämt sätt; exempelvis: "Du får inte rita på bordet. Här får du lite papper som du kan använda istället."
8. Ignorera problematiska beteenden, såsom gnäll, skrik, kaxigt snack, negativa kommentarer och vredesutbrott. Annars kan du oavsiktligt främja dessa beteenden.
9. Hjälp barnet genomföra övergången från en typ av lek till en annan; exempelvis: växla från lugn till aktiv lek.
10. Erbjud ostrukturerade lekstunder och uppmuntra barnet att leka med leksaker och material som främjar kreativitet. Exempelvis främjar byggklossar, modellera och färger mer fantasifull lek än de flesta kommersiella leksaker.
11. Rollspel med barnet.
12. Var en uppmärksam och uppskattande publik. Visa intresse för barnets upptäckter.
13. Tillåt att det blir lite stökigt. Vidta försiktighetsåtgärder som att använda en vaxduk som kan torkas av när du förbereder lekområdet för konstnärliga äventyr.
14. Delta i lekaktiviteten men låt barnet styra vad som händer.

Kylskåpslapp

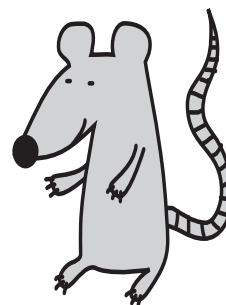
Samstämmighet mellan temperament - så hanterar du barnets temperament

Även om föräldrarnas temperament skiljer sig från barnets kan de ändå sträva efter samstämmighet med sitt barn. Samstämmighet uppnås när föräldrarnas krav och förväntningar passar med barnets temperament, förmåga och personlighet. Målet är alltid att hantera snarare än att dämpa eller ändra temperamentet.

Här är några tips för att uppnå samstämmighet och hantera barnets temperament.

- Inse att barnets temperament inte är ditt "fel" eftersom temperament är något biologiskt och medfött, inte något barnet har lärt sig från sina föräldrar. Ditt barn försöker antagligen inte vara besvärligt eller irriterande med vilje. Klandra inte barnet eller dig själv.
- Respektera ditt barns temperament utan att jämföra barnet med andra syskon eller försöka ändra barnets grundläggande temperament.
- När du är medveten om ditt eget grundläggande temperament och beteende kan du anpassa dina reaktioner som förälder när de står i konflikt med ditt barns reaktioner. Då blir era temperament förenliga med varandra.
- Tänk på att det är med ditt eget beteende du lär dina barn hur de ska vara.
- Försök att överväga och förutse ditt barns anpassningsförmåga, aktivitetsnivå, känslighet, dygnsrytm och koncentrationsförmåga när du planerar vilka aktiviteter som är mest lämpliga för ditt barn.
- Försök att koncentrera dig på vad som är viktigt just nu. Tänk inte negativt om framtiden.
- Fundera igenom vilka förväntningar du har på ditt barn, vad du önskar och tycker är viktigt. Är förväntningarna realistiska och lämpliga?
- Företse högrisksituationer och försök undvika eller minimera dem.
- Njut av samspelet och skillnaderna med vart och ett av dina barn.
- Undvik att stämpla ditt barn som ont eller besvärligt, då det kan leda till en negativ självbild och försvåra problemen ytterligare.
- Försök att skilja mellan ett utbrott som beror på temperament (reaktion på en besvikelse) kontra ett utbrott som är manipulativt (utformat för att få föräldern att ge med sig).
- Hjälp ditt barn att utveckla en positiv självkänsla – det vill säga att få en insikt om för sina starka och svaga sidor.
- Hitta ett sätt att få en paus för dig själv och ditt barn genom att schemalägga lite egentid.

Tänk framför allt på att temperamentegenskaper kan formas till ett barns fördel om de hanteras förnuftigt.



Kylskåpslappar

Vägledning för social och känslomässig utveckling



OBS! Material får kopieras för att användas i föräldragrupper i programmet *De otroliga åren*. Materialet är upphovsrättsskyddat och **FÅR INTE** ändras eller redigeras på något sätt (inklusive översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontor i Seattle, WA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information.

Material finns också tillgängligt på vår webbplats www.incredibleyears.com (under sektionen *Group Leader Resources*).

Vägledning för social och
känslomässig utveckling



VECKANS HEMUPPGIFT



Uppgift:

- **LEK** med ditt barn på tu man hand med användning av vägledning för social och emotionell utveckling och uthållighetsträning
- **DELTA** i låtsaslek med ditt barn
- **RING** till din kompis för att dela upplevelsena med vägledningslek



Att läsa:

Kapitel 2, *Positiv uppmärksamhet, uppmuntran och beröm*, i *De Otroliga åren*

Material 3A

Vägledning för social och emotionell utveckling



VECKANS HEMUPPGIFT



Uppgift:

- **LEK** med ditt barn och ett annat barn (syskon eller lekkamrat) och använd vägledning för social och emotionell utveckling.
- **FÖRSÖK** använda vägledning i andra situationer, t.ex. i livsmedelsbutiken eller på lekplatsten, eller vid måltider eller bad
- **ANTECKNA** hur du berömmar ditt barn (se Rapportbladet Beröm)
- **RING** till din kompis för att dela upplevelserna med social vägledning



Att läsa:

Kapitel 2, *Positiv uppmärksamhet, uppmuntran och beröm*, i *De Otroliga åren*

Material 3B

Kylskåpslapp

Stärka barnets känslomässiga utveckling: Föräldrar som "känslövägledare"



Att beskriva barnets känslor är ett effektivt sätt att stärka barnets känslomässiga kompetens. När barn har utvecklat ett känslspråk kan de bättre reglera sina egna känslor eftersom de kan berätta hur de känner sig. Nedan visas en lista på känslor som du kan kommentera när du leker med ditt barn. Använd denna checklista för att öva på att beskriva barnets känslor.

Känslor/emotionell kompetens	Exempel
<input type="checkbox"/> glad <input type="checkbox"/> frustrerad <input type="checkbox"/> lugn <input type="checkbox"/> stolt <input type="checkbox"/> förväntansfull <input type="checkbox"/> nöjd <input type="checkbox"/> ledsen <input type="checkbox"/> hjälpsam <input type="checkbox"/> orolig <input type="checkbox"/> säker <input type="checkbox"/> tålmodig <input type="checkbox"/> ha det kul <input type="checkbox"/> avundsjuk <input type="checkbox"/> förlåtande <input type="checkbox"/> omtänksam <input type="checkbox"/> nyfiken <input type="checkbox"/> arg <input type="checkbox"/> ilsken <input type="checkbox"/> intresserad <input type="checkbox"/> generad	<ul style="list-style-type: none"> • "Det är frustrerande men du håller dig lugn och försöker på nytt." • "Du ser ut att vara stolt över den teckningen." • "Du verkar säker på din sak när du läser den berättelsen." • "Du är så tålmodig. Trots att den ramlade ner två gånger så fortsätter du att se om du kan göra den högre. Du måste känna dig nöjd med att vara så tålmodig." • "Du ser ut att ha det kul när du leker med din kamrat, och han ser ut att tycka om att göra det här med dig." • "Du är så nyfiken. Du testar alla sätt som du tror det kan passa ihop." • "Du förlåter din kamrat eftersom du vet att det var ett misstag."

Visa på ord som används för att beskriva känslor och dela känslor

- "Jag är stolt över dig för att du löste problemet."
- "Jag tycker verkligen det är kul att leka med dig."
- "Jag var nervös att det skulle ramla ner, men du var försiktig och tålmodig och din plan lyckades."

Kylskåpslapp

Stötta barnets sociala utveckling: Föräldrar som "socialvägledare"



Att beskriva och uppmana vänligt beteende hos barn är ett effektivt sätt att främja barns sociala kompetens. Sociala färdigheter är det första steget på vägen mot varaktig vänskap. Följande är en lista på sociala färdigheter som du kan kommentera när du leker med ditt barn eller när ditt barn leker med en kamrat. Använd checklistan för att öva social vägledning

Sociala färdigheter/ vänskapsfärdigheter	Exempel
<input type="checkbox"/> hjälpa <input type="checkbox"/> dela <input type="checkbox"/> samarbeta <input type="checkbox"/> använda en vänlig röst (lugn, vänlig)	<ul style="list-style-type: none"> • "Det var riktigt snällt. Du delar klossarna med din vän och väntar på din tur." • "Ni samarbetar och hjälper varandra."
<input type="checkbox"/> lyssna på vad en kamrat säger <input type="checkbox"/> turas om <input type="checkbox"/> fråga <input type="checkbox"/> byta ut <input type="checkbox"/> vänta	<ul style="list-style-type: none"> • "Du lyssnade på din kamrats fråga och följde hans förslag. Det var mycket snällt." • "Du väntade och bad om lov att få använda den. Din kamrat lyssnade på dig och delade med sig." • "Ni turas om. Det är så man gör om man är goda vänner."
<input type="checkbox"/> hålla med en väns förslag <input type="checkbox"/> föreslå något <input type="checkbox"/> ge en komplimang <input type="checkbox"/> använda en mjuk, lätt beröring <input type="checkbox"/> be om lov att få leka med något som en vän har <input type="checkbox"/> problemlösning <input type="checkbox"/> samarbeta <input type="checkbox"/> vara generös <input type="checkbox"/> inkludera andra <input type="checkbox"/> be om ursäkt	<ul style="list-style-type: none"> • "Du föreslog något på ett vänligt sätt och din kamrat gör vad du föreslog. Det är mycket vänligt." • "Du hjälper din kamrat att bygga ett torn." • "Du samarbetar genom att dela."

Uppmaning

- "Titta vad din kamrat har gjort. Tror du att du kan ge honom en komplimang?" (beröm barnet om han/hon försöker ge en komplimang)
- "Det var en olyckshändelse. Tror du att du kan säga förlåt till din kamrat?"

Demonstrera vänligt beteende

- Föräldrar kan själva vänta, turas om, hjälpa och ge komplimanger, vilket även lär barnet dessa sociala färdigheter.

KYLSKÅPSLAPP

Stötta ditt barns självbehärskning



- Försök att förstå hur ditt barn känner sig och vad han/hon vill
- Beskriv barnets känslor (fråga inte barnet vad han/hon känner eftersom barnet antagligen inte kan beskriva det med ord)
- Sätt namn på ditt barns positiva känslor oftare än barnets negativa känslor
- Beröm barnet för barnets självbehärskning, t.ex. att hålla sig lugn, försöka på nytt även om man är frustrerad, vänta på sin tur och uttrycka sig med ord
- Stöd ditt barn när han/hon är frustrerad
- Visa på rätt ord så att barnet skall kunna uttrycka sina behov (t.ex. "du kan be henne om lastbilen")
- Hjälp barnet lära sig självbehärskningsätt, t.ex. att ta ett djupt andetag
- Visa på orden som beskriver känslor Till exempel: "Jag är stolt över dig" eller "Jag tycker det är kul att leka med dig"

KYLSKÅPSLAPP

STÖTTA DITT BARN SOCIALA KOMPETENS

- Under lekens gång, var en förebild för ditt barn, t.ex. att erbjuda att dela, vänta, ge en komplimang och turas om, be om hjälp och komma överens om att vänta.
- Uppmana barnet att be om hjälp eller turas om, dela något eller ge en komplimang och ge beröm om barnet följer uppmaningen. Skapa inte någon konflikt om barnet inte svarar på din uppmaning.
- Beröm alltid ditt barn när barnet erbjuder att dela med dig eller hjälpa dig.
- Delta i en låtsaslek genom att ta din docka eller actionfigur och använda den för att visa på sociala färdigheter, såsom att be att få leka, erbjuda att hjälpa till, turas om, ge en komplimang, lugna ner sig genom att ta ett djupt andetag och vänta.
- Uppmuntra barnet att använda rätt ordval.
- Hjälプ barnet att uppmärksamma vad ett annat barn gör och hjälp dem på något sätt.
- Hjälプ barnet förstå att när barnet delade med sig kände det andra barnet sig glatt. (dvs., koppla barnets handlingar till ett annat barns känslor)



KYLSKÅPSLAPP COACHNING AV SOCIALA FÄRDIGHETER

Barn och förälder på tu man hand

- Var en förebild när ni leker tillsammans genom att dela, vänta på din tur, använda ett artigt språk, turas om, be om hjälp och säga förlåt. Namnge eller beskriv ditt beteende så att barnet lägger märke till det.
- Uppmuntra barnet att be om hjälp, vänta på sin tur, dela med sig och ge komplimanger. Använd riktat och tydligt beröm när barnet prövar dina förslag och idéer. Om barnet inte reagerar på dina förslag eller prövar kan du bara ignorera.
- Beröm barnet genast när hen är villig att dela med sig, hjälpa dig, turas om eller vänta.
- Delta i barnets låtsaslek genom att använda en docka, en sago- eller actionfigur eller en handdocka för att visa exempel på olika färdigheter som att be andra med i leken, erbjuda hjälp, turas om, tala artigt, be om förlåtelse, lugna ner sig med hjälp av att ta ett djupt andetag, vänta på sin tur eller ge förslag och idéer med vänlig röst.
- Ge exempel på ordval till barn som har ett knappt ordförråd, då lär de sig lämpliga ord. Håll det enkelt.
- Erbjud tillräckligt med hjälp så att barnet lyckas, men inte för mycket så att du tar över.

Social coachning med andra barn

- Hjälp barnet att uppmärksamma vad ett annat barn gör.
- Hjälp barnet att förstå att när hen delade med sig, hjälpte eller väntade på sin tur kände det andra barnet glädje. Då börjar barnet se ett samband mellan sitt sociala beteende och den andra personens känslor och hur det påverkar vänskapsrelationer.
- Uppmuntra till lek med andra barn. Om ditt barn har svårt att leka med andra, börja med korta lekstunder och stöd deras lek genom att coacha.
- Coacha, uppmuntra och beröm barnets sociala umgänge, undvik kritik.
- Använd beskrivande kommentarer och social coachning i stället för att ställa frågor.
- När du coachar syskon kom ihåg att ta hänsyn till deras olika ålder och utvecklingsbehov.
- Ge exempel, vägled, coacha och beröm vänligt beteende. Du kan också använda handdockor när du leker med flera barn (t.ex. att dela med sig, hjälpa andra, vänta på sin tur, vara vänlig, ge komplimanger, be om förlåtelse).
- Om ett barn har större problem med att dela med sig eller vänta på sin tur, ge din uppmärksamhet och vägled det barn som är mer samarbetsvilligt.
- Skratta och ha roligt.
- Använd social coachning i andra situationer också, t.ex. när ni äter, lagar mat tillsammans, går till butiken eller vid badstunder och andra gemensamma familjeaktiviteter som kräver samarbete. Kom ihåg att vara realistisk med vad som är utvecklingsmässigt lämpligt för just ditt barn

KYLSKÅPSLAPP

COACHNING AV EMOTIONELLA FÄRDIGHETER

- Försök att förstå hur ditt barn känner och vad hen vill.
- Beskriv barnets känslor (yngre barn har kanske inte ord som kan beskriva känslan och äldre barn uppskattar att få bekräftelse och uppmärksamhet).
- Berätta att alla känslor är tillåtna och viktiga men att vissa reaktioner (som att göra andra illa) inte är okej.
- Namnge ditt barns positiva känslor oftare än de obehagliga och negativa känslorna.
- När du namnger känslor som frustration, ilska, sorg eller ångest uppmärksamma eller föreslå problemlösningstrategier: "Du ser frustrerad ut, men du är ändå lugn och försöker igen".
- Beröm ditt barns självregleringsfärdigheter som att hålla sig lugn, ha tålmod, göra om även om barnet är frustrerat, vänta på sin tur och användning av ord för att uttrycka känslor.
- Ge stöd när ditt barn är olyckligt, men var också uppmärksam på när hen är för upprörd för att lyssna och behöver utrymme att lugna ner sig.
- Fungera som förebild och ge vid behov ord åt barnet för att hen ska kunna uttrycka sina känslor. (t.ex "Du kan berätta för henne att du blev ledsen när hon förstörde ditt torn").
- Koppla ihop positiva känslor med lämpliga sociala färdigheter.
- Använd handdockor för att beskriva känslospråk och hur orden kan användas.
- Beröm och uppmuntra barnet när hen håller sig lugn i en frustrerande situation.
- Krama och lugna ner ditt barn när hen har gjort sig illa eller är skrämmd eller rädd. Det blir tryggare för barnet om du håller dig lugn.
- Fungera själv som exempel genom att uttrycka och visa känslor på lämpliga sätt.

KYLSKÅPSLAPP

GÖRA MÅLTIDER TRIVSAMMA

- Upprätta en förutsägbar rutin för måltider
- Försök att göra måltider till en avslappnad och rolig tid för ditt barn
- Förvänta dig inte att ditt barn ska sitta länge vid bordet
- När måltiden är över, undvik att ge barnet ohälsosamma mellanmål
- Minimera störande moment under måltider genom att stänga av tv:n eller telefonen
- Ge ditt barn ett val av mat så att barnet kan fatta självständiga beslut
- Introducera nya typer av mat en åt gången i små mängder; erbjud till exempel den nya maten tillsammans med barnets favoriträtt
- Försök att erbjuda en måltid med minst en typ av mat som du vet att barnet tycker om
- Erbjud barnportioner–vilka är mycket mindre än vuxenportioner
- Motstå frestelsen att erbjuda sockerhaltig mat; annars lär sig barnet att föredra denna mat framför annan mat
- Förvänta dig inte att barnet kommer att tycka om all sorts mat – låt barnet fatta sina egna beslut om vilken mat han/hon ska äta. Om du tvingar barnet att äta en viss typ av mat gör det bara att barnet blir mer envist och mindre öppet för ny mat i framtiden.
- Ignorera klagomål om maten och mattrots; beröm barnet för vad han/hon faktiskt äter.
- Ge komplimanger till andra vid bordet som äter och som är artiga.



Vägleda barn i att samarbeta med kamrater

Delta med barnen och deras vänner när de leker och "vägled" dem i goda lekfärdigheter och kommentera deras samarbetsinsatser. Exempelvis:

Föreslå något: "Oj, vilket hjälpsamt förslag du gav din kamrat."

Uttrycka positiva känslor: "Det är ett bra sätt att visa hur du känner dig."

Vänta: "Kanon! Du väntade på din tur och lät honom gå först trots att du ville vara först."

Be om tillåtelse: "Det är mycket snällt att fråga honom om han vill göra det först."

Ge komplimang: "Vilken snäll komplimang. Jag ser att den får henne att känna sig bra."

Turas om: "Du turas om med henne – vad hjälpsamt."

Dela: "Ni gör det tillsammans båda två. Jag ser att ni delar."

Hålla med: "Du höll med hennes förslag – vad snällt av dig."

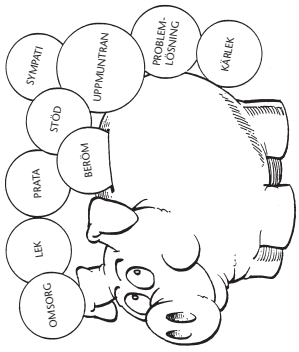
Använda mjuk beröring: "Du rör honom på ett lätt och mjukt sätt. Det är snällt."

Be om hjälp: "Oj! Du bad honom hjälpa dig – det är vad goda vänner gör."

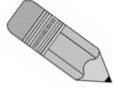
Att bry sig om: "Jag ser att du verkligen bryr dig om hennes idéer och åsikter. Du är en omtänksam person."

Problemlösning: "Ni löste det problemet tillsammans på ett lugnt sätt. Det verkar som om ni gillar det båda två."

Vara artig: "Du var så artig när du bad henne vänta – det var väldigt snällt."



Hemuppgift

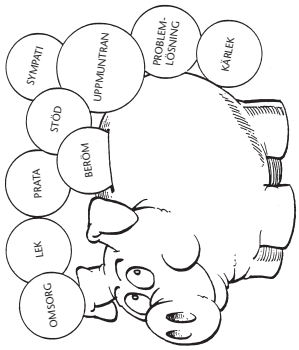


RAPPORTBLAD: LEKSTUNDER

kom ihåg att bygga upp ditt sparkapital

Anteckna tiderna du lekte med ditt barn, vad ni gjorde och eventuella reaktioner du märkte hos dig själv eller barnet.

Datum	Tid	Aktivitet	Barnets reaktion	Förälderns reaktion



Hemuppgift



RAPPORTBLAD: BERÖM

Kom inåg att bygga upp ditt sparkapital

Datum	Tid	Antal beröm och exempel på beröm	Vilka beteenden har du berömt?	Barnets reaktion

Föräldrar främjar små barns känslomässiga och sociala kompetens



Social vägledning: förälder-barn Barnutvecklingsnivå 1

Lek mellan förälder och barn: Föräldrar kan använda social vägledning på tu man hand med sina barn för att hjälpa dem lära sig sociala färdigheter och känslomässigt språk innan de börjar leka med jämnåriga barn. En stor del av ditt barns inläring sker genom att du visar och kommenterar på ett beskrivande sätt – det förbättrar ditt barns språkkunskaper samt hjälper honom/henne att känna igen och lära sig sociala färdigheter.

Sociala färdigheter/ vänskapsfärdigheter	Exempel
Föräldern visar: <ul style="list-style-type: none">❖ Dela med sig❖ Erbjuder sig att hjälpa till❖ Vänta❖ Föreslå❖ Ge komplimanger❖ Beteende->känslor	<p>"Jag är kompis med dig och du får låna min bil."</p> <p>"Om du vill kan jag hjälpa dig med det genom att hålla längst ner medan du sätter en annan högst upp."</p> <p>"Jag kan vänta tills du är klar med den."</p> <p>"Kan vi bygga något tillsammans?"</p> <p>"Du är så smart som kan räkna ut hur man sätter ihop det."</p> <p>"Du delade med mig. Det är jättesnällt och gör mig glad."</p> <p>"Du hjälpte mig räkna ut hur jag skulle göra det. Jag är stolt för att du kunde visa mig det."</p>
Föräldern tar initiativ till: <ul style="list-style-type: none">❖ Självprat❖ Be om hjälp Föräldern svarar: <ul style="list-style-type: none">❖ Beröm när barnet delar med sig eller hjälper till❖ Ignorera eller visa att du accepterar när barnet INTE delar med sig eller hjälper till	<p>"Hmm, jag önskar verkligen att jag kunde hitta en annan bit som passar här."</p> <p>"Hmm, jag vet inte hur jag ska bygga ihop den här."</p> <p>"Kan du hjälpa mig hitta en rund bit till?"</p> <p>"Kan du låna ut en av dina bilar till mig?"</p> <p>"Det var jättesnällt av dig att dela med mig."</p> <p>Fortsätt använda beskrivande kommentarer.</p> <p>"Jag kan fortsätta försöka hitta den runda biten." (visa uthållighet)</p> <p>"Jag kan vänta tills du har lekt färdigt med bilarna." (visa att du väntar)</p> <p>"Jag vet att det är svårt att lämna ifrån sig bilen, så jag väntar och leker med den senare."</p>
Visa med dockor eller actionfigurer: <ul style="list-style-type: none">❖ Gå med i leken❖ Att vara vänlig mot andra❖ Ignorera aggresivitet	<p>Kan jag leka med dig?"</p> <p>Det ser kul ut. Kan jag göra det med dig?"</p> <p>"Jag är snäll. Jag vill leka med dig."</p> <p>"Jag vill leka med en snäll person. Jag letar efter någon annan att leka med."</p>



Social vägledning: förälder-barn Barnutvecklingsnivå 2

Barn i parallell lek: Små barn börjar leka med andra barn genom att sitta bredvid dem och leka parallellt. Till en början tar de inte initiativ till samspel med andra barn eller verkar ens märka att de finns där. Små barn samspekar inte med varandra; de pratar inte med varandra och kommer inte heller med idéer. Föräldrar kan hjälpa till att främja lek med jämgamla genom att uppmana sina barn att använda sociala färdigheter eller genom att göra barnet uppmärksam på vännernas aktiviteter eller humör. Att ge barn faktiska ord för samspel eller visa på sociala beteenden är viktigt eftersom barn kanske ännu inte har dessa färdigheter.

Sociala färdigheter/ vänskapfärdigheter	Exempel
<p>Föräldern vägleder:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Be om vad de vill ❖ Be om hjälp ❖ Be en vän att vänta 	<p>"Du kan be din vän om det du vill ha genom att säga 'Kan jag få kritan, tack?'"</p> <p>"Du kan be din vän om hjälp genom att säga 'Kan du hjälpa mig?'"</p> <p>"Du kan säga till din vän att du inte vill dela med dig ännu."</p> <p>Om barnet svarar på det du säger genom att själv upprepa det du sa berömmar du att barnet för att de frågat på ett trevligt sätt eller hjälper till på ett vänligt sätt.</p>
<p>Föräldern initierar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Lägga märke till det andra barnet ❖ Hjälpa barnet ta kontakt med andra barn ❖ Ge barnet en komplimang <p>Föräldern berömmar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Beteende-till-känslor ❖ Leka tillsammans 	<p>"Oj, kolla vilket stort torn din kompis bygger." "Ni använder båda två gröna pennor."</p> <p>"Din kompis letar efter små gröna bitar. Kan du hjälpa honom hitta några?" "Din vän har inte några bilar och du har åtta bilar. Han ser inte glad ut. Kan du låna ut en av dina bilar till din kompis?"</p> <p>"Wow! Du kan säga till din kompis att hans torn är coolt." Om barnet upprepar detta kan du berömma honom/henne för den snälla komplimangen. Om ditt barn inte svarar fortsätter du med beskrivande kommentarer.</p> <p>"Du delade med din kompis, det är jättesnällt och gör att hon blir glad." "Du hjälpte din kompis komma på hur hon skulle göra och hon ser väldigt glad ut för att du hjälpte till."</p> <p>"Din kompis tycker om att leka med Lego tillsammans med dig. Det ser ut som att du har kul med din vän. Ni är båda snälla mot varandra."</p>
<p>Visa med dockor eller actionfigurer:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Dela med sig eller hjälpa till 	<p>"Oj! Ser du tornet som Kajsa bygger?" "Kan någon av er hjälpa mig hitta en röd bit till den här lastbilen?"</p> <p>"Kan jag hjälpa dig att bygga huset?"</p> <p>"Tror du att vi kan fråga Fredrik om han vill låna ut sitt tåg?"</p>

Föräldrar främjar små barns känslomässiga och sociala kompetens



Social vägledning: Barnutvecklingsnivå 3

Barn som tar initiativ till lek: Små barn går från parallell lek till lek där de tar initiativ till att umgås med varandra. De vill få kompisar och är intresserade av andra barn. Beroende på barnens temperament, impulsivitet, koncentrationsförmåga och sociala utveckling kan deras samspel leda till samarbete eller konflikter. Föräldrar kan hjälpa till att främja sociala färdigheter under lek med jämnåriga genom att uppmuntra dem att använda färdigheter eller genom att berömma och uppmärksamma sociala färdigheter.

Utveckling med förälder som vägledare	Exempel
Sociala färdigheter/ vänskapsfärdigheter: <ul style="list-style-type: none">❖ Fråga med en vänlig röst (trevlig, låg)❖ Hjälpa en vän❖ Dela med sig eller byta❖ Be om att få vara med och leka❖ Ge en komplimang❖ Hålla med eller ge ett förslag	<p>"Du bad din vän på ett trevlig sätt om vad du ville ha och han gav det till dig. Ni är bra kompisar."</p> <p>"Du hjälpte din kompis att hitta det hon letade efter. Ni samarbetar båda två och hjälper varandra som ett lag."</p> <p>"Det var jättesnällt. Du delade med dig av dina bitar till din vän. Sen bytte hon med dig och gav dig sin bil. "</p> <p>"Du frågade på ett snällt sätt om du kunde vara med och leka och de verkade glada för att du var med?"</p> <p>"Du gav en komplimang till henne, det är väldigt snällt."</p> <p>"Du gick med på din väns förslag. Det är bra att bestämma tillsammans."</p>
Självbehärskningsfärdigheter: <ul style="list-style-type: none">❖ Lyssna på vad en jämnårig säger❖ Vänta tålmodigt❖ Turas om❖ Vara lugn❖ Problemlösning	<p>"Wow, du lyssnade verkligen på din kompis förslag och gjorde som han ville. Det är jättesnällt."</p> <p>"Du väntade och frågade först om du kunde använda den. Det visar att du är jättebra på att vänta. "</p> <p>"Ni turas om. Så gör goda vänner mot varandra."</p> <p>"Du blev besviken när han inte lät dig leka med dem, men du var lugn och frågade någon annan om han ville leka. Det är jättemodigt."</p> <p>"Ingen av er var säker på hur de skulle passa ihop, men ni arbetade tillsammans och kom på det. Ni är båda bra på att lösa problem."</p>
Empati: <ul style="list-style-type: none">❖ Beteende-till-känslor❖ Ursäkt/Förlåtelse	<p>"Du delade med din kompis, det är jättesnällt och gör att hon blir glad."</p> <p>"Du såg att hon var frustrerad och hjälpte henne sätta ihop det. Det är väldigt bra att du tänker på din kompis känslor."</p> <p>"Ni var båda frustrerade men var lugna tills ni till slut kom på det. Det är riktigt samarbete."</p> <p>"Du var rädd för att be henne leka med dig, men du var modig och bad henne och hon verkade verkligen glad att du gjorde det."</p> <p>"Det var en olycka. Tror du att du kan säga att du är ledsen?" Eller, "Din vän verkar verkligen vara ledsen för att han gjorde så. Kan du förlåta honom?"</p>

Kylskåpslappar

Berömma och uppmuntra effektivt



OBS! Material får kopieras för att användas i föräldragrupper i programmet De otroliga åren. Materialet är upphovsrättsskyddat och FÅR INTE ändras eller redigeras på något sätt (inklusive översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontor i Seattle, WA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information. Material finns också tillgängligt på vår webbplats www.incredibleyears.com (under sektionen *Group Leader Resources*).

Effektiva sätt att berömma och uppmuntra ditt barn på

”Ta fram det bästa i ditt barn”

VECKANS HEMUPPGIFT



Uppgift:

- **FORTSÄTTA LEKA** med ditt barn varje dag i minst 10 minuter.
- **ÖVA** på att ge mer beröm medan ni leker.
- **VÄLJ ETT BETEENDE** som du vill se oftare hos ditt barn och **BERÖM** det systematiskt varje gång det inträffar under den efterföljande veckan. Exempel: leka tyst, följa dina uppmaningar, plocka upp leksaker och dela med andra.
- **FÖRDUBBLA ANTALET TILLFÄLLEN DU GER BERÖM** och iaktta vilken effekt detta har på ditt barn.
- **SKRIV UPP** resultaten på det utdelade materialet ”Rapportblad: Beröm”.
- **LISTA** de beteenden som du vill se mer av på materialet Beteenderesultat.
- **RING DIN KOMPIS** i gruppen.
-

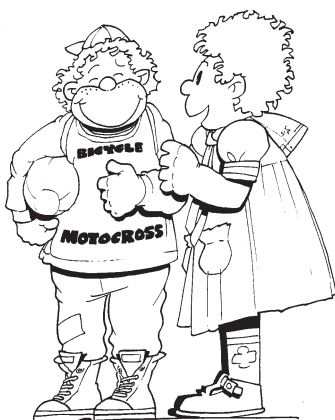


Att läsa:

Material och kapitel 3, *Belöningar*, i *De otroliga åren*

KOM IHÅG att berömma en person som betyder mycket för dig!

KYLSKÅPSLAPP BERÖM DITT BARN



- Uppmärksamma när ditt barn gör något bra – lägg märke till positiva saker.
- Beröm små framsteg, vänta inte tills beteendet är perfekt.
- Oroa dig inte för att skämma bort ditt barn med beröm.
- Ge barn med utmanande beteende extra mycket beröm.
- Ge dig själv beröm
- Ge riktat och tydligt beröm.
- Ge beröm och positiv uppmuntran för önskat beteende.
- Ge beröm med leenden, ögonkontakt och entusiasm.
- Ge berömmet direkt.
- Ge klappar, kramar och pussar samtidigt som du ger beröm.
- Var konsekvent när du berömmar.
- Beröm ditt barn inför andra människor.
- Ha tålamod.
- Kom ihåg teamarbete.

Material om beröm

EXEMPEL PÅ SÄTT ATT GE BERÖM OCH UPPMUNTRAN

"Du är bra på . . ."

"Du har blivit bättre på . . ."

"Jag gillar när du . . ."

"Vad bra att . . ."

"Det var en bra idé att . . ."

"Du var bra på . . ."

"Titta på hur _____ har blivit bättre på . . ."

"Du sköter dig väldigt bra."

"Titta vad bra han/hon gjorde . . ."

"Det är ett perfekt sätt att . . ."

"Vilket fantastiskt jobb du har gjort med . . ."

"Det stämmer, det är det perfekta sättet att . . ."

"Jag är så glad att du . . ."

"Jag blir jätteglad när du . . ."

"Det märks att du är en stor flicka eftersom . . ."

"Du är en duktig pojke eftersom . . ."

"Tack för att du . . ."

"Bra jobbat med . . ."

"Vad smart du är – du . . ."

"Det är jättebra, det ser verkligen ut som . . ."

"Du gör precis vad mamma vill att du ska göra."

"Wow, vad bra du var på att lyssna på pappa."

"Wow! Den . . . var så fin."

"Det är jättebra för . . ."

"Mamma är väldigt stolt över dig för . . ."

"Vacker! Fin! Bra! Härlig! Fantastisk!"

"Så omtänksamt av dig att . . ."

Exempel på fysiska belöningar

En klapp på armen eller axeln

En kram

Klapp på huvudet

Ge en puss

EXEMPEL PÅ BETEENDEN ATT BERÖMMA OCH UPPMUNTRA

- Dela med sig
- Tala vänligt
- Följa uppmaningar
- Bra bordsskick vid middagen
- Gå och lägga sig direkt
- Leka tyst
- Lösa ett problem
- Sänka volymen på tv:n
- Göra sysslor
- Komma hem från skolan i tid
- Stiga upp snabbt på morgonen
- Sova hela natten utan att kissa ner sig
- Bädda sängen
- Plocka upp kläder
- Städa undan leksaker
- Gå långsamt
- Läxläsning
- Klä på sig
- Vara omtänksam
- Vara tålmodig
- Vara snäll mot ett annat barn eller en vuxen



Hemuppgifter



RAPPORTBLAD: BERÖM

Kom ihåg att bygga upp ditt sparkapital

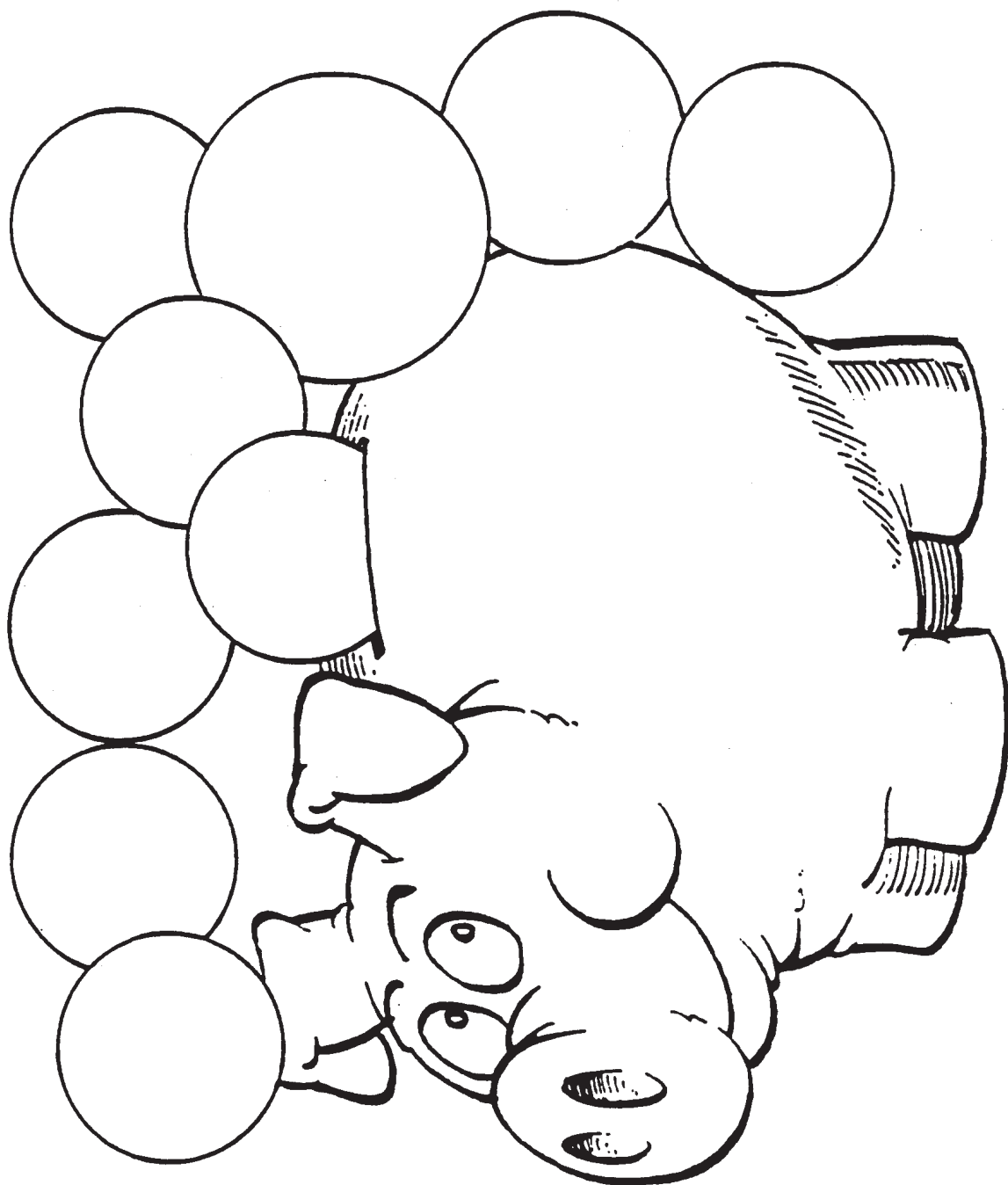
Datum	Tid	Antal beröm och exempel på beröm	Vilka beteenden har du berömt?	Barnets reaktion



Material
BETEENDERESULTAT

Beteenden jag vill se mer av:

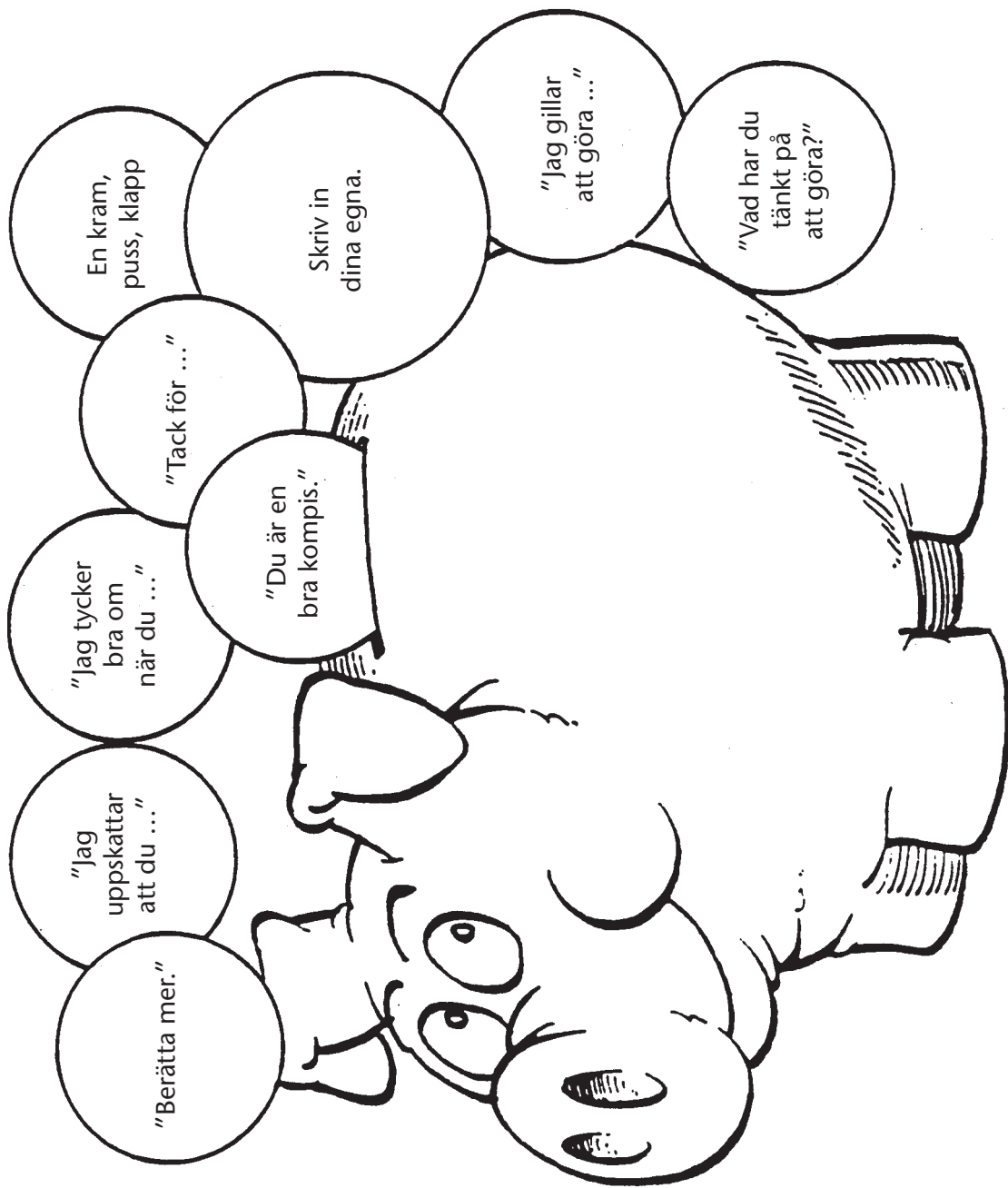
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



Skriv ner dina egna berömmande uttryck



***Kom ihåg att bygga upp ditt
sparkapital med ditt barn***



***Kom ihåg att bygga upp ditt sparkapital
hos andra familjemedlemmar***



Brainstorma

Brainstorma kring självberöm du kan använda för att uppmuntra dig själv som förälder. Skriv ner dessa meningar i ditt anteckningsblock



Positivt självberöm

Jag kan vara lugn ... han testar mig bara

Jag arbetar hårt som förälder ...

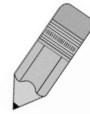


Mål:

Jag ska jobba på att stoppa min självkritik och titta på något jag har gjort bra varje dag som förälder.

Brainstorma

Brainstorma ord du använder för att berömma ditt barn för att få mer av de beteenden du vill se. Skriv ner dem nedan.



Beteenden jag vill se mer av

Tydligt beröm – säg exakt vad du uppskattar

Jag gillar när du ...

Bra att du ...

Wow! Vilket fantastiskt jobb du har gjort med dukningen!

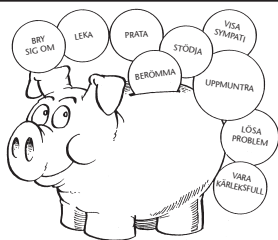


Kom ihåg att bygga upp ditt sparkapital

Mål:

Jag ska berömma mitt barn _____ fler gånger i timmen

Beteenden jag tänker berömma inkluderar: (t.ex. att dela med sig) _____



Material

BETEENDERESULTAT

Beröm ”positiva motsatser”

**Beteenden jag vill se mindre av:
(t.ex. skrik)**

**Motsatt positivt beteende
jag vill se mer av:
(t.ex. trevlig röst)**

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

EXEMPEL PÅ LÄRARBETEENDEN SOM SKA BERÖMMAS

- Vara snäll mot mitt barn
- Vara snäll mot mig, särskilt när jag har haft en dålig dag
- Hjälpa mig att ta emot mitt barn i klassrummet eller hjälpa oss komma iväg när jag är sen
- Skicka en lapp hem om att mitt barn har haft en bra dag
- Hjälpa mitt barn lära sig nya saker
- Hjälpa mitt barn umgås med andra barn
- Ge mig förslag på hur jag kan hjälpa mitt barn att lära sig
- Göra klassrummet till en trevlig plats att komma till
- Sätta upp mitt barns bilder på väggen
- Hjälpa mitt barn att tänka positivt om sig själv
- Lära mitt barn sociala färdigheter
- Utforma ett belöningssystem för mitt barn
- Ringa mig för att berätta om mitt barns utveckling
- Bjuda in mig att vara med klassen
- Hålla mig informerad om läroplanen

Kylskåpslappar

Motivera barn med belöningar



OBS! Material får kopieras för att användas i föräldragrupper i programmet *De otroliga åren*. Materialet är upphovsrättsskyddat och **FÅR INTE** ändras eller redigeras på något sätt (inklusive översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontor i Seattle, WA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information.

Material finns också tillgängligt på vår webbplats www.incredibleyears.com (under sektionen *Group Leader Resources*).

Motivera barn m.h.a. belöningar

VECKANS HEMUPPGIFT



Uppgift:

- **FORTSÄTT LEKA** med ditt barn varje dag i minst 10 minuter, och ÖKA ANTALET TILLFÄLLEN NÄR DU BERÖMMER ditt barn.
- **PROVA** att spontant ge ett klistermärke eller en belöning för ett socialt beteende som du vill uppmuntra.
- Titta på listan med beteenden du vill se mer av (materialet Beteenderesultat) och VÄLJ ETT BETEENDE SOM DU SKA ARBETA MED MED HJÄLP AV KLISTERMÄRKESTABELL/TAVLA ELLER BELÖNINGSSYSTEM.
- **FÖRKLARA** klistermärkesystemet för ditt barn för beteendet du vill uppmuntra. GÖR tabellen/tavlan tillsammans och TA MED till nästa möte.
- **RING** din kompis i gruppen och dela dina tankar om belöningar.



Att läsa:

- Material och läs igenom kapitel 3, *Belöningar*, i *De otroliga åren*

Motivera barn m.h.a. belöningar



VECKANS HEMUPPGIFT



Uppgift:

- **FORTSÄTTA LEKA** med ditt barn varje dag i minst 10 minuter, och ÖKA ANTALET TILLFÄLLEN NÄR DU BERÖMMER ditt barn.
- **FORTSÄTT ARBETA** med belöningsystem eller klistermärkestabellen/tavlan.
- Om ditt barn har problem i skolan ordnar du ett program kring konkreta beteenden som resulterar i lappar om "bra beteende" från läraren. (Prata med ditt barns lärare om att skicka hem sådana lappar.)
- **DELA** med lärare vilka aktiviteter som motiverar ditt barn. (Och beröm lärarens jobb med ditt barn.)



Att läsa:

- Material och del 3, problem 1, *Ta kontroll över ditt barns tv- och datortid*, i *De otroliga åren*.

KYLSKÅPSLAPP BELÖNINGAR



- Säg vad du vill att ditt barn skall göra
- Gör stegen små.
- Öka utmaningen gradvis.
- Gör inte för komplicerade program – välj ett eller två beteenden för att komma igång.
- Fokusera på positiva beteenden.
- Välj belöningar som inte kostar mycket.
- Ha dagliga belöningar.
- Välj belöningar tillsammans med ditt barn.
- Lägg först märke till det lämpliga beteendet och belöna sedan.
- Belöna vardagliga prestationer.
- Ersätt gradvis belöningar med beröm.
- Var tydlig och specifik om belöningar.
- Ha en varierad belöningsmeny.
- Visa ditt barn att du förväntar dig framgång.
- Blanda inte belöningar med straff.
- Ha kontroll över belöningsformat
- Samarbeta med barnets lärare.

Kylskåpslapp

Potträning

Vissa barn är helt färdiga med potträning när de är tre år, men oroa dig inte om din treåring inte är det – många barn är inte klara förrän de är fyra år. Om ditt barn visar tecken på att det är redo kan du börja med potträning när barnet är ca två och ett halvt. Undvik att ha för bråttom eller att inleda maktkamper kring detta. Potträningen ska göras när du har tid och tålamod och inte är stressad med annat.

Tecken på att barnet är redo

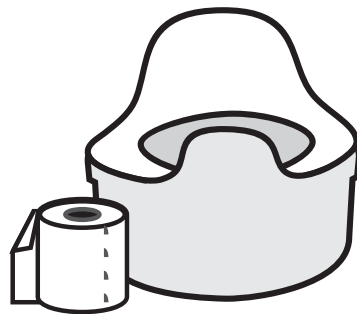
- Ditt barn kan hålla sig torrt i tre timmar eller mer
- Ditt barn känner igen tecken på att det behöver gå på toaletten
- Ditt barn kan dra ner och upp sina byxor själv
- Ditt barn verkar intresserat av eller motiverat att börja med potträning
- Ditt barn härmar andra som går på toaletten
- Ditt barn kan följa enkla instruktioner

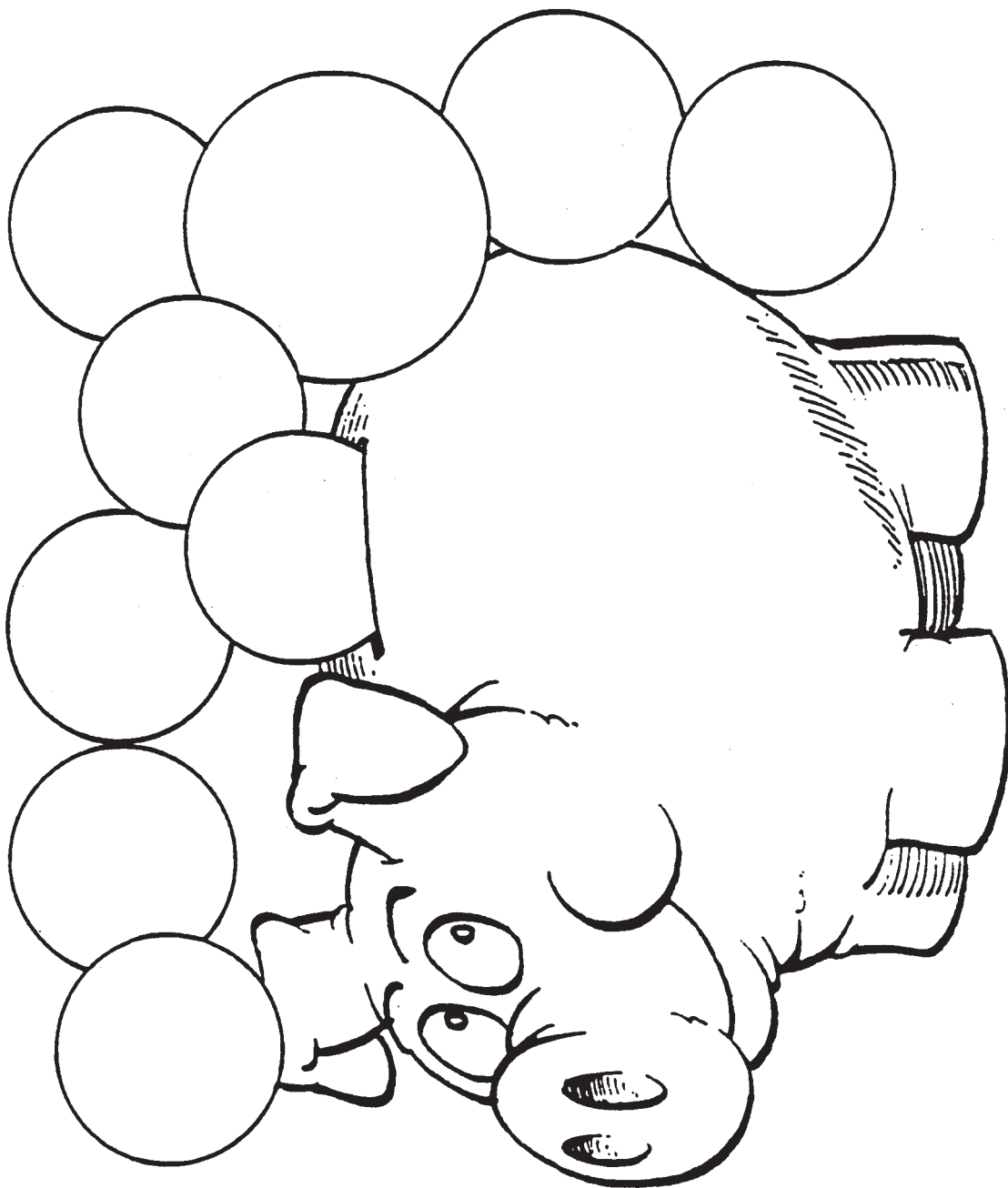


Kylskåpslapp

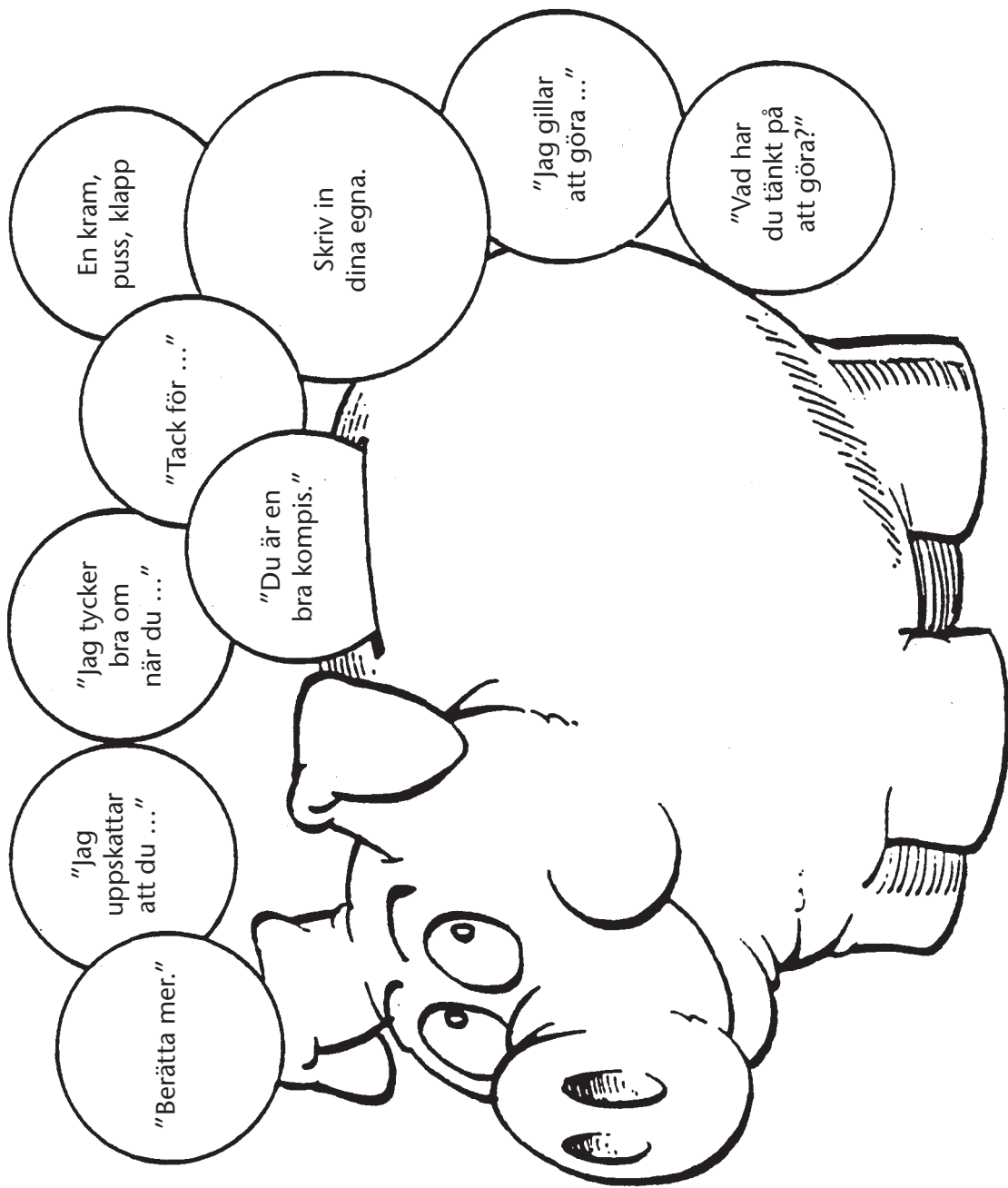
Börja med potträning

- Klä ditt barn i kläder som är lätta att ta av sig, t.ex. byxor med resår i midjan
- Använd en potta eller en speciell toaletsits med en pall
- Skapa en rutin för att sitta på pottan – börja genom att sätta ditt barn på pottan med kläder på sig en gång om dagen, när barnet troligen behöver bajs
- Sedan sätter du ditt barn på pottan med bar rumpa. Hindra inte barnet att gå därifrån och tvinga det inte att sitta kvar
- Låt barnet titta på när du eller äldre syskon går på toaletten
- Visa ditt barn hur du använder toalettpapper, spolrar i toaletten och tvättar händerna
- Beröm ditt barn varje gång toaletsitsen/pottan används, eller när du kollar och byxorna är torra
- Skapa ett schema för att gå på toaletten
- Se till att ditt barn vet att det är okej att be om hjälp för att gå på pottan när som helst
- Lär barn att tvätta händerna när de har suttit på pottan
- Räkna med bakslag – gör inte en stor sak av våta sängar eller olyckor utan fortsatt vara lugn och positiv: "Det är okej, nästa gång kommer du säkert att använda pottan"
- När träningen har påbörjats kan du överväga att använda byxor som barnet kan ta av sig självt, och i så fall använda dem några timmar i taget
- Fortsätt använda blöjor på natten – även om ditt barn är torrt på dagen kan det ta månader eller år innan barn är torra på natten





*Skriv in dina favoritbelöningar
som inte kostar något/är billiga*



**Kom ihåg att bygga upp ditt sparkapital
genom stöd och uppmuntran**

***Exempel på beteenden att belöna
med stjärnor och klistermärken:***

- Klä på/av sig innan timern ringer
- Äta fint med sked
- Sova hela natten utan att kissa ner sig
- Bädda sängen på morgonen
- Vara snäll mot syskon under 30 minuter
- Gå och lägga sig när någon ber dem
- Följa en förälders uppmaning
- Dela med syskon
- Läxläsning
- Läsa en bok
- Stänga av tv:n
- Bara titta på tv i en timme
- Hjälpa till att duka
- Vara lugn när man är frustrerad
- Lägga smutsiga kläder i tvättkorgen
- Använda vänliga ord
- Gå på toaletten
- Tvätta händerna före middagen
- Borsta tänderna
- Hålla sig nära kundvagnen
- Använda ord för att uttrycka behov
- Sova i sin egen säng hela natten



***ÖVA PÅ ATT BERÖMMA
DIG SJÄLV OCH ANDRA!***

- Skicka ett meddelande till ditt barns lärare och tala om vad du uppskattar med lärarens arbete och ditt barns skolsituation

OCH/ELLER

- Ge beröm till en annan förälder eller familjemedlem
- Ge dig själv en komplimang



Bry sig om-dagar

Starkare stöd mellan partners

Oenighet inom äktenskapet kan göra det mycket svårt för föräldrar att på ett effektivt sätt hantera sina barns beteende. Följande övning är utformad för att stärka er relation.

Hitta 10 till 20 omtänksamma beteenden som din partner kan göra och som du skulle tycka om. Be din partner att också göra detta. Lista dessa beteenden på ett papper och sätt upp pappret. Varje dag ska du och din partner försöka välja ett eller två förslag från listan och göra det för den andre. Dessa beteenden bör vara (a) positiva, (b) specifika, (c) små och (d) något som ni inte nyss har bråkat om.

Exempel:

- Fråga vad jag har gjort idag och lyssna på svaret
- Fråga om du kan hämta grädde eller socker åt mig
- Lyssna på "stämningssmusik" när vi går och lägger oss
- Håll mig i handen när vi går på promenader
- Massera min rygg
- Ordna en barnvakt och gå ut
- Låt mig arbeta sent en kväll utan krångel
- Ha en lugn middag utan barnen
- Erbjud dig att vara med barnen medan jag lagar middag, läser tidningen osv
- Låt mig sova ut en morgon på helgen

Genom att göra den här övningen kommer ni att få en lista över varandras ansträngningar och bli mer uppmärksam på hur den andra personen försöker vara snäll. Vi har märkt att partners ofta vill vara snälla mot varandra om de förstår exakt vad deras partner vill och vet att deras ansträngning kommer att uppskattas.

Stöd för ensamstående föräldrar

Om du inte har en partner är det viktigt att ordna några "bry sig om-dagar" för dig själv. Du kan göra det genom att skapa en lista med lustfyllda saker du skulle vilja göra för dig själv. Varje vecka väljer du några av sakerna på listan och unnar dig själv.

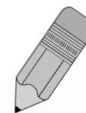
Exempel:

- Ät middag med en vän
- Titta på en film
- Få en ryggmassage
- Ta en pianolektion
- Gå till parken
- Ta ett bubbelbad
- Köp och läs en rolig tidning

Det är också viktigt för ensamstående föräldrar att inrätta ett stödsystem. Det kan göras genom att regelbundet träffa andra föräldrar, nära vänner eller släktingar. Organisationer för ensamstående föräldrar, intressegrupper, fritidsgrupper och politiska grupper kan ge stöd och stimulans.

Brainstorma

Skriv ner vissa belöningar för ditt barn som inte kostar något eller som är en överraskning nedan.



Belöningar för mitt barn som inte kostar något eller som är en överraskning

Spela fotboll med mitt barn

En vän får följa med hem och leka

Barnet bestämmer vad vi ska ha till efterrätt

Föräldern läser extra länge med barnet

Barnet får titta på tv en extra halvtimme

Mål:

Jag ska ge en överraskningsbelöning för beteendet _____



Brainstorma

Belöna dig själv!



Tänk på att belöna dig själv. Har du någonsin använt ett belöningssystem för att belöna dig själv när du har utfört svåra uppgifter eller nått stora mål, som att göra klart ett svårt projekt eller arbeta hårt som förälder? Tänk på hur du kan belöna dig själv för ditt hårda arbete som förälder.

Bra belöningar för mig

En promenad i parken

Te/kaffe med en vän

Varmt skumbad

Köpa en bra bok till mig själv

Mål:

Jag ska göra något positivt för mig själv den här veckan. Detta kommer att inkludera:

Min klistermärkestavla/ tabell



	SÖNDAG	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG

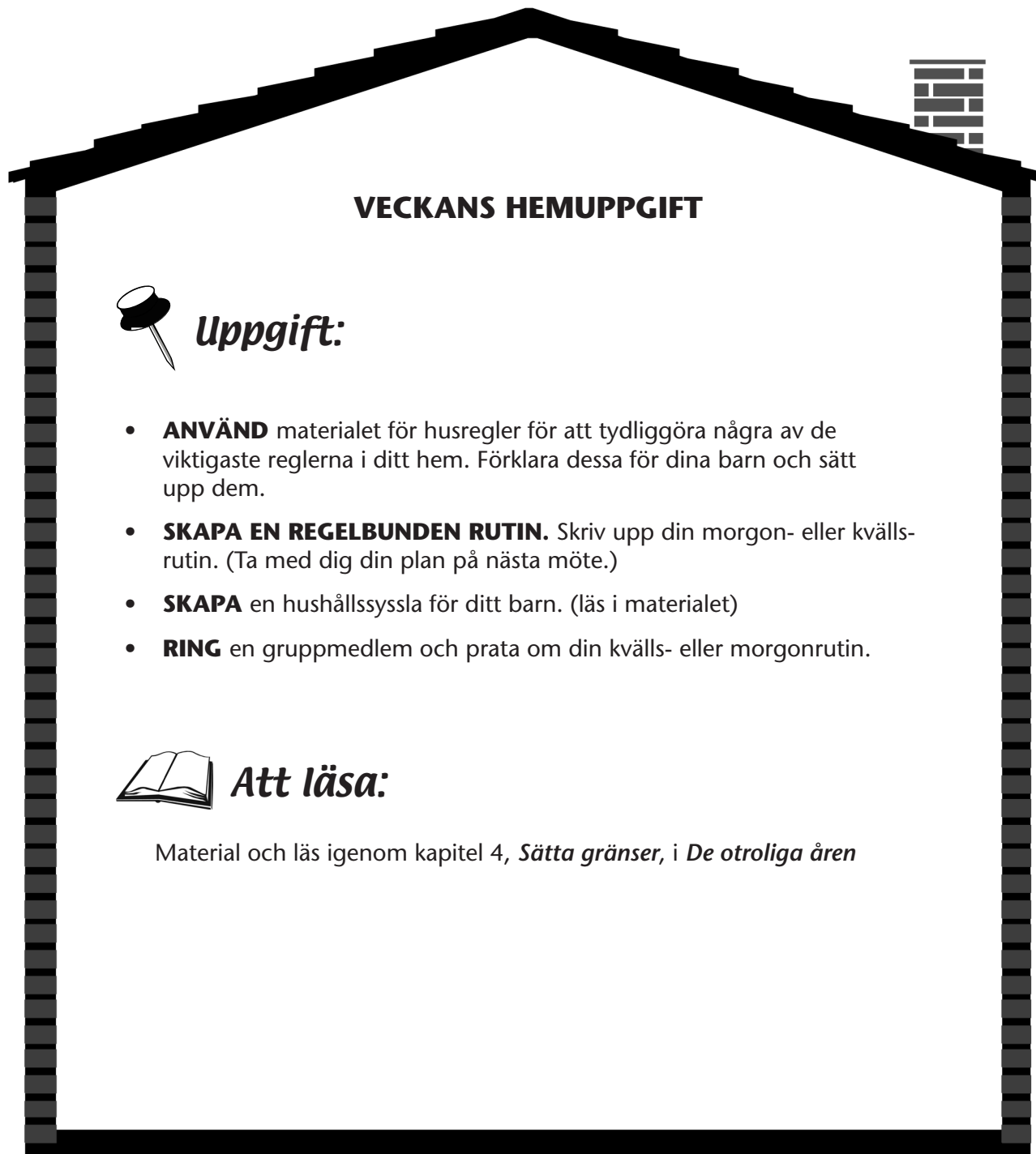
Kylskåpslappar

Skapa rutiner och regler



OBS! Material får kopieras för att användas i föräldragrupper i programmet De otroliga åren. Materialet är upphovsrättsskyddat och FÅR INTE ändras eller redigeras på något sätt (inklusive översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontor i Seattle, WA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information.

Material finns också tillgängligt på vår webbplats www.incredibleyears.com (under sektionen *Group Leader Resources*).



VECKANS HEMUPPGIFT



Uppgift:

- **ANVÄND** materialet för husregler för att tydliggöra några av de viktigaste reglerna i ditt hem. Förklara dessa för dina barn och sätt upp dem.
- **SKAPA EN REGELBUNDEN RUTIN.** Skriv upp din morgon- eller kvällsrutin. (Ta med dig din plan på nästa möte.)
- **SKAPA** en hushållssyssla för ditt barn. (läs i materialet)
- **RING** en gruppmedlem och prata om din kvälls- eller morgonrutin.



Att läsa:

Material och läs igenom kapitel 4, *Sätta gränser*, i *De otroliga åren*

Och du ... Kom ihåg att fortsätta leka!



Husregler

Några exempel:

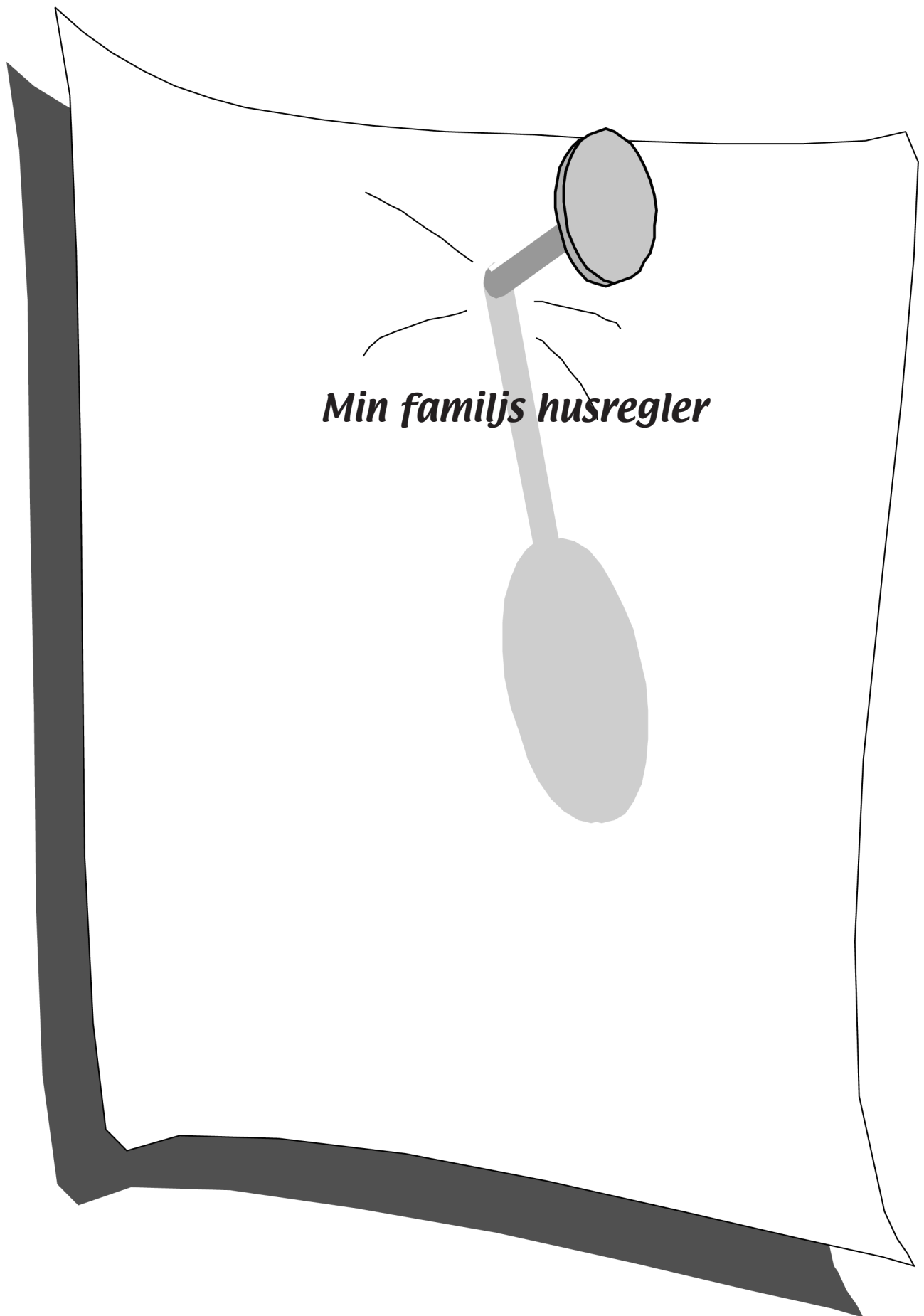
1. Läggsdags är 20.00
2. Man ska vara vänlig mot varandra
3. Säkerhetsbälte måste alltid användas i bilen
4. Cykelhjälm måste användas när man cyklar
5. En timmes tv- eller datortid per dag

Din lista med husregler:

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

Varje hem behöver ett begränsat antal "husregler".

Om listan blir för lång kommer ingen ihåg reglerna.



Min familjs husregler



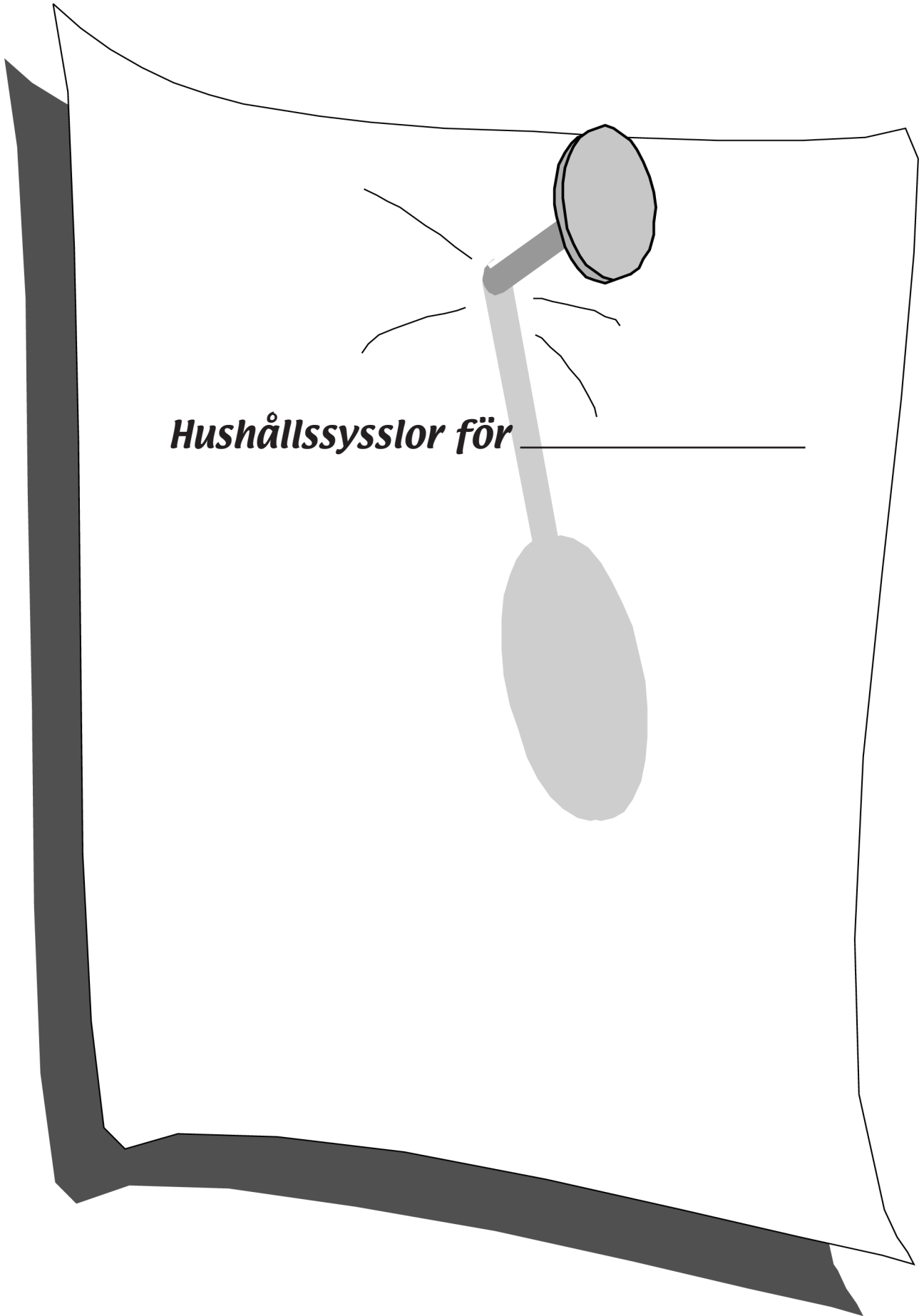
HUSHÅLLSSYSSLOR för _____

Några exempel:

1. Mata hunden
2. Duka bordet
3. Tömma diskmaskinen

Din lista med hushållssysslor:

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



Hushållssysslor för _____

Rutin efter skolan

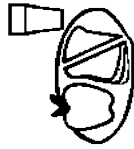
Häng upp jackan.



Byt om till hemmakläder.



Mellanmål!!!



Gå igenom väskan.



Gör läxor.

Lista över rutiner

Rutin efter skolan

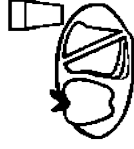
Häng upp jackan.



Byt om till hemmakläder.



Mellanmål!!!



Gå igenom väskan.



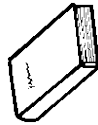
Gör läxor.

Lista över rutiner

Städa mitt rum



Lägga smutsiga kläder i tvättkorgen.



Sätta tillbaka böcker i hyllan.



Placera spel i skåpet.

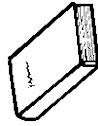
Bädda sängen. 

Lista över rutiner

Städa mitt rum



Lägga smutsiga kläder i tvättkorgen.



Sätta tillbaka böcker i hyllan.



Placera spel i skåpet.

Bädda sängen. 

Lista över rutiner

Morgonrutin

Ta på kläder. 

Bädda sängen. 

Äta frukost. 

Borsta tänderna. 

Tvätta ansiktet
och händerna. 

Ta med skolväska
och lunch. 

Tabell över rutiner

Morgonrutin

Ta på kläder. 

Bädda sängen. 

Äta frukost. 



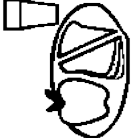
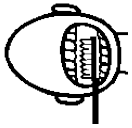
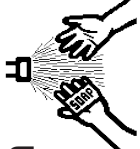


Borsta tänderna. 

Tvätta ansiktet
och händerna. 

Ta med skolväska
och lunch. 



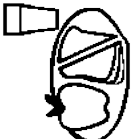
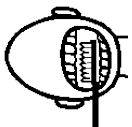
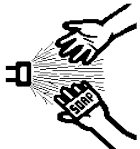


Tabell över rutiner

Rutin vid läggdags

- Städa undan leksaker. 
- Ta på pyjamas. 
- Mellanmål. 
- Borsta tänderna. 
- Tvätta händerna och ansiktet. 
- Saga!! 
- Ligga kvar i sängen. 
- Läggdags är kl.

Tabell över rutiner

Rutin vid läggdags

- Städa undan leksaker. 
- Ta på pyjamas. 
- Mellanmål. 
- Borsta tänderna. 
- Tvätta händerna och ansiktet. 
- Saga!! 
- Ligga kvar i sängen. 
- Läggdags är kl.

Tabell över rutiner

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tabell över rutiner

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tabell över rutiner

KYLSKÅPSLAPP

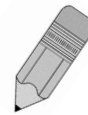
Hantera separation och återseende

De flesta barn kan hantera sin separationsångest när de är tre år, men tillfälliga förekomster av separationsångest är normala. Barn vacklar mellan att vilja vara oberoende och behöva säkerheten som en förälder innebär. Om du hjälper ditt barn att hantera separationer leder det till ett säkrare och mer självsäkert förskolebarn, särskilt om ditt förskolebarn är blygt eller ängsligt. Men oroa dig inte, det dröjer fortfarande flera år innan barnet är helt självständigt.



- Berätta för ditt barn att du ger dig av på ett förutsägbart, rutinmässigt sätt – smyg inte iväg för att undvika ett utbrott eller ljug om vart du ska, eftersom detta bara kommer att göra ditt barn mer osäkert.
- Säg hej då, ge en snabb kram och säg något positivt om hur du tror barnet kommer att ha det medan du inte är där. Säg till barnet på ett positivt sätt att det kommer att gå bra när du är borta och att barnet är tryggt.
- Uppmuntra ditt barns växande oberoende.
- Om du lämnar ditt barn på förskolan förklarar du när ni kommer att träffas igen, hur dags barnet hämtas och vem som hämtar.
- Om du lämnar barnet hemma när du går ut på kvällen förklarar du för barnet vem som kommer att vara där för att och ta hand om barnet samt när du kommer tillbaka. Exempel: "Farmor kommer att leka med dig ikväll när jag går ut och äter middag. Jag kommer hem när du sover, men jag kommer in och stoppar om dig."
- Gå därifrån och undvik att uppmärksamma barnets normala protester för mycket.
- När du kommer tillbaka hälsar du på ditt barn med kärlek och glädje – låt det synas att du är glad att se ditt barn.
- Ge barnet lite övergångstid för att avsluta sin lek innan ni går iväg.
- Vissa barn vill ha ett övergångsobjekt som påminner dem om deras föräldrar. Det kan vara ett särskilt smycke eller en prydnadssak som tillhör mamma eller pappa, en bild eller något annat objekt som har speciella associationer.

VÅRA FAMILJERUTINER



*Skriv upp ~~er~~ morgonrutin eller rutinen
för att lämna ditt barn på dagis.*

VÅRA FAMILJERUTINER



Skriv upp din kvällsrutin eller rutin efter skolan här.



KYLSKÅPSLAPP

Stödja En Sund Medieanvändning (barn 2-6 år)

Onödigt stor användning av digitala medier kan påverka barnets utveckling och vänskapsrelationer. Det kan också påverka hälsan, leda till övervikt och sömnbrist. Digital medieanvändning kan också minska intresset för läsning och påverka attityden till skolan negativt. Skärmtid med våldsamt innehåll har visat sig öka barns aggressiva beteende. Här kommer några tips för att hjälpa barnet till en sund användning av digitala medier samtidigt som negativa effekter minimeras.

Fundera på hemmets regler och bestäm hur mycket skärmtid som är tillåtet. The American Academy of Pediatrics (AAP) rekommenderar följande:

- För barn under två år, ingen skärmtid alls
- Barn 2-5 år, en timme/dag med program eller spel av hög kvalitet
- Barn 6-12 år, 90 minuter/dag

Kontrollera och följ upp medieinnehållet som barnet använder. Bestäm vilka program, spel och nätsidor som är lämpliga och vilka som inte är tillåtna. Webbssidor som Common Sense Media <https://www.commonsensemedia.org/> kan erbjuda rekommendationer på medieinnehåll som passar barn i olika åldrar.

Ta en aktiv roll i barnets mediefostran genom att både titta på TV och spela datorspel tillsammans med barnet. Då kan du minimera eventuella negativa effekter och samtidigt ta vara på de möjligheter som spelen ger till att främja interaktion, goda relationer och kreativitet. Du kan stödja barnets sociala färdigheter och empati genom att diskutera och reflektera över filmkaraktärer som är känsliga och omtänksamma. Du kan också diskutera karaktärers olämpliga beslut och respektlösa beteende. När ni ser på reklam kan ni diskutera reklamens syfte och budskap, t.ex. ohälsosam mat eller konsumtion.

Det blir lättare att övervaka barnets skärmtid om alla medieapparater används i hemmets gemensamma utrymmen. Hjälp barnet att stänga av apparaten när den utsatta tiden för medieanvändning är uppfylld. Beröm och belöna barnet för sund medieanvändning och för att hen följer reglerna.

Skärmtid får inte påverka sovtiden och användning av skärmar skall undvikas en timme innan läggdags. Sätt inga datorer, smarttelefoner eller TV-apparater i barnets sovrum.

Sträva efter en balans mellan skärmtid och aktiviteter som innehåller social interaktion, fysisk aktivitet, läsning, lek och andra gemensamma stunder. Ha skärmfria stunder och dagar som gäller alla familjemedlemmar. Stöd en sund medieanvändning som främjar social, emotionell och fysisk hälsa.

Var en förebild och föregå med gott exempel och visa hur du använder olika medier på ett bra sätt.

På följande hemsida kan du göra upp en medieplan för familjen:

<https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx>

Medieplanen har utvecklats av American Academy of Pediatrics (AAP) .

KYLSKÅPSLAPP

Främja Barnets Hälsa Och Välbefinnande

- Hjälp ditt barn att förstå hälsoeffekterna av att dagligen vara fysiskt aktiv. Via den barnstyrda leken kan du uppmuntra ditt barn till rörelse genom att erbjuda aktiva lekar som tafatt, frisbee, hoppa rep, simma, dansa, spela fotboll eller ta en promenad i parken tillsammans med dig.
- Undvik att kommentera vikten (din eller barnets). Diskutera istället med ditt barn om hälsosamma val och en stark kropp som möjliggör att man kan vara aktiv (gå, leka, klättra, dansa o.s.v)
- Begränsa den totala skärmtiden till maximalt en timme per dag. Undvik skärmtid överhuvudtaget för barn under 2 år.
- Erbjud hälsosamma mellanmål, t.ex. frukt och grönsaker att dippa i yoghurt eller hummus. Undvik småätande mellan målen, erbjud i stället mat på överenskomna mat- och mellanmålstider. Begränsa mängden mellanmål som innehåller höga fett-, socker- och salthalter.
- Erbjud som en del av hälsosam kost måttliga mängder godsaker. Det hjälper barnet att lära sig att kontrollera ätandet av godsaker.
- Erbjud vid måltiderna varierande, mångsidig och hälsosam mat; frukter, grönsaker, fullkorn och kött med låg fetthalt. Undvik mat med stora mängder transfetter eller mättade fetter.
- Låt barnet ta maten själv. Kräv inte att tallriken ska vara tom och låt barnet ta mer av allt hälsosamt som finns serverat. Det hjälper barnet att lägga märke till sina egna hungerkänslor.
- Sätt inte ditt barn på bantningskur om inte en läkare har ordinerat det. För de flesta barn handlar det om att hålla samma vikt trots att barnet växer på längden.
- Erbjud vatten eller mjölk som är fettfri eller har låg fetthalt. Begränsa mängden läskedryck och saft.
- Ät tillsammans på bestämda tider. Då har ni möjlighet att prata och tillsammans njuta av maten. Se till att måltiderna är skärmfria stunder.
- Involvera barnet i planering, inköp och tillagning av maten.
- Försäkra dig om att alla andra som deltar i barnets vård och fostran också uppmuntrar till hälsosam kost och begränsar mängden skräpmat.
- Ett av de mest effektiva sätten för barnet att lära sig hälsosamma vanor är att observera dig. Fungera därför som förebild genom att vara fysiskt aktiv, köp och ät hälsosam mat, berätta att du njuter av maten och familjens gemensamma måltider.

Kylskåpslappar

Sätta gränser på ett effektivt sätt



OBS! Material får kopieras för att användas i föräldragrupper i programmet De otroliga åren. Materialet är upphovsrättsskyddat och FÅR INTE ändras eller redigeras på något sätt (inklusive översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontor i Seattle, WA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information. Material finns också tillgängligt på vår webbplats www.incredibleyears.com (under sektionen *Group Leader Resources*).

Sätta gränser på ett effektivt sätt
Vikten av att vara tydlig, förutsägbar och positiv

VECKANS HEMUPPGIFT



Uppgift:

- **MINSKA** antalet uppmaningar du ger så att du bara säger de viktigaste.
- När det krävs ger du **POSITIVA OCH TYDLIGA UPPMANINGAR**. Undvik att använda uppmaningar i frågeform, "vi"-uppmaningar, negativa uppmaningar, vaga uppmaningar och flera uppmaningar på en gång.
- **NOTERA** hur ofta och vilken typ av uppmaningar du ger hemma under en 30-minuters period. Skriv upp dessa på rapportbladet. "Rapportblad: Uppmaningar" och notera ditt barns reaktioner på dessa uppmaningar.
- **BERÖM** ditt barn varje gång han eller hon följer en instruktion.
- **RING DIN KOMPIS** i gruppen och prata om hur du begränsar tv-tittande.



Att läsa:

Material och läs igenom kapitel 4, *Sätta gränser*, i *De otroliga åren*.

Och du ... Kom ihåg att fortsätta leka!

Sätta gränser på ett effektivt sätt
Vikten av att vara tydlig, förutsägbar och positiv



VECKANS HEMUPPGIFT



Uppgift:

- **MINSKA** antalet uppmaningar du ger så att du bara säger de viktigaste.
- När det krävs ger du **POSITIVA OCH SPECIFIKA UPPMANINGAR**.
- **BERÖM** ditt barn varje gång han eller hon följer en uppmaning.



Att läsa:

Material och läs igenom kapitel 4, *Sätta gränser*, i *De otroliga åren*.

Och du ... Kom ihåg att fortsätta leka!

Brainstorma–Fördelar med att sätta gränser

1. Vilka är fördelarna för dina barn med att ha tydliga gränser i hemmet?
2. Vilka hinder finns för att sätta gränser?



Skriv ner fördelarna med att ha tydliga gränser och dina svårigheter med att göra det. Se om du kan hitta några lösningar på det som hindrar dig från att sätta tydliga gränser.

Fördelar med att sätta gränser	Svårigheter med att sätta gränser
<p>Mål:</p> <p>Jag ska försöka minska antalet uppmaningar och bara ge de viktigaste. Istället kommer jag att fokusera på att ge valmöjligheter när det är möjligt, med hjälp av distraktioner och "om-så"-uppmaningar.</p>	



Brainstorma–Skriva om uppmaningar

Skriv om följande ineffektiva uppmaningar till positiva, tydliga och respektfulla uppmaningar.



Ineffektiva uppmaningar	Omskrivning
<ul style="list-style-type: none">• Håll tyst• Sluta skrika• Sluta springa• Akta dig• Ska vi gå och lägga oss?• Nu städar vi vardagsrummet• Sluta• Varför är din jacka där?• Varför är dina skor i vardagsrummet?• Proppa inte munnen full med sallad som en gris• Varför står din cykel fortfarande på uppfarten?• Du är alldeles smutsig• Låt din syster vara ifred• Du är aldrig klar• Dina kläder är smutsiga• Det här rummet är jättestökigt• Gnäll inte• Du är omöjlig• Sluta vara så långsam• Snabba dig• Var tyst• Varför cyklar du på vägen fast du har blivit tillsagd att inte göra det?• Jag ska slå dig om du gör om det	

KYLSKÅPSLAPP EFFEKTIV GRÄNSSÄTTNING



- Ge inte onödiga uppmaningar.
- Gå nära ditt barn och ta ögonkontakt. När barnet riktar sin uppmärksamhet till dig kan du ge en uppmaning åt gången.
- Var realistisk i dina förväntningar och ge uppmaningar som är lämpliga med tanke på barnets ålder.
- Använd uppmaningar som tydligt beskriver det önskade beteendet.
- Berätta vad barnet ska göra, istället för att säga vad barnet inte får göra.
- Använd barnets namn.
- Gör uppmaningarna positiva, trevliga och respektfulla. Avsluta meningen med "tack", t.ex. "Städa undan, tack".
- Använd inte "sluta"-uppmaningar.
- Använd tydliga och klara budskap – fråga inte.
- Ge barnen möjligheter att lyda uppmaningen (tio sekunder).
- Ge varningar och hjälpsamma påminnelser.
- Hota inte barnet
- Använd "om-så"-uppmaningar.
- Ge barnet alternativ eller valmöjligheter när det är möjligt.
- Ge korta och tydliga uppmaningar.
- Stötta din partners uppmaningar.
- Beröm när barnet följer uppmaningarna och ge konsekvenser när barnet bryter mot dem.
- Hitta en balans mellan vad föräldrar bestämmer och vad barn får bestämma.
- Uppmuntra barnet till problemlösning.
- Ge positiva och respektfulla kommentarer, annars lär sig barnet att ignorera dig.

Tydliga uppmaningar - Avsluta med "... , tack"

"Gå långsamt, tack."

"Gå och lägg dig, tack."

"Håll händerna för dig själv."

"Håll händerna på din egen kropp."

"Prata mjukt."

"Måla på pappret."

"Lek tyst."

"Tvätta händerna."

"Kom hem."

"Duka bordet."

"Måla den svart."

"Bädda sängen."

"Please put the clothes away."

"Plocka undan dina kläder."

Otydliga eller negativa uppmaningar

"Jag tycker vi plockar undan
leksaker."

"Skulle det inte vara trevligt att gå
och lägga sig nu?"

"Ska vi gå och lägga oss nu?"

"Kan du skicka brödet?"

"Skrik inte."

"Var trevlig, var snäll, var försiktig!"

"Håll tyst."

"Akta dig."

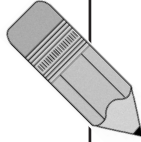
"Sluta springa."

"Vi gör inte så mer, eller?"



Begränsa antalet uppmaningar till de allra viktigaste.

Hemuppgifter



Rapportblad: UPPMANINGAR

Datum	Tid	Uppmaningar	Barnets reaktion	Förälderns reaktion
Exempel	17-17.30	"Städa undan leksakerna."	Barnet städar undan leksakerna	"Tack för att du tog bort leksakerna."
Dag 1				
Dag 2				
		Exempel på "om-så"-uppmaning		

1. Hur många lektunder har du haft den här veckan? _____
2. Vilka positiva beteenden jobbar du med att berömma? _____

Kylskåpslappar

Följa upp uppmaningar



OBS! Material får kopieras för att användas i föräldragrupper i programmet De otroliga åren. Materialet är upphovsrättsskyddat och FÅR INTE ändras eller redigeras på något sätt (inklusive översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontor i Seattle, WA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information. Material finns också tillgängligt på vår webbplats www.incredibleyears.com (under sektionen *Group Leader Resources*).

Följa upp gränssättning

VECKANS HEMUPPGIFT



Uppgift:

- **GE** bara en uppmaning när du är beredd att fullfölja den
- **IGNORERA** olämpliga svar på uppmaningar
- **UNDVIK ATT ARGUMENTERA** med ditt barn om regler och uppmaningar
- **DISTRAHERA ELLER AVLED** ditt barn när du nekar ditt barn något
- **BERÖM** när ditt barn lyder uppmaningar
- Gör en lista på beteenden som du vill se mindre av på materialet Beteenderesultat
- **RING DIN KOMPIS** i gruppen och dela dina tankar om gränssättning



Att läsa:

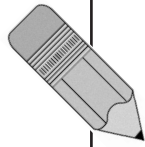
Material och kapitel 5, *Ignorera*, i *De otroliga åren*.

Och du ... Kom ihåg att fortsätta leka!



Begränsa antalet uppmaningar till de allra viktigaste.

Hemuppgifter



RAPPORTBLAD: UPPMANINGAR

Datum	Tid	Uppmaningar	Barnets reaktion	Förälderns reaktion
Exempel	17-17.30	"Städa undan leksakerna."	Barnet städar undan leksakerna	"Tack för att du tog bort leksakerna."
Dag 1				
Dag 2				
		Exempel på "om-så"-uppmaning		

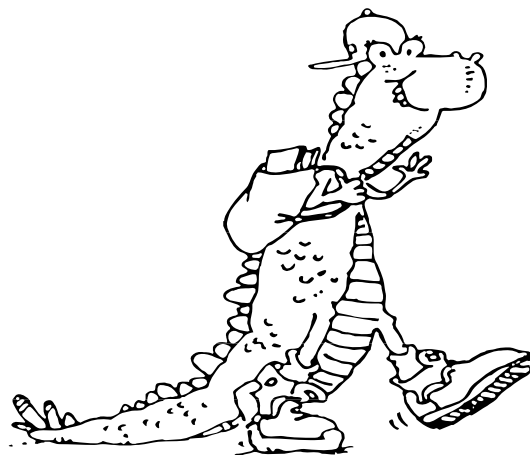
1. Hur många lektunder har du haft den här veckan? _____

2. Vilka positiva beteenden arbetar du på att berömma? _____

KYLSKÅPSLAPP

NÄR DU MÅSTE SÄGA "NEJ" TILL DITT BARN

- Sätt gränsen på ett tydligt, lugnt och kortfattat sätt
- Ignorera protester eller vredesutbrott som uppstår p.g.a. gränsen
- När barnet är lugnt igen avleder du dess uppmärksamhet eller distraherar med något annat intressant
- Ta bort föremålet (t.ex. maten eller leksaken) som inte är tillåtet så är det inte lockande (koppla ur datorn)
- Säg ja till ditt barn när du kan
- Tala om för barnet vad det KAN göra istället för att tala om vad barnet inte kan göra
- Erbjud begränsade valmöjligheter när det är möjligt
- Svara med humor eller en sång
- Gör uppgifter till lek, "flyg" till exempel till toaletten eller forma ett "tåg" till sovrummet
- Ge inte mycket uppmärksamhet till ditt barns protester eller "nej" – ignorera, byt fokus eller ämne så att det inte förstärks med uppmärksamhet
- Notera hur många "nej" du säger och se om de är nödvändiga



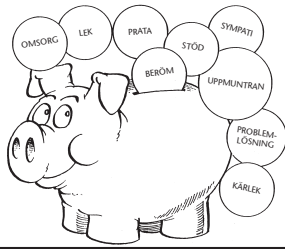


Diskutera – Målen med gränser/regler

Tänk på vad du vill uppnå med dina gränser/regler och vad du vill undvika.



Det du vill uppnå	Det du vill undvika



BETEENDERESULTAT

Beröm ”positiva motsatser”

**Beteenden jag vill se mindre av:
(t.ex. skrik)**

**Motsatt positivt beteende jag vill
se mer av: (t.ex. trevlig röst)**

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

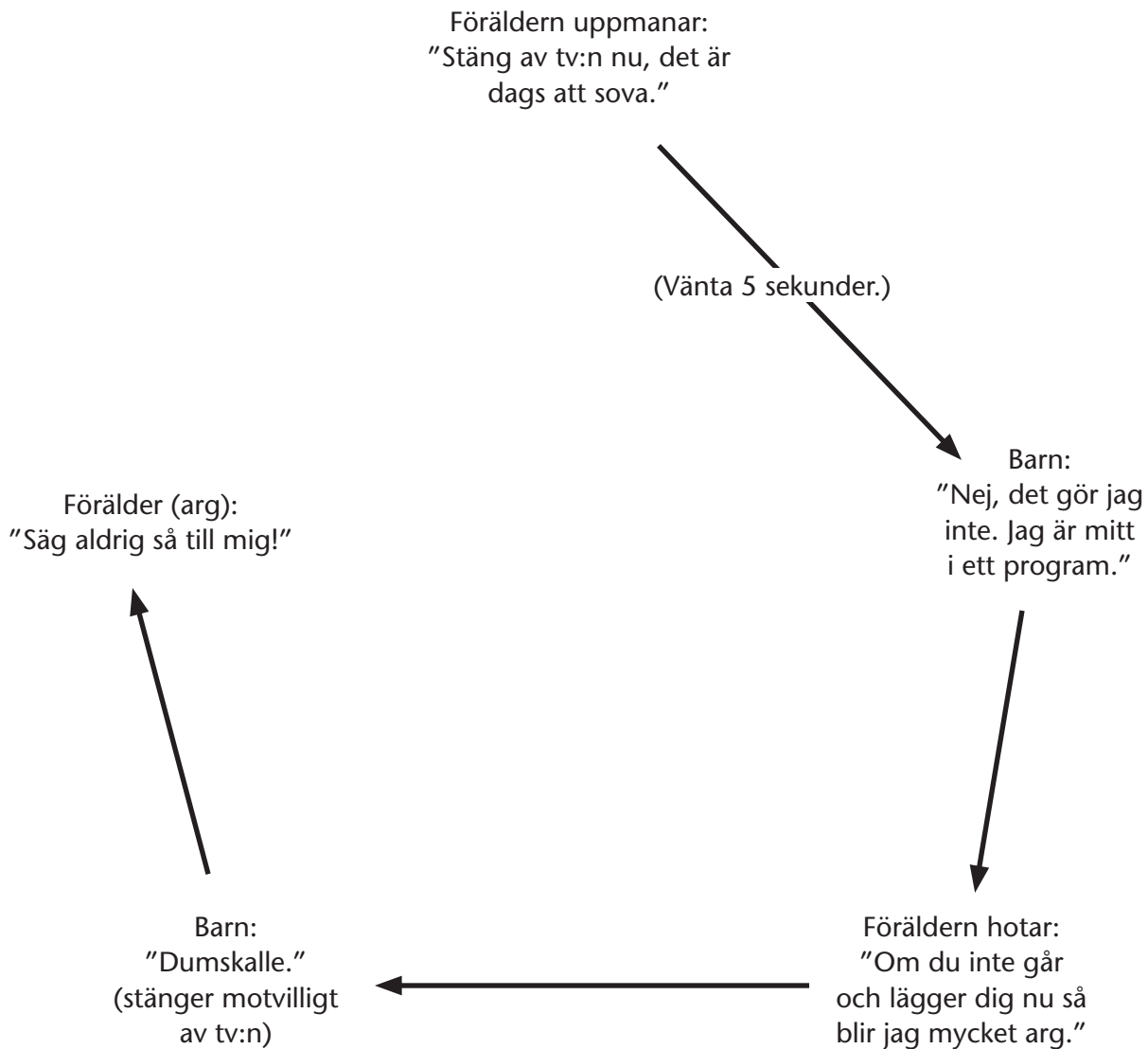
9.

10.

10.

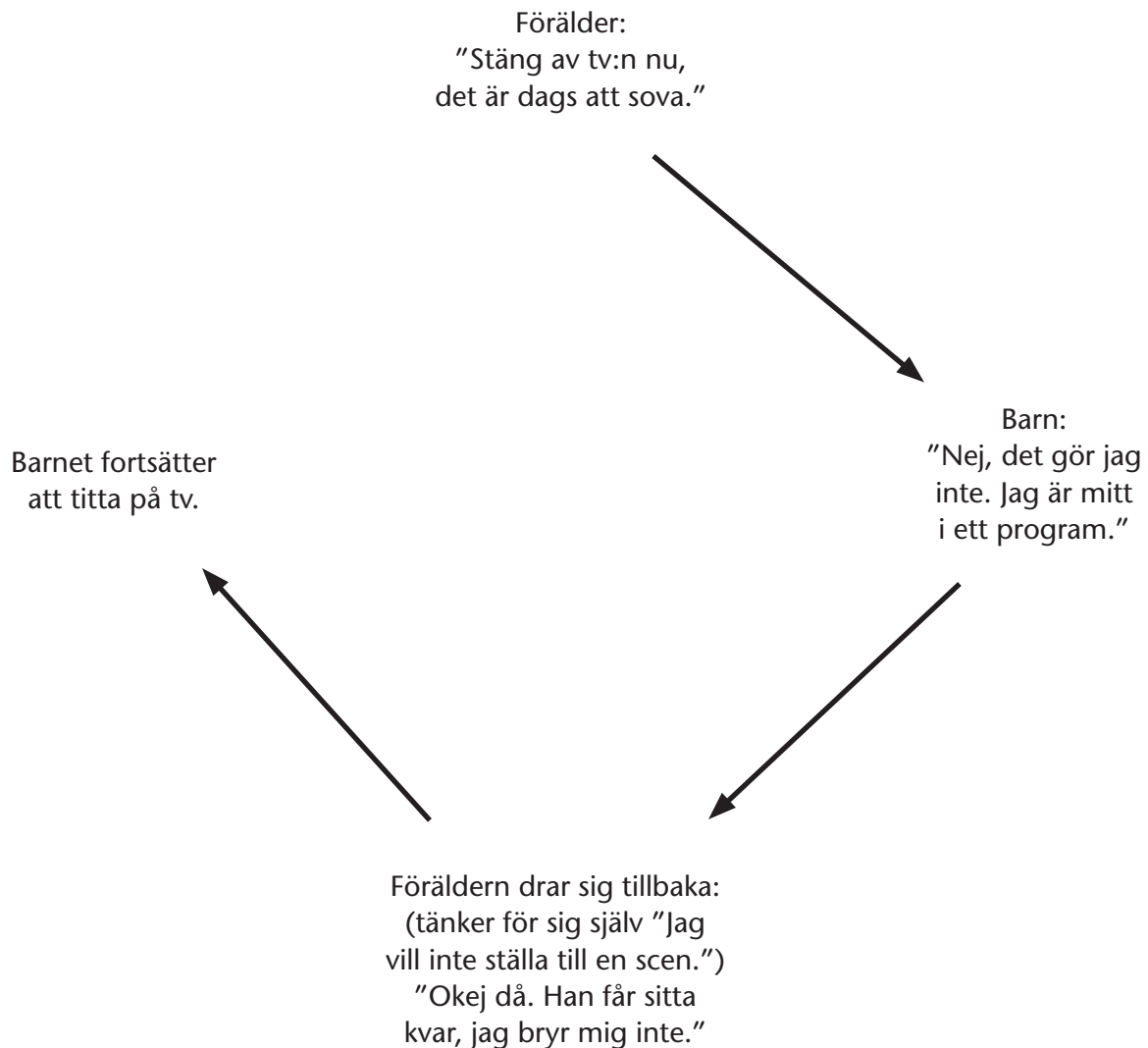
Scenario 1

Ilskefälla: Vilket beteende förstärks?



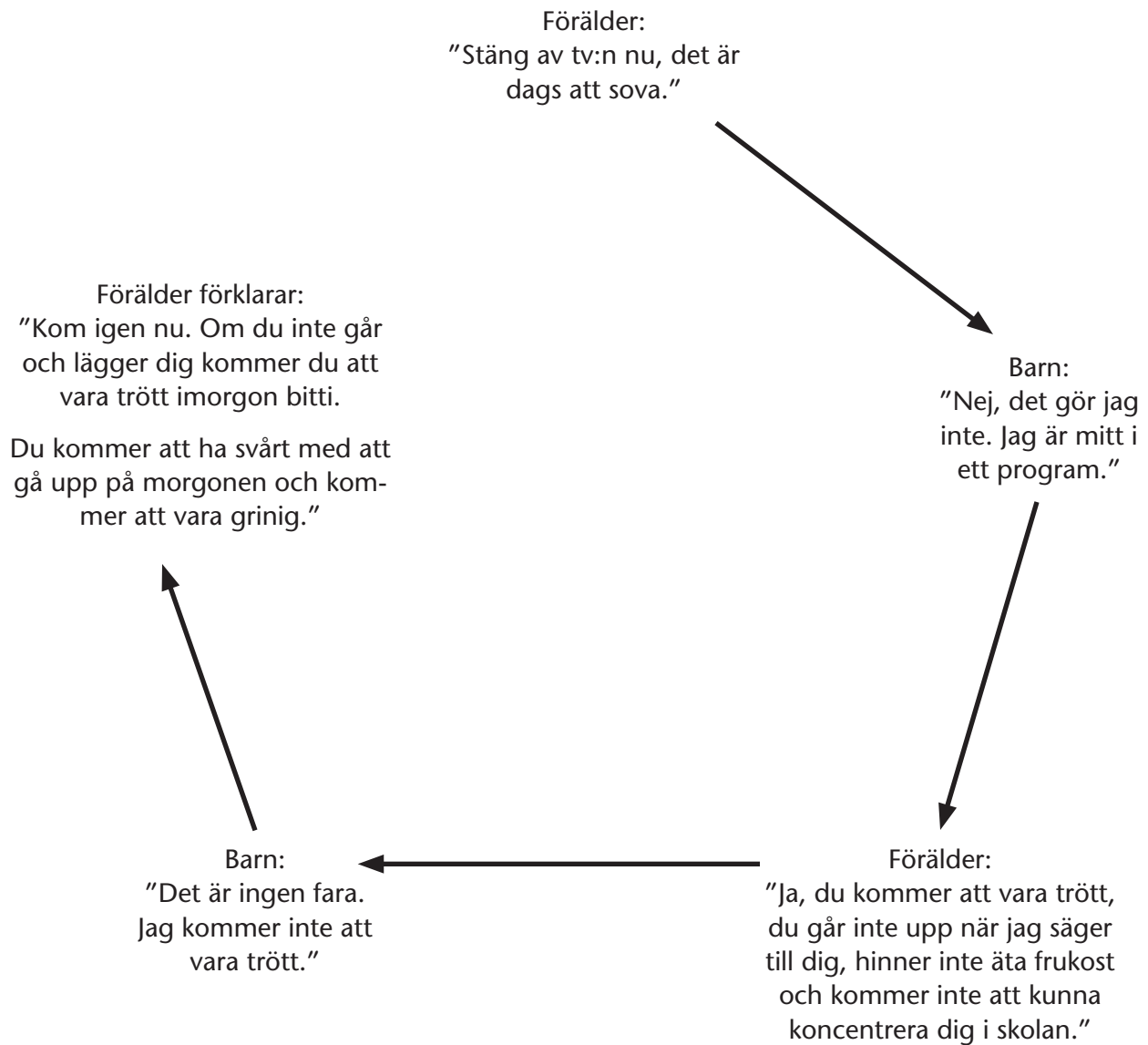
Scenario 2

Undvikandefälla: Vilket beteende förstärks?



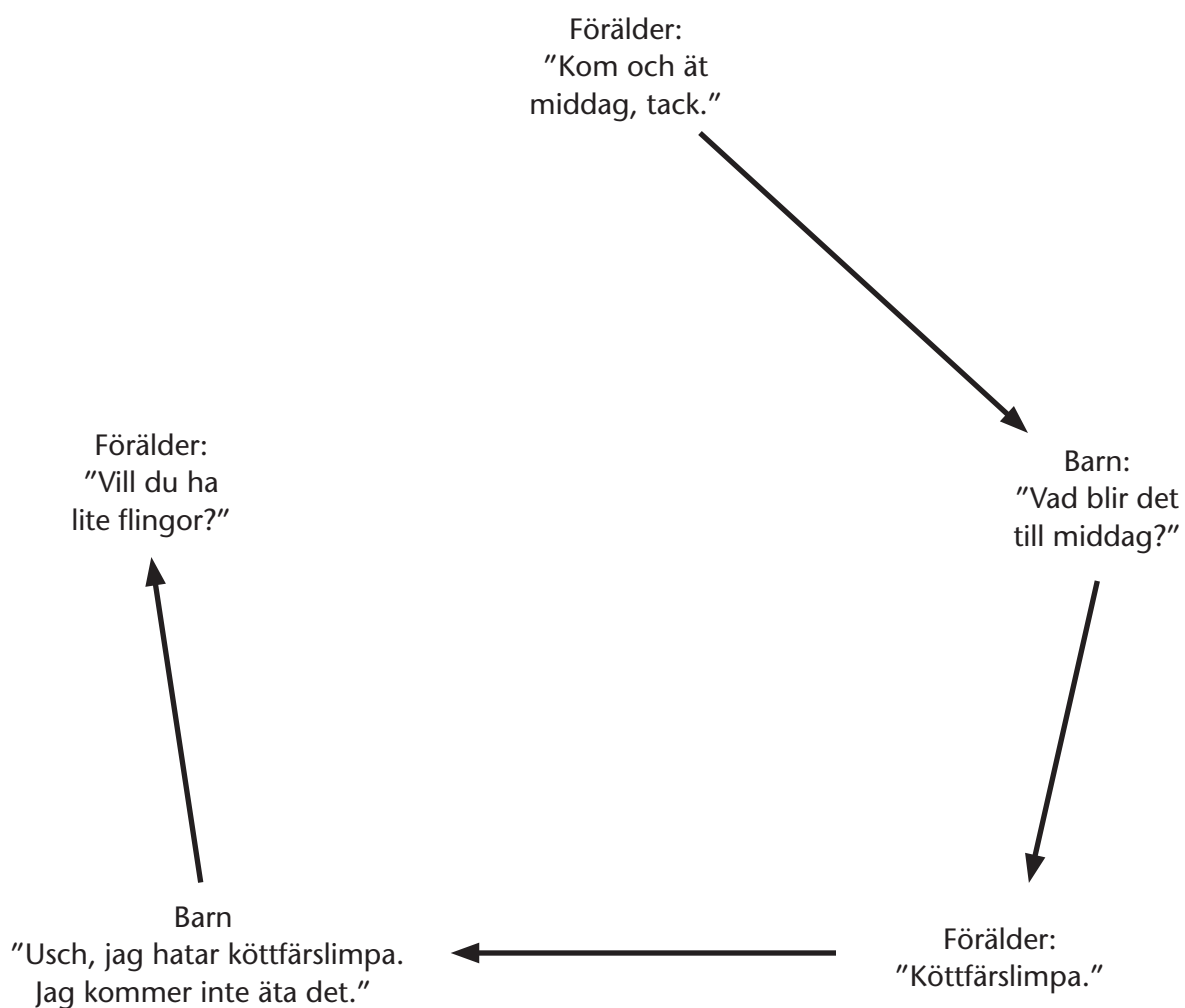
Scenario 3

Förklaringsfälla: Vilket beteende förstärks?



Scenario 4

Ge med sig-fälla: Vilket beteende förstärks?



Kylskåpslappar

Ignorera dåligt uppförande



OBS! Material får kopieras för att användas i föräldragrupper i programmet De otroliga åren. Materialet är upphovsrättsskyddat och FÅR INTE ändras eller redigeras på något sätt (inklusive översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontor i Seattle, WA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information. Material finns också tillgängligt på vår webbplats www.incredibleyears.com (under sektionen *Group Leader Resources*).

Ignorera dåligt uppförande

VECKANS HEMUPPGIFT



Uppgift:

- **PÅ MATERIALET BETEENDERESULTAT** skriver du en lista med de beteenden du vill se mer av respektive mindre av.
- **VÄLJ** ett negativt beteende från listan över beteenden som du vill se mindre av (t.ex. gnäll eller svordomar) och öva dig på att ignorera beteendet varje gång det inträffar under veckan.
- **FÖR DET NEGATIVA BETEENDE** som du listade i steg 2 ovan – tänk på dess positiva motsats. Till exempel är motsatsen till att skrika att prata lugnt, och motsatsen till att ta leksaker från andra är att dela med sig. Beröm systematiskt detta positivt beteende varje gång det inträffar under veckan.
- **PÅ RAPPORTBLADET:** Beröm och ignorera, skriv ner beteendet du ignorerade, beteendet du berömde samt hur barnet reagerade
- **LÄS** och och slutför materialet om självkontroll, självprat och uttryck för hanteringstekniker.
- **ANVÄND** materialet Inre monolog i problemsituationer för att registrera de upprörande tankar du tänker i problemsituationer, och skriv ner några alternativa tankar som lugnar dig. Ta med detta material på nästa träff.



Att läsa:

Läs kapitel 11, *Hantera upprörande tankar*, och kapitel 6, *Tankepaus*, i boken *De otroliga åren*.

Och du ... Kom ihåg att fortsätta leka!



Brainstorma – Sätt att vara lugn på/behålla lugnet



När du börjar ignorera dåligt uppförande kommer beteendet bli värre innan det blir bättre. Det är viktigt att vara beredd på att stå ut under den negativa perioden. Om du ger efter för det trotsiga beteendet förstärks detta beteende och ditt barn lär sig att högljudda protester är effektiva.

Det är viktigt att du är lugn medan du ignorerar. Försök tänka framåt och brainstorma fram hur du kan hålla dig lugn medan du ignorerar dåligt uppförande.

Så kan du hålla dig lugn medan du ignorerar

djupa andetag

avslappningsteknik

positiva tankar

gå därifrån

sätta på lite musik

Kom ihåg att alla små barn argumenterar och protesterar för att få det de vill. Ta det inte personligt. Det speglar barnets strävan efter självständighet att testa reglerna.

Mål: Jag ska försöka säga följande till mig själv _____

när mitt barn protesterar

Brainstorma - Beteenden att ignorera

Beteenden såsom att kinka, tjura, skrika, svära och argumentera är bra beteenden att ignorera. De här beteendena är irriterande, men skadar inte någon och beteendena försvinner om de systematiskt ignoreras. Ignoreringstekniken bör dock inte användas för beteenden som kan leda till personskador, skador på egendom eller en oacceptabel störning av en pågående aktivitet.



Föräldrar har ofta svårt att kontrollera sin ilska när det handlar om dåligt uppförande och tycker att det är svårt att inte kritisera barnet. Detta emotionella engagemang kan göra det svårt att ignorera ditt barns dåliga beteende och att berömma barnet när det till slut följer din uppmaning. Att ignorera är en av de mest effektiva strategier som du kan använda.

Barns beteenden som jag kommer att ignorera

t.ex. gnäll

vredesutbrott

Mål: Jag kommer att ignorera _____

beteendet när det inträffar. Jag berömmar _____

beteendet som är den positiva motsatsen till beteendet jag ignorerar.

Ignorera selektivt

Ibland visar barn positiva och negativa beteenden under samma aktivitet. Till exempel kan ett barn följa anvisningar (positivt beteende) men samtidigt gnälla eller rulla med ögonen (negativ attityd). Att selektivt ignorera innebär att en förälder berömmar eller belönar den del av beteendet som är positivt och bortser från det negativa beteendet. Till exempel kan en förälder berömma när barnet följer anvisningar, och inte bry sig om gnäll eller negativ attityd. På så sätt lär sig barnet att vissa beteenden leder till positiv uppmärksamhet, medan ingen uppmärksamhet ges för andra (t.ex. gräl).

Brainstorma



Tänk på några situationer där selektivt ignorerande kan vara effektivt.



När skulle selektivt ignorerande vara effektivt?

Till exempel: När barnet följer uppmaningar men samtidigt har en olämplig attityd kommer jag berömma att barnet lyssnar och ignorera attityden

Mål: Jag kommer att belöna _____
beteende samtidigt som jag ignorerar _____
beteende.

ATT LÄRA SIG ATT BEHÄRSKA SIG

I stressade situationer upptäcker många att de inte kan behärska sig. Vissa berättar att de ständigt går omkring och är arga, oroliga eller deprimerade och att de reagerar på minsta lilla. Men när föräldrar tillåter sig själva att bli så överväldigade att de överreagerar kan det få olyckliga konsekvenser. Då kan föräldrar säga eller göra något som de sedan kommer att ångra. När de har lugnat ner sig kan de få dåligt samvete och undvika att bemöta barnet, av rädsla för att händelsen ska upprepas. Det är skrämmande och ångestladdat för ett barn att se en förälder förlora behärsknigen. Barnet lär sig dessutom att härma dessa aggressiva beteenden i andra situationer. När föräldrar först överreagerar och sedan undviker barnet blir det svårt att hantera barnet på ett konsekvent sätt. Välj den gyllene medelvägen: att inte bli så överväldigad att du inte reagerar alls eller så upprörd att du överreagerar.

Upprörande tankar

"Det barnet är ett monster. Det här börjar bli absurt. Han kommer aldrig att förändras."

"Jag är trött på att passa upp på honom. Här ska det minsann bli förändringar, annars...!"

"Han är precis som sin pappa."

"Jag klarar inte av det när han blir arg."

Lugnande tankar

"Barnet testar och ser om han kan få sin vilja igenom. Min uppgift är att hålla mig lugn och hjälpa honom att lära sig bättre sätt att reagera på."

"Jag måste prata med Jesper om att hans kläder ligger överallt. Om vi pratar om saken lugnt och stilla borde vi kunna komma fram till en bra lösning."

"Det här klarar jag. Det är jag som har kontrollen. Han har lärt sig kraftfulla sätt att ta kontrollen, helt enkelt. Jag ska lära honom bättre sätt att bete sig."

KONTROLLERA TANKARNA

Forskning visar att det finns ett samband mellan hur vi tänker och hur vi beter oss. Om du till exempel betraktar barnet på ett negativt sätt ("Han uppför sig illa för att han hatar mig. Han gillar att göra mig arg"), kommer du förmodligen att bli väldigt arg. Om du i dina tankar å andra sidan betonar att du kan hantera situationen ("Jag måste lära honom att behärska sig") kommer detta att bidra till att du reagerar mer rationellt och effektivt. Ett av de första stegen mot att tänka på ditt barn på ett bättre sätt är att ersätta upprörande tankar och negativa tankar om dig själv med lugnande tankar.

Få ordning på tankarna

1. Identifiera och sätt namn på dina känslor när de uppstår. Var uppmärksam på hur det känns i kroppen (om du till exempel är spänd, nervös, arg eller om du har huvudvärk).
2. Bestäm vilka händelser som gör dig frustrerad.
3. Välj det effektivaste sättet att behärska dig själv och använd det.

Icke-konstruktiva tankar

"Jonny hjälper aldrig till. Det enda jag gör är att arbeta, arbeta, arbeta. Jag lagar mat och sköter om huset, barnen – allt. Oj, vad jag skulle vilja lämpa över det här på honom!"

"Jag är trött och frustrerad efter att ha jobbat i tio timmar. Det enda jag möts av när jag kommer hem är tjat. Barnen avbryter och skriker och Lena kritiserar mig. Stället är en enda röra. Vad gör hon hela dagarna? Jag har god lust att skrika eller bara gå härifrån."

Konstruktiva tankar

"Det är bäst att jag ser upp och lugnar ner mig innan jag gör något jag kommer att ångra. Jag behöver hjälp. Om jag ber Jonny på ett vänligt sätt kanske han kan hjälpa mig. Det vore det bästa. Sedan kan jag kanske slappna av i badet."

"Ta det lugnt, nu. Ta några djupa andetag. Jag skulle verkligen behöva några minuters lugn och ro så att jag kan koppla av och läsa tidningen. Om jag ber Lena på ett vänligt sätt att leka med barnen medan jag läser, så kanske jag kan leka med barnen senare och ge henne en paus. Hon behöver ta igen sig hon också. Det skulle verkligen hjälpa. Jag känner redan hur jag slappnar av."

"Det här klarar jag. Jag kan behärska mig." "Hon testar bara gränserna. Min uppgift är att hålla mig lugn och hjälpa henne att lära sig bättre sätt."

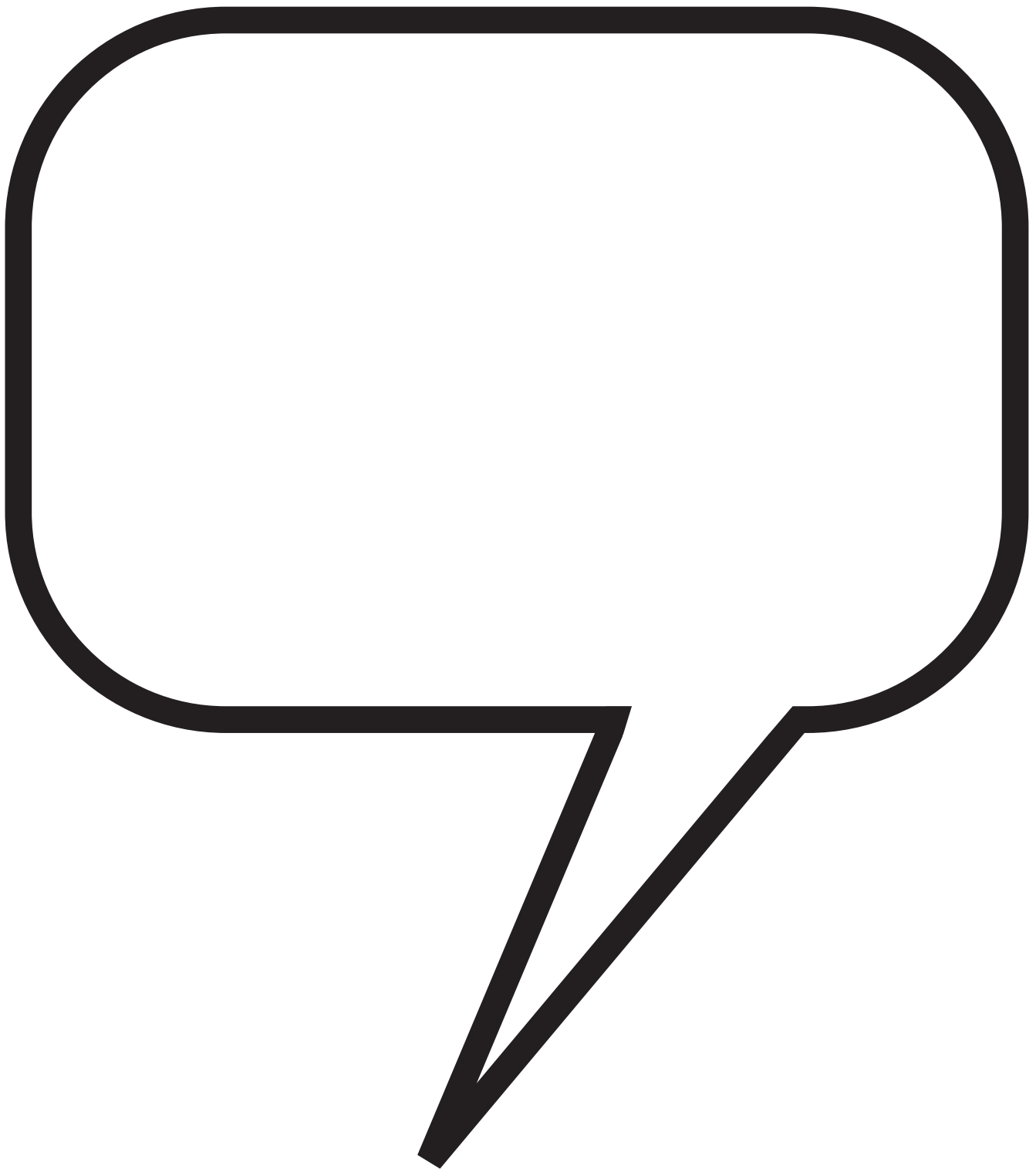
Självprat i problematiska situationer

Identifiera problematiska situationer och vilka upprörande tankar du får då. Skriv ner några alternativa lugnande tankar som du kan använda för att omdefiniera situationen. Nästa gång du kommer på dig själv med negativt självprat, ge dig själv tid att tänka positivt och överväg alternativa sätt att hantera situationen.

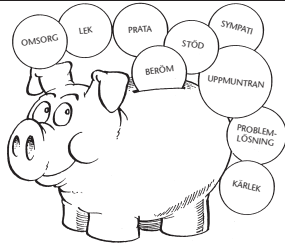
Problematisk situation: _____

Upprörande tankar

Lugnande tankar



*Skriv ner egna positiva tankar som hjälper dig
att hantera situationen och öva på dem under veckan.*



BETEENDELISTA

Beröm ”positiva motsatser”

**Beteenden som jag vill se mindre av:
(t.ex. skrika)**

**Positiva motsatta beteenden
som jag vill se mer av:
(t.ex. tala vänligt)**

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

Material
RAPPORTBLAD: Ignorera och beröm



Ignorerade beteenden

Barnets reaktion

(t.ex. skrika)

Måndag _____

Tisdag _____

Onsdag _____

Torsdag _____

Fredag _____

Lördag _____

Söndag _____

Berömda beteenden

Barnets reaktion

(t.ex tala vänligt)

Måndag _____

Tisdag _____

Onsdag _____

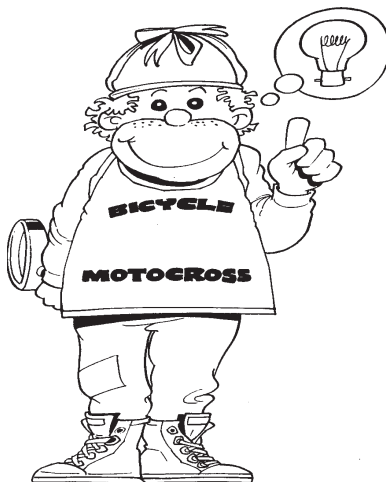
Torsdag _____

Fredag _____

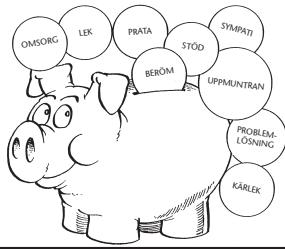
Lördag _____

Söndag _____

KYLSKÅPSLAPP IGNORERA



- Undvik ögonkontakt och diskussioner när du ignorerar.
- Gå iväg från barnet, men stanna kvar i rummet om det är möjligt.
- Var neutral i ditt sätt att ignorera.
- Var beredd på att barnet testar dig.
- Var konsekvent och ha tålamod.
- Ge uppmärksamhet så fort negativt beteende upphör.
- Kombinera avledning och ignorering.
- Välj specifika beteenden att ignorera och försäkra dig om att det är beteenden som kan ignoreras.
- Begränsa antalet beteenden som du systematiskt ignorerar.
- Uppmärksamma barnets positiva beteenden.
- Försök att reglera dina känslor och håll dig lugn när du ignorerar.



BETEENDELISTA

Beröm ”positiva motsatser”

Beteenden som jag vill se mindre av: (t.ex. skrika)

Positiva motsatta beteenden som jag vill se mer av: (t.ex. tala vänligt)

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

Kylskåpslappar

Tankepaus för att lugna ner sig



OBS! Material får kopieras för att användas i föräldragrupper i programmet De otroliga åren. Materialet är upphovsrättsskyddat och FÅR INTE ändras eller redigeras på något sätt (inklusive översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontor i Seattle, WA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information. Material finns också tillgängligt på vår webbplats www.incredibleyears.com (under sektionen *Group Leader Resources*).

Tanke paus för att lugna ner sig

VECKANS HEMUPPGIFTER



Uppgift:

- **VÄLJ ETT SPECIFIKT DÅLIGT UPPFÖRANDE** att arbeta med genom att använda tanke paus, t.ex. att barnet bråkar eller slår. Skriv ner resultaten i "Rapportblad: Uppmaningar och tankepaus".
- **VÄLJ** ett positivt beteende (motsatsen till det beteende som leder till tanke paus) att systematiskt uppmärksamma genom beröm, belöning och kommentarer.
- **BESKRIV** en situation där barnet fortsätter att uppföra sig dåligt och försök att analysera varför detta händer. Ta med detta till nästa träff.
- **LÄS** material om "Ta hand om sig-dagar", att tappa kontrollen och nya problem.
- **ÖVA** på att använda positivt självprat och hanteringstankar.



Att läsa:

Läs kapitel 12, *tankepaus – bort från stress och ilska*, och kapitel 7, *Naturliga och logiska konsekvenser*, i boken *De otroliga åren*.

Och du ... Glöm inte att fortsätta leka!

Tankepaus

VECKANS HEMUPPGIFTER



Uppgift:

- **BERÖM** ditt barn om barnet har följt dina uppmaningar (eller sätt upp ett belöningsystem för lydnad).
- **ÖVA** på att använda hanteringstekniker och positivt självprat.
- I "Rapportblad: Uppmaningar och tankepaus", skriv ner ett exempel på en situation där du använde lugna stolen.
- **LÄS IGENOM** listan över beteenden som du vill se mindre av (t.ex. gnäll) och **ÖVA PÅ ATT IGNORERA** beteendet varje gång det uppstår under veckan. **ÖVA** istället på att **BERÖMMA** "positiva motsatta" beteenden.
- **RING DIN KOMPIS** från gruppen och dela med dig av dina strategier för att lugna ner dig.



Att läsa:

Material och kapitel 7 *Naturliga och logiska konsekvenser* i boken *De otroliga åren*.

Och du ... Glöm inte att fortsätta leka!

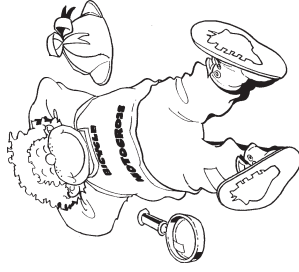
KYLSKÅPSLAPP

EVIDENSBASERAD TIME-OUT FÖR AGGRESSIVT OCH MYCKET TROTSIGT BETEENDE



- Lär barnet hur hen kan gå på time-out för att lugna ner sig. Öva detta när barnet är lugnt och inte betar sig illa.
- Var beredd på att barnet testar dig.
- Lagg märke till och kontrollera dina egna känslor av ilska och irritation och bete dig på ett respektfullt sätt.
- Ge 3-5 minuters time-out, som avslutas med två stillsamma och lugna minuter.
- Välj noga de beteenden som leder till time-out och använd det konsekvent och sparsamt.
- Hota inte med time-out om du inte kommer att kunna fullfölja den.
- Ignorerar barnets protester men håll uppsikt och försäkra dig om barnets säkerhet under tiden time-out pågår.
- Använd time-out för aggressivt beteende oberoende av var ni befinner er.
- Stötta din partner när hen använder tankepaus.
- Förlita dig inte enbart på time-out. Kombinera med andra metoder som ignorering, avledning, logiska konsekvenser och problemlösning.
- Var beredd på att många upprepningar behövs för att barnet ska lära sig.
- Gör en reservplan med förluster av privilegier för äldre barn om de vägrar att gå på time-out.
- Bygg upp sparkapitalet med barnstyrd lek, coachning, beröm, kärlek och stöd.
- Fungera som förebild och använd dig själv som modell för att visa barnet hur du använder time-out för att lugna ner dig, för avslappning och för att ladda batterierna.

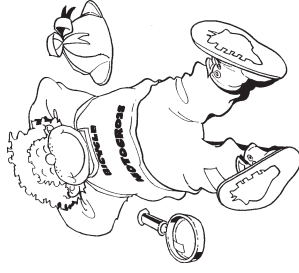
KYLSKÅPSLAPP OM STRESS OCH ILSKA



”Slappna av”

- Känn efter om du är spänd, andas djupt och slappna av eller gör övningarna
- Lägga märke till om du har negativa tankar om dig själv och ersätt dem med lugnande och uppmuntrande tankar
- Fråga dig själv om det som gör dig spänd verkligen är så viktigt. Spelar det någon roll om en vecka? Om ett år? När du är 70?
- Tänk på någon fantastisk upplevelse du har haft tidigare eller dröm om framtiden
- När du befinner dig mitt i en konflikt, andas djupt, lugna ner dig, bli lekfull eller gå undan några minuter
- Ta en paus (promenera, ta ett bad, läs en tidning)

KYLSKÅPSLAPP OM STRESS OCH ILSKA



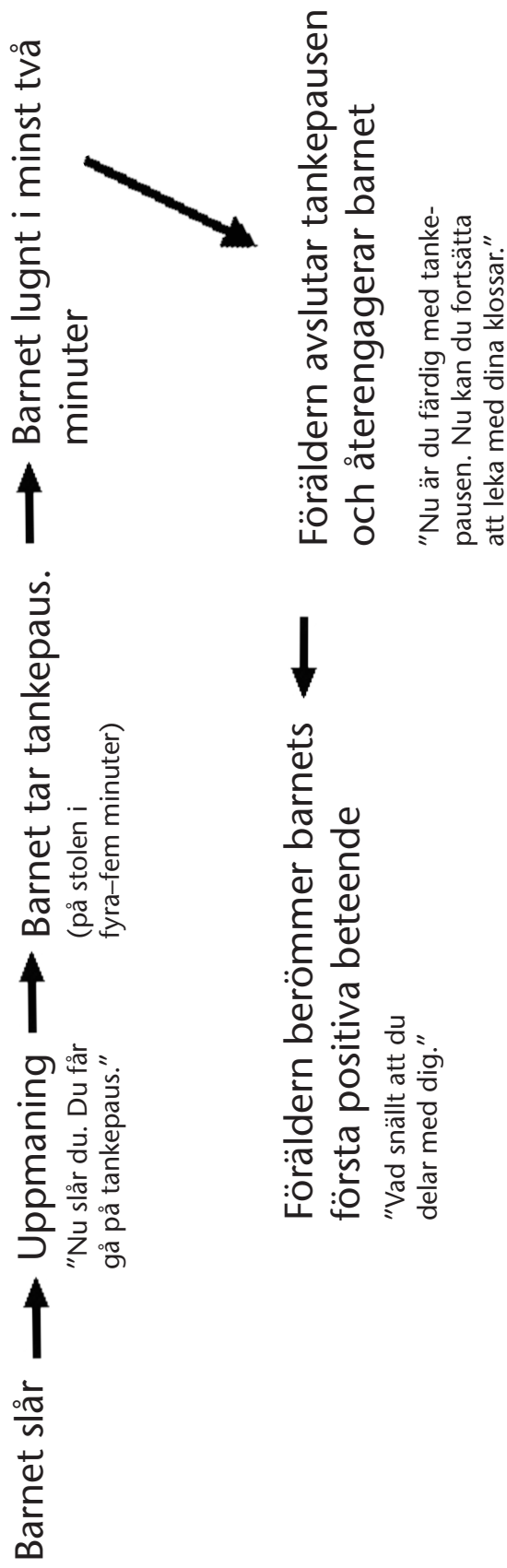
”Slappna av”

- Känn efter om du är spänd, andas djupt och slappna av eller gör övningarna
- Lägga märke till om du har negativa tankar om dig själv och ersätt dem med lugnande och uppmuntrande tankar
- Fråga dig själv om det som gör dig spänd verkligen är så viktigt. Spelar det någon roll om en vecka? Om ett år? När du är 70?
- Tänk på någon fantastisk upplevelse du har haft tidigare eller dröm om framtiden
- När du befinner dig mitt i en konflikt, andas djupt, lugna ner dig, bli lekfull eller gå undan några minuter
- Ta en paus (promenera, ta ett bad, läs en tidning)

Tankepaus för aggressivitet

Barn 3–6 år

Scenario 1: Barnet går på tankepaus.
Hantera negativt beteende, del 3: Illustrationer 9–12





Stärka Barnets Självregleringsfärdigheter

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Mitt barn är upprört, argt och trotsigt och har svårt med självregleringen

Förälderns Självprat

“Mitt barn är upprört för att... och behöver hjälp med självreglering och problemlösning.”

“Jag kan hålla mig lugn. När jag är lugn, hjälper det också mitt barn att lugna ner sig.”

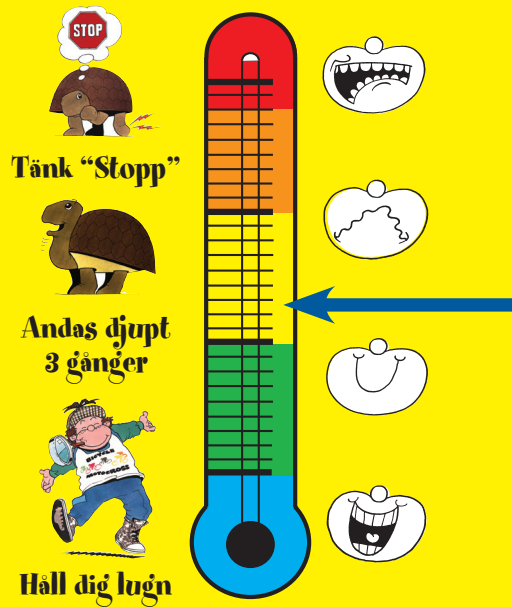
“Jag kan ignorera det här beteendet så länge som hen inte skadar någon eller förstör saker.”

“Jag kan vara uppmuntrande utan att ge för mycket uppmärksamhet åt det olämpliga beteendet.”

“Ifall mitt barn svarar positivt på min handledning och är samarbetsvilligt är det rätt tajming. Ifall handledningen får mitt barn att bli ännu argare är det bättre att ge barnet eget utrymme och en möjlighet att vara för sig själv för att kunna lugna ner sig.”

Förälderns Reaktion

- Var en förebild och föregå med gott exempel; andas djupt, ha tålamod och förståelse och visa empati.
- Hjälp barnet att använda känslotermometer som metod att lugna ner sig. Djupa andetag kan också hjälpa.
- Använd avledning och erbjud barnet en annan aktivitet.
- Ignorera barnets oönskade beteende så länge det inte är farligt.
- Namnge barnets känslor och beskriv hanteringsförmågan: “Du ser arg ut, men du jobbar hårt med att hålla dig lugn genom att andas djupt och genom att tänka på din egen lyckoplats”.
- Håll dig nära och var uppmuntrande.
- Lägga märke till och stöd beteenden som stöder ditt barns problemlösningsförmåga och känsloreglering.



Sänk Tempot

När ditt barn är argt och har svårt med självregleringen kan du som förälder också bli arg och du kanske tappar kontrollen. Situationen kan leda till att du skriker, kritiserar, tar i för hårt eller slår. Vid dessa tillfällen kan time-out ge en möjlighet för både förälder och barn att återfå kontrollen över sig själv. Här får du tips på hur du kan stärka dina egna självregleringsfärdigheter:

- Stanna till och utmana dina negativa tankar och använd positivt självprat som: "Alla barn betar sig dåligt ibland. Barn testar gränserna för att bli mer självständig, och lär sig samtidigt att hemmets regler är förutsägbara och trygga. Det är helt normalt för ett barn i den här åldern och absolut ingen katastrof."
- Ta några djupa andetag och upprepa lugnande ord tyst för dig själv: "slappna av", "ha tålamod", "ta det lugnt".
- Visualisera inre avslappnande bilder eller tänk på roliga stunder du har haft med ditt barn.
- Ta en paus genom att skölja av ditt ansikte, dricka en kopp te, lyssna på musik eller genom att klappa hunden. Försäkra dig om att ditt barn är tryggt och under uppsikt.
- Fokusera på konstruktiva tankar: "Jag hjälper mitt barn bäst genom att ha kontroll över mig själv."
- Planera egen tid för avslappning och återhämtning utan att känna skuld känslor.
- Be om hjälp.
- Ge genast positiv uppmärksamhet till ditt barn när ni båda har lugnat ner er.

Precis som ditt barn kan du också hitta det "gröna", ditt eget inre lugn och försöka på nytt.



©The Incredible Years® 

Mitt barn har problem med självregleringen och beter sig aggressivt

Föräldrarnas Självprat

“Eftersom mitt barn just nu inte kan kontrollera eller reglera sitt beteende hjälper varken uppmaningarna att hen ska lugna ner sig eller försök att prata om problemlösning.”

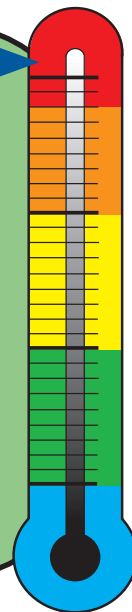
“Jag måste ignorera och ge barnet tid och utrymme att lugna ner sig så att hen inte skadar någon.”

“Jag har tidigare visat mitt barn hur man med time-out eller genom ”sköldpaddsmetoden” kan lugna ner sig och det kan jag använda nu.”

“Time-out är en trygg och respektfull metod för mitt barn att lära sig eftertanke och självreglering.”

Föräldrarnas Reaktion

- Jag säger: “Det är inte tillåtet att slå, du måste gå på time-out och lugna ner dig.” (där finns också en termometer som påminner barnet om vad hen kan göra för att lugna ner sig).
- Jag väntar tålmodigt i närheten för att underlätta för mitt barn att hitta sin självregleringsförmåga och för att se till att ingen annan kommer och stör.
- Mitt barn får vara ifred och jag talar inte med hen under tiden.
- När barnet har lugnat ner sig (3-5 min), berömmar jag hen för det.
- När time-out är över hjälper jag mitt barn att gå tillbaka till lek och vanliga rutiner.



När mitt barn har lugnat ner sig

Förälderns Självprat

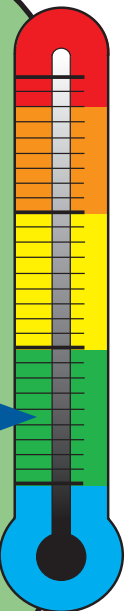
“Nu kan jag ge uppmärksamhet till mitt barn igen och hjälpa hen att lära sig olika sätt att lösa sina problem och svårigheter.”

“Mitt barn lär sig att hen får mera uppmärksamhet med positivt beteende än med olämpligt beteende.”

“Jag kan hjälpa mitt barn att hitta bättre sätt att uttrycka sin frustration och ilska.”

Förälderns Reaktion

- Mitt barn får beröm för att ha lugnat ner sig.
- Mitt barn får nya möjligheter att lyckas när jag avleder och föreslår andra saker att göra.
- Jag tvingar inte mitt barn att säga förlåt, eftersom ett falskt förlåt inte lär barnet empati.
- Vi får en trevlig stund och mitt barn känner sig älskad när jag avleder och vi gör något roligt tillsammans.
- I samband med lek kan jag använda social coaching.
- Jag uppmärksammar mitt barn när hen har tålmod, är lugn, glad och vänlig.
- Jag använder emotionell coaching för att få mitt barn att förstå att hen får min uppmärksamhet genom att reglera sina känslor.
- Om problem med känsloregulering återkommer, sätter jag ord på mitt barns obekväma känslor och hjälper samtidigt att uttrycka dem verbalt och påminner om problem-lösningstrategier.
- Jag använder dockor, spel och berättelser när mitt barn är lugnt för att hjälpa hen att lära sig fungerande problemlösning till vanliga barndomsbekymmer och -problem.



Till Slut

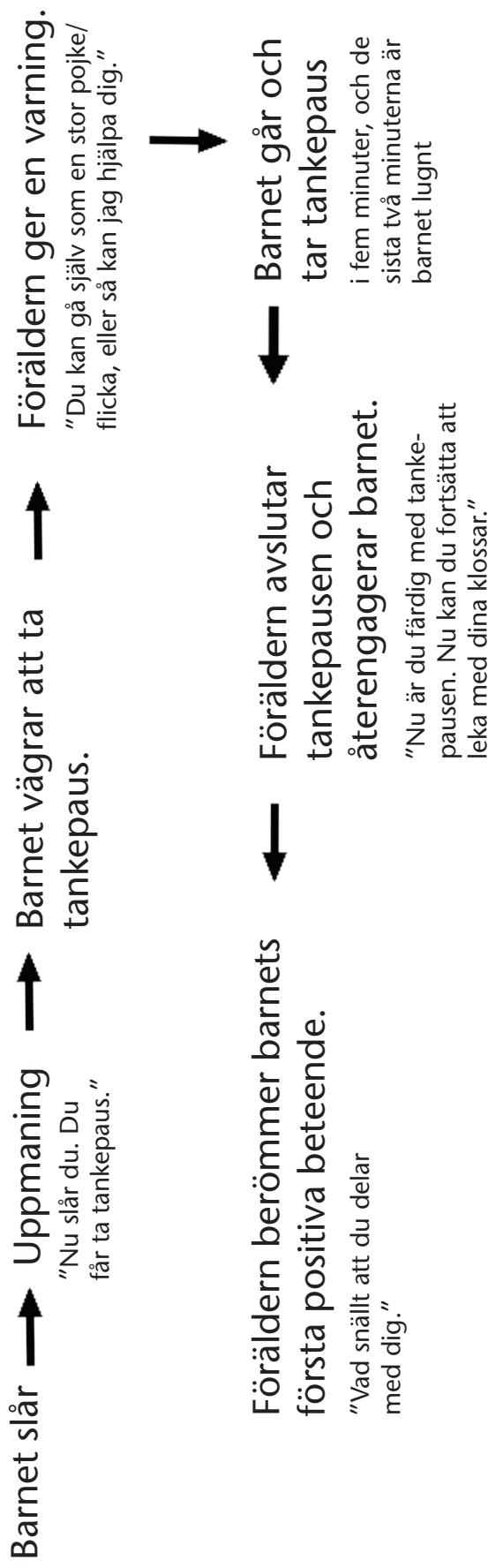
Mitt barn lär sig att time-out är en trygg plats där man kan lugna ner sig; det är inte en bestraffning, det är inte negativt och barnet överges inte. Mitt barn vet och förstår att hen kan återgå till familjens eller kompisarnas aktiviteter utan förebråelser efter att ha lugnat ner sig. Mitt barn vet att hen får en ny möjlighet att pröva andra sätt att lösa problemet eller den jobbiga situationen. Den här strategin hjälper barnet att känna sig älskad. Barnet har också sett hur lärare och föräldrar använder samma strategi när de blir arga.

Mitt barn får mer uppmärksamhet av mig med positivt än med negativt beteende. Mitt barn känner sig älskat och tryggt i samband med time-out eftersom hen får en möjlighet att lugna ner sig själv och pröva på nytt i en kärleksfull omgivning. Time-out är också en metod jag kan använda för att lugna ner mig. Då kan jag svara på barnets behov lugnt, bestämt och konsekvent men med värme och omtänksamhet.

Småbarn som vägrar ta tankepaus

Barn 3–6 år

Scenario 2: Barnet vägrar att ta tankepaus



"Gå och ta tankepaus."

*Tryggt, ingen uppmärksamhet från någon
En minut per år i barnets ålder, upp till fem minuter*

Barnet vägrar att ta tankepaus

Scenario 3

Hantera negativt beteende, del 3: Illustrationer 17-18

Barnet kommer tillbaka innan det är färdigt med tankepausen



Föräldern ger en varning.
"Om du inte kan sitta på tankepaus får du gå till rummet."



Barnet stannar på tankepaus

fyra-fem minuter, och de sista två minuterna är barnet lugnt



Föräldern avslutar tankepausen och återengagerar barnet
"Nu är du färdig med tankepausen."

Föräldern tar med barnet till ett annat rum

"Du tog inte tankepaus. Du måste gå till rummet."



Föräldern berömler barnets första positiva beteende
"Vad snällt att du delar med dig."

Fem minuter, och de sista två minuterna skall barnet vara lugnt

Föräldern avslutar lugna stolen och återengagerar barnet

"Nu är du färdig med lugna stolen."

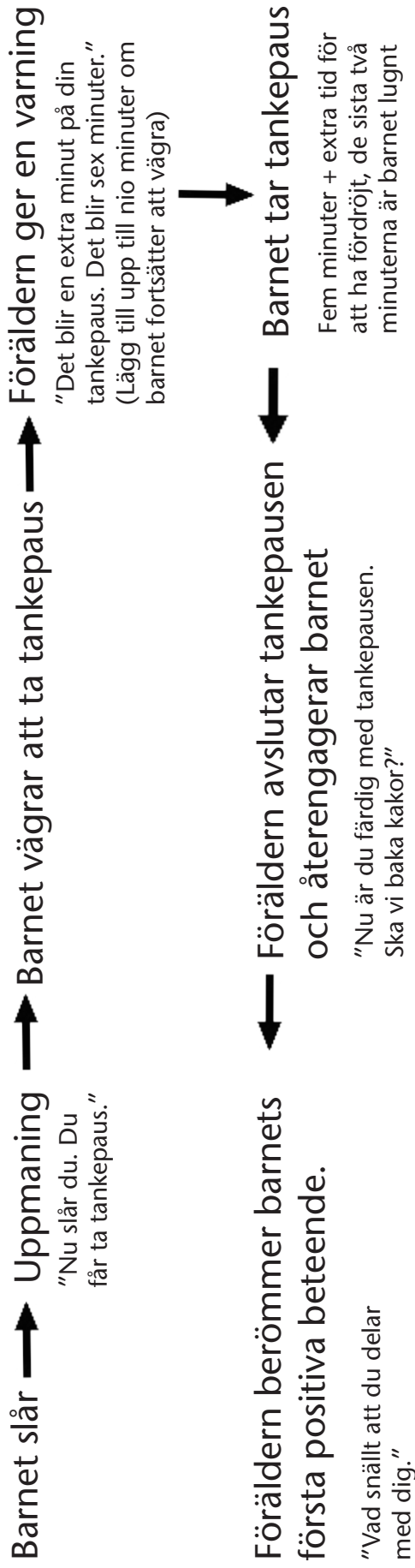


Föräldern berömler barnets första positiva beteende.
"Vad snällt att du delar med dig."

Barn i skolåldern som vägrar att ta tankepaus

Barn 6-10 år

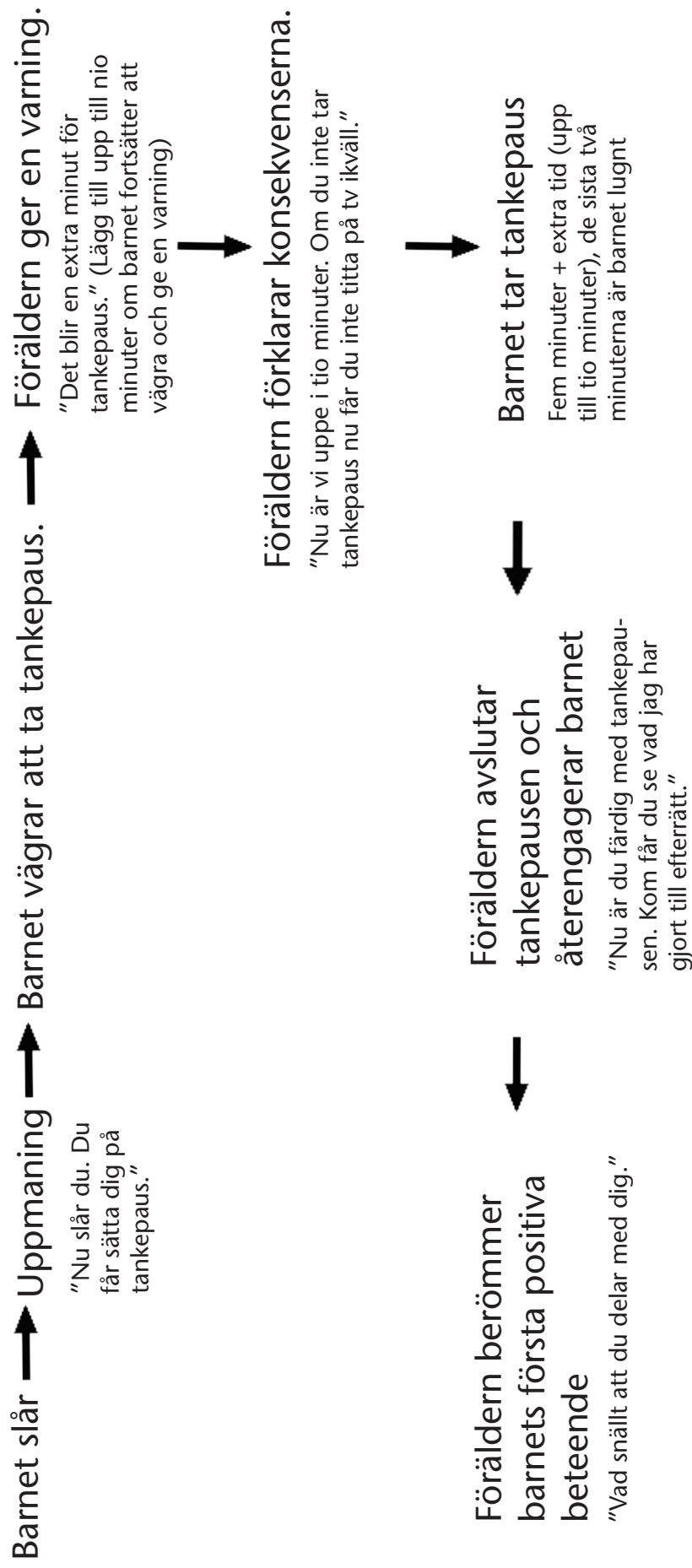
Scenario 2B: Barnet vägrar först att ta tankepaus
Hantera negativt beteende, del 3: Illustration 20



Barn i skolåldern som fortsätter att vägra att ta tankepaus

Barn 6-10 år

Scenario 2C: Barnet fortsätter att vägra att ta tankepaus.
Hantera negativt beteende, del 3: Illustration 21



Obs! Om barnet inte går när det fått konsekvenserna förklarade för sig fullföljer föräldern konsekvensen och släpper tankepausen.

Barn i skolåldern vägrar att ta tankepaus

Barn 6-10 år

Scenario 2D: Barnet fortsätter att vägra att ta tankepaus

Barnet slår → Uppmaning → Barnet vägrar att ta tankepaus → Föräldern ger en varning.

"Nu slår du. Du får ta tankepaus."

"Det blir en extra minuts tankepaus." (Lägg till upp till nio minuter om barnet fortsätter att vägra och ge en varning)

Föräldern förklarar konsekvenserna

"Nu är vi uppe i tio minuter. Om du inte tar tankepaus nu får du inte titta på tv ikväll."

Föräldern fullföljer konsekvensen och ignorerar protester

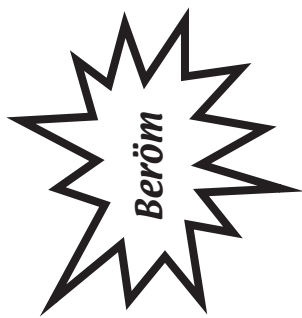
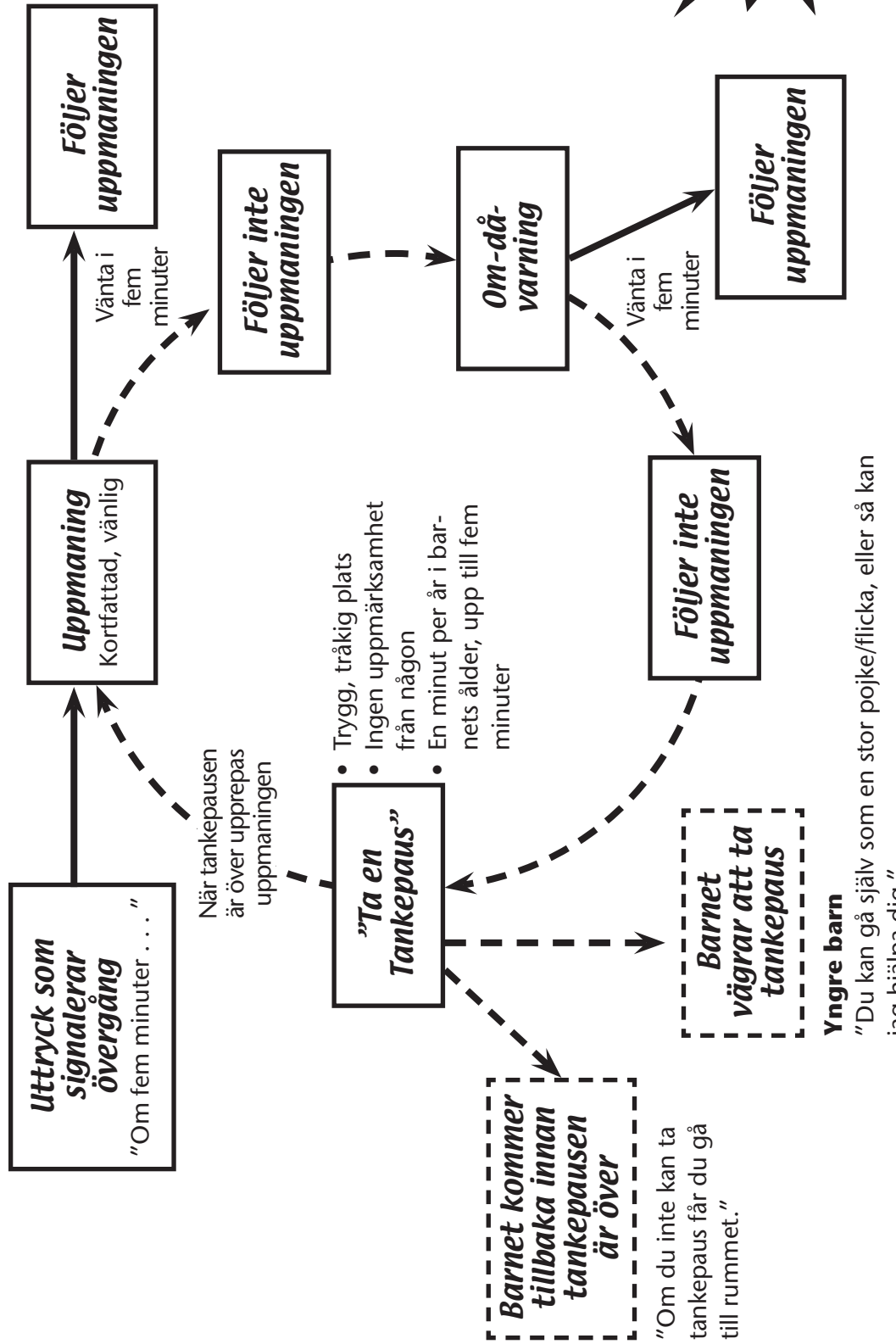
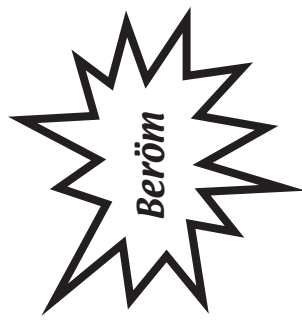
Föräldern sätter stopp för maktkampen

"Du har förlorat dina tv-privilegier." (Tankepausen släpps)

Barnet vägrar att ta tankepaus

Obs! Konsekvensen ska ske samma dag.

Använd tankepaus för att lära barnet att följa dina uppmaningar



VAD DU KAN GÖRA NÄR DU KÄNNER ATT DU HÅLLER PÅ ATT TAPPA KONTROLLEN

1. Backa från situationen ett ögonblick och fråga dig själv:

- Vad är mitt mål??
- Vad gör jag nu?
- Bidrar det jag gör att nå målet?
- Vad kan jag göra annorlunda?

2. Öva på avslappningstekniken:

- Andas långsammare.
- Räkna från ett till tio, så långt du kan på ett andetag
- Andas in och ut, djupt och sakta, medan du räknar, tills du känner dig avslappnad



3. Lagg märke till dina upprörande tankar. Omformulera dessa tankar till alternativa, lugnande tankar. Till exempel:

Upprörande tankar

"Det barnet är ett monster. Det här är absurt. Han kommer aldrig att förändras."

"Jag är trött på att vara så här arg. Här ska det minsann bli förändringar, annars..."

Lugnande tankar

"Barnet testar och ser om han kan få sin vilja igenom. Min uppgift är att hålla mig lugn och hjälpa honom att lära sig bättre sätt att reagera på."

"Jag måste prata med Jesper om att hans kläder ligger överallt. Om vi pratar om saken på ett lugnt och konstruktivt sätt borde vi kunna komma fram till en bra lösning."

NÄR NYA PROBLEM UPPSTÅR

”Återfall” till negativt beteende är normalt, så var beredd på det! Ofta kommer återfallen som ett resultat av en kris i familjen (sjukdom, dödsfall, semester, nytt jobb, ekonomiska problem). Sådant kan resultera i att barn betar sig på ett olämpligt sätt. Följande kan vara en hjälp i att komma tillbaka på rätt spår igen.

1. Avsätt tid, när du inte är alltför upprörd, till att prata om dina problem med din partner eller en vän, eller till att tänka på egen hand.
2. Förtydliga vilka beteenden du vill se hos barnet och vilka du inte vill se.
3. Gör en prioriteringslista över dina problem. Koncentrera dig på att hantera de mest akuta problemen.
4. Brainstorma fram så många lösningar som möjligt (studera utdelat material):

Förstärkningar

(beröm, belöningar, lektunder)

Gränssättning

(ignorering, tankepaus, förlorade privilegier, arbetsuppgifter, logiska konsekvenser, problemlösning)

Tekniker som hjälper föräldrar att inte tappa självkontrollen

(inre monolog, avslappning)

5. Övervaka veckans framsteg och ändra dina planer vid behov.
6. Förstärk dina försök.

Kom ihåg: Föräldrar kan frestas till att använda handlingar som leder till kortsiktiga vinster (t.ex. att få barnet att lyda genom att skrika, skrämma eller kritisera). Detta får negativa konsekvenser på längre sikt (barnet lär sig att skrika och slå i stället för att uttrycka sig i ord för att lösa problem). Föräldrar måste berömma och ignorera hundratals gånger för att kunna förändra barnets beteende. Det kräver mycket arbete. I det långa loppet leder metoden till att barnet lär sig att bete sig på ett bättre sätt och bygger upp de färdigheter som behövs för att umgås med andra på ett bra sätt. Det ger även barnet en positiv självbild. Det är lite som att använda tandtråd; man måste tänka på vad man vinner på lång sikt!

HÅLLA SIG OBJEKTIV

Ett annat sätt att bevara självkontrollen är att under en konflikt fråga sig själv om det egna beteendet bidrar till att målet uppnås.

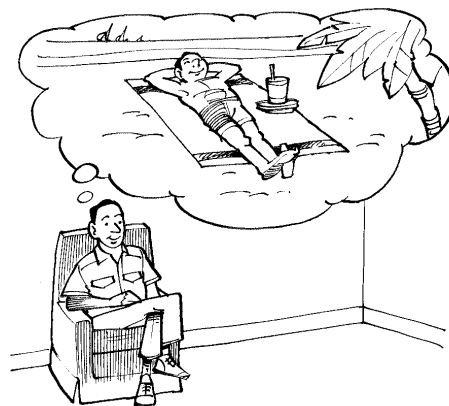
- Vad är mitt mål? (Att mitt barn ska uppföra sig bättre)
- Vad gör jag nu? (Blir arg)
- Bidrar det jag gör till att nå målet? (Nej, vi bråkar)
- Om inte, vad kan jag göra annorlunda? (Lugna ner mig, ta mig tid till att tänka på vad som pågår, uttrycka vad jag vill klart och tydligt)

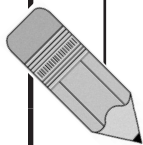
AVSLAPPNINGSTEKNIKER

Många måste först lära sig att slappna av innan de kan kontrollera sina tankar kring mål och metoder. Följande teknik kan läras in utan alltför omfattande träning.

1. Sitt bekvämt i stolen. Blunda.
2. Bli medveten om din andning.
3. Börja andas långsammare.
4. När du andas långsammare, räkna sakta från ett till tio i nästa djupa andetag, så långt du hinner på en inandning.
5. Andas ut långsamt och räkna sakta från ett till tio igen tills du har tömt ut all luft.
6. Se dig själv, lugn och kontrollerad.
7. Säg till dig själv att du klarar detta bra och gör framsteg.
8. Andas in och ut, djupt och sakta, medan du räknar, tills du känner dig avslappnad.

Kom ihåg att det finns tillfällen då det kan vara svårt att använda dessa självkontrollstekniker. Återfall kan förväntas. Men med lite övning kommer du att bli bättre och bättre på att slappna av.





Hemuppgifter

RESULTATBLAD: UPPMANINGAR OCH TANKEPAUS

Datum	Tid	Uppmaning/Varning	Barnets reaktion	Hur belönade eller uppmärksammade du att barnet samarbetade	Lugna stolen	Tid i rummet



Brainstorma

Det är viktigt att i god tid tänka på vilka beteenden som ska resultera i tankepaus. Det gör att du är beredd att fullfölja med tankepausen när beteendet uppstår. Det är även viktigt att barnen vet vilka beteenden som leder till tankepaus. Brainstorma om följande:



Beteenden där tankepausen är lämplig

t.ex. att slå andra

Se till att definiera vad du menar med att slå. Att avleda barns uppmärksamhet brukar fungera för att skilja dem åt och få dem att fokusera på något annat. Men våldsamma och smärtsamma slag bör leda till tankepaus omedelbart, på en plats där barnet inte kan skada andra barn. Kom ihåg att i förväg öva på att slappna av under tankepausen genom att andas djupt och säga till dig själv: "Det här klarar jag. Jag kan slappna av."

Brainstorma om hur du behåller lugnet och hanterar ilska



Skriv om följande negativa tankar till positiva hanteringstankar.

Negativa tankar	Positiva hanteringstankar
<ul style="list-style-type: none">• Jag klarar inte det här – det är alldeles för svårt!• Jag vet inte vad jag ska göra.• Att ignorera kommer aldrig att funka.• Jag håller på att tappa självkontrollen och exploderar snart.• Jag kommer att slå henne, precis som min mamma gjorde mot mig.• Jag borde inte låta honom vara så respektlös. Det är inte bra att framstå som svag inför mitt barn.• Jag gillar inte att bli behandlad utan respekt.• Hon kommer aldrig att förändras.• Jag kan inte låta honom utmana min auktoritet.• Han sårade mig, så jag borde såra honom.• Jag tycker inte om henne när han är så här.	



Brainstorma om hur du behåller lugnet och hanterar ilska

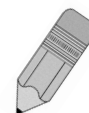


Fortsättning från föregående sida.

Negativa tankar	Positiva hanteringstankar
<ul style="list-style-type: none">• Grannarna kommer att klaga om jag inte får ett slut på det här.• Hon kommer aldrig att sluta gnälla.• Om jag bara är strängare mot henne så kommer hon att sluta.• Den där ungen vet hur mycket jag retar mig på det här. Han gör det med flit.• Jag är en dålig förälder. Jag borde aldrig ha skaffat barn.• Jag kan inte låta henne komma undan med det här.• Allt är hans pappas/mammas fel.	
<p><i>Mål: Jag ska göra mitt bästa för att utmana mina negativa tankar, jobba på att använda hanteringstekniker och positivt självprat och ge mig själv tid till att lugna ner mig</i></p>	

Brainstorma

Fördelar och nackdelar med tankepaus för att lugna ner sig



Tänk på fördelarna med tankepaus och skriv ner dem. Skriv ner nackdelarna.

Tankepaus för att lugna ner sig

<p>Fördelar</p>
<p>Nackdelar</p>

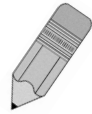
Att tänka på

Fördelar och nackdelar med tankepaus

Gå igenom listorna och lägg märke till vem som berörs av fördelarna och vem som drabbas av nackdelarna (barn eller förälder). Lägg även märke till om nackdelarna är kortsiktiga eller långsiktiga för dig eller för ditt barn.



Brainstorma om hanteringsstrategier och lugnande tankar



Fundera över hur du kan hålla dig lugn, bestämd och tålmodig när du använder dig av tankepaus

Öva på att utmana negativa tankar och ersätta dem med positivt självprat och hanteringstankar. Skriv ner några tankar som du kan använda när du känner att ilskan ökar.

Positivt självprat

Det här klarar jag ...

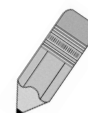
Jag kan kontrollera min ilska ...

Jag ska själv ta en tankepaus en stund



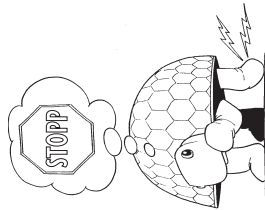
Brainstorma om hur du behåller lugnet

Hur reagerar du känslomässigt när du använder dig av tankepaus? Föräldrar har ofta svårt att kontrollera sin ilska när de ställs inför ett trotsigt eller aggressivt barn och har svårt att inte kritisera barnet. Det känslomässiga engagemanget kan göra det svårt att ignorera barnets trots eller berömma barnet när det till slut lyder. Vilka strategier kan du ta till för att behålla lugnet? Skriv ner dem.



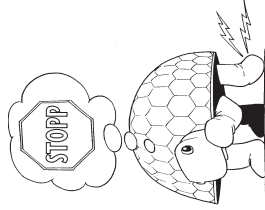
Hur jag reagerar känslomässigt när jag använder tankepaus	Strategier för att behålla lugnet





KYLSKÅPSLAPP ATT LÄRA BARN ATT HANTERA ILSKA

- Lagg märke till när barnet börjar bli frustrerat och argt.
- Uppmuntra barnet att prata om sina känslor.
- Hjälp barnet på traven genom att säga: "Säg åt dig själv att SLUTA, lugna ner dig och ta tre djupa andetag."
- Uppmuntra barnet att använda positiva tankar genom att säga: "**SÄG ÅT DIG SJÄLV: 'JAG KAN LUGNA NER MIG. JAG KLARAR DET HÄR.'**" eller "**ALLA GÖR MISSTAG. MED LITE ÖVNING KOMMER JAG ATT KLARA DET.**"
- Beröm barnets självkontroll och lämpliga känslouttryck så fort tillfälle ges.
- Föregå med gott exempel när det gäller självkontroll och lämpliga känslouttryck.



KYLSKÅPSLAPP ATT LÄRA BARN ATT HANTERA ILSKA

- Lagg märke till när barnet börjar bli frustrerat och argt.
- Uppmuntra barnet att prata om sina känslor.
- Hjälp barnet på traven genom att säga: "Säg åt dig själv att SLUTA, lugna ner dig och ta tre djupa andetag."
- Uppmuntra barnet att använda positiva tankar genom att säga: "**SÄG ÅT DIG SJÄLV: 'JAG KAN LUGNA NER MIG. JAG KLARAR DET HÄR.'**" eller "**ALLA GÖR MISSTAG. MED LITE ÖVNING KOMMER JAG ATT KLARA DET.**"
- Beröm barnets självkontroll och lämpliga känslouttryck så fort tillfälle ges.
- Föregå med gott exempel när det gäller självkontroll och lämpliga känslouttryck.

Känslor

Rasande

Föraktfull

Arg

Försvarsinriktad

Skamsen

Tillbakadragen

Frustrerad

Nedstämd

Irriterad

Ängslig

Bekymrad

Alert/Intresserad

Mottaglig/Öppen

för intryck/Flexibel

Lugn

Glad

Själsäker

Belåten

Kärleksfull/Tillgiven

Fysiska tecken

Pulsen ökar

Spända nackmuskler

Spänt bröst

Knutna nävar

Sammanbitna tänder

Huvudvärk

Snabb ytlig andning

Ökad svettning

Spända muskler

Gå av och an

Begynnande huvudvärk

Beteenden

Skriker

Slår

Hotar

Drar sig tillbaka

Går på defensiven

Kritiserar

Har svårt att lyssna

Begränsat tänkande

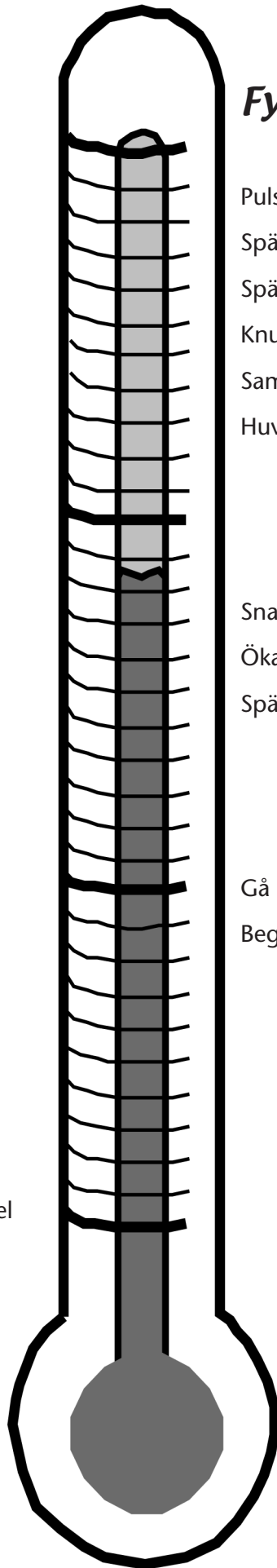
Mindre öppen för nya idéer

Lugn

Trevlig

Kan lösa problem

Kan lyssna



Känslor

Rasande

Föraktfull

Arg

Försvarsinriktad

Skamsen

Tillbakadragen

Frustrerad

Nedstämd

Irriterad

Ängslig

Bekymrad

Alert/Intresserad

Mottaglig/Öppen

för intryck/Flexibel

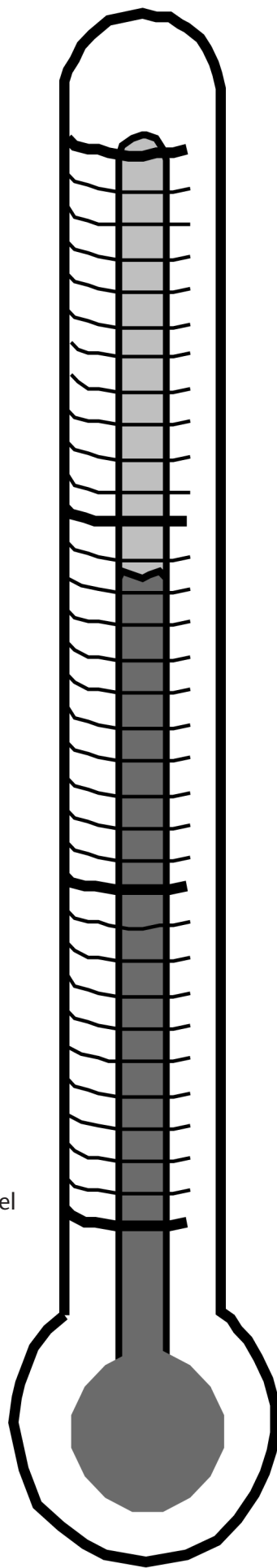
Lugn

Glad

Själsäker

Belåten

Kärleksfull/Tillgiven



Självprat

Jag är så arg att jag skulle kunna skada ...

Han/Hon förtjänar att ...

Han/Hon är inte snäll.

Vad har jag gjort för att förtjäna ...

Det är inte mitt fel.

Det är hans/hennes fel.

Hon/han är precis som ...

Jag var aldrig så här.

Han/Hon kommer säkert att hamna i fängelse.

Jag har inte tid med det här.

Jag är en dålig förälder/partner. Jag är hopplös.

Varför just jag? Det här är för jobbigt.

Jag klarar inte av att hålla mig lugn.

Det är ändå ingen idé ...

Det är ingen idé att göra nåt för honom/henne.

Det hjälper ändå aldrig.

Det spelar ingen roll vad jag gör. Inget förändras.

Han/Hon lägger bara tillbaka allt på mig.

Jag förtjänar väl det här för att jag ...

Mina föräldrar sa till mig att jag var ... (kritik)

Hur ska det bli när han/hon kommer upp i tonåren?

Jag är stressad och behöver själv ta en tankepaus.

Det här är nog mer än jag kan hantera.

Jag är kanske ingen bra partner/make/maka.

Jag vet inte om jag klarar det här.

När det sker en förändring brukar det bli värre innan det bli bättre.

Jag kan påverka vår framtid.

Stress är normalt i alla relationer.

Det här varar inte för evigt. Det går över.

Det kommer att bli bättre. Det här fixar jag.

Jag kan kontrollera min ilska.

Jag kan lära honom att ...

Problem inträffar för att vi ska lära oss att hantera konflikter.

Jag kan prata med honom/henne om ... och hitta en lösning.

Det här klarar vi. Man lär sig genom att försöka.

Alla begår misstag.

Jag kan hjälpa genom att ...

Hans/Hennes goda egenskaper är ...

Jag är en förälder/partner som bryr sig, för jag försöker ...

Jag behåller lugnet för det mesta.

Jag gillar att vara med honom/henne, särskilt när vi ...

Jag älskar/uppskattar ...

Kylskåpslapp

Hantera vredesutbrott

Dagliga vredesutbrott hör barndomen till. De inträffar för att barn rent utvecklingsmässigt saknar verbal förmåga att kommunicera sina känslor och behov och för att deras självbehärskningsförmåga inte är färdigutvecklad. Detta i kombination med en stark självständighetsdrift leder till frustration.

- Möt barnets utbrott – som sparkar, skrik eller om barnet kastar saker eller slår – med lugn.
- Försök inte att tala barnet till rätta eller distrahera barnet under ett utbrott. Ju mer du diskuterar eller höjer rösten, desto värre blir utbrottet.
- Stanna kvar i samma rum som barnet under utbrottet, men ignorera barnets handlingar. Gör något annat.
- Vänta tills stormen har lagt sig och vänd genast uppmärksamheten mot barnet igen. Beröm barnets lugna beteende och distrahera honom/henne med någon annan aktivitet.
- Ge inte efter och förhandla inte, oavsett hur länge utbrottet varar – inte ens när du är på en offentlig plats. En kortsiktig lösning får långsiktiga konsekvenser: utbrotten eskalerar och barnet kommer att använda dem för att få sin vilja igenom.
- Håll dig lugn och kontrollerad. Ett barn som får ett utbrott har tappat kontrollen och behöver få känna att föräldern har kvar sin kontroll.
- Om barnets utbrott trappas upp och leder till att det slår människor eller djur eller har sönder saker, lyft upp barnet och bär det till en trygg plats. Stanna kvar hos barnet, men ignorera utbrottet.

Fundera över vad barnets utbrott kan bero på

- Försök att förekomma utbrott om möjligt.

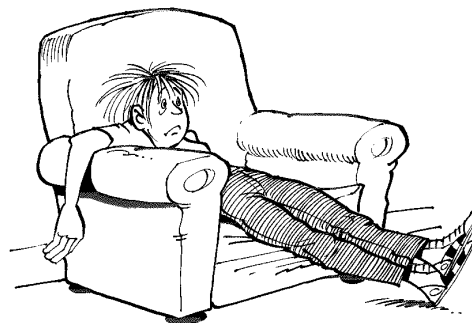
Fundera över varför och när barnets utbrott inträffar. Är det när barnet är hungrigt? Eller trött? Eller mitt under övergången mellan två aktiviteter? Eller inte får något som han/hon vill ha?

Det kan innebära att du måste ha mellanmål till hands, låta barnet vila tidigare eller förbereda barnet i god tid inför en övergång så att barnet hinner anpassa sig.

Om barnet brottas med att inte kunna behärska sig när barnet vill bestämma, försök att erbjuda alternativ när det är möjligt.

Håll koll på hur många gånger du säger "nej". Är dina gränser nödvändiga? Spara striderna till de viktiga situationerna.

Kom ihåg att barn – dina förebyggande strategier till trots – ändå kommer att få utbrott och måste utveckla självbehärskning för att kunna lugna ner sig.



*Helt utmattad
efter lugna stolen*

Kylskåpslapp

Lär ut strategier för hur barnet kan lugna ner sig

- När barnet är lugnt, öva på att ta djupa andetag och beröm barnet genom att säga att han/hon är duktig på att lugna ner sig.
- Uppmärksamma när barnet behåller sitt lugn i en frustrerande situation och beröm honom/henne för sitt tålamod och lugn.
- Använd känslövägledning och kommentera när din son eller dotter är glad, ivrig, nyfiken, lugn, arg eller frustrerad. Försök att kommentera positiva känslor snarare än arga eller ledsna känslor.
- Föregå med gott exempel genom att själv behålla lugnet i frustrerande situationer. Ta ett djupt andetag och säg: "Jag kan lugna ner mig" inför barnet.

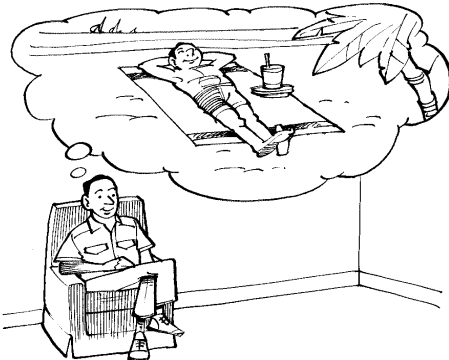




Brainstorma fram strategier för att minska stress

Fundera ut två strategier för hur du kan minska stressen.



Kylskåpslappar

Naturliga och logiska konsekvenser



OBS! Material får kopieras för att användas i föräldragrupper i programmet De otroliga åren. Materialet är upphovsrättsskyddat och FÅR INTE ändras eller redigeras på något sätt (inklusive översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontor i Seattle, WA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information. Material finns också tillgängligt på vår webbplats www.incredibleyears.com (under sektionen *Group Leader Resources*).



VECKANS HEMUPPGIFTER



Uppgift:

- **FORTSÄTT** att använda tankepaus när barnet betar sig aggressivt eller mycket trotsigt.
- **ANVÄND** principen om "logiska konsekvenser" för ett negativt beteende som inträffar under veckan och skriv ner resultaten i Rapportblad: Logiska konsekvenser.
- **VÄLJ** ett positivt beteende som du systematiskt uppmärksammar genom beröm, förstärkning och kommentarer.
- **BESKRIV** en situation där barnet fortsätter att uppföra sig dåligt och försök att analysera varför detta händer.
- **GÖR** uppgiften "Föräldrar som tänker som detektiver".



Att läsa:

Kapitel 8, *Lära barn att lösa problem*, i *De otroliga åren*.

Nu går vi vidare!

- Fundera över hur du kan få stöd i ditt föräldraskap på fler sätt.
- Ta med dina förslag till nästa träff.

Och du ... Glöm inte att fortsätta leka!

KYLSKÅPSLAPP NATURLIGA OCH LOGISKA KONSEKVENSER



- Se till att konsekvenserna är anpassade till barnets ålder
- Var säker på att du kan leva med de konsekvenser du bestämmer
- Förverkliga konsekvensen direkt
- Förklara tydligt konsekvenserna i förväg.
- Se till att konsekvenserna blir naturliga och inte bestraffande
- Låt barnet vara delaktigt när det är möjligt
- När det är möjligt, ge en varning innan konsekvensen.
"Om... så...".
- Var vänlig och positiv
- Använd konsekvenser som är korta och som genast kan förverkligas.
- Gör en lista med rimliga privilegier som kan falla bort och disciplinära handlingar som kan användas.
- När en konsekvens är genomförd, var snabb att erbjuda nya tillfällen där barnet får pröva på nytt och ges möjligheter att lyckas.

KYLSKÅPSLAPP
POSITIVT LEDARSKAP HJÄLPER MITT BARN
ATT KÄNNA SIG TRYGGT OCH ÄLSKAT

- Lek ofta och ge barnet social och känslomässig vägledning
- Sätt ord på och spegla barnets känslor – även negativa känslor
- Strukturera barnets dag med förutsägbara rutiner för morgnar, vila, måltider och läggdags
- Sätt tydliga gränser när det behövs för att barnet ska känna sig tryggt
- Hjälp barnet att förbereda sig för övergångar eller förändringar i rutiner
- Ha en förutsägbar rutin för när du lämnar och återförenas med ditt barn
- Ge barnet valmöjligheter när det är möjligt
- Var frikostig med kärlek och beröm och tala om för barnet hur speciell han/hon är
- Ge barnet uppmärksamhet och beröm för positivt beteende
- Avled barnet vid negativt beteende
- Låt barnet vara självständigt när det är möjligt
- Hjälp barnet att utforska världen genom att ge lämpligt stöd
- Ignorera vredesutbrott och ge barnet uppmärksamhet så snart utbrottet är över
- Ta hand om dig själv genom att söka stöd från andra och göra saker för din egen skull

Föräldrar som arbetar som detektiver: Se vad du har lärt dig!

VECKANS HEMUPPGIFTER



Uppgift:

Gör en lista över vilka strategier du skulle använda vid följande negativa beteenden. Lägga till andra negativa beteenden som du vill ta itu med.

Negativt beteende

1. Slår och knuffar andra barn
2. Vägrar att göra det föräldrarna ber om
3. Gnäller
4. Får utbrott
5. Drar ut på tiden vid påklädning
6. Äter inte viss mat vid måltiderna
7. Säger emot/Bråkar med föräldern
8. Svårt att sitta vid middagsbordet
9. Hittar på magont och huvudvärk
10. Är ouppmärksam och impulsiv
11. Lämnar en röra efter sig i vardagsrummet
12. Kritiserar/bråkar med syskon

Positivt ledarskap/strategier



De otroliga åren® Problemlösningssblad för hur du hanterar utmanande beteende hos förskolebarn

Problemdefinition:

1. Barnets utmanande beteende: _____

2. Vad utlöser/framkallar barnets negativa beteende? (utvecklingsrelaterade problem, har sovit dåligt, fick inte som han/hon ville, en förändring i familjen eller stress, låg tolerans mot frustration etc.)

3. Hur brukar jag reagera på detta negativa beteende? (Uppmärksammar jag det? Blir jag arg?)

Mål:

4. Vad är mitt mål? Vilket positivt motsatt beteende vill jag se istället? _____

Lösningar:

5. Vilka färdigheter/strategier kan jag använda från botten av pyramiden för att stödja detta positiva beteende?

Lek- och särskilda stunder: Vilken sorts lek eller särskild stund hjälper barnet bäst här? (Kom ihåg att det bästa är om den leds av barnet.) (uthållighet, lärande, social eller känslomässig vägledning) _____

Beröm: Vilka beteenden kan jag berömma, och hur? (Kom ihåg att de bör vara "positiva motsatser" av de beteende du vill minska.) _____

Klistermärken och belöningar: Hur kan jag belöna ett positivt beteende? Vilka belöningar motiverar mitt barn? _____

6. Välj de strategier från toppen av pyramiden som kan användas för att minska detta negativa beteende i listan nedan.

Rutiner: Har jag en förutsägbar rutin för detta problem? _____

Avleda: Hur kan jag avleda barnet innan det negativa beteendet trappas upp? _____

Ignorera: Vilka delar av beteendet kan jag ignorera? _____

Vad säger jag till mig själv medan jag ignorerar det? _____

Konsekvens: Vilka naturliga eller logiska konsekvenser kan jag använda för att lära barnet att förändra beteendet? _____

Lugnande strategier: Vilka lugnande strategier kan jag lära mitt barn? (sköldpaddsskalet, djupandning, positiv inre monolog, "Det här klarar jag. Jag kan lugna ner mig", lugntermometern)

Hur jag ska utföra planen:

7. Vilka ska jag berätta om planen för? (lärare, mor- och farföräldrar, partner, etc.) _____

8. Vem kan jag ringa för att få stöd och som kan titta in? _____

9. Hur tar jag hand om mig själv under processens gång? _____

Utvärdering av lösningarna

10. Hur vet jag att jag gör framsteg? Vad kommer att bli annorlunda? _____

11. Hur ska jag uppmärksamma barnets framsteg? Och mina egna? _____

Grattis! Du har en plan för hur du ska förändra ditt barns beteende!

Kom ihåg att det kan dröja tre veckor eller mer innan du ser förändringar, så ge inte upp!

Kylskåpslappar

Lära barn att lösa problem



OBS! Material får kopieras för att användas i föräldragrupper i programmet De otroliga åren. Materialet är upphovsrättsskyddat och FÅR INTE ändras eller redigeras på något sätt (inklusive översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontor i Seattle, WA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information. Material finns också tillgängligt på vår webbplats www.incredibleyears.com (under sektionen *Group Leader Resources*).



VECKANS HEMUPPGIFTER



Uppgift:

- **ANVÄND DOCKOR** eller böcker, öva på att prata och använda lösningarna på vanliga problem.
- **FÖREGÅ MED GOTT EXEMPEL** när du själv stöter på ett problem (t.ex. vilket tv-program du ska titta på, svårt att hitta en parkering, vilken efterrätt som ska väljas etc.)



Att läsa:

Kapitel 8, *Lära barn att lösa problem*, i boken *De otroliga åren*.

KOM IHÅG:

Det behövs mer än en genomgång om hur problemlösning går till för att ditt barn ska ta till sig alla dessa kunskaper. Det krävs hundratals inlärningsförsök och mycket tålamod. Ibland kan barnet till och med bli så upprört eller argt att han/hon först måste ta tankepaus och bli lugn innan ett samtal kan göra någon nytta. Kom ihåg att det första steget är att få barnen att komma på lösningar själv.

Och du ... Glöm inte att fortsätta leka!



VECKANS HEMUPPGIFTER



Uppgift:

- **VÄLJ** en problemsituation där barnet verkar vara oroligt över något och försök att använda problemlösningstrategierna som behandlats i programmet. Håll reda på dina resultat i rapportbladet för föräldrar



Att läsa:

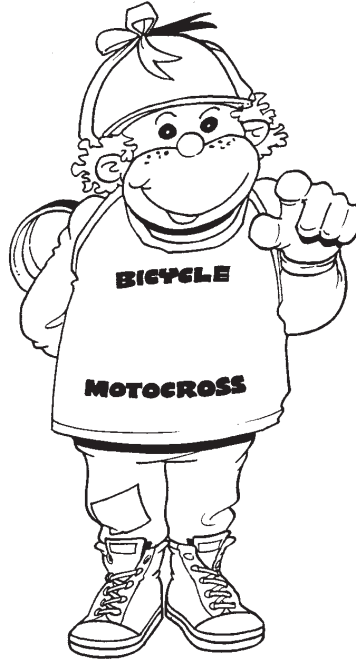
Kapitel 8, *Lära barn att lösa problem*, i boken *De otroliga åren*.

KOM IHÅG

Det behövs mer än en genomgång om hur problemlösning går till för att ditt barn ska ta till sig alla dessa kunskaper. Det krävs hundratals inlärningsförsök och mycket tålamod. Ibland kan barnet till och med bli så upprört eller argt att han/hon först måste ta tankepaus och bli lugn innan ett samtal kan göra någon nytta. Kom ihåg att det första steget är att få barnen att komma på lösningar.

Och du ... Glöm inte att fortsätta leka!

KYLSKÅPSLAPP LÄR BARNET PROBLEMLÖSNING



Vilken är den bästa lösningen?

- Använd spel, böcker och handdockor för att presentera fiktiva problemsituationer som gör det möjligt för barnet att öva problemlösningens olika faser.
- Hjälプ barnet att precisera och ringa in problemet och känna igen de känslor som är involverade.
- Fokusera på att skapa många olika lösningar tillsammans med barn under skolåldern.
- Tillsammans med barn i skolåldern kan du lägga till faser för att hjälpa dem att fundera på vilka konsekvenser de olika lösningarna kan ha, som stöd för att kunna välja den bästa lösningen.
- Var kreativ, positiv och använd humor.
- Använd problemlösning själv för att visa barnet hur effektivt det kan vara.
- Hjälプ barnet att i förväg fundera på vad hen kan göra om lösningen inte fungerar.
- Kom ihåg att det handlar om en inlärningsprocess där det centrala är att fundera på hur man kan reagera i och hantera olika konfliktsituationer mer än att hitta de rätta svaren.
- Undvik problemlösning om ditt barn är i obalans.

RAPPORTBLAD FÖR FÖRÄLDRAR: PROBLEMLÖSNING

Skriv ner situationer då du försökt lösa problem tillsammans med barnet. Försök att återskapa samtalet så gott det går: vad sades och hur kände du dig? Kom ihåg att ta till problemlösning när både du och barnet är någorlunda lugna.

Steg 1: Identifiera problemet via känslor (ledsen, arg, frustrerad, besviken, orolig, rädd)

Steg 2: Definiera problemet

Steg 3: Sätt upp mål

Steg 4: Brainstorma fram lösningar

Steg 5: Utvärdera lösningarna och gör ett klokt val

Steg 6: Utvärdera lösningarnas resultat

CHECKLISTA FÖR PROBLEMLÖSNING

	Ja	Nej
Steg 1: Identifiera problemet via känslor	_____	_____
Steg 2: Definiera problemet	_____	_____
Steg 3: Sätt upp mål	_____	_____
Steg 4: Brainstorma fram lösningar		
1. Var öppen och okritisk	_____	_____
2. Ta ut svängarna, var uppfinningsrik och ha humor	_____	_____
3. Öka kvantiteten	_____	_____
4. Skjut upp detaljerna	_____	_____
Steg 5: Utvärdera lösningarna och gör ett klokt val		
1. Utvärdera varje lösning	_____	_____
2. Välj den bästa lösningen	_____	_____
Steg 6: Utvärdera lösningarnas resultat		
1. Förstärk framstegen	_____	_____
2. Förfina problemlösningsplanen	_____	_____

Förskolebarn kommer att befinna sig i stadierna i steg 1, 2, 3 och 4. Det är svårare för dem att utvärdera lösningar.

MÖJLIGA LÖSNINGAR SOM BARNEN KAN TA TILL

Skrika åt honom.*	Vänta en stund.	Skratta åt honom.
Se ledsen ut eller börja gråta.	Ignorera honom och gå iväg.	Leka någon annanstans.
Ta den.*	Slå honom.*	Säga åt henne att inte vara arg.
Be honom.	Säga "snälla".	Göra något roligt.
Byta mot något.	Säga "förlåt".	Be föräldern eller läraren om hjälp.
Prata om hur det känns.	Böna och be.	Erbjuda dig att dela med dig.
Hämta en annan.	Turas om.	Singla slant.
Erkänna misstaget.	Lugna ner dig först.	Säga sanningen.
Ge en komplimang.	Vara snäll och duktig.	Säga "nej".
Lägga band på din ilska.	Vara modig.	Förlåta.

*Olämpliga lösningar. Uppmuntra barnen att tänka på konsekvenserna och göra ett val som har bättre konsekvenser.



RAPPORTBLAD FÖR FÖRÄLDRAR: PROBLEMLÖSNING MED DITT BARN

Problematisk situation

Vad är problemet?

Vilka lösningar finns det?

Vad är en bra lösning?

t.ex. två barn som bråkar om en cykel

"Jag är arg för att Filip inte låter mig använda cykeln."

Fråga om du får cykla. Föreslå att ni ska turas om.

Är den säker och trygg? Rättvis? Leder den till positiva känslor?

Vänta tills han är klar.

Beskriv ett problem som du försökte lösa tillsammans med barnet: Vad sades och hur kände du dig?

(1)

(2)

Utvärdera lösningarna



Är min lösning säker
och trygg?

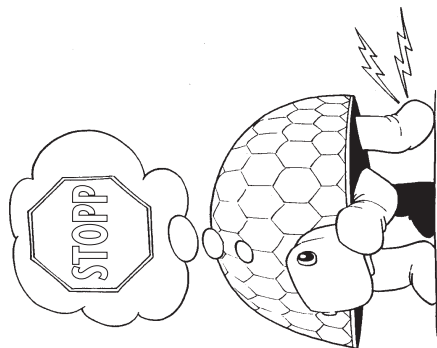
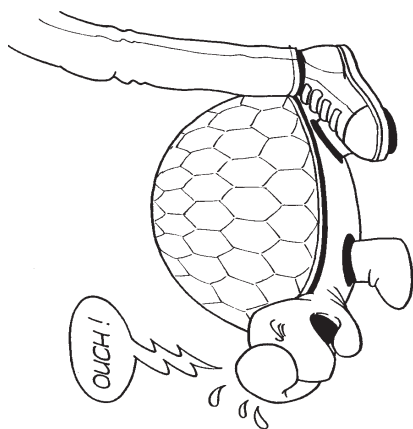


Är min lösning rättvis?

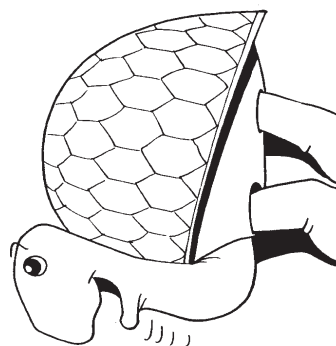


Leder min lösning till
positiva känslor?

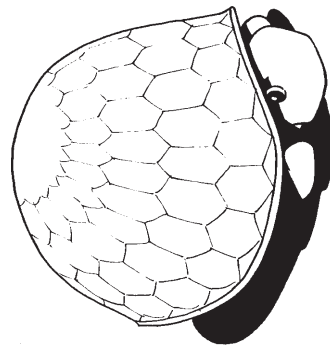
Tinys steg för aggressionshantering



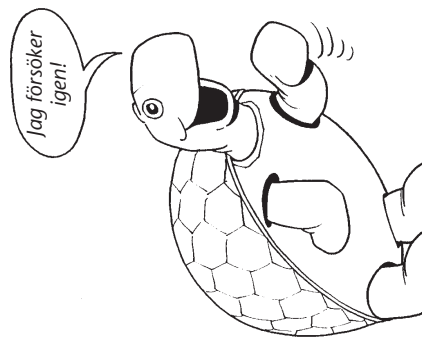
2. Tänk: STOPP



3. Ta ett djupt andetag



4. Dra dig tillbaka in i skalet



2. Tänk: STOPP

