

***Handouts og kjøleskapsnotater***  
***Oppmerksomhet fra foreldre og alenetid***





## Hjemmeaktiviteter

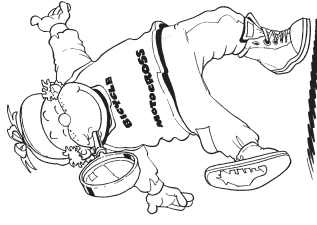
## Registreringsskjema: Alenetid

Skriv ned tid du har tilbrakt med barnet ditt, hva dere gjorde og enhver reaksjon du merket hos deg selv eller barnet ditt.

| Dato | Tid tilbrakt sammen | Aktivitet | Barnets reaksjon | Forelders reaksjon |
|------|---------------------|-----------|------------------|--------------------|
|      |                     |           |                  |                    |
|      |                     |           |                  |                    |
|      |                     |           |                  |                    |
|      |                     |           |                  |                    |
|      |                     |           |                  |                    |

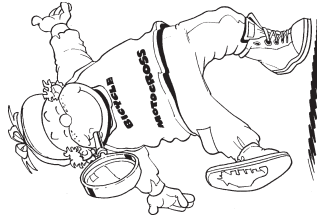
### KJØLESKAPSNOTATER VIKTIGE POENG OMALENETID MED BARNET DITT

- Rett deg etter ditt barns forslag og interesser i forhold til aktiviteter
- Ikke still for mange krav
- Ikke konkurrer med barnet ditt
- Ros og oppmuntre ditt barns idéer og kreativitet; ikke kritiser
- Vær et oppmerksomt og takknemlig publikum
- Legg merke til ditt barns ferdigheter og hjelp barnet ditt å føle seg viktig
- Demp ditt ønske om å gi for mye hjelp: oppmuntre ditt barn til problem-løsning
- Vis entusiasme for alenetiden du tilbringer med barnet ditt
- Le og ha det moro



### KJØLESKAPSNOTATER VIKTIGE POENG OMALENETID MED BARNET DITT

- Rett deg etter ditt barns forslag og interesser i forhold til aktiviteter
- Ikke still for mange krav
- Ikke konkurrer med barnet ditt
- Ros og oppmuntre ditt barns idéer og kreativitet; ikke kritiser
- Vær et oppmerksomt og takknemlig publikum
- Legg merke til ditt barns ferdigheter og hjelp barnet ditt å føle seg viktig
- Demp ditt ønske om å gi for mye hjelp: oppmuntre ditt barn til problem-løsning
- Vis entusiasme for alenetiden du tilbringer med barnet ditt
- Le og ha det moro



## Ukens hjemmeaktiviteter



### *Dette skal du gjøre:*

- **HA ALENETID** (dvs. lese, leke en lek, lage mat sammen, pusle et puslespill etc.) med barnet ditt i minimum 10 til 15 minutter hver dag. Hold oversikt over disse stundene på registreringsskjemaet: Alenetid Handout.
- **LES** handouts.



### *Les:*

- Handout og kapittel 1 – *Hvordan leke med barnet ditt i De utrolige årene-* boken

### **Generelle retningslinjer**

Noen voksne synes det hjelper å ha alenetid til samme tid hver dag. En strategi som kan være til hjelp er å skru av mobilen slik at barna skjønner at tiden du tilbringer med dem er viktig.

## Ukens hjemmeaktiviteter



### *Dette skal du gjøre:*

- **HA ALENETID** (dvs. lese, leke en lek, lage mat sammen, pusle et puslespill etc.) med barnet ditt i minimum 10 til 15 minutter hver dag. Hold orden på disse stundene på registreringsskjemaet: Alenetid Handout.
- **PLANLEGGE** et langtidsprosjekt med barnet ditt
- **LES** handouts

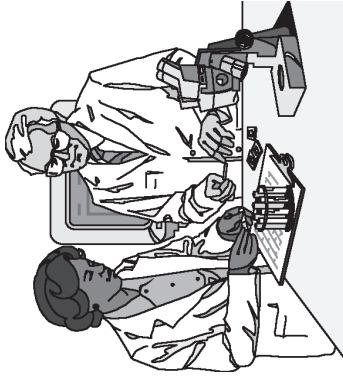


### *Les:*

- Handouts og kapittel 1 – *Hvordan leke med barnet ditt i De utrolige årene*

### **Generelle retningslinjer**

Noen voksne synes det hjelper å ha alenetid til samme tid hver dag. En strategi som kan være til hjelp er å slå av mobiltelefonen slik at barna skjønner at tiden du tilbringer med dem er viktig.



# Foreldre som tenker som forskere

Mål

Problemer

Barnets styrker



## SJEKKLISTE FOR EVALUERING AV SAMHANDLING I FORBINDELSE MED ALENETID

### A. Når du samhandler med barnet ditt, hvor ofte oppmuntrer du barnet ditt til å:

|                                   | <b>Nesten<br/>alltid</b> | <b>Noen<br/>ganger</b> | <b>Nesten<br/>aldri</b> |
|-----------------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|
| 1. Prøve å løse et problem        | _____                    | _____                  | _____                   |
| 2. Tenke selvstendig              | _____                    | _____                  | _____                   |
| 3. Være kreativ og oppfinnsom     | _____                    | _____                  | _____                   |
| 4. Uttrykke følelser og idéer     | _____                    | _____                  | _____                   |
| 5. Holde ut med krevende oppgaver | _____                    | _____                  | _____                   |
| 6. Spørre om hjelp                | _____                    | _____                  | _____                   |

### B. Når du har alenetid med barnet ditt, hvor ofte:

|  |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|
| 1. Styrer eller strukturer du aktiviteten?                                       | _____ | _____ | _____ |
| 2. Lager du regler for aktiviteten?  | _____ | _____ | _____ |
| 3. Kritiserer du eller retter på ditt barns feil?                                | _____ | _____ | _____ |
| 4. Tvinger du barnet ditt til å fullføre prosjektet?                             | _____ | _____ | _____ |
| 5. Blir du frustrert over ditt barns uoppmerksomhet og impulsivitet?             | _____ | _____ | _____ |
| 6. Føler du deg ukomfortabel når barnet ditt uttrykker frykt eller hjelpeløshet? | _____ | _____ | _____ |
| 7. Konkurrerer du med barnet ditt?   | _____ | _____ | _____ |



**SJEKKLISTE FOR EVALUERING AV SAMHANDLING  
I FORBINDELSE MED ALENETID, SIDE 2**

|   | <b>Nesten<br/>alltid</b> | <b>Noen<br/>ganger</b> | <b>Nesten<br/>aldri</b> |
|---|--------------------------|------------------------|-------------------------|
| 8. Blir du oppslukt av dine egne idéer, og ignorerer ditt barns idéer?          | _____                    | _____                  | _____                   |
| 9. Stiller du mange spørsmål?   | _____                    | _____                  | _____                   |
| 10. Påtvinger du barnet dine egne forslag?                                      | _____                    | _____                  | _____                   |
| 11. Gir du for mye hjelp?   | _____                    | _____                  | _____                   |
| 12. Forbyr du kreative idéer?   | _____                    | _____                  | _____                   |
| 13. Krever du perfekt resultat?   | _____                    | _____                  | _____                   |
| 14. Legger du vekt på det endelige resultatet av leken istedenfor på innsatsen? | _____                    | _____                  | _____                   |

- C. Hva hindrer deg i å leke med barnet ditt?  
Hvor ofte snakker du med barnet ditt på tomannshånd?  
Synes du at denne alenetiden er verdifull?**

En evaluering av hva du svarte på spørsmålene på sjekklisten vil belyse noen måter du kan forbedre samhandlingene med barnet ditt på. Hvis du for eksempel har krysset av 'Nesten aldri' på noen av spørsmålene i DEL A, bør du gjøre en bevisst innsats for å forbedre denne atferden i fremtiden. Hvis du krysset av 'Nesten alltid' eller 'Noen ganger' på noen av spørsmålene i Del B, burde du forsøke å eliminere denne atferden hos deg selv. Dine svar på spørsmålene i Del C, kan indikere at du trenger å planlegge mer leketid med barnet ditt, eller at du trenger å forandre noen av omstendighetene eller holdningene som hindrer deg i å delta i alenetid-aktivitetene.



## Idémyldring

### Personlige tanker rundt lek og alenetid



Før du fortsetter, tenk på disse to spørsmålene:

1. Hvilke potensielle fordeler har barnet ditt av at du leker eller har alenetid med ham/henne?
2. Hva kommer i veien for alenetid med barnet ditt?

Skriv ned fordelene ved lek og det å ha alenetid med barnet ditt, og hva som hindrer deg i å leke og å ha alenetid med barnet ditt. Se om du kan finne noen løsninger på hindringene for å leke med barnet ditt.

| Fordeler ved at jeg leker og har alenetid med barnet mitt  | Vanskeligheter med å gjennomføre dette (hindringer) |
|--|---|
|  |   |
| <p><b>Mål:</b></p> <p>Jeg vil forplikte meg til å leke og ha alenetid med barnet mitt _____ ganger denne uker i _____ minutter</p> |   |

# *Handouts & Kjøleskapsnotater*



## Å fremme barns emosjonelle læring: Foreldre som coach av emosjonelle ferdigheter



Å beskrive barns følelser er en effektiv måte å styrke barnets emosjonelle ferdigheter på. Så snart et barn har utviklet et følelsesmessig språk vil de bli flinkere til å regulere sine egne følelser fordi de kan fortelle deg hva de føler. Det følgende er en liste over følelser som kan kommenteres når du tilbringer alenetid med barnet ditt. Bruk denne sjekklisten til å øve på å beskrive ditt

barns følelser så vel som dine egne

| Følelser/<br>Emosjonelle ferdigheter |                            | Eksempler   |
|--------------------------------------|----------------------------|---|
| ___ glad                             | ___ omsorgsfull            | <p>“Dette er frustrerende, og du holder deg rolig og forsøker å finne ut av det.”</p> <p>“Du virker stolt av den tegningen.”</p> <p>“Du kjenner handlingen og personene i den fortellingen veldig godt.”</p> <p>“Du er så tålmodig. Selv om den faller sammen hele tiden fortsetter du å prøve å se hvordan du kan gjøre den mer kompleks. Du må være fornøyd med deg selv for at du er så tålmodig.”</p> <p>“Du ser ut som om du har det gøy når du er sammen med vennen din, og han ser ut som han liker å gjøre dette sammen med deg.”</p> <p>“Du er så tålmodig. Du forsøker på alle måter å få det til å fungere.”</p> <p>“Du tilgir vennen din fordi du vet at det var en feil.”</p> <p>“Du er så nysgjerrig og stiller gode spørsmål.”</p> |
| ___ rolig                            | ___ nysgjerrig             |   |
| ___ stolt                            | ___ interessert            |   |
| ___ entusiastisk                     | ___ flau                   |   |
| ___ trist                            | ___ skuffet                |   |
| ___ hjelpsom                         | ___ modig                  |   |
| ___ sjalu                            | ___ iherdig/<br>utholdende |   |
| ___ tapper                           | ___ ha det gøy             |   |
| ___ kjærlig                          | ___ selvsikker             |   |
| ___ sjenert                          | ___ frustrert              |   |
| ___ redd                             | ___ bekymret               |   |
| ___ engstelig                        | ___ tålmodig               |   |
| ___ sint                             | ___ fornøyd                |   |
| ___ rasende                          |                            |   |

### Å modellere det å snakke om følelser og å fortelle andre hva man føler

“Jeg er stolt av at du løste det problemet.”

“Jeg setter virkelig pris på å være med deg.”

“Jeg var nervøs da du presenterte, men du var tålmodig og selvsikker, og presentasjonen din gikk fint.”

“Jeg er trist over det nå, men jeg kommer til å føle meg bedre om en stund.”

## Å fremme barns sosiale læring: Foreldre som 'coach av sosiale ferdigheter'



Å fremme og å oppmuntre vennlig atferd hos barn er en effektiv måte å styrke barns sosiale ferdigheter på. Sosiale ferdigheter er første steg for å bygge varige vennskap. Det følgende er en liste over sosiale ferdigheter som du kan kommentere når du tilbringer alenetid med barnet ditt eller med flere barn. Bruk denne sjekklisten til å øve på coaching av sosiale ferdigheter.

| Sosiale/vennskapelige ferdigheter   | Eksempel   |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> å hjelpe<br><input type="checkbox"/> å dele<br><input type="checkbox"/> samarbeid<br><input type="checkbox"/> å bruke vennlig stemme (stille, høflig)  | <p>"Det var snilt. Du delte med vennen din og ventet på din tur."</p> <p>"Dere samarbeider og hjelper hverandre akkurat som i et lag."</p>   |
| <input type="checkbox"/> å lytte til hva en venn sier<br><input type="checkbox"/> å ta tur<br><input type="checkbox"/> å spørre<br><input type="checkbox"/> å handle<br><input type="checkbox"/> å vente  | <p>"Du lyttet til vennen din og gjorde som han sa. Det var veldig hyggelig av deg."</p> <p>"Du ventet og spurte først om du kunne bruke den. Vennen din lyttet til deg og delte med deg."</p> <p>"Dere bytter på tur. Det er det gode venner gjør for hverandre."</p>  |
| <input type="checkbox"/> å følge forslaget til en venn<br><input type="checkbox"/> å komme med et forslag<br><input type="checkbox"/> å gi en kompliment<br><input type="checkbox"/> å spørre om å få lov til å bruke noe en venn eier<br><input type="checkbox"/> å løse problemer<br><input type="checkbox"/> å samarbeide<br><input type="checkbox"/> å være generøs<br><input type="checkbox"/> å inkludere andre<br><input type="checkbox"/> å be om unnskylding | <p>"Du kom med et hyggelig forslag og vennen din fulgte forslaget ditt. Dette er veldig hyggelig."</p> <p>"Du hjelper vennen din å bygge modellen hans."</p> <p>"Du samarbeider ved å dele og hjelpe."</p> <p>"Dere løste det problemet sammen. Det var en flott løsning."</p> <p>"Du tenkte virkelig på følelsene til vennen din og var generøs."</p> |

**MERK:** Større barn kan noen ganger bli forlegne av disse kommentarene når de blir gitt foran vennene deres. Hvis dette er tilfellet kan du minne dem på deres vennskapelige atferd senere, eller også rose vennene deres for vennlig atferd, siden dette kan virke mindre belastende på ditt eget barn.

### Å modellere vennlig atferd

Foreldre kan modellere det å vente, ta tur, hjelpe og å gi komplimenter: Dette er en god måte å lære barna disse sosiale ferdighetene på.

- "Jeg skal være hjelpsom og dele datamaskinen med deg."
- "Det er din tur å velge tv-program ikveld fordi igår kveld så vi det jeg ville se."

## Å fremme barns skolefaglige læring: Foreldre som 'coach av akademiske – og utholdenhetsferdigheter'



'Å coache' er en effektiv måte å styrke barns akademiske ferdigheter og hjelpe dem til å utvikle pågangsmot og utholdenhet. Det følgende er en liste over skolefaglige ferdigheter og atferd som kan kommenteres når du gjør skolerelaterte aktiviteter med barnet ditt. Bruk denne sjekklisten til å øve på å beskrive akademiske ferdigheter.

| Skolefaglige ferdigheter  | Eksempler   |
|---|---|
| <p>_____ å arbeide hardt</p> <p>_____ å konsentrere seg, å fokusere</p> <p>_____ utholdenhet, å fokusere</p> <p>_____ å planlegge</p>   | <p>"Du jobber så hardt med den aktiviteten og tenker på hvordan du kan organisere det."</p> <p>"Du er så tålmodig og forsøker å løse det på alle mulige måter."</p> <p>"Du er frustrert fordi det er vanskelig å sette sammen, men du holder deg likevel rolig."</p> <p>"Du planla virkelig godt og tenkte gjennom alt du trengte for den aktiviteten."</p>   |
| <p>_____ å følge lærerens beskjed</p> <p>_____ å løse problemer</p> <p>_____ å forsøke igjen</p> <p>_____ tankeferdigheter</p> <p>_____ å lytte</p> <p>_____ å arbeide hardt/gjøre sitt beste</p> <p>_____ selvstendighet</p> | <p>"Du tenker hardt på hvordan du kan løse problemet og finne en flott løsning på det."</p> <p>"Du har funnet det ut helt på egenhånd."</p> <p>"Du arbeider virkelig tålmodig med vennen din, så sammen kan dere klare å finne ut av hvordan den virker."</p> <p>"Du har jobbet hardt med å bruke din fineste håndskrift på den oppgaven."</p> <p>"Du kjente ikke det ordet så du slo det opp i ord-boken."</p> |

## Ukens hjemmeaktiviteter



### **DETTE SKAL GJØRES:**

- **FORTSETTE MED ALENETID OG ØVE PÅ SOSIAL, EMOSJONELL OG UTHOLDENHETCOACHING** med barnet ditt i minst 10 til 15 minutter hver dag. Hold oversikt over disse stundene på registreringsskjemaet: *Alenetid*
- **LES** handouts.
- **HOLD OVERSIK** Observer din egen bruk av ros gjennom to 30-minutters perioder iløpet av uken. Skriv ned ordene du bruker når du roser og hvor ofte du roser på registreringsskjemaet for ros.
- **RING** kameraten din og spør om lek og alenetid.
- **LAG** en liste over atferd du ønsker å se oftere hos barnet ditt på registreringsskjemaet og ta den med til det neste gruppemøte.

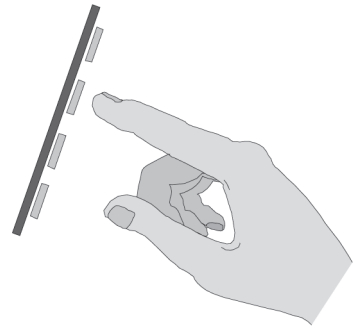


### **Lese:**

- Handouts og kapittel 2 – *Ros i De utrolige årene* og om du har tid, kapittel 10 – *Å lære barn vennskapsferdigheter*

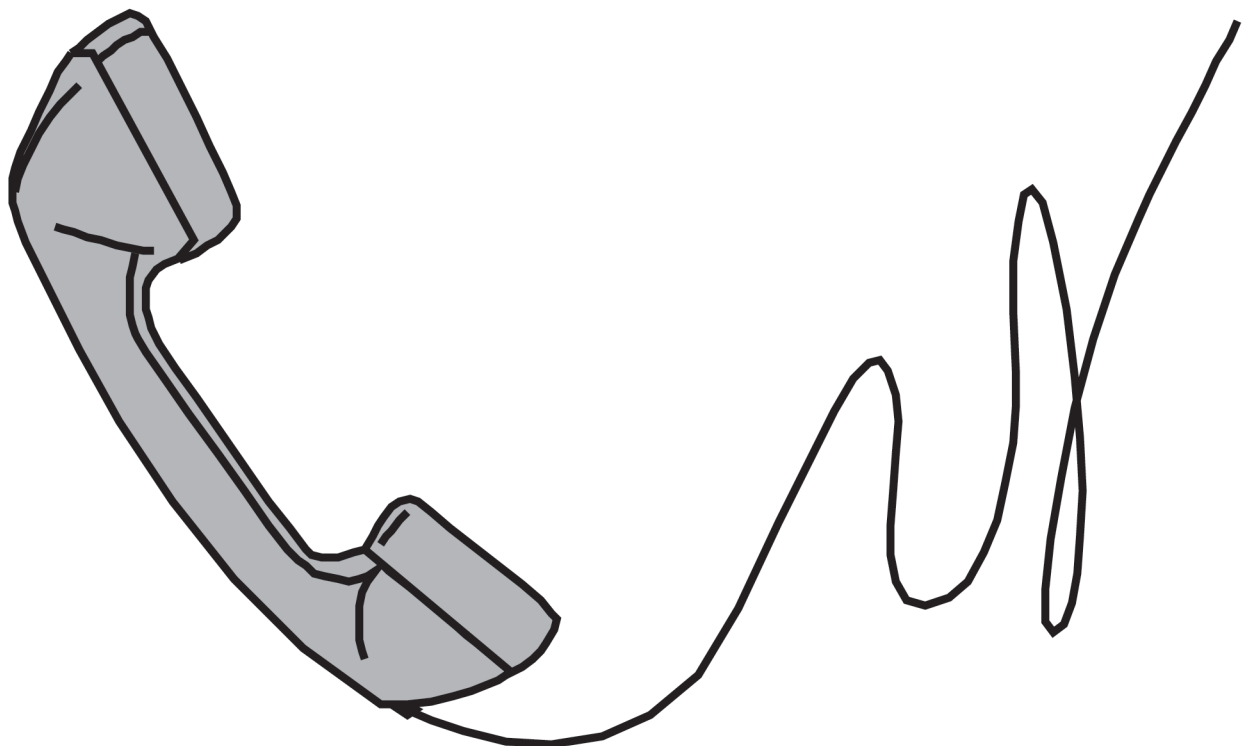



## *Ring kameraten din*



Flere ganger i løpet av foreldrekurset vil du bli oppfordret om å ringe en person fra gruppen din – helst en ny person hver gang. Formålet med disse telefonsamtalene er å dele idéer og forslag om hjemmeaktiviteter, slik som hva du gjorde i alenetiden, hvordan du satte opp klistremerkeprogrammet, hvilke belønninger du brukte, eller konsekvenser som du synes var effektive da du håndterte en spesiell type problematferd.

Disse samtalene behøver ikke å vare lenger enn 5 minutter og kan utføres når det passer i forhold til ditt eget og kameraten din sitt tidsskjema.



| Hjemmeaktiviteter  |                     |             |                  |                    |  |
|--|---------------------|-------------|------------------|--------------------|--|
| <br><b>REGISTRERINSSKJEMA: ALENETID</b> |                     |             |                  |                    |  |
| Skriv ned tid du har brukt med barnet ditt, hva dere gjorde og enhver reaksjon du merket hos deg selv eller barnet ditt. |                     |             |                  |                    |  |
| Dato   | Tid tilbrakt sammen | Aktiviteter | Barnets reaksjon | Forelders reaksjon |  |
|  |                     |             |                  |                    |  |
|  |                     |             |                  |                    |  |
|  |                     |             |                  |                    |  |
|  |                     |             |                  |                    |  |
|  |                     |             |                  |                    |  |



Husk å fylle opp din bankkonto

Hjemmeaktiviteter



**REGISTRERINGSSKJEMA: ROS**

| Dato | Tid | Antall ganger jeg roste, og eksempler på hva jeg sa | Typer atferd hos barnet som du har gitt ros | Barnets respons |
|------|-----|---|---|-----------------|
|      |     |   |   |                 |
|      |     |   |   |                 |
|      |     |   |   |                 |
|      |     |   |   |                 |
|      |     |   |   |                 |
|      |     |   |   |                 |

*Handout*  
**REGISTRERINGSSKJEMA FOR ATFERD**

*Atferd jeg ønsker å se mer av:*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

## Å coache barn i sambeidende lek med jevnaldrende

Slutt deg til barna dine og deres venner og "coach" dem i deres innsats for å samarbeide. For eksempel:

**Å komme med forslag:** "Jøss, det var et godt forslag til vennen din."

**Å uttrykke positive synspunkter:** "Det var en fin måte å vise hva du føler på."

**Å vente:** "Supert! Du ventet på din tur og lot ham gå først, selv om du hadde lyst til å være først."

**Å spørre om lov:** " Det var veldig høflig å spørre ham om han ville gjøre det først."

**Å gi komplimenter:** "For et fint kompliment. Jeg ser at hun føler seg bra på grunn av det."

**Å bytte på tur:** "Du lar henne få lov – så hjelpsom du er."

**Å dele:** "Dere gjør dette sammen. Jeg kan se at dere er lagspillere."

**Overensstemmelse:** "Du var enig i hennes forslag – det var hyggelig av deg."

**Å være forsiktig:** "Du var veldig forsiktig med sykkelen hans. Det var veldig omtenkstomt."

**Å spørre om hjelp:** "Jøss! Du spurte om han kunne hjelpe deg – det er det gode venner gjør for hverandre."

**Å bry seg:** "Jeg kan se at du virkelig bryr deg om ideene og synspunktene hennes. Du er flink."

**Å løse problemer:** "Dere løste begge dette problemet på en rolig måte. Det ser ut som det kjennes bra for dere begge."

**Å være høflig:** "Du var så respektfull i måten du ba henne vente på – det var veldig hyggelig av deg."

# *Handouts & kjøleskapsnotater*



# Idémyldring

Ha en idémyldring over ord du kan bruke for å rose barnet ditt.  
Skriv dem nedenfor



## *Rosende ord å bruke*

*Jeg liker at du....*

*Jøss! For en fantastisk jobb du har gjort med å rydde opp fellesrommet!*



### **Mål:**

Jeg forplikter meg til å øke antallet ganger jeg roser barnet mitt til \_\_\_\_\_

per time. Atferden jeg ønsker å rose: (f.eks. å dele) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## Idémyldring

Ha en idémyldring over positive selvinstruksjoner du kan bruke til å oppmuntre deg selv som forelder. Skriv disse utsagnene ned på notatblokken din.



### *Positive selv-instruksjoner*

*Jeg kan klare å holde meg rolig.....han tester meg bare*

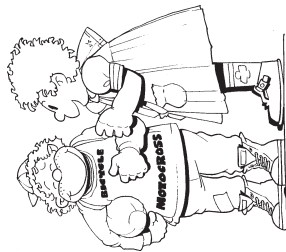
*Jeg jobber hardt som forelder.....*



### **Mål:**

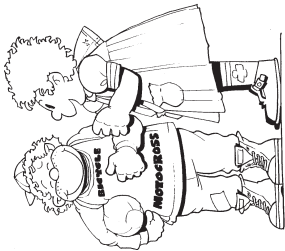
Jeg forplikter meg til å stoppe min selvkritikk og fokusere på noe jeg har gjort bra hver dag som forelder.

### KJØLESKAPSNOTATER OM Å ROSE BARNET DITT

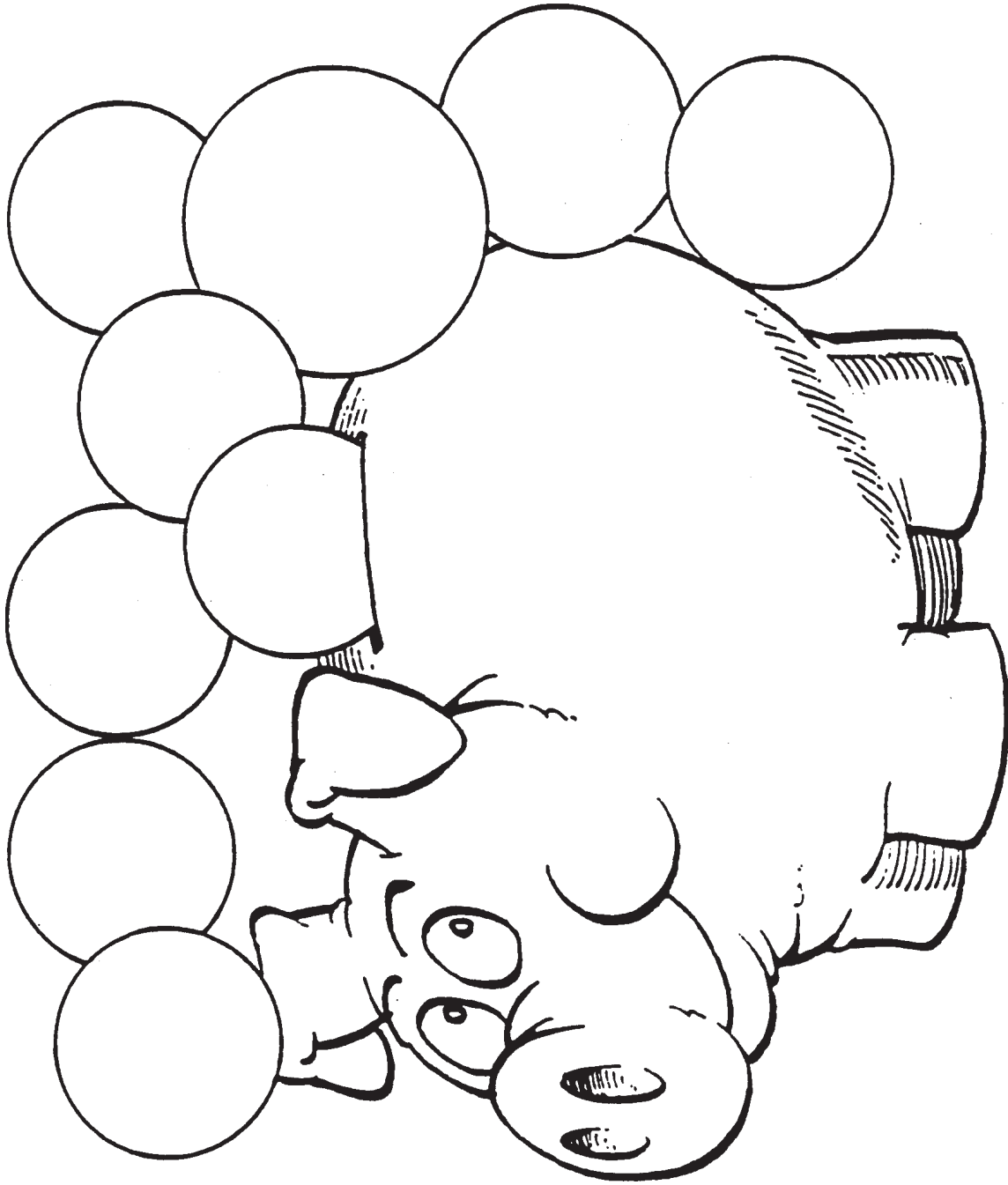


- Få med deg når barnet ditt oppfører seg bra - ikke spar på rosen til den perfekte atferd.
- Ikke bekymre deg for å skjemme bort barna dine med ros.
- Øk mengden ros til vanskelige barn
- Demonstrer selv-ros
- Gi beskrivende – og spesifikk ros
- Gi ros som beskriver atferden
- Gi ros sammen med smil, øyenkontakt og entusiasme.
- Gi positiv ros.
- Ros umiddelbart.
- Gi klapp, klemmer og kyss sammen med ros.
- Bruk ros konsekvent
- Gi ros i påhør av andre mennesker.
- Gi ros og oppmuntring til 'prosessen' når barn lærer, ikke bare det ferdige produktet.
- Jobb for å fremme ditt barns anerkjennelse av forandring og fremgang
- Sett navn på/beskriv barnets følelser i forhold til personlige ferdigheter.

### KJØLESKAPSNOTATER OM Å ROSE BARNET DITT



- Få med deg når barnet ditt oppfører seg fint - ikke spar på rosen til den perfekte atferd.
- Ikke bekymre deg for å skjemme bort barna dine med ros.
- Øk mengden av ros til vanskelige barn
- Demonstrer selv-ros
- Gi beskrivende – og spesifikk ros
- Gi ros som beskriver atferden
- Gi ros sammen med smil, øyenkontakt og entusiasme.
- Gi positiv ros.
- Ros umiddelbart.
- Gi klapp, klemmer og kyss sammen med ros.
- Bruk ros konsekvent
- Gi ros i påhør av andre mennesker.
- Gi ros og oppmuntring til 'prosessen' når barn lærer, ikke bare det ferdige produktet.
- Jobb for å fremme ditt barns anerkjennelse av forandring og fremgang
- Sett navn på/beskriv barnets følelser i forhold til personlige ferdigheter.



Fyll inn rosende utsagn du kan bruke i forhold til barnet ditt



Husk å fylle opp bankkontoen du har med barnet ditt



Husk å fylle opp bankkontoen du har  
med andre familiemedlemmer

## Ukens hjemmeaktiviteter



### Gjøre:

- **LEK** eller gjøre en aktivitet alene sammen (f.eks. lese sammen, gå en tur eller ta en sykkeltur, begynne å lage en modell eller et prosjekt) med barnet ditt hver dag i minst 10 minutter. Øve på å bruke effektiv ros og andre sosiale belønninger i løpet av alenetiden.
- **VELG** en type atferd du ønsker å se oftere hos barnet ditt og å gi systematisk ros hver gang barnet ditt utviser denne atferden i løpet av den følgende uken: for eksempel: å leke rolig, gå til sengs når han/hun blir oppfordret til det, rydde vekk leker, og å dele med andre.
- **DOBLE** tallet rosende utsagn du gir og observere hvilken effekt dette har på barnet. Hold rede på resultatene på registreringskjemaet: Ros-handouten.
- **LIST OPP** atferd du ønsker å se mer av på handouten: Registreringskjema for atferd.
- **LES** handoutene om eksempler på ros og atferd som bør roses.
- **RING** en kamerat for å spørre om ros og alenetid



### Les:

- Handouter med eksempler på ros og atferd som bør roses, og kapittel 3 – Håndfaste belønninger - i De utrolige årene-boken.

## EKSEMPLER PÅ MÅTER Å GI ROS OG OPPMUNTRING PÅ

- “Du gjør en god jobb med å ....”  
 “Du har blitt flinkere til å.....”  
 “Jeg liker at du.....”  
 “Bra at du.....”  
 “En god ide til å.....”  
 “Du har vært flink til å.....”  
 “Se hvor mye flinkere \_\_\_\_\_ har blitt til å.....”  
 “Du er veldig flink.”  
 “Se hvor flink hun/han var til å....”  
 “Det er en perfekt måte å....”  
 “Jøss, du har virkelig gjort en fantastisk jobb med å .....”  
 “Det er riktig, det er den perfekte måten å.....”  
 “Jeg er så glad på dine vegne.....”  
 “Jeg blir skikkelig fornøyd når du.....”  
 “Du gjorde en fantastisk jobb med å.....”  
 “Imponerende innsats med.....”  
 “Takk for.....”  
 “Så flink du har vært til å....”  
 “Hei, du er virkelig smart; du....”  
 “Det er kjempeflott, den ser virkelig ut som....”  
 “Du gjorde akkurat som jeg ba deg om.”  
 “Så flink du var til å lytte.”  
 “Oj, det var virkelig omtenksomt.”  
 “Jeg er så stolt av deg for at du.....”  
 “Nydelig! Fint! Flott! Vakkert! Fantastisk!”  
 “Så omtenksomt av deg å....”

### Noen fysiske belønninger

- Å klappe på skulder eller armen
- En klem
- Gi meg fem
- Tommel opp
- Å gi et kyss

## EKSEMPLER PÅ ATFERD SOM BØR ROSES ELLER OPPMUNTRES

- å dele
- å snakke høflig og respektfullt
- å være lydig i forhold til oppfordringer
- gode bordmanéerer ved middagsbordet
- å gå til sengs til avtalt tid
- å gjøre hjemmelekser før man ser på TV
- å løse problemer
- å skru ned TVen eller musikken
- å gjøre husarbeidsoppgaver
- å komme hjem fra skolen i tide
- å stå opp med en gang om morgenen
- å sette bort sykkelen eller bruke hjelm
- å re opp sengen
- å plukke opp klær eller legge skittentøy i kurven
- å begrense tiden man bruker på dataspill
- å holde seg rolig når han/hun er frustrert
- å hjelpe et yngre søsken
- å hjelpe til med oppvasken etter middag
- å være omtenkksom
- å være tålmodig
- være snill mot et annet barn eller en voksen
- gi foreldre beskjed når de ikke er hjemme
- Si fra til foreldrene når man forandrer avtalte planer





*Handout*  
**REGISTRERINGSSKJEMA FOR ATFERD**

*Atferd jeg ønsker å se mer av:*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

# ***Handouts og kjøleskapsnotater***

***Å motivere barn ved å bruke håndfaste belønninger***



## Idémyldring

Skriv ned noen gratis eller spontane belønninger som du kan bruke i forhold til barnet ditt.



### ***Gratis eller spontane håndfaste belønninger jeg kan bruke med barnet mitt***

*å spille fotball med barnet mitt*

*barnet får ha en kamerat på besøk for å leke*

*barnet får bestemme hva vi skal ha til dessert*

*forelder har ekstra lesetid med barnet*

*barnet får en ekstra halvtime TV-tid*

### ***Mål:***

Jeg forplikter meg til å gi spontanbelønninger for disse typene atferd \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## **Idémyldring**

### **Belønn deg selv!**



Tenk på å gi deg selv en belønning. Har du noensinne brukt et insentivsystem for å belønne deg selv for å gjennomføre vanskelige oppgaver, som å fullføre et vanskelig prosjekt, eller arbeide hardt som forelder? Tenk gjennom måter du kan belønne deg selv på for å arbeide hardt som forelder.

### ***Insentiver som er bra for meg***

*gå en tur i parken*

*te / kaffe med en venn*

*et varmt bad*

*å kjøpe en god bok til meg selv*

### ***Mål:***

Jeg forplikter meg til å gjøre noe positivt for meg selv denne uken. Det vil være:

---



---

## Å bruke håndfaste belønninger for å lære barnet ditt nye atferder

*‘Å motivere barna dine’*

### Ukens hjemmeaktiviteter



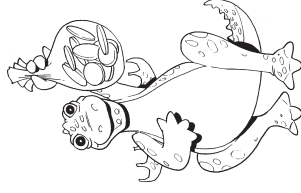
#### Gjør:

- **FORTSETT Å HA ALENETID** med barna dine hver dag i minst 10 minutter, og **ØK ANTALLET ROSENDE ORD** du gir til barnet ditt.
- Fra listen din over typer av atferd du ønsker å se mer til (Registreringsskjema for atferd), **VELG EN TYPE ATFERD Å ARBEIDE MED VED Å BRUKE ET KLISTREMERKE- ELLER ET POENGSYSTEM.**
- **FORKLAR** stjerne- eller poengsystemet for barnet ditt i forhold til atferden du ønsker å oppmuntre; **LAG** plansjen sammen og **TA MED** plansjen på neste møte.
- Ring vennen din fra gruppen og del dine ideer om belønninger.
- Hvis barnet ditt har problemer på skolen, sett opp et opplegg som omfatter håndfaste belønninger når barnet får meldinger med hjem om ‘god atferd’ fra lærerne. (Snakk med lærerne til barnet ditt om å få sendt disse hjem.) Snakk med lærerne om hvilke insentiver som motiverer barnet ditt.



#### Les:

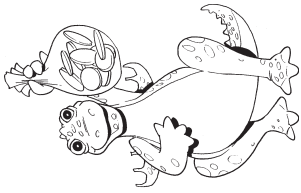
Handouter og kapittel 4 – Grensesetting – i *De utrolige årene*-boken.



## KJØLEKAPSNOTATER OM HÅNDFASTE BELØNNINGER

- Definer akseptabel oppførsel klart og tydelig
- Ta små steg
- Øk utfordringene gradvis
- Ikke lag for kompliserte opplegg – velg en eller to typer atferd å begynne med.
- Fokuser på positiv atferd
- Velg belønninger som ikke er kostbare
- Gi belønninger med jevne mellomrom
- La barnet være med å velge belønninger
- Oppnå først den ønskede atferden, deretter gir du belønningen.
- Belønn hverdagslige prestasjoner
- Erstatt gradvis belønninger med sosial anerkjennelse.
- Vær klar og bestemt når det kommer til belønninger.
- Ha et variert utvalg
- Vis barnet ditt at du forventer at han/hun skal lykkes
- Ikke bland belønninger med straff
- Ha hele tiden full oversikt over belønningssystemet

Kurs 9: Del 4, Håndfaste belønninger © Carolyn Webster-Stratton



## KJØLEKAPSNOTATER OM HÅNDFASTE BELØNNINGER

- Definer akseptabel oppførsel klart og tydelig
- Ta små steg
- Øk utfordringene gradvis
- Ikke lag for kompliserte opplegg – velg en eller to typer atferd å begynne med.
- Fokuser på positiv atferd
- Velg belønninger som ikke er kostbare
- Gi belønninger med jevne mellomrom
- La barnet være med å velge belønninger
- Oppnå først den ønskede atferden, deretter gir du belønningen.
- Belønn hverdagslige prestasjoner
- Erstatt gradvis belønninger med sosial anerkjennelse.
- Vær klar og bestemt når det kommer til belønninger.
- Ha et variert utvalg
- Vis barnet ditt at du forventer at han/hun skal lykkes
- Ikke bland belønninger med straff
- Ha hele tiden full oversikt over belønningssystemet

Kurs 9: Del 4, Håndfaste belønninger © Carolyn Webster-Stratton



**EKSEMPLER PÅ TYPER AV ATFERD  
SOM BØR BELØNNES MED POENG OG  
KLISTREMERKER:**

- Å være ferdig til å gå på skolen i tide
- Å komme hjem fra skolen til rett tid
- Å re sengen om morgenen
- Å være snill mot søsken i en time
- Å være hyggelig når han/hun skal legge seg
- Å gjøre som hun/han blir bedt om
- Å dele med andre
- Å gjøre lekser før han/hun spiller dataspill
- Å lese i 30 minutter
- Skru av TVen eller datamaskinen etter en time
- Dekke bordet
- Hjelp til å rydde fellesrommet
- Gjøre husarbeidsoppgaver
- Ringe foreldrene for å fortelle hvor de er etter skolen

## Handout

### REGISTRERINGSSKJEMA FOR ATFERD

Atferd jeg ønsker å se mer til:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

# ***Handouts & kjøleskapsnotater***

***Regler, plikter og rutiner***





# VÅRE FAMILIERUTINER

***Skriv ned familiens rutiner for leggetid  
eller rutiner etter skoletid her:***



# VÅRE FAMILIERUTINER

*Skriv ned familiens morgenrutiner her:*

## Regler, plikter og rutiner



### ***Dette skal du gjøre:***

- **SNAKK OM** husreglene med barna dine.
- **Bruk** handouten om husregler for å etablere noen av reglene du synes er viktigst når det gjelder TV- eller datamaskinbruk, eller hjemmeleksur. Skriv disse ned på handouten for husregler og ta med listen til neste gruppemøte.
- **LAG EN FAST RUTINE** for etter skoletid. Lag en plan og diskuter med barna dine. Heng planen opp et sted barna kan se den (hvor, når og med hvem hjemmeleksene gjøres. Ta med planen til neste møte.)
- Gi barna dine en husarbeidsoppgave. Skriv den ned på handouten for plikter og forklar for barnet ditt.
- *Ring et gruppemedlem og snakk om husregler.*



### ***Les:***

Handouts og gå gjennom kapittel 4, *Grensesetting*, og kapittel 9, *Å lære barn å regulere følelsene sine i De utrolige årene-boken*.

***NB: Husk å fortsette med alenetid!***



## **HUSREGLER**

### ***Noen eksempler:***

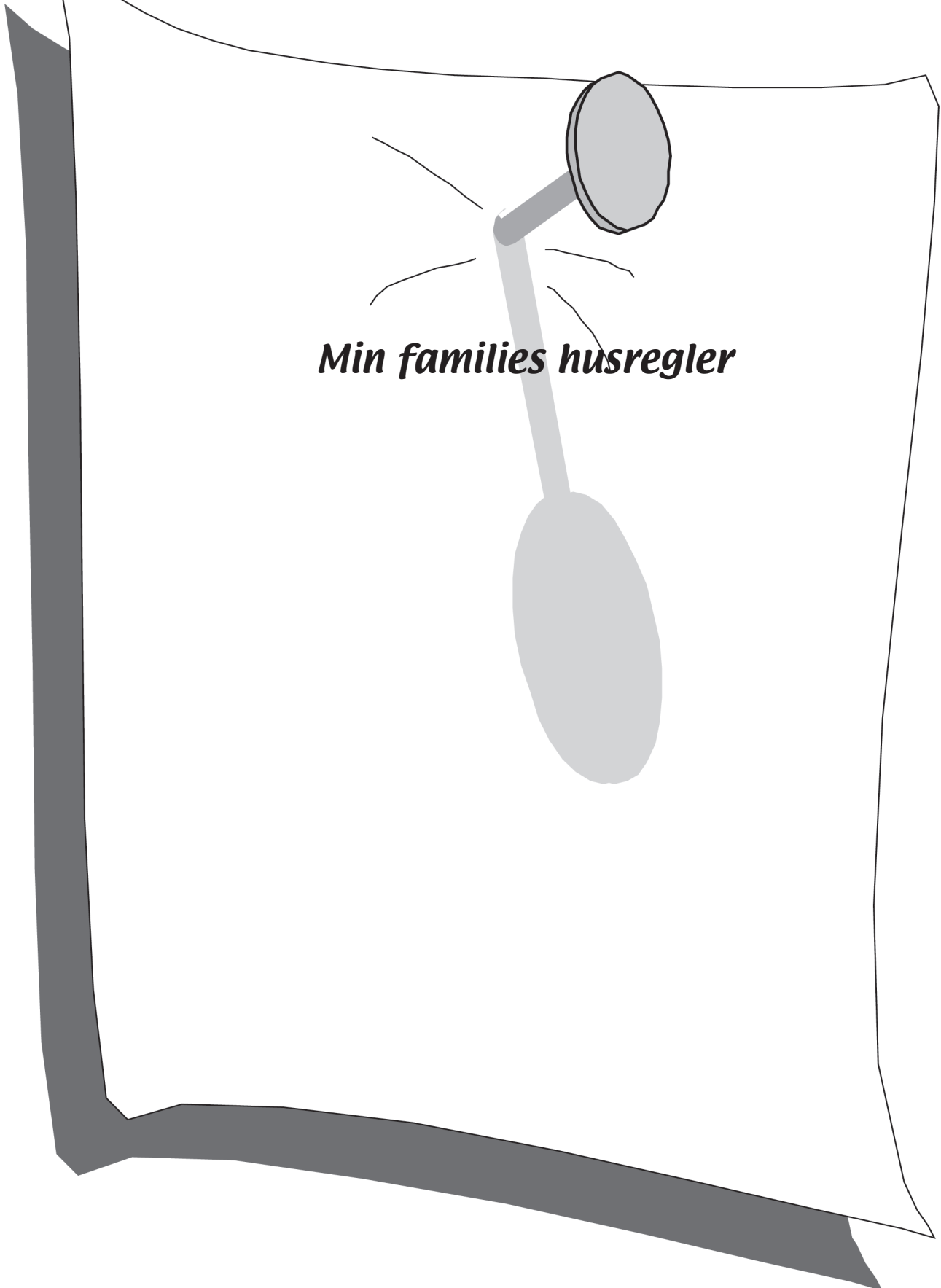
1. Leggetid er klokken 21.00.
2. Det er ikke lov å slå.
3. Setebelte må alltid brukes i bilen.
4. Du må alltid bruke sykkelhjelme når du sykler.
5. Hjemmelekser må gjøres ferdig før du kan se på TV eller spille dataspill.
6. Maks 1 time TV eller data hver dag.
7. Ingen bruk av sigaretter, alkohol eller narkotika.
8. Du må si fra hvor du er utenom skoletid.
9. Fortell en forelder hvor du er, med hvem og hva du gjør

### ***Din liste over husregler:***

- 1.
- 2.
- 3.

***Et hvert hjem trenger et begrenset antall "husregler".  
Hvis listen blir for lang kommer ingen til å huske reglene.***





***Min families husregler***



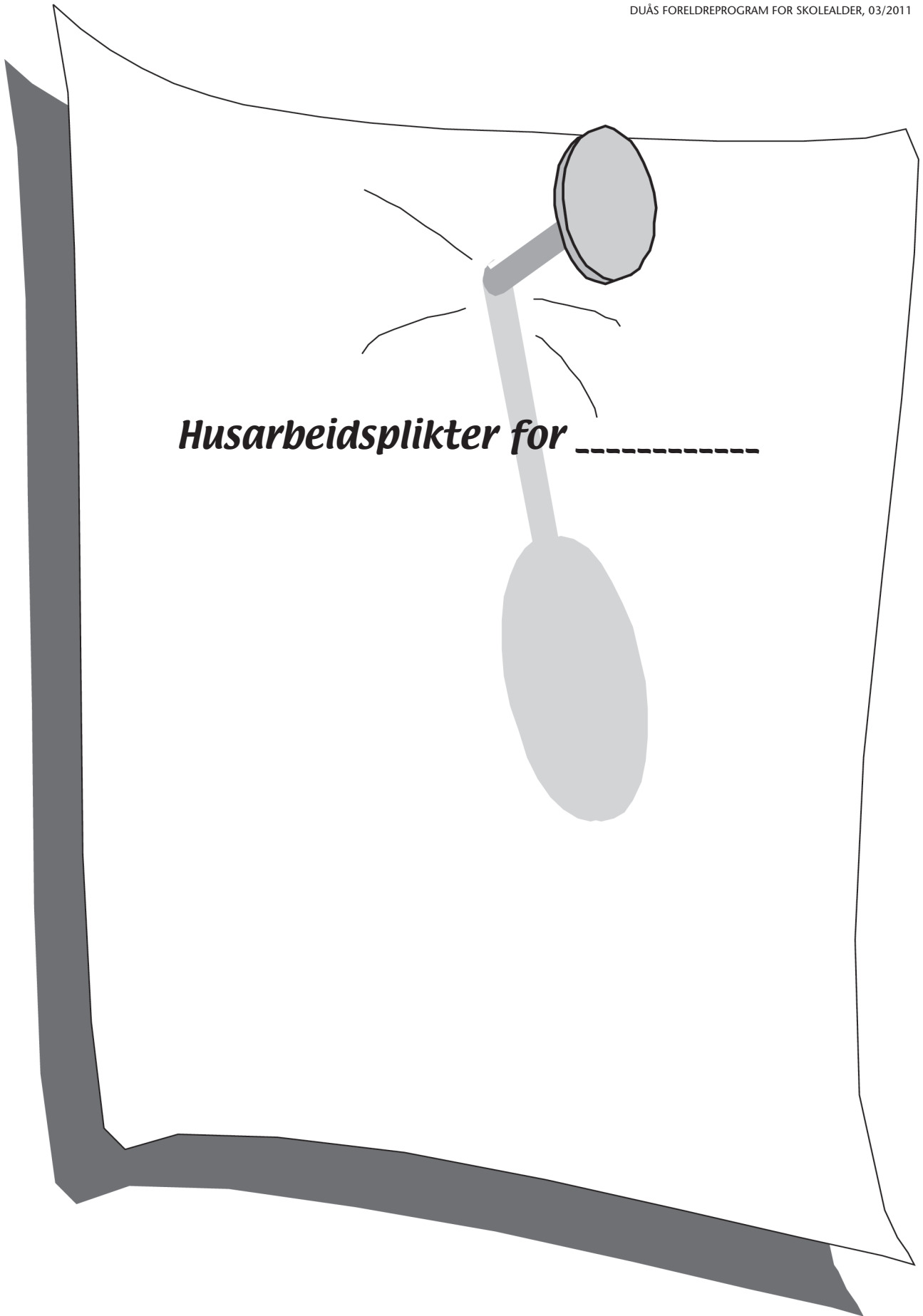
**HUSARBEIDSPLIKTER FOR** \_\_\_\_\_

***Noen eksempler:***

1. Mate hunden
2. Dekke bordet
3. Tømme oppvaskmaskin

***Din liste over husarbeidsplikter:***

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



**Husarbeidsplikter for \_\_\_\_\_**

### Rutiner etter skoletid

Henge opp jakken.



Bytte til hjemmeklær



Spise en matbit!!!



Sjekke ryggsekken for bøker



Gjøre hjemmelekser

\_\_\_\_\_

**Husarbeidskort**

© DVD-basert program for veiledning av barn og foreldre

### Rutiner etter skoletid

Henge opp jakken.



Bytte til hjemmeklær.



Spise en matbit!!!



Sjekke ryggsekken for bøker




Gjøre hjemmelekser

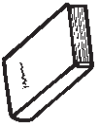
\_\_\_\_\_


**Husarbeidskort**


© DVD-basert program for veiledning av barn og foreldre

## Rydding av rommet mitt

Legge skitne klær i skit-tentøyskurven. 

Legge bøker på hyllen. 

Legge spillene i skapet. 

Re sengen. 

\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

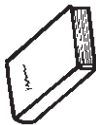
\_\_\_\_\_


**Husarbeidskort**


© DVD-basert program for veiledning av barn og foreldre

## Rydding av rommet mitt

Legge skitne klær i skit-tentøyskurven. 

Legge bøker på hyllen. 

Legge spillene i skapet. 

Re sengen. 

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Husarbeidskort**

© DVD-basert program for veiledning av barn og foreldre



# ***Handouts & Kjølenskapsnotater***

***Tydlig og respektfull grensesetting***





## Idémyldring

1. Hva er de mulige fordelene for barnet ditt ved klar grensesetting i hjemmet?
2. Hvilke hindringer står i veien for å sette grenser?



Skriv ned fordelene ved å ha klare grenser og hva som er vanskelig med å sette grenser. Se om du kan finne noen løsninger i forhold til hindringene for å sette klare grenser.

| Fordeler ved å sette grenser  | Vanskeligheter ved å sette grenser |
|---|------------------------------------|
|   |                                    |
| <p><b>Mål:</b></p> <p>Jeg forplikter meg til å redusere antallet beskjeder eller oppfordringer til de mest nødvendige. Isteden vil jeg fokusere på å gi valgmuligheter når dette er mulig, bruke distraksjoner og 'når/så'-beskjeder.</p> |                                    |



## Idémyldring

Omskriv de følgende ineffektive beskjedene til positive, klare og respektfulle beskjeder.



| Ineffektive beskjeder  | Omskriv |
|--|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hold munn</li> <li>• Slutt å rope</li> <li>• Slutt å løpe</li> <li>• Pass deg</li> <li>• Hvorfor går vi ikke og legger oss?</li> <li>• La oss rydde på stuen</li> <li>• Hold opp</li> <li>• Hva gjør kåpen din der?</li> <li>• Hvorfor er skoene dine i stuen?</li> <li>• Ikke putt salaten inn i munnen din som om du var en gris.</li> <li>• Hvorfor er sykkelen din fremdeles i oppkjørselen?</li> <li>• Du ser ut som en slask</li> <li>• Slutt å plage søsteren din</li> <li>• Du er aldri klar om morgenen</li> <li>• Hvorfor utsetter du hjemmeleksene til siste øyeblikk?</li> <li>• Klærne dine er skitne</li> <li>• Du tar aldri ut søppelet</li> <li>• Rommet ditt er ordentlig rotete</li> <li>• Ikke snakk til meg på den måten</li> <li>• Hvorfor kan du ikke ta på deg noe bedre enn det der?</li> <li>• Du kom for sent hjem igjen</li> <li>• Du er umulig</li> </ul> |         |

## KJØLESKAPSNOTATER OM GRENSESETTING



- Ikke gi unødvendige beskjeder
- Gi en beskjed av gangen
- Ha realistiske forventninger
- Bruk "gjør"-setninger
- Gjør beskjedene dine positive og høflige
- Ikke bruk 'Slutt å'-beskjeder
- Gi barn tilstrekkelig tid til å utføre det de blir bedt om
- Gi advarsler og påminnelser
- Ikke kom med trusler mot barna; bruk 'når/så'-beskjeder
- Gi barn alternativer når det lar seg gjøre
- Gjør beskjedene korte og konsise
- Støtt beskjedene til partneren din
- Ros lydighet
- Skap balanse mellom foreldres kontroll og barns kontroll
- Oppmuntre problemløsning hos barn

Program 10: Del 2, Tydelig og respektfull grensesetting

## KJØLESKAPSNOTATER OM GRENSESETTING



- Ikke gi unødvendige beskjeder
- Gi en beskjed av gangen
- Ha realistiske forventninger
- Bruk "gjør"-setninger
- Gjør beskjedene dine positive og høflige
- Ikke bruk 'Slutt å'-beskjeder
- Gi barn tilstrekkelig tid til å utføre det de blir bedt om
- Gi advarsler og påminnelser
- Ikke kom med trusler mot barna; bruk 'når/så'-beskjeder
- Gi barn alternativer når det lar seg gjøre
- Gjør beskjedene korte og konsise
- Støtt beskjedene til partneren din
- Ros lydighet
- Skap balanse mellom foreldres kontroll og barns kontroll
- Oppmuntre problemløsning hos barn

Program 10: Del 2, Tydelig og respektfull grensesetting

## Effektiv grensesetting

*'Betydningen av å være tydelig, forutsigbar og positiv'*

### Ukens hjemmeaktiviteter



#### ***Dette skal du gjøre:***

- **REDUSER** antallet beskjeder du gir til dem som er viktigst.
- **GI POSITIVE OG SPESIFIKKE BESKJEDER.** Unngå å bruke beskjeder i form av spørsmål, "la oss"-beskjeder, negative beskjeder, vage beskjeder og kjeder av beskjeder.
- Observer og skriv ned hyppigheten av, og type beskjeder du gir hjemme iløpet av en 30-minutters periode på handouten "Registreringsskjema for beskjeder", og skriv ned ditt barns respons på disse oppfordringene.
- **ROS** barnet ditt hver gang hun eller han gjør som du ber om
- Ring et gruppedlem for å snakke om det å gi beskjeder.



#### ***Les:***

Handouts og gå gjennom kapittel 5, Ignorer, og kapittel 9, Å hjelpe barn til å lære å regulere sine følelser i De utrolige årene.

***NB: Husk å fortsette med alenetid!***

***Tydelige beskjeder- begynn med et ”vær så snill...”***

“Snakk høflig”

“Ta ut søppelet.”

“Bruk lavt volum når du spiller musikken din.”

“Slå av datamaskinen din.”

“Vær så snill å henge kåpen din i skapet.”

“Snakk rolig.”

“Heng opp badehåndklærne.”

“Mat hunden hver dag.”

“Kom hjem til avtalt tid.”

“Dekk bordet.”

“Legg skittentøyet ditt i kurven.”

“Re sengen din.”

“Ring for å fortelle meg hvor du er,  
dersom de avtalte planene dine forandrer seg.”

***Uklare, vage, spørsmål- eller negative beskjeder:***

“La oss vaske soverommet ditt.”

“Hold opp med ...”

“Hvorfor går vi ikke og legger oss nå.”

“Hold munn.”

“Vær snill, vær flink, vær forsiktig!”

“Ikke rop.”

“Ville ikke det vært fint å gå til sengs nå?”

“Pass deg.”

“Ikke snakk til meg på den måten.”

“La oss holde opp med å gjøre det mer.”


“Jeg ser at kåpen din fremdeles ligger på gulvet.”

“Vet du hvor kåpen din egentlig skal være?”

“Hvorfor er ikke kåpen din hengt bort?”

**Hjemmeaktiviteter**

**REGISTRERINGSSKJEMA FOR BESKJEDER**



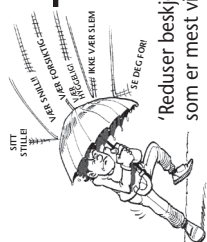
**Dato**   **Tid**   **Beskjeder gitt**   **Barnets respons**   **Forelders respons**

Eksempel 17 – 17.30   "Heng kåpen din i skapet."   Barnet henger opp kåpen   "Takk for at du henger opp kåpen."

Dag 1

Dag 2

Eksempel på "Når/så"-beskjed, eller å gi en beskjed som innebærer et valg



# ***Handouts & kjøleskapsnotater***

***Å ignorere negativ atferd***





## Idémyldring

Atferd som surmuling, skriking, banning, og krangling er gode kandidater for ignorering. Disse typene atferd er irriterende, men de skader egentlig aldri noen, og atferden vil forsvinne om den blir ignorert systematisk. Ignoreringsteknikken bør forøvrig ikke benyttes mot atferd som kan føre til fysiske skader, skade på eiendom eller uakseptabel forstyrrelse av en pågående aktivitet.



Foreldre har ofte vanskelig for å kontrollere sitt eget sinne når de håndterer dårlig atferd og synes det er vanskelig å la være å kritisere barnet. Dette følelsesmessige engasjementet gjør det vanskelig å ignorere barnets krangling eller å rose barnet når det endelig blir lydig. Ignorering er imidlertid en av de mest effektive strategiene du kan bruke.

### ***Atferd jeg vil ignorere hos barnet***

*F.eks. at hun/han himler med øynene  
sarkastiske kommentarer*

**Mål:** Jeg forplikter meg til å ignorere \_\_\_\_\_ atferd  
hver gang det måtte forekomme. Jeg vil rose \_\_\_\_\_ atferd,  
den positive motsatsen til atferden jeg ignorerer.



## Idémyldring



Når du først begynner å ignorere vanskelig atferd kommer atferden til å bli verre før den blir bedre. Det er viktig å være forberedt på å måtte vente på at denne negative atferden skal slutte. Hvis du gir etter for den opposisjonelle atferden vil denne styrkes og barnet ditt lærer at ved å protestere høylytt kan hun/han få det som hun/han vil.

Det er viktig å holde seg rolig når man ignorerer. Forsøk å tenke på hva du har i vente og idémeldre over måter du kan holde deg rolig på når du ignorerer vanskelig atferd.

### ***Måter jeg kan holde meg rolig på mens jeg ignorerer***

*Puste dypt*

*Avslapningsteknikker*

*Positive tanker*

*Gå min vei*

*Sette på musikk*

*Husk at alle små barn krangler og protesterer for å få det de vil ha. Dette er ikke personlig ment, men gjenspeiler deres streben etter å være selvstendige og å teste reglene.*

**Mål:** Jeg forplikter meg til å si det følgende til meg selv \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

når barna mine protesterer.

## Å bruke selektiv oppmerksomhet

Noen ganger vil barn vise både positiv og negativ atferd i løpet av den samme aktiviteten. Et barn vil for eksempel gjøre som det blir bedt om (positiv atferd) mens det sutrer eller det himler med øynene (negativ atferd). Selektiv oppmerksomhet er en teknikk hvor en forelder roser og belønner den delen av atferden som er positiv mens han/hun ignorerer den negative atferden. En forelder kan for eksempel rose barnet for at han/hun gjør som han/hun blir bedt om, og la være å gi noe som helst oppmerksomhet til sutringen eller den negative holdningen. På denne måten lærer barnet at hun/han vil motta positiv oppmerksomhet for noen typer atferd, men ikke vil motta noen som helst oppmerksomhet for annen type atferd (for eksempel krangling).

### Idémyldring

Tenk over noen situasjoner der denne typen positiv atferd kan være effektiv.

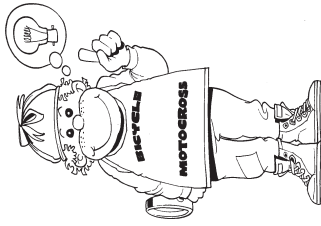


### Når er selektiv oppmerksomhet effektiv?

*F. eks. når barnet gjør som jeg sier, men samtidig inntar en "aggressiv holdning", vil jeg rose at han er lydig og ignorere holdningen hans.*

**Mål:** Jeg forplikter meg til å rose \_\_\_\_\_  
atferd mens jeg ignorerer \_\_\_\_\_  
atferd.

## KJØLESKAPSNOTATER



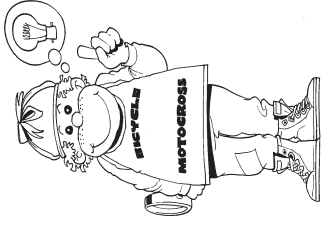
Unngå øyekontakt og diskusjon mens du ignorerer.

- Beveg deg vekk fra barnet ditt fysisk, men hold deg i rommet om mulig.
- Vær subtil i måten du ignorerer på.
- Vær forberedt på å bli testet.
- Vær konsekvent.
- Rett oppmerksomheten tilbake straks den dårlige atferden stopper.
- Kombiner distraksjon med ignorering.
- Velg bestemte typer atferd hos barnet som du ønsker å ignorere og sørg for at de er typer som du kan ignorere.
- Begrens antallet typer atferd som du systematisk vil ignorere.
- Vis oppmerksomhet til ditt barns positive atferd.

Program 10: Del 3, Å ignorere negativ atferd

© Carolyn Webster-Stratton

## KJØLESKAPSNOTATER



Unngå øyekontakt og diskusjon mens du ignorerer.

- Beveg deg vekk fra barnet ditt fysisk, men hold deg i rommet om mulig.
- Vær subtil i måten du ignorerer på.
- Vær forberedt på å bli testet.
- Vær konsekvent.
- Rett oppmerksomheten tilbake straks den dårlige atferden stopper.
- Kombiner distraksjon med ignorering.
- Velg bestemte typer atferd hos barnet som du ønsker å ignorere og sørg for at de er typer som du kan ignorere.
- Begrens antallet typer atferd som du systematisk vil ignorere.
- Vis oppmerksomhet til ditt barns positive atferd.

Program 10: Del 3, Å ignorere negativ atferd

© Carolyn Webster-Stratton

## Ukens hjemmeaktiviteter



### ***Dette skal du gjøre:***

- Skriv en liste over typer atferd du ønsker å se mer eller mindre av **PÅ REGISTRERINGSSKJEMAET FOR ATFERD**.
- **VELG EN SPESIFIKK TYPE NEGATIV ATFERD** fra listen over atferd du ønsker å se mindre av (for eksempel sutring og banning) og øv på å ignorere denne atferden hver gang den forekommer i løpet av uken.
- Tenk på **DET POSITIVE MOTSTYKKET** til den negative atferden du listet opp i steg nr. 2 ovenfor. Det motsatte av roping er for eksempel å snakke høflig, og det motsatte av å ta leker fra andre er å dele. Ros deretter systematisk denne positive atferden hver gang den oppstår i løpet av uken.
- Skriv ned atferden du ignorerte, atferden du roste, og barnets respons på **REGISTRERINGSSKJEMAET**: Ignorering og ros.
- **LES OG FYLL UT** handoutene for selvkontroll, selvinstruksjoner og positive mestringsutsagn.
- **BRUK HANDOUTEN FOR SELVINSTRUKSJONER I VANSKELIGE SITUASJONER** for å registrere de opprørende tankene du har i vanskelige situasjoner, og skriv ned noen alternative beroligende tanker. Ta med denne handouten til neste møte.



### ***Les:***

Les kapittel 11, *Å kontrollere opprørende tanker*, i *De utrolige Årene*-boken.

***NB: Husk å fortsette med alenetid!***

## Handout

### Å LÆRE SELVKONTROLL

Mange foreldre synes at det er vanskelig å beholde selvkontrollen i stressende situasjoner. Noen rapporterer om at de lider av kronisk sinne, angst og depresjon, og at de lett lar seg påvirke av den minste hendelse. Konsekvensene kan imidlertid bli uheldige når foreldre lar seg bli så overveldet at de overreagerer. Foreldre kan komme til å si eller gjøre noe de kan angre på. Etter at de har roet seg ned, kan de få skyldfølelse og unngå å håndtere barnet av frykt for å gjenta det som skjedde. Det er skremmende og angstfremkallende for et barn å se at foreldrene mister kontrollen. Dessuten lærer barnet å etterligne denne typen aggressiv atferd i andre situasjoner. Disse syklusene med foreldres overreaksjon og deretter unnvikelse gjør det vanskelig å håndtere barnet på en konsekvent måte. Den beste fremgangsmåten er å finne en middelvei – å ikke bli så overveldet at du ikke klarer å respondere eller så opprørt at du overreagerer.

#### Opprørende tanker

“Det barnet er et monster. Dette er latterlig. Han kommer aldri til å forandre seg.”

“Jeg er lei av å være hus-hjelpen hans. Ting må forandre seg, ellers.”

“Han er akkurat som faren sin.”

“Jeg takler det ikke når han er sint.”

#### Beroligende tanker

“Dette barnet tester meg for å se om han kan få ting på sin måte. Min oppgave er å forholde meg rolig og lære ham å oppføre seg bedre.”

“Jeg må snakke med Michael om klærne hans som ligger omkring. Hvis vi diskuterer det rolig finner vi nok en god løsning.”

“Jeg kan takle dette. Jeg har kontroll. Han har bare lært noen sterke måter å få kontroll på. Jeg skal lære ham mer akseptable måter å oppføre seg på.”

### TANKEKONTROLL

Forskere har funnet at det er et forhold mellom hvordan vi tenker og hvordan vi oppfører oss. Hvis du for eksempel ser på barnet ditt med fiendtlige øyne (“Han oppfører seg negativt fordi han hater meg – han liker å gjøre meg opprørt.”) vil du antageligvis bli veldig sint. Om tankene dine understreker din evne til å mestre situasjonen (“Jeg skal hjelpe ham å lære å kontrollere seg selv.”) vil dette på den andre siden bidra til rasjonell og effektiv respons. Et av de første stegene for å forbedre måten du tenker på barnet ditt er å erstatte opprørende tanker og negative selv-sagn med beroligende tanker.

## Handout

### Å SETTE ALLE BITENE SAMMEN

1. Identifiser og sett navn på følelsene dine med en gang de oppstår. Vær oppmerksom på hvordan kroppen din føles (for eksempel anspenthet, rastløshet, sinne, hodepine).
2. Finn ut av hvilke hendelser som får deg til å føle deg frustrert.
3. Velg den mest effektive måten å kontrollere deg selv på, og gjennomfør den.

#### **Ikke-konstruktive tanker**

“John hjelper aldri til. Alt jeg får er jobb, jobb, jobb. Jeg lager maten, tar meg av huset, barna, alt. Åh, som jeg har lyst til å slenge dette i ansiktet på ham!”

“Etter å ha jobbet i 10 timer er jeg trøtt og frustrert. Når jeg kommer hjem er alt bare mas. Barna avbryter og roper, og Joan kritiserer meg. Dette stedet er et rot. Hva driver hun med hele dagen? Jeg føler for å rope eller bare gå min vei.”

#### **Konstruktive tanker**

“Jeg bør passe på og roe meg ned før jeg gjør noe jeg kommer til å angre på. Det jeg behøver er hjelp. Kanskje John hjelper meg om jeg spør ham på en hyggelig måte. Det er nok den beste måten å gjøre det på. Så kan jeg kanskje ta et avslappende bad.”

“Ta det rolig nå. Ta noen dype åndedrag. Det jeg virkelig trenger er noen minutter til å slappe av og lese avisen. Kanskje hvis jeg spør Joan på en fin måte om hun kan leke med barna mens jeg leser, så kunne hun få ta seg en pause og jeg kunne leke med barna etterpå. Hun trenger også å slappe av. Det er den beste måten. Jeg kan allerede kjenne at jeg er mer avslappet.

“Jeg kan håndtere dette. Jeg kan beholde kontrollen. Hun tester bare grensene. Min oppgave er å holde meg rolig og hjelpe henne til å finne bedre måter å håndtere dette på.”

## **Handout**

### **SELV-INSTRUKSJONER I VANSKELIGE SITUASJONER**

Identifiser en vanskelig situasjon og de opprørende tankene som oppstår hos deg. Skriv ned noen alternative beroligende tanker som du kanskje kan bruke for å redefinere situasjonen. Neste gang du merker at du bruker negative selv-instruksjoner, gi deg selv tid til å tenke positivt og tenk over alternative måter å håndtere situasjonen på.

Problemsituasjon: \_\_\_\_\_

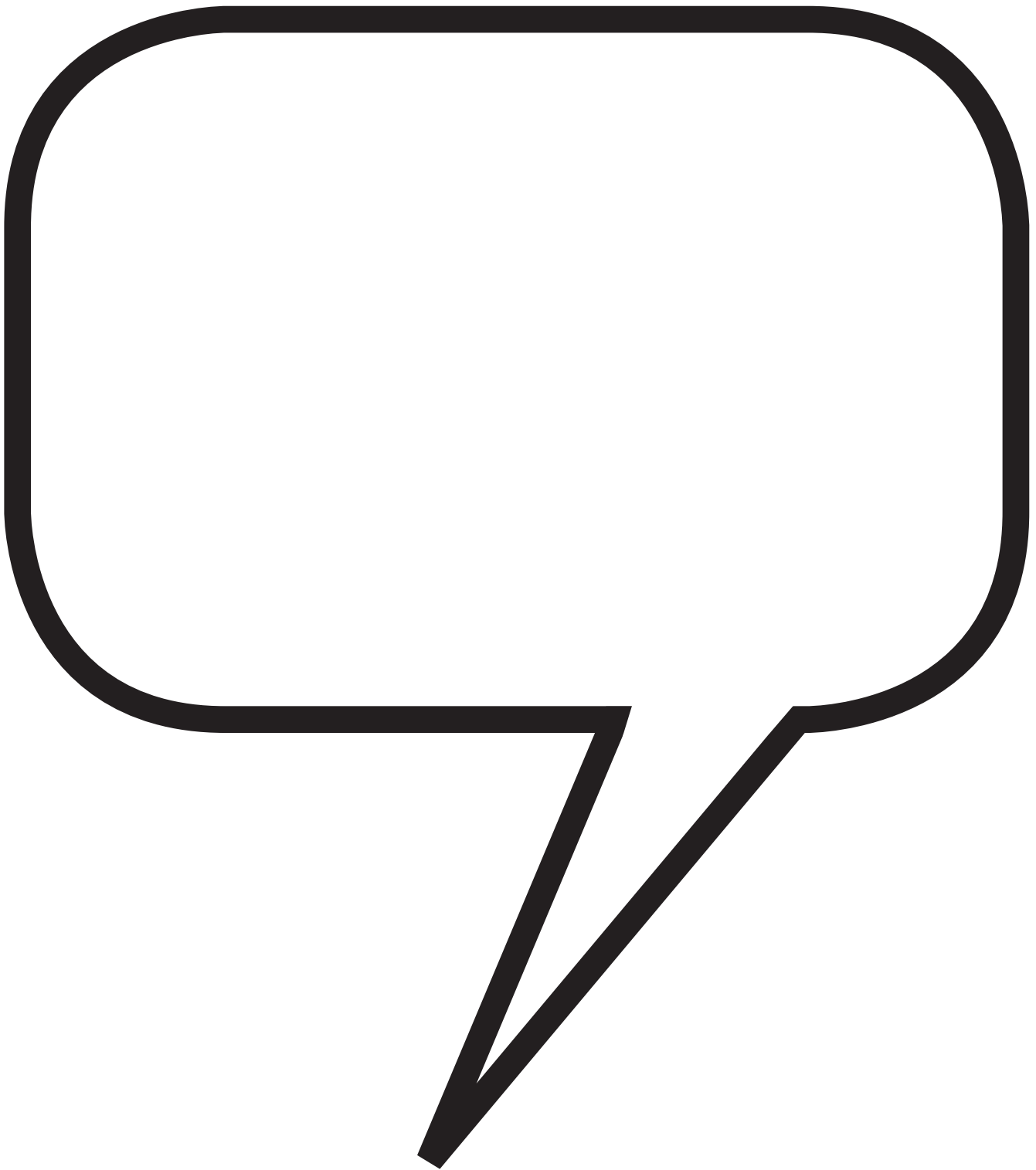
***Opprørende tanker***



***Beroligende tanker***







***Skriv ned dine positive mestringsutsagn og øv på dem i løpet av uken.***

## Handout

# REGISTRERINGSSKJEMA FOR ATFERD

**Atferd jeg ønsker å se mindre av:**

*(f.eks. roping)*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

**Positiv atferd jeg ønsker å se mer av:**

*(for eksempel høflig tone)*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

## Registreringskjema: Ignorering og ros

| Atferd som har blitt ignorert     | Barnets respons |
|-----------------------------------|-----------------|
| <i>for eksempel roping</i>        |                 |
| Mandag _____                      |                 |
| Tirsdag _____                     |                 |
| Onsdag _____                      |                 |
| Torsdag _____                     |                 |
| Fredag _____                      |                 |
| Lørdag _____                      |                 |
| Søndag _____                      |                 |
| Atferd som har blitt rost         | Barnets respons |
| <i>for eksempel å snakke pent</i> |                 |
| Mandag _____                      |                 |
| Tirsdag _____                     |                 |
| Onsdag _____                      |                 |
| Torsdag _____                     |                 |
| Fredag _____                      |                 |
| Lørdag _____                      |                 |
| Søndag _____                      |                 |

# ***Handouter & kjøleskapsnotater***

***Konsekvenser: Tenkepause***

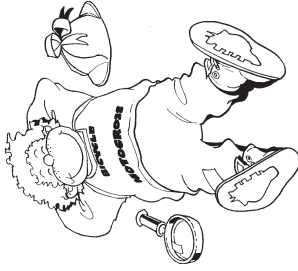


## KJØLESKAPSNOTATER OM TENKEPAUSE



- Vær høflig.
- Vær forberedt på testing.
- Vær forberedt på gjentatte læringsforsøk.
- Ignorer barnet mens det er i tenkepause.
- Støtt partners bruk av tenkepause.
- Følg opp advarsel med å gjennomføre tenkepause.
- Bruk personlig tenkepause til å slappe av og lade batteriene.
- Bruk tenkepause konsekvent for utvalgte typer atferd.
- Legg merke til om du holder på å bli sin for å unngå en plutselig eksplosjon; gi advarsler.
- Gi 5-minutters tenkepauser med 2 minutters ro mot slutten.
- Sørg for å begrense antallet typer atferd du bruker tenkepause på og bruk tenkepause konsekvent i forhold til disse typene atferd.
- Ikke true med tenkepause med mindre du er forberedt på å følge opp.
- Bruk ikke-fysiske tilnærminger slik som tap av privilegier, som en forsterkning for tenkepause.
- Hold barna ansvarlige for å rydde opp rot under tenkepause.
- Ikke sett all din lit til tenkepause – bruk andre disiplineringsteknikker som for eksempel ignorering, logiske konsekvenser og problemløsning til å løse negativ atferd som er mindre alvorlig.
- Bygg opp bankkontoen med ros, kjærlighet og støtte.
- Bruk tenkepause mot destruktiv atferd og når barnet ditt oppfører seg så dårlig at det ikke kan ignoreres. Start med å velge kun én atferd å jobbe med. Når denne atferden ikke lenger er et problem, kan du velge en annen atferd å jobbe med.
- Gi tenkepause umiddelbart for å slå og for destruktive handlinger, for ulydighet kan man imidlertid gi en advarsel.
- Ignorer uakseptabel atferd slik som skriking, sutring, erting, kran-gling, banning og raserianfall mens barnet har tenkepause.
- Ros positiv atferd så ofte som mulig.

## KJØLEKAPSNOTATER OM STRESS OG SINNE



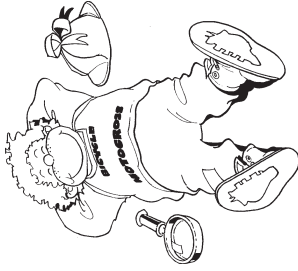
Slapp av

- Sjekk om kroppen din er anspent, og pust og slapp av eller gjør øvelser.
- legg merke til et hvert negativt selv-utsagn og erstatt dem med beroligende selv-oppmuntring.
- Spør deg selv om det du føler deg anspent over virkelig er så viktig. Kommer det til å være viktig om en uke? Ett år? Når du er 70?
- Visualiser en fantastisk tidligere hendelse eller en fremtidsdrøm.
- Midt i konflikten - pust, ro deg ned, vær leken, eller kom deg bort i noen minutter.
- Ta en pause (gå en tur, ta et bad, les et blad).

Kurs 10: Del 4, Konsekvenser: Tenkepause

© Carolyn Webster-Stratton

## KJØLEKAPSNOTATER OM STRESS OG SINNE



Slapp av

- Sjekk om kroppen din er anspent, og pust og slapp av eller gjør øvelser.
- legg merke til et hvert negativt selv-utsagn og erstatt dem med beroligende selv-oppmuntring.
- Spør deg selv om det du føler deg anspent over virkelig er så viktig. Kommer det til å være viktig om en uke? Ett år? Når du er 70?
- Visualiser en fantastisk tidligere hendelse eller en fremtidsdrøm.
- Midt i konflikten - pust, ro deg ned, vær leken, eller kom deg bort i noen minutter.
- Ta en pause (gå en tur, ta et bad, les et blad).

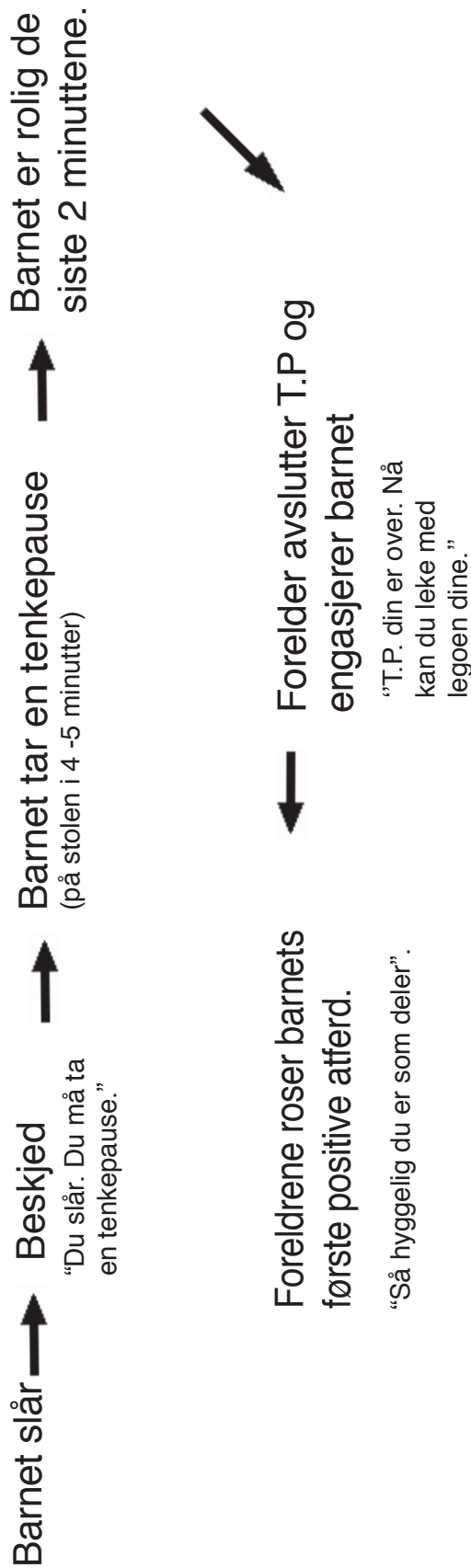
Kurs 10: Del 4, Konsekvenser: Tenkepause

© Carolyn Webster-Stratton

# Tenkepause for aggresjon

Barn i alderen 6 – 10 år

Scenario 1: Barnet går til tenkepause

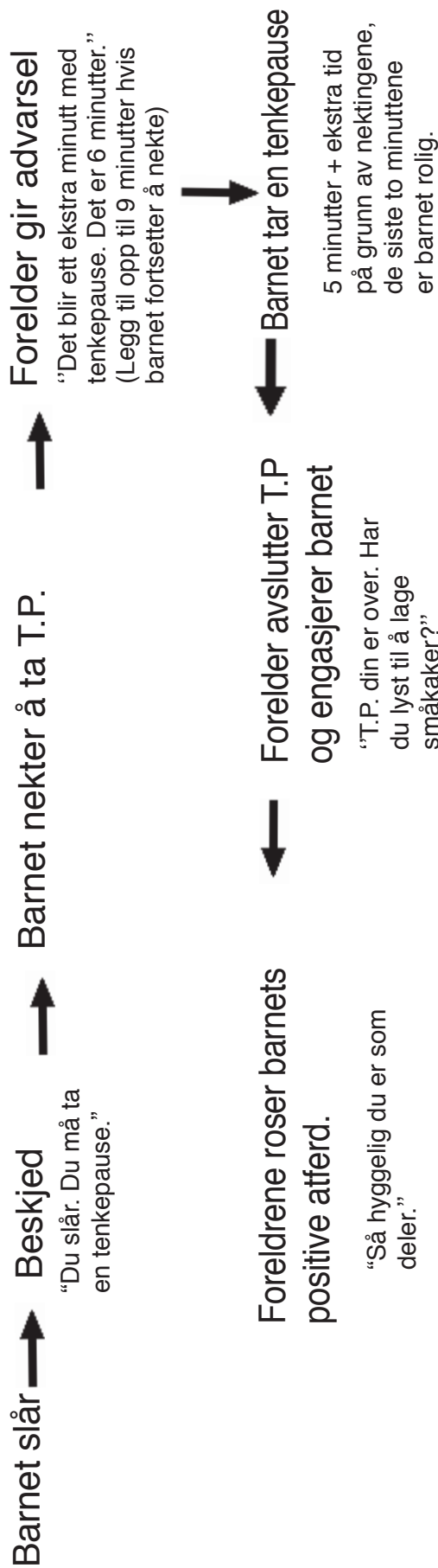




# Barn i skolealder som nekter å ta tenkepause

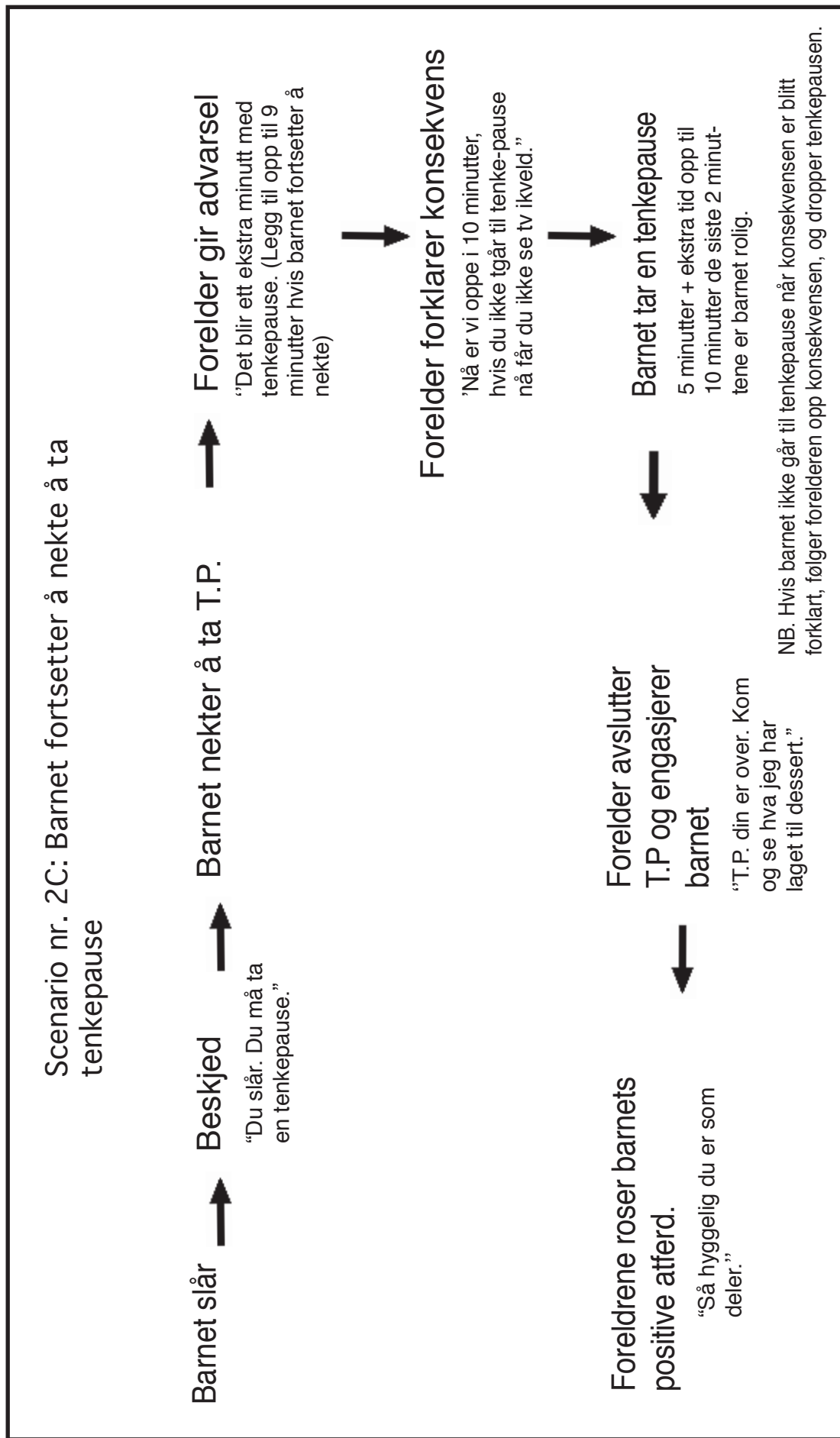
Barn i alderen 6 – 10 år

Scenario 2B: Barnet motsetter seg til å begynne med å ta seg en tenkepause.



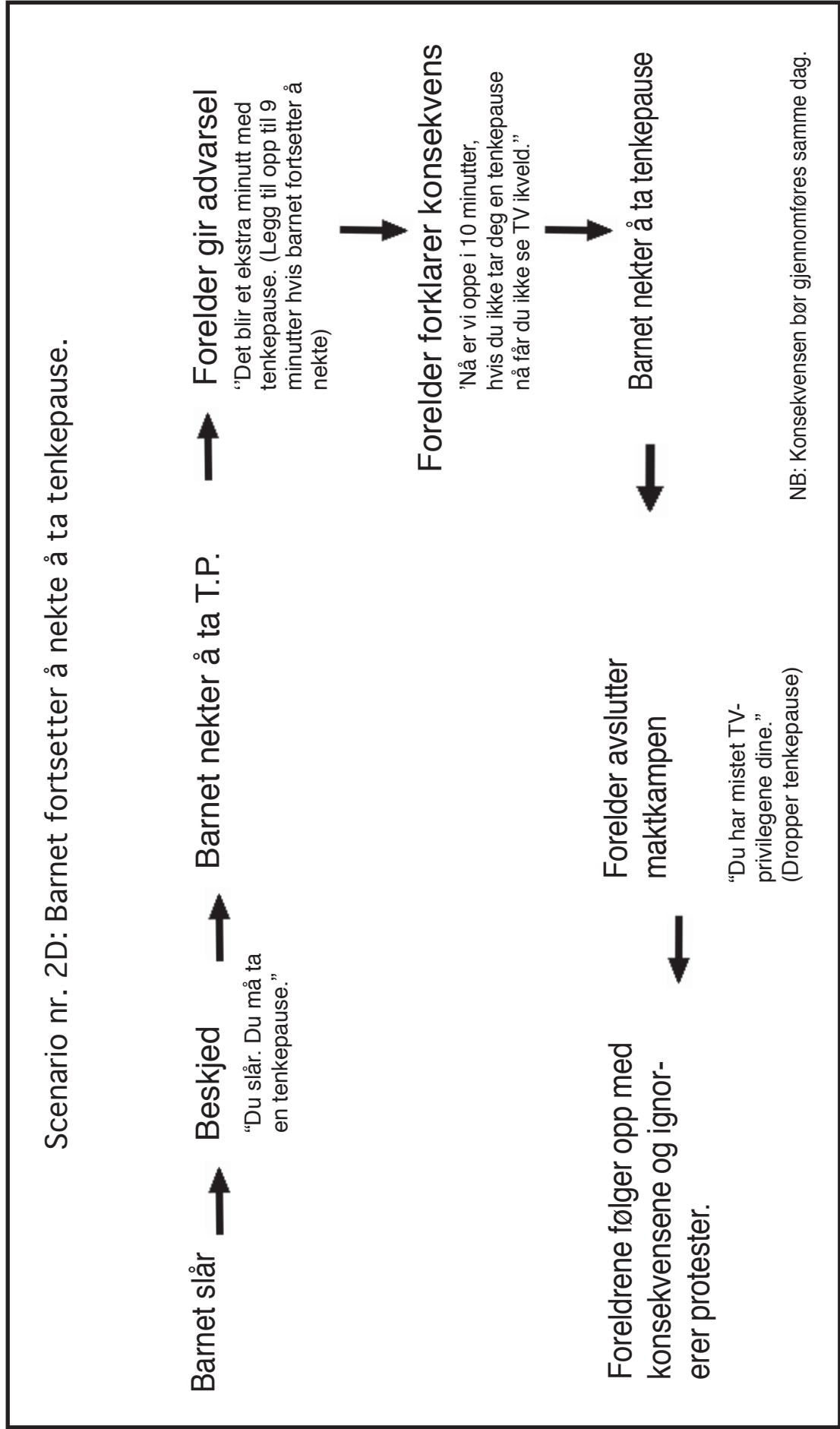
# Barn i skolealder som fortsetter å motsette seg å ta tenkepause

## Barn i alderen 6-10 år



# Barn i skolealder som nekter å ta tenkepause

Barn i alderen 6-10 år



## Ukens hjemmeaktiviteter



### *Dette skal du gjøre:*

- **VELG EN BESTEMT TYPE NEGATIV ATFERD** der det passer å **BRUKE TENKEPAUSE**; for eksempel, slåssing og slåing. Skriv resultatene på handouten: "Registreringsskjema for beskjeder og tenkepause".
- Velg en positiv atferd (den motsatte av atferden som kommer til å bli gitt tenkepause) som du systematisk gir oppmerksomhet gjennom bruk av ros, oppmuntring og kommentarer.
- Beskriv en situasjon der barnet fortsetter å oppføre seg negativt, og forsøk å analysere hva som skjer. Ta dette med på neste møte.
- Les handoutene om omsorgsfulle dager, å miste kontrollen, og nye problemer.



### *Les:*

Les kapittel 6, *Tenkepause*, og kapittel 12, *Tenkepause fra stress og sinne*, i *De utrolige årene*-boken.

***NB: Husk å fortsette med alenetid!***

## OMSORGSFULLE DAGER

### Partnere som støtter hverandre

Uenigheter i parforholdet kan gjøre det vanskelig for foreldre å mestre barnas atferd på en effektiv måte. Den følgende øvelsen er utformet for å styrke forholdet ditt.

Skriv ned 10 til 20 "omsorgsfulle" typer atferd som du ville sette pris på om din ektefelle kunne gjøre. Be også ektefellen din om å gjøre dem. Skriv ned disse typene atferd på en lapp og heng dem opp. Hver dag skal du og partneren din forsøke å velge en eller to punkter fra listen og gjøre dem for hverandre. Disse typene omsorgsfull atferd bør være (a) positiv, (b) spesifikk, (c) ikke for omfattende og (d) noe som ikke har vært gjenstand for en nylig inntruffet konflikt.

*Eksempel:* Spør hvordan dagen min var og lytt til meg.  
Tilby deg å hente sukker eller melk til meg.  
Lytte til "stemningsmusikk" når vi setter på vekkerklokken når vi legger oss.  
Holder hånden min når vi går turer.  
Masserer ryggen min.  
Ordne med barnevakt slik at vi kan gå ut sammen.  
La meg jobbe sent en kveld uten at det blir noe mas.  
At vi har en rolig middag uten barna.  
Tilby å passe barna mens jeg lager middag, leser avisen, etc.  
Tilby meg å få sove til jeg våkner en morgen i helgen.

Ved å utføre denne øvelsen vil dere få en oversikt over hverandres anstrengelser og bli mer oppmerksomme på hvordan den andre forsøker å behage deg. Vi har lagt merke til at foreldre ofte er villige til å glede sin partner dersom de skjønner akkurat hva partneren deres ønsker og vet at anstrengelsene deres vil bli satt pris på.

### Støtte til aleneforeldre

Hvis du ikke har en partner er det viktig at du ordner noen "omsorgsfulle" dager for deg selv. Du kan gjøre dette ved å lage en liste over hyggelige ting du ønsker å gjøre for deg selv. Hver uke velger du noen av punktene på listen som du gir deg selv.

*Eksempel:* Ha middag med en venn.  
Gå på kino.  
Få massasje.  
Ta en pianotime.  
Gå til parken.  
Ta et boblebad.  
Kjøp og les et morsomt blad

Det er også viktig at aleneforeldre lager seg et støttesystem. Dette kan kanskje gjøres ved å jevnlig møte andre foreldre, nære venner eller familiemedlemmer. Organisasjoner for aleneforeldre, fritidsgrupper, og politiske grupper kan være kilder til støtte og stimuli.



## Handout

# HVA DU BØR GJØRE NÅR DU FØLER AT DU HOLDER PÅ Å MISTE KONTROLLEN

1. Trekk deg tilbake fra situasjonen et øyeblikk og spør deg selv:

- Hva er målet mitt?
- Hva gjør jeg nå?
- Hjelper det jeg holder på med meg å nå målet mitt?
- Hva kan jeg gjøre annerledes?

2. Bruk avslappingsteknikken:

- Pust saktere.
- Tell fra én til ti så langt du klarer i løpet av ett eneste pust.
- Gjenta dyp, langsom innpust og utpust mens du teller til du føler deg avslappet.

3. Gjenkjenn de opprørende tankene dine. Omformuler disse tankene til alternative, beroligende tanker. For eksempel:

### Opprørende tanker

“Det barnet er et monster. Det er latterlig. Han kommer aldri til å forandre seg.”

“Jeg er lei av å være så sint. Nå skal det skje forandringer her, ellers...”

### Beroligende tanker

“Dette er et barn som tester for å se om han kan få ting på sin måte. Min oppgave er å forholde meg rolig og hjelpe ham å lære bedre måter å oppføre seg på.”

“Jeg må snakke med Michael om det at han lar klærne bli liggende å slenge. Hvis vi diskuterer dette på en konstruktiv og rolig måte kommer vi nok til å finne en god løsning.”

**Handout****HVA MAN KAN GJØRE NÅR DET  
OPPSTÅR NYE PROBLEMER**

“Tilbakefall” av negativ atferd er *normalt*, så vær forberedt på dem! Ofte blir et tilbakefall utløst av en type krise eller forandring i familielivet (sykdom, død, ferie, ny jobb, økonomisk stress). Dette fører til en generell økning i negativ atferd hos barnet. Det følgende er noen måter å gjeninnføre opplegget på og komme deg på rett spor igjen.

1. Avtal en tid når du ikke er opprørt for å snakke om problemet med partneren din eller en venn, eller tenk i ro på egenhånd.
2. Gjør det klart hvilken atferd du ønsker og ikke ønsker hos barnet.
3. Lag en liste over problemene fra de mest til de minst viktige. Konsentrer deg om å håndtere kun de problemene som ikke kan utsettes.
4. Ha en idémyldring hvor du prøver å komme frem til så mange løsninger som mulig (se gjennom handoutene):

## Forsterkere

(ros, håndfaste belønninger, lekestunder)

## Disiplin

(ignorering, tenkepause, tap av privilegier, husarbeidsplikter, logiske konsekvenser, problemløsning)

## Teknikker som hjelper foreldre å opprettholde selvkontroll

(selv-instruksjoner, avslapping)

5. Monitorer ukentlig fremgang og omarbeid opplegget når det er nødvendig.
6. Oppmuntre/forsterke dine egne anstrengelser.

*Husk:* Foreldre har en tendens til å bruke strategier med kortsiktige fordeler (for eksempel, å oppnå umiddelbar lydighet ved å rope, slå eller kritisere barnet) som har langsiktige, negative konsekvenser (barnet lærer seg å rope og slå istedenfor å bruke ikke-fysiske tilnærminger for å løse problemer). Foreldre må bruke ferdigheter som å rose eller ignorere bokstavelig talt hundrevis av ganger for å endre barns atferd, og dette krever mye arbeid. I det lange løp lærer imidlertid denne tilnærmingen barn hvordan man oppfører seg på en passende måte, bygger opp essensielle ferdigheter i forhold til å komme overens med andre og fremmer barns positive selvbylde. Dette er litt som å bruke tantråd – du må fortsette å gjøre det for å se de langsiktige fordelene.

## Å OPPRETTOLDE OBJEKTIVITETEN

En annen tilnærming til å opprettholde selvkontrollen er å spørre deg selv når du er midt oppe i en konflikt om det du gjør hjelper deg å nå målet ditt.

- Hva er målet mitt? (at barnet mitt skal forbedre atferden sin)
- Hva er det jeg gjør nå? (blir sint)
- Hjelper det jeg gjør meg med å nå målet mitt? (nei, vi krangler)
- Hvis det ikke gjør det, hva kan jeg gjøre annerledes? (slappe av, bruk litt tid på å tenke gjennom hva som foregår, og si tydelig fra om hva du ønsker)

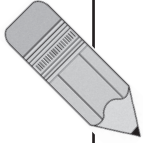
## AVSLAPPINGSMETODER

Mange mennesker må lære seg å slappe av før de kan kontrollere selvutsagnene sine. Det følgende er en avslappingsmetode som kan læres uten omfattende øving.

1. Finn en avslappende stilling i stolen din. Lukk øynene.
2. Vær oppmerksom på pusten din.
3. Mens du puster inn og ut lar du åndedragene dine bli langsommere.
4. Mens du gjør pusten din langsommere, teller du med det neste dype åndedraget fra 1 til 10 - så langt du klarer- i løpet av det ene åndedraget.
5. Pust nå ut langsomt, og tell fra 1 til 10 til du er tom for pust.
6. Visualiser at du er rolig og har kontroll.
7. Si til deg selv at du gjør en bra jobb og har fremgang.
8. Gjenta denne dype, langsomme måten å puste inn- og ut på mens du teller til du føler deg avslappet.

Husk at det vil oppstå øyeblikk der det vil være vanskelig å bruke disse metodene for selvkontroll. Tilbakefall bør forventes. Med øvelse vil du imidlertid merke at det blir lettere å slappe av.

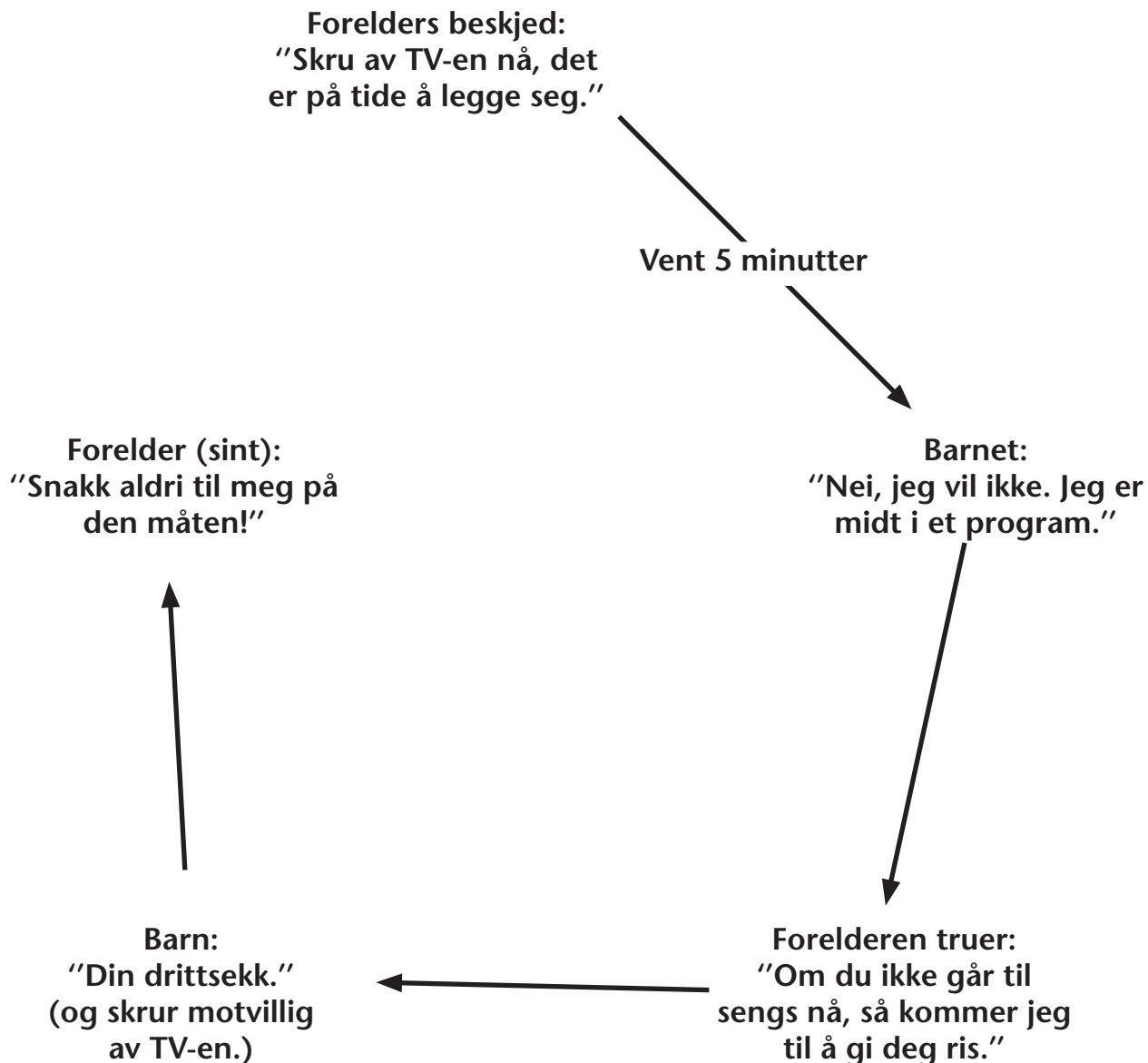


| Hjemmeaktiviteter                                   |     |   |                 |  |            |   |
|---|-----|---|-----------------|--|------------|---|
| <b>REGISTRERINGSSKJEMA: BESKJEDER OG TENKEPAUSE</b> |     |   |                 |  |            |   |
|   |     |   |                 |  |            |  |
| Dato  | Tid | Beskjed/advarsel<br>(skriv ned så ordrett<br>som mulig hva du sa) | Barnets respons | Belønning/opp-<br>merkksomhet for lydighet | Tenkepause | Varighet -<br>bruk av rom   |
|   |     |   |                 |  |            |   |
|   |     |   |                 |  |            |   |
|   |     |   |                 |  |            |   |
|   |     |   |                 |  |            |   |
|   |     |   |                 |  |            |   |

# Scenario nr. 1

## Sinnefellen

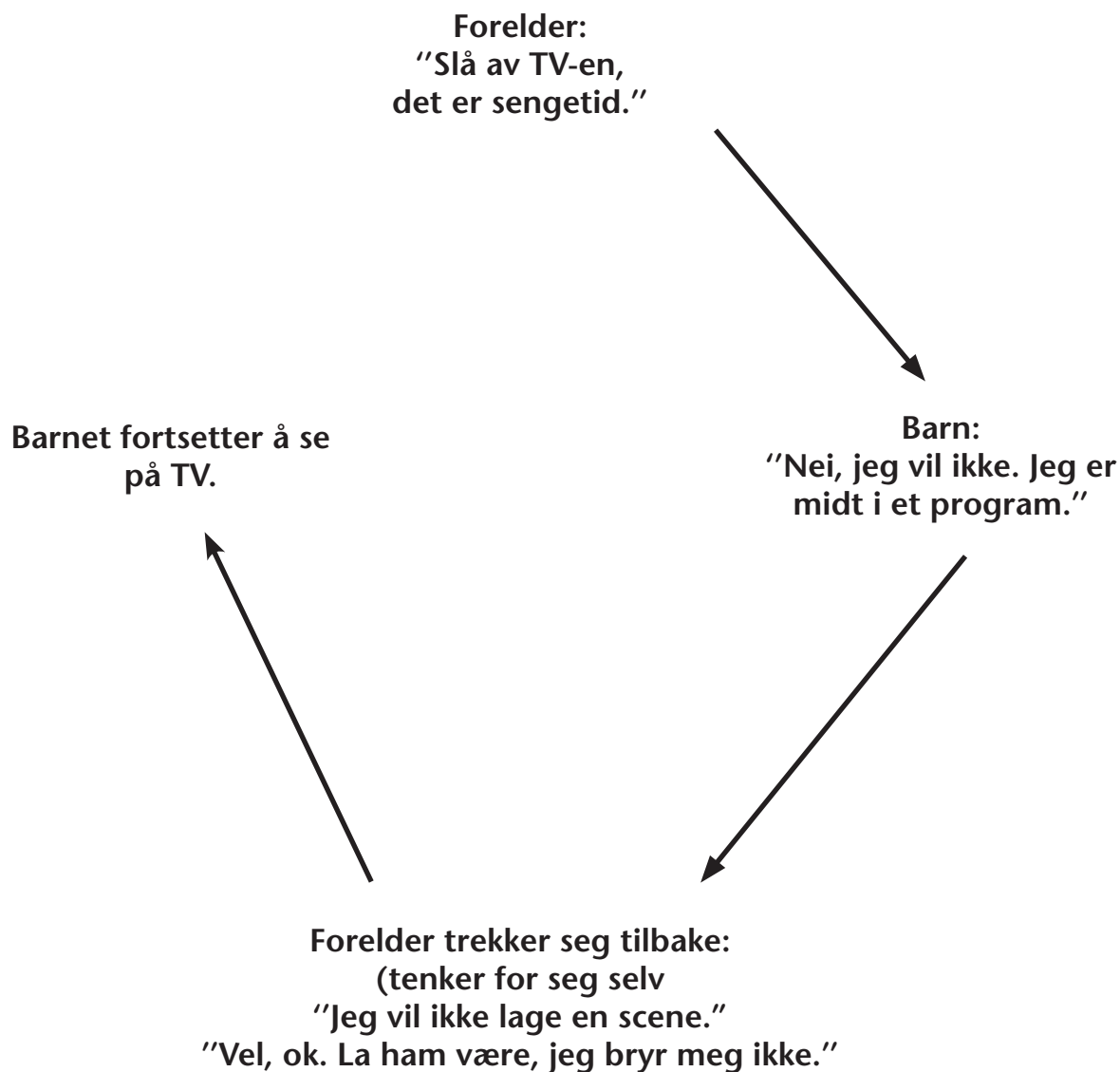
### Hvem får forsterkning for hvilken atferd?



## **Scenario nr. 2**

### **Unngåelsesfellen:**

# **Hvem får forsterkning for til hvilken atferd?**



## Idémyldring

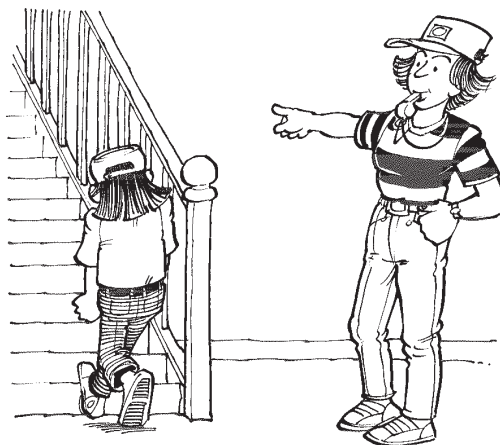


Det er viktig å tenke over på forhånd hvilke typer atferd som skal føre til tenkepause. På denne måten vil du være forberedt på å følge opp med tenkepause når atferden oppstår. Det er også viktig at barna vet hvilke typer atferd som fører til tenkepause. Forsøk å ha en idémyldring på noen av dem her:

### ***Atferd som fører til tenkepause for å roe seg ned***

*F.eks. å slå*

Vær nøye med å definere hva du mener med å slå. Omdirigering og distrahering fungerer vanligvis for å skille barna og få dem til å fokusere på noe annet. Voldelig og skadelig slåing bør imidlertid føre til at man flytter barnet med en gang til et tenkepausedsted der hun/han ikke kan skade andre barn. Husk å øve på forhånd på hvordan man roer seg ned i tenkepause ved å ta dype åndedrag og si til seg selv; "Jeg kan klare det, jeg kan roe meg ned."





## ***Idémyldring***

### ***Fordeler og ulemper ved tenkepause for å roe seg ned.***



Tenk over fordelene ved å ta tenkepause og skriv dem ned på skriveblokken din. Lag en liste over ulempene.

#### **Tenkepause for å roe seg ned**

|                 |
|-----------------|
| <p>fordeler</p> |
| <p>ulemper</p>  |

#### ***Til vurdering:***

#### ***Å tenke over fordeler og ulemper ved tenkepause***

Se på listene og legg merke til hvem som har fordelene og hvem som opplever ulempene (barn eller forelder). Se også på om ulempene er kortsiktige eller langsiktige for deg eller barnet ditt.

## Idémyldring



Tenk over måter du kan forholde deg rolig, sikker og tålmodig på når du bruker tenkepause.

Øv på å utfordre negative selv-instruksjoner og på å bytte det ut med positive selv-instruksjoner og mestringsutsagn. Skriv ned noen setninger med selvinstruksjoner på skriveblokken din som du kan bruke når du føler at sinnet begynner å bygge seg opp.

### **Positive selvinstruksjoner**

*Jeg kan takle dette.....*

*Jeg kan kontrollere sinnet mitt.....*

*Jeg skal ta meg en kort tenkepause.....*



Utfordre irrasjonelle tanker



## Idémyldring

Hvilke følelsesmessige reaksjoner opplever du når du bruker tenkepause? Foreldre har ofte problemer med å kontrollere sinnet sitt når de håndterer barns aggresjon eller trassige atferd, og synes det er vanskelig å ikke kritisere barnet. Det følelsesmessige engasjementet kan gjøre det vanskelig å ignorere protestene til barnet ditt eller rose lydighet når den endelig forekommer. Hvilke strategier kan du bruke for å beholde roen? Skriv dem ned på en notatblokk.



| Min følelsesmessige respons når jeg gir tenkepause | Strategier for å beholde roen |
|--|-------------------------------|
|  |                               |



### **Scenario nr. 3**

## **Rettferdiggjørelsesfelle: Hvem blir får forsterkning for hvilken atferd?**

Beskjed fra forelder:  
"Skru av TV-en nå,  
det er sengetid."

Forelder:  
"Jo, du kommer til å være  
trøtt, du står ikke opp når jeg  
roper på deg og kommer til å  
gå glipp av frokost og miste  
konsentrasjonen på skolen."

Barn:  
"Nei, jeg vil ikke. Jeg er  
midt i et program."

Barn:  
"Det går bra.  
Jeg kommer ikke  
til å bli trøtt."

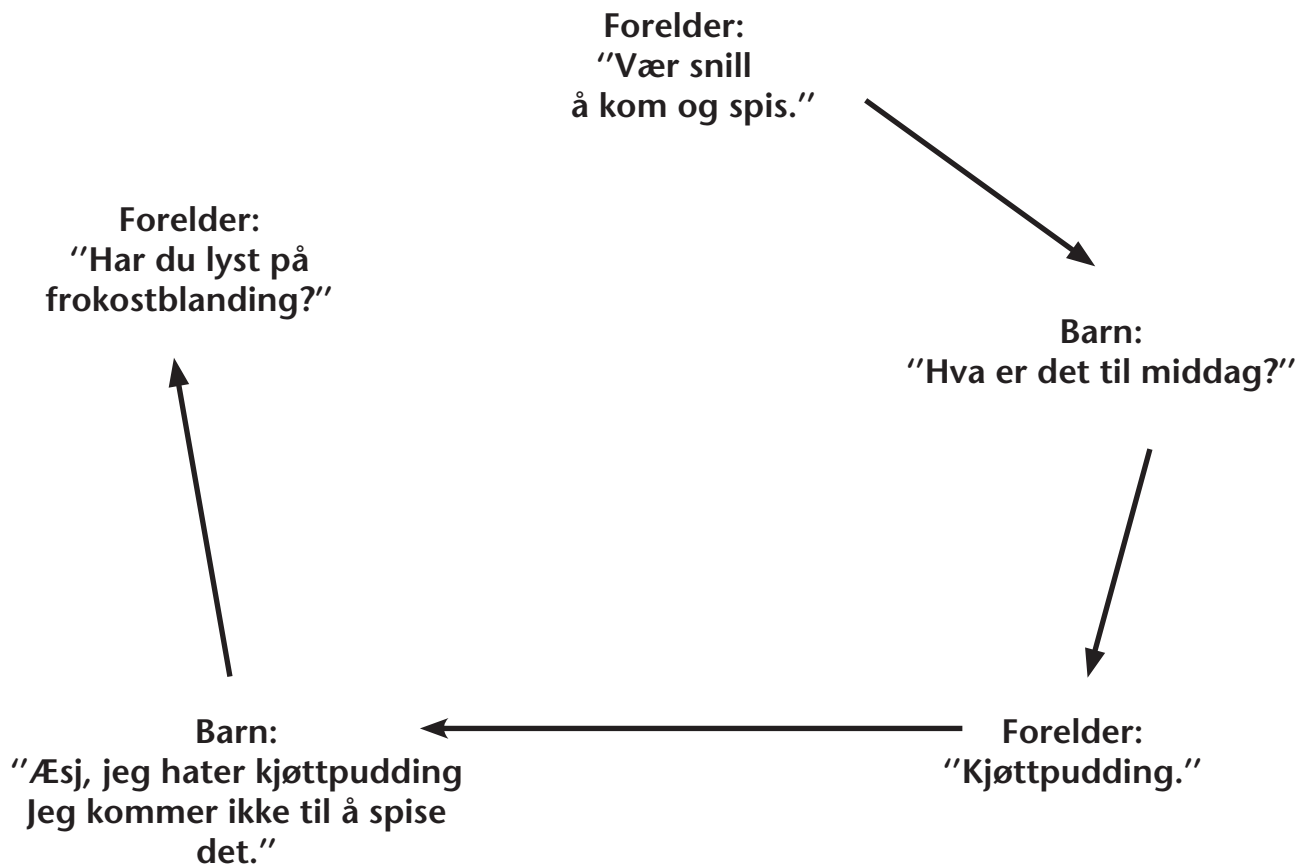
Forelder forklarer:  
"Kom igjen nå, hvis du ikke  
går og legger deg kommer du  
til å være trøtt i morgen  
tidlig. Du kommer til å få  
problemer med å stå opp om  
morgenen og være gretten."



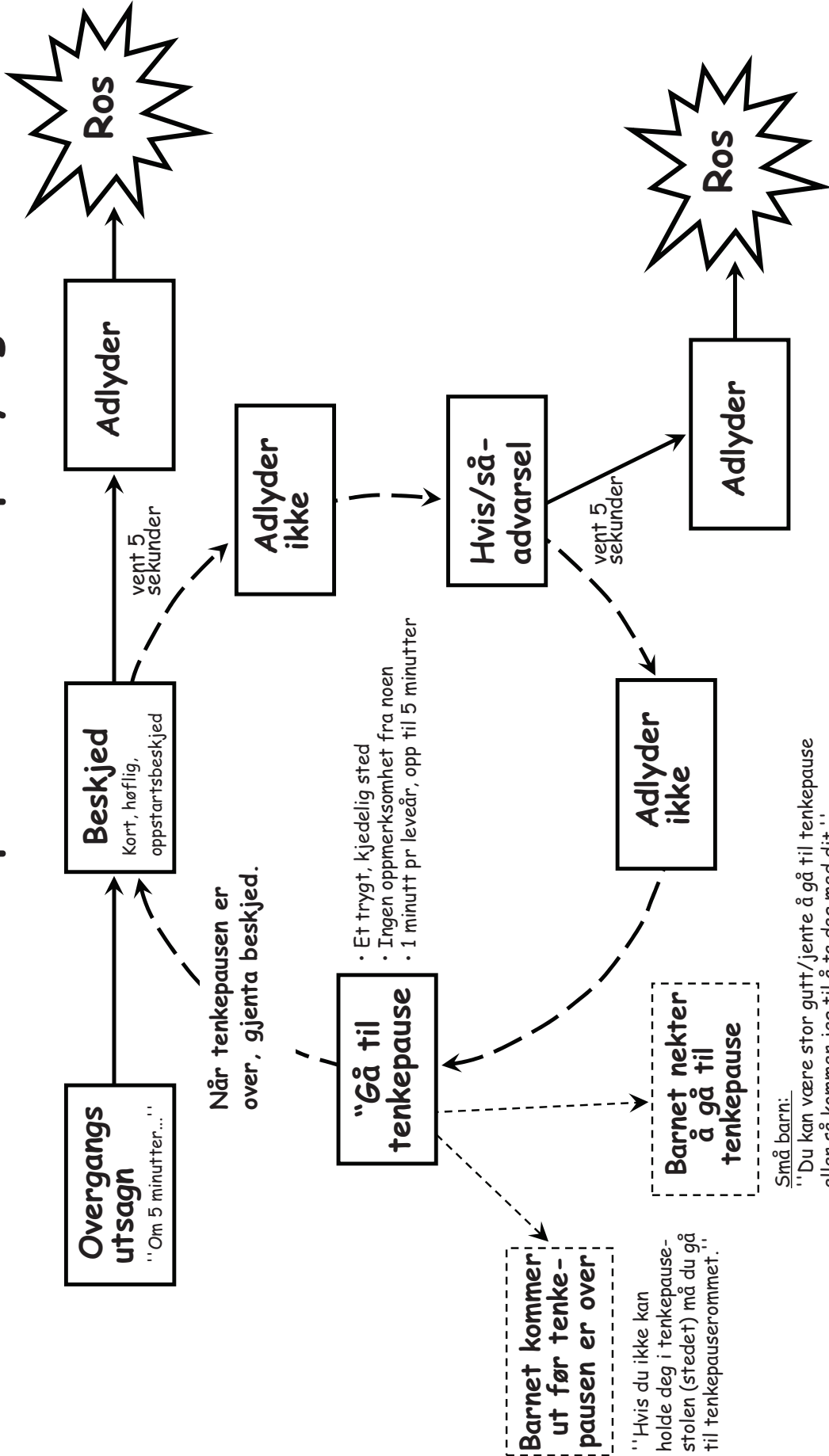
## *Scenario nr. 4*

### *Gi opp fellen:*

# *Hvem får forsterkning for hvilken atferd?*



# Å bruke tenkepause til å øve på lydighet



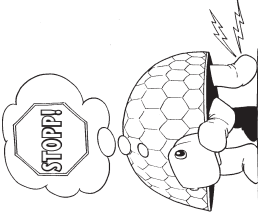
Når tenkepausen er over, gjenta beskjed.

- Et trygt, kjedelig sted
- Ingen oppmerksomhet fra noen
- 1 minutt pr leveår, opp til 5 minutter

**Barnet kommer ut før tenkepausen er over**  
 "Hvis du ikke kan holde deg i tenkepausen (stedet) må du gå til tenkepauserommet."

**Små barn:**  
 "Du kan være stor gutt/jente å gå til tenkepause eller så kommer jeg til å ta deg med dit."  
**Eldre barn:**  
 "Legg til 1 minutt av gangen, opp til 9 minutter  
 •Når du har kommet til 9 minutter, ta bort et privilegium"

### KJØLESKAPSNOTATER FOR Å LÆRE BARN Å MESTRE SINNET SITT

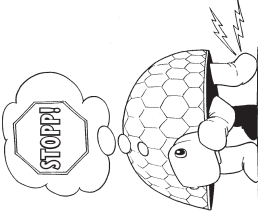


- Legg merke til når barnet ditt begynner å bli frustret eller sint.
- Oppmuntre barnet ditt til å snakke om følelsene sine.
- Veiled barnet ditt ved å si: "Fortell deg selv at du skal stoppe, roe deg ned, og ta tre dype åndedrag."
- Oppmuntre barnet ditt til å bruke positive selvinstruksjoner ved å si: "Si til deg selv: "Jeg kan roe meg ned; Jeg kan klare dette", eller "Alle kan ta feil; ved å øve kan jeg klare det."
- Ros ditt barns selvkontroll og akseptable uttrykk for følelser hver gang de forekommer.
- Demonstrer selvkontroll og passende uttrykk for følelser.

Kurs 10: Del 4, Konsekvenser: Tenkepause

© Carolyn Webster-Stratton

### KJØLESKAPSNOTATER FOR Å LÆRE BARN Å MESTRE SINNET SITT

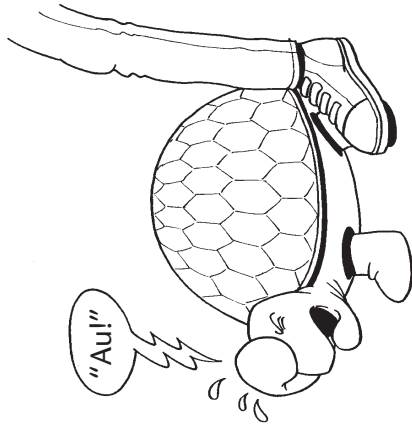


- Legg merke til når barnet ditt begynner å bli frustrert eller sint.
- Oppmuntre barnet ditt til å snakke om følelsene sine.
- Veiled barnet ditt ved å si: "Fortell deg selv at du skal stoppe, roe deg ned, og ta tre dype åndedrag."
- Oppmuntre barnet ditt til å bruke positive selvinstruksjoner ved å si: "Si til deg selv: "Jeg kan roe meg ned; Jeg kan klare dette", eller "Alle kan ta feil; ved å øve kan jeg klare det."
- Ros ditt barns selvkontroll og akseptable uttrykk for følelser hver gang de forekommer.
- Demonstrer selvkontroll og passende uttrykk for følelser.

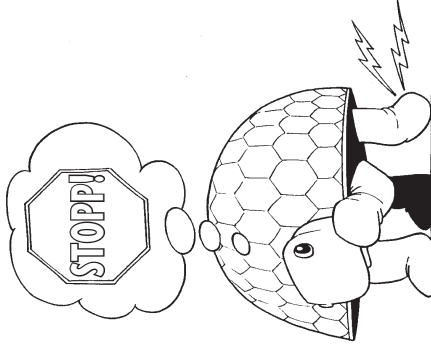
Kurs 10: Del 4, Konsekvenser: Tenkepause

© Carolyn Webster-Stratton

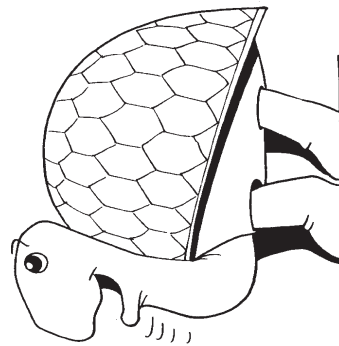
# Lille Skilpaddes steg for sinnemestring



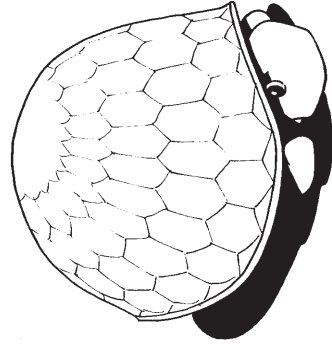
1. AU -det skal han få igjen!



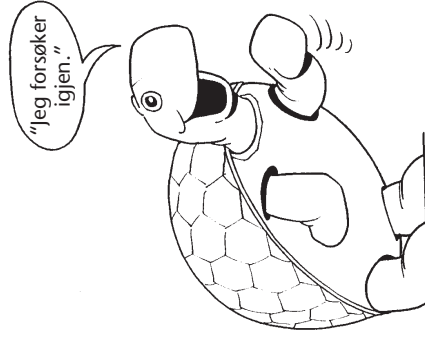
2. Tenk STOPP



3. Ta et langsomt innpust



4. Trekk deg tilbake i skallet.



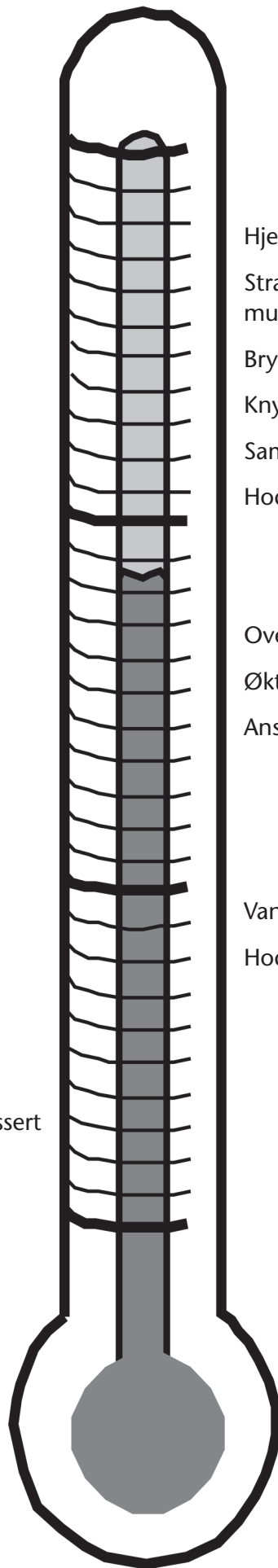
**Følelser**

Rasende  
Full av forakt  
Sint

Defensiv  
Skyldfølelse  
Trekker seg unna  
Frustrert  
Deprimert

Irritert  
Engstelig  
Bekymret

Oppmerksom/interessert  
Mottakelig/åpen for  
påvirkning/fleksibel  
Rolig  
Glad  
Selvsikker  
Fornøyd  
Kjærlig

**Fysiske tegn**

Hjertet galopperer  
Strammer nakke-  
muskulene  
Brystet snører seg  
Knyttede never  
Sammenbitte tenner  
Hodepine

Overfladisk pusting  
Økt svetting  
Anspente muskler

Vandring frem og tilbake  
Hodepine

**Atferd**

Roping  
Slåing

Truende  
Tilbaketrukket  
Nekter å samarbeide

Kritisering

Vansker med å høre etter  
Smalsporet tenking  
Mindre åpen for nye  
ideer

Rolig  
Hyggelig  
Klarer å løse problem  
Klarer å lytte

## Følelser

Rasende

Full av forakt

Sint

Defensiv

Skyldfølelse

Trekker seg unna

Frustrert

Deprimert

Irritert

Engstelig

Bekymret

Oppmerksom/interessert

Mottakelig/åpen for  
påvirkning/fleksibel

Rolig

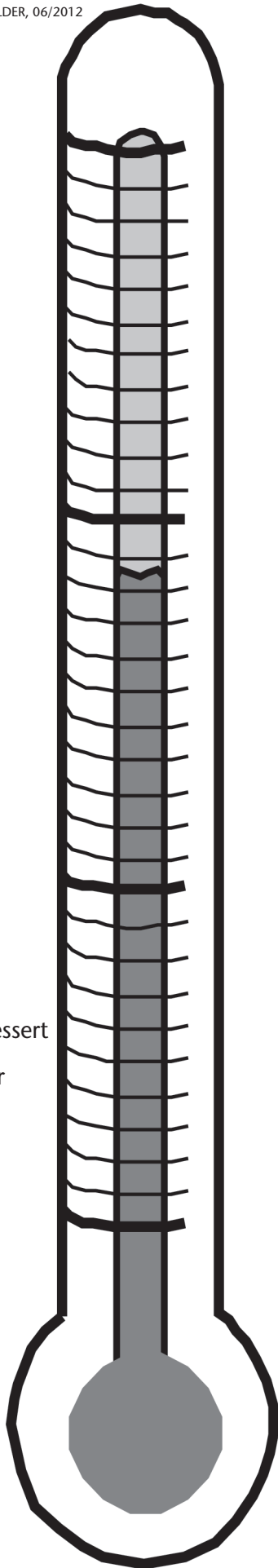
Glad

Selvsikker

Fornøyd

Kjærlig/ømt

Løsninger



## Selv-prat

Jeg er så sint at jeg kunne skadet...

Hun/han fortjener å.....

Hun/han er ikke noe bra

Hva har jeg gjort for å fortjene...

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

Hun/han er akkurat som...

Jeg var aldri sånn som dette.

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

Jeg har ikke tid til å ta med av dette.

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

Hvorfor meg? Dette er for stressende.

Det fungerer ikke å forholde seg rolig

Det er håpløst...

Det er ikke noe poeng å gjøre noe som helst for ham/henne.

Det hjelper aldri.

Uansett hva jeg gjør, forandrer det seg aldri.

Hun/han slenger det tilbake

Jeg fortjener dette for det jeg gjorde da...

Foreldrene mine fortalte meg at jeg var...(kritikk)

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

Jeg blir stresset; jeg må ta en tenkepause for meg selv.

Kanskje dette er for mye for meg å håndtere.

Kanskje jeg ikke er noen god forelder/partner.

Jeg er ikke sikker på om jeg kan gjøre dette.

Når det skjer forandring, skal det visst bli verre før det blir bedre.

Jeg kan gjøre en forskjell for fremtiden vår.

Stress er en normal del av alle forhold

Dette stadiet varer ikke for evig. Ting kommer til å bli bedre.

Jeg kan håndtere dette, jeg kan kontrollere sinnet mitt.

Jeg kan lære ham å....

Problemer oppstår slik at vi alle kan lære å mestre konflikter.

Jeg kan snakke med ham om ....og komme med noen løsninger.

Vi skal klare oss, vi trenger alle noen læringsforsøk.

Alle kan gjøre feil.

Jeg kan hjelpe ved å.....

Hans/hennes positive kvaliteter er .....

Jeg er en kjærlig forelder/partner fordi jeg forsøker ved å....

Jeg holder meg rolig mesteparten av tiden.

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

Jeg elsker (setter pris på)...

# ***Handouts & kjøleskapsnotater***

## ***Logiske konsekvenser***







## *Ukens hjemmeaktiviteter*



### *Dette skal du gjøre:*

- Fortsette å bruke tenkepause mot aggressiv atferd.
- Bruk prinsippet om “logiske konsekvenser”, fjerning av privilegier, eller arbeidsplikt for negativ atferd som skjer i løpet av uken og skriv ned resultatene på registreringskjemaet for logiske konsekvenser.
- Velg en positiv atferd som du systematisk gir oppmerksomhet ved hjelp av ros, oppmuntring og kommentarer.
- Beskriv situasjonen som barnet fortsetter å oppføre seg negativt i, og forsøk å analysere hvorfor det skjer.



### *Les*

Kapittel 7, *Naturlige og logiske konsekvenser* i *De utrolige årene-* boken.

***NB: Husk å fortsette med alenetid!***

# Foreldre som arbeider som detektiver: Se hva du har lært!

## Ukens hjemmeaktiviteter:



### ***Dette skal du gjøre:***

Lag en liste over hvilke strategier du ville brukt for de følgende typene negativ atferd. Legg til andre typer negativ atferd du ønsker å mestre.

#### **Negativ atferd**

1. Slåing og skubbing
2. Nekte å gjøre som forelder sier
3. Stjeling
4. Lyving
5. Nekte å gjøre hjemmelekser
6. Ikke komme tidsnok hjem etter skolen
7. Er frekk/krangler
8. Motsetter seg å gjøre hjemmelekser
9. Hodepine og vondt i magen brukt som unnskyldning
10. Uoppmerksomhet og impulsivitet
11. Etterlate fellesrommet rotete

#### **Strategi for disiplin**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Foreldre som arbeider som detektiver: Se hva du har lært!

### Ukens hjemmeaktiviteter:



#### *Dette skal du gjøre:*

Lag en liste over hvilke strategier du ville brukt for de følgende typene negativ atferd. Legg til andre typer negativ atferd du ønsker å mestre.

#### **Negativ atferd**

12. Kritisere og slåss med søsken
13. Ikke utføre husarbeidsplikter
14. Etterlate sykkel, andre leker og annet sportsutstyr utenfor.
16. Eksplosere av sinne/skriking
17. Se for mye TV eller spiller for mye dataspill
18. Gjemme meldinger fra læreren
19. Oppføre seg som et lite barn
20. Nekte å legge seg ved sengetid
21. Telefonsamtaler med venner når hjemmelekser/plikter ikke er ferdige
22. Banning

#### **Strategi for disiplin**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

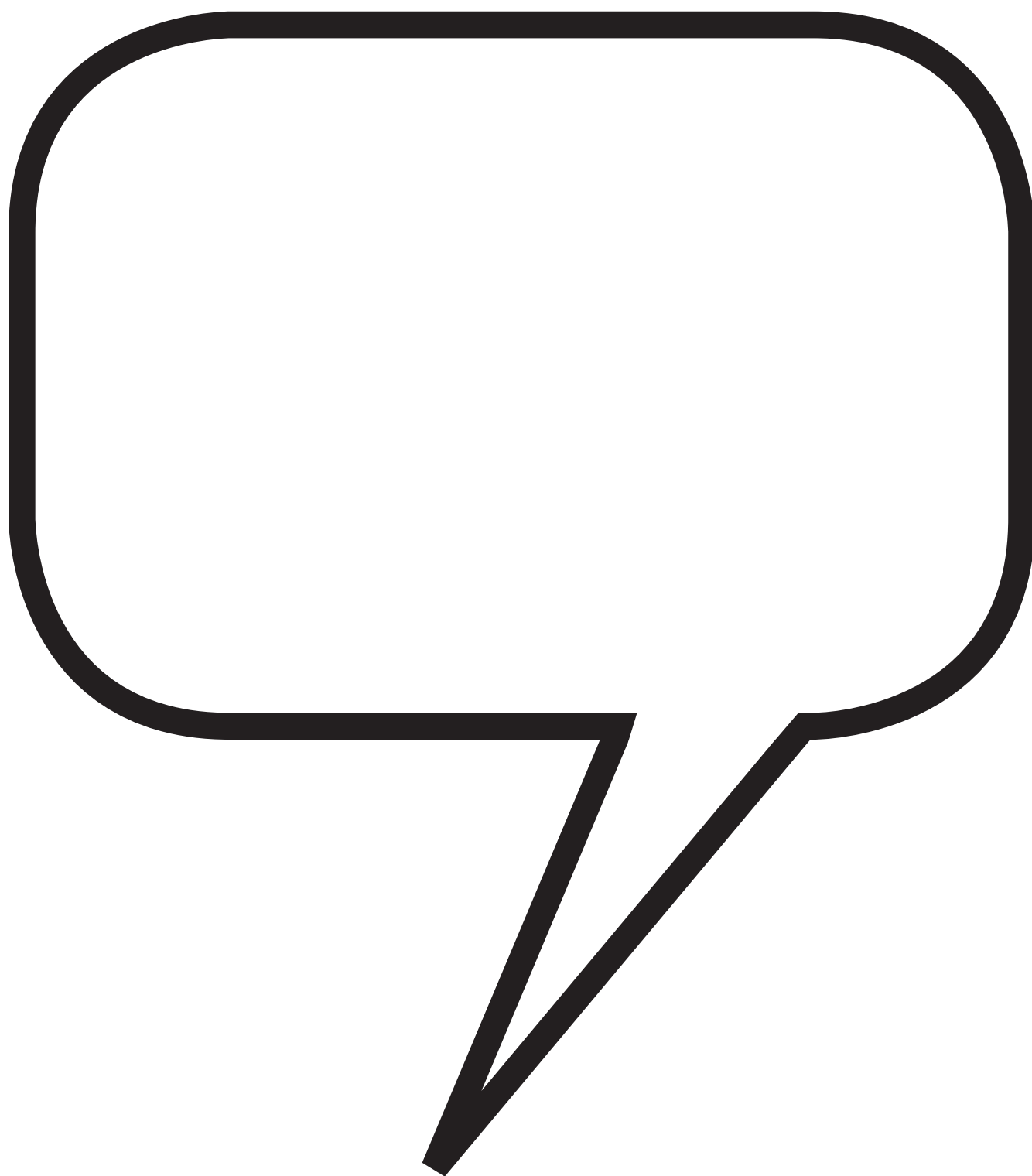
---



**Handout**

**REGISTRERINGSSKJEMA: ARBEIDSOPPGAVER**

| <b>Eksempel på arbeidsoppgaver</b>   | <b>Barnets respons</b> |
|--|------------------------|
| – 30 minutter arbeid (for eksempel støvsuge nede, sortere skittentøy, vaske vinduer, rake løv) |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |
| -----  |                        |



*Skriv inn dine egne positive mestrings-utsagn og  
øv på dem i løpet av uken.*

## **Handout**

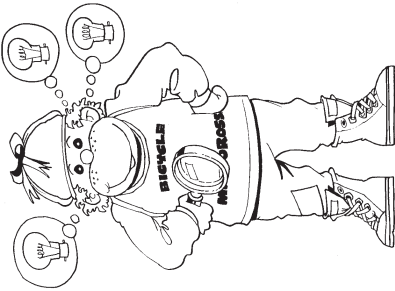
### ***SELV-INSTRUKSJONER I PROBLEMSITUASJONER***

Identifiser en problemsituasjon og de opprørende tankene du har når det skjer. Skriv ned noen alternative beroligende tanker som du kan bruke for å omdefinere situasjonen. Neste gang du merker at du bruker negative selv-instruksjoner, gi deg selv litt tid til å tenke positivt og tenk på alternativene som er tilgjengelige for håndtering av situasjonen.

Problemsituasjon: \_\_\_\_\_

***Opprørende tanker***

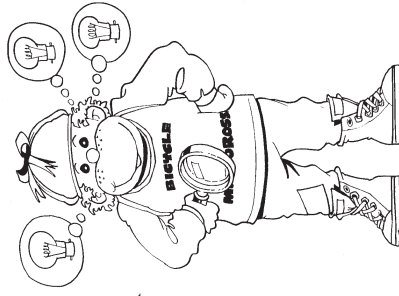
***Beroligende tanker***



### KJØLESKAPSNOTATER OM NATURLIGE OG LOGISKE KONSEKVENSER

- Bruk konsekvenser som er alderstilpassete og rimelig.
- Vær sikker på at du kan leve med konsekvensene du har satt opp.
- Utfør konsekvensene umiddelbart.
- Gi barnet et valg av konsekvens på forhånd.
- Gjør konsekvensen naturlig og ikke-straffende.
- Engasjer barnet når det er mulig.
- Vær vennlig og positiv.
- Bruk konsekvenser som er korte og konsise.
- Tilby nye læringsmuligheter raskt for å lykkes.

Husk å starte med blanke ark så snart konsekvensen er gjennomført



### KJØLESKAPSNOTATER OM NATURLIGE OG LOGISKE KONSEKVENSER

- Bruk konsekvenser som er alderstilpassete og rimelig.
- Vær sikker på at du kan leve med konsekvensene du har satt opp.
- Utfør konsekvensene umiddelbart.
- Gi barnet et valg av konsekvens på forhånd.
- Gjør konsekvensen naturlig og ikke-straffende.
- Engasjer barnet når det er mulig.
- Vær vennlig og positiv.
- Bruk konsekvenser som er korte og konsise.
- Tilby nye læringsmuligheter raskt for å lykkes.

Husk å starte med blanke ark så snart konsekvensen er gjennomført



***Handouts & kjøleskapsnotater***  
***Å fremme leseferdigheter***

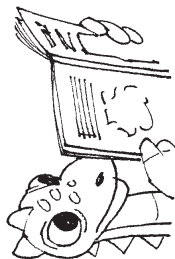


## KJØLESKAPSNOTATER OM LESING



- Still åpne spørsmål – spørsmål som ber barna om å forutse “ hva skjer videre?”
- Unngå instruksjoner og rettelser når barnet leser.
- Gi barnet mulighet til å gjenfortelle fortellinger som de har lært utenat.
- La barn få lese om igjen fortellinger så mange ganger de ønsker.
- Oppmuntre barna til å skrive sine egne historier eller diktere dem for deg.
- Les ofte for barna og la dem se deg lese.
- Oppmuntre barn til å finne på historier og få dem til å omsette dem i handling (spille dem).
- Del dine egne positive minner om da du lærte å lese da du var barn.
- Begynn å lese bøker for barn når de er smårollinger.
- Tilby et utvalg av ulike bøker – som for eksempel folkeeventyr, dikt, faktabaserte bøker, fantasilitteratur, fabler og eventyrtellinger.
- Relater aspekter ved fortellingene til personlige erfaringer.
- Fortell dem historier fra din barndom

## KJØLESKAPSNOTATER OM LESING



- Still åpne spørsmål – spørsmål som ber barna om å forutse “ hva skjer videre?”
- Unngå instruksjoner og rettelser når barnet leser.
- Gi barnet mulighet til å gjenfortelle fortellinger som de har lært utenat.
- La barn få lese om igjen fortellinger så mange ganger de ønsker.
- Oppmuntre barna til å skrive sine egne historier eller diktere dem for deg.
- Les ofte for barna og la dem se deg lese.
- Oppmuntre barn til å finne på historier og få dem til å omsette dem i handling (spille dem).
- Del dine egne positive minner om da du lærte å lese da du var barn.
- Begynn å lese bøker for barn når de er smårollinger.
- Tilby et utvalg av ulike bøker – som for eksempel folkeeventyr, dikt, faktabaserte bøker, fantasilitteratur, fabler og eventyrtellinger.
- Relater aspekter ved fortellingene til personlige erfaringer.
- Fortell dem historier fra din barndom

## Ukens hjemmeaktiviteter



### *Dette skal du gjøre:*

- **FORTSETT** med alenetid med barnet ditt.
- **TILBRING MINST 10 minutter** hver dag med å lese med barnet ditt. Snakk med barnet om hvilke bøker han/hun liker å lese. Velg én dere kan lese sammen.
- **ENGASJER DEG I MINST EN SKOLEAKTIVITET** i løpet av den neste måneden, som for eksempel:
  - å dra på en felttur,
  - være med på et møte på skolen,
  - tilby å lese eller hjelpe til i klassen, eller
  - bli kjent med pensumet eller rutinene til barnet ditt.



### *Les*

Handouts og del 3, Problem 15, *Å lese med nøyaktighet for å fremme ditt barns leseferdigheter i De utrolige årene-boken.*

**KJØLESKAPSNOTATER****Prinsipper for dialogbasert lesing****Kommenter teksten og bildene i boken på en beskrivende måte**

Ta hver sin tur med å beskrive, og la barnet ditt være forteller ved å oppmuntre ham/henne til å snakke om bildene.

**Stil åpne spørsmål.**

- "Hva ser du på denne siden?" (observere og rapportere)
- "Hva skjer her?" (historiefortelling)
- "Hva er dette et bilde av?"
- (fremme skolefaglige ferdigheter)
- "Hvordan føler hun seg nå?" (utforske følelser)
- "Hva kommer til å skje videre?" (forutsi)

**Reager med ros og oppmuntring på barnets tanker og svar**

- "Det er riktig!"
- "Du tenker virkelig på det."
- "Wow, så mye du vet om det."

**Hjelp barnet med å utvikle videre det han/hun sier**

- "Ja, jeg tror han føler seg begeistret, også, og han er kanskje litt redd også."
- "Ja det er en hest; det kalles også en merr."
- "Ja, gutten skal i parken. Husker du da vi var i parken?"

**KJØLESKAPSNOTATER****Prinsipper for dialogbasert lesing****Kommenter teksten og bildene i boken på en beskrivende måte**

Ta hver sin tur med å beskrive, og la barnet ditt være forteller ved å oppmuntre ham/henne til å snakke om bildene.

**Stil åpne spørsmål.**

- "Hva ser du på denne siden?" (observere og rapportere)
- "Hva skjer her?" (historiefortelling)
- "Hva er dette et bilde av?"
- (fremme skolefaglige ferdigheter)
- "Hvordan føler hun seg nå?" (utforske følelser)
- "Hva kommer til å skje videre?" (forutsi)

**Reager med ros og oppmuntring på barnets tanker og svar**

- "Det er riktig!"
- "Du tenker virkelig på det."
- "Wow, så mye du vet om det."

**Hjelp barnet med å utvikle videre det han/hun sier**

- "Ja, jeg tror han føler seg begeistret, også, og han er kanskje litt redd også."
- "Ja det er en hest; det kalles også en merr."
- "Ja, gutten skal i parken. Husker du da vi var i parken?"

# ***Handouts & kjøleskapsnotater***

***Å håndtere barns motløshet***



## *Idémyldring*

Ha en idémyldring med en annen forelder om utsagn som uttrykker positive forventninger. Husk å inkludere ros for utholdenhet og tålmodighet i læringsprosessen.



### *Utsagn som uttrykker positive forventninger*

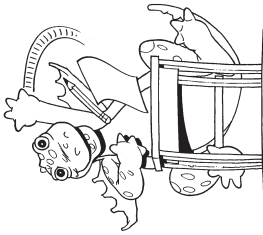
#### **Eksempel:**

“Hvis du fortsetter å øve på lesingen din med meg hver kveld, kan jeg vedde på at du snart klarer å lese en hel side helt alene.”

#### **Mål:**

Jeg forplikter meg til å leke og tilbringe alenetid med barnet mitt \_\_\_\_\_ ganger i uken i \_\_\_\_\_ minutter.



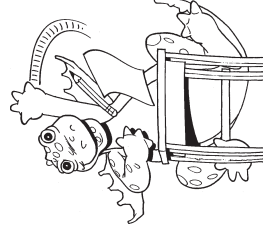


## KJØLEKAPSNOTATER VIKTIGE POENG FOR Å OPPMUNTRE DITT BARNES LÆRING

- Vis aktiv interesse for ditt barns arbeid.
- Ros og oppmuntre anstrengelsene til barnet ditt (ikke bare sluttproduktet).
- Sett opp et program for håndfaste belønninger for når barnet ditt tar de små stegene det tar å lære noe nytt.
- Vær entusiastisk i forhold til skoleprosjektene til barnet ditt.
- Samarbeid med læreren og delta på skolearrangementer
- Begynn med enkle læringsaktiviteter og gi barnet mer utfordrende oppgaver etter hvert som hun/han virker klar for det.
- Ha realistiske forventninger – la ditt barns utviklingsnivå avgjøre hva dere gjør.
- Fokuser på ditt barns styrker, ikke på svakhetene.
- Fortell barnet ditt om noe som var vanskelig for deg å lære.
- Ha positive forventninger til ditt barns ferdigheter i fremtiden.

Kurs 8: Del 2, Å håndtere barns motløshet

© Carolyn Webster-Stratton



## KJØLEKAPSNOTATER VIKTIGE POENG FOR Å OPPMUNTRE DITT BARNES LÆRING

- Vis aktiv interesse for ditt barns arbeid.
- Ros og oppmuntre anstrengelsene til barnet ditt (ikke bare sluttproduktet).
- Sett opp et program for håndfaste belønninger for når barnet ditt tar de små stegene det tar å lære noe nytt.
- Vær entusiastisk i forhold til skoleprosjektene til barnet ditt.
- Samarbeid med læreren og delta på skolearrangementer
- Begynn med enkle læringsaktiviteter og gi barnet mer utfordrende oppgaver etter hvert som hun/han virker klar for det.
- Ha realistiske forventninger – la ditt barns utviklingsnivå avgjøre hva dere gjør.
- Fokuser på ditt barns styrker, ikke på svakhetene.
- Fortell barnet ditt om noe som var vanskelig for deg å lære.
- Ha positive forventninger til ditt barns ferdigheter i fremtiden.

PKurs 8: Del 2, Å håndtere barns motløshet

© Carolyn Webster-Stratton

## Ukens hjemmeaktiviteter



### *Dette skal du gjøre:*

- **FORTSETT** med alenetid med barnet ditt.
- **TILBRING MINST** 10 minutter hver dag med enten å diskutere oppgavene og aktivitetene som barnet ditt jobber med på skolen, gjøre hjemmelekser, lese, eller gjøre en læringsaktivitet sammen (f.eks. å male, planlegge et skoleprosjekt etc.).
- Vær involvert i minst én skoleaktivitet **I LØPET AV DEN NESTE MÅNEDEN**, som for eksempel:
  - dra på felttur,
  - delta på et møte på skolen,
  - tilby deg å lese eller hjelpe til i klassen, eller
  - bli kjent med pensumet og rutinene til barnet ditt.
- **RING** kameraten din for å snakke om idéer dere har om rutiner for skolearbeid.



### *Les*

Handouts og gå gjennom kapittel 2, *Positiv oppmerksomhet, oppmuntring og ros* i *De utrolige årene* -boken.

### **EKSEMPLER PÅ ATFERD SOM KAN BELØNNES MED STJERNER OG KLISTREMERKER:**

Komme hjem tidsnok etter skolen

Følge en beskjed

Dele med andre

Gjøre hjemmeleksene før middag

Lese i 10 minutter

Slå av TV-en

Kun se på TV i en time

Dekke bordet

Skrive et brev eller i en dagbok

Lytte til en fortelling eller en CD

Lese for et yngre søsken

Få positiv tilbakemelding fra lærer

La foreldrene dine vite hvor du er

# Å fremme barns akademiske læring: Foreldre som "akademisk - og utholdenhetscoach"



Coaching er en effektiv måte å styrke barns akademiske ferdigheter og evne til å holde ut med en vanskelig oppgave på. Det følgende er en liste over akademiske prinsipper og atferd som kan kommenteres mens du gjør skolerelaterte aktiviteter med barnet ditt. Bruk sjekklisten for å øve på å beskrive skolefaglige prinsipper.

| Akademiske ferdigheter   | Eksempler  |
|--|--|
| _____ følge timeplan for hjemmelekser<br><br>_____ planlegge tid for å lese  | "Du har fullført hjemmeleksene dine hver dag til avtalt tid."<br><br>"Du har planlagt godt og leser et kapittel i uken så du kommer til å bli ferdig med boken."   |
| _____ organisatoriske ferdigheter<br>_____ orden på materiell<br>_____ be om hjelp   | ""Jeg liker måten du har ordnet skriveboken din for å holde orden på notatene dine."<br><br>"Du har ordnet alt materiellet (penn, linjal, notatbøker) nøyaktig på bordet ditt slik at du kan arbeide."<br><br>"Du er flink til å be om hjelp når du trenger det."  |
| _____ arbeide hardt<br>_____ konsentrere seg/fokusere<br>_____ utholdenhet/tålmodighet   | ""Du jobber så hardt med dette prosjektet og tenker på hvordan du skal organisere det."<br><br>"Du er så tålmodig og forsøker alle mulige måter å løse det på."  |
| _____ følge lærerens beskjeder<br>_____ problemløsning<br>_____ å prøve på nytt<br>_____ å lese<br>_____ tenkeferdigheter<br>_____ å lytte<br>_____ jobbe hardt/gjøre seg flid<br>_____ selvstendighet | "Du gjorde akkurat slik læreren ba deg om. Du hørte ordentlig etter."<br><br>"Du tenker hardt på hvordan du kan løse oppgaven og finner på en god løsning på det problemet."<br><br>"Det fant du ut av helt på egenhånd."<br><br>"Du leser nøyaktig og tenker grundig gjennom handlingen."<br><br>"Du jobbet hardt for å bruke din peneste håndskrift på den innleveringen."<br><br>"Du kjente ikke til det ordet så du slo det opp i ordboken." |

# ***Handouts & Kjølenskapsnotater***

***Å fremme gode lærevaner og rutiner***



## KJØLEKAPSNOTATER: Å FREMME BARNES LÆREVANER



- Sett opp en forutsigbar rutine for etter skoletid (f.eks. matbit, hjemmelekser eller lesing, 30 min, TV, lek)
- Bestem når, hvor, hvordan og med hvem hjemmeleksene skal finne sted.
- Monitorér rutinen for etter skoletid
- Følg opp med konsekvenser dersom barnet ditt nekter å følge en spesifikk regel i forhold til TV eller hjemmelekser.
- Begrens TV-titting og oppmuntre til daglig lesetid.
- Ros barnet ditt for å gjøre hjemmelekser, for å skru av TV-en og for å lese.
- Tilbring tid med barnet ditt hver dag ved å gjøre en rolig læringsaktivitet sammen.
- Bruk en "når/så"-beskjed for å oppmuntre barnet ditt til å lese eller gjøre hjemmelekser.
- Snakk med barnet ditt om hva dere har lært iløpet av dagen.
- Modeller passende mengder TV-titting, videospill og dataspill ved å begrense tiden du selv bruker på disse aktivitetene.

**Merk:** for barn som ikke har hjemmelekser, tenk på å bruke tiden på en rolig aktivitet slik som å lese, spille spill, leke med maling eller plastelina og så videre.

## KJØLEKAPSNOTATER: Å FREMME BARNES LÆREVANER



- Sett opp en forutsigbar rutine for etter skoletid (f.eks. matbit, hjemmelekser eller lesing, 30 min, TV, lek)
- Bestem når, hvor, hvordan og med hvem hjemmeleksene skal finne sted.
- Monitorér rutinen for etter skoletid
- Følg opp med konsekvenser dersom barnet ditt nekter å følge en spesifikk regel i forhold til TV eller hjemmelekser.
- Begrens TV-titting og oppmuntre til daglig lesetid.
- Ros barnet ditt for å gjøre hjemmelekser, for å skru av TV-en og for å lese.
- Tilbring tid med barnet ditt hver dag ved å gjøre en rolig læringsaktivitet sammen.
- Bruk en "når/så"-beskjed for å oppmuntre barnet ditt til å lese eller gjøre hjemmelekser.
- Snakk med barnet ditt om hva dere har lært iløpet av dagen.
- Modeller passende mengder TV-titting, videospill og dataspill ved å begrense tiden du selv bruker på disse aktivitetene.

**Merk:** for barn som ikke har hjemmelekser, tenk på å bruke tiden på en rolig aktivitet slik som å lese, spille spill, leke med maling eller plastelina og så videre.

## KJØLESKAPSNOTATER OM GRENSESETTING



- Ikke gi unødvendige beskjeder
- Gi én beskjede av gangen
- Ha realistiske forventninger
- Bruk "gjør"-beskjeder
- Gi positive og høflige beskjeder
- Ikke bruk "slutt å"-beskjeder
- Gi barn tilstrekkelig tid til å følge beskjeder
- Gi advarsler og hjelpsomme påminnelser
- Ikke gi barna trusler; bruk "når/så"-beskjeder
- Gi barna valgmuligheter når det lar seg gjøre
- Gi korte og konsise beskjeder.
- Støtt beskjedene til partneren din
- Ros lydighet
- Finn balanse mellom foreldre og barns kontroll
- Oppmuntre barna til problemløsning

Kurs 8: Del 3, Å fremme gode lærevaner

© Carolyn Webster-Stratton

## KJØLESKAPSNOTATER OM GRENSESETTING



- Ikke gi unødvendige beskjeder
- Gi én beskjede av gangen
- Ha realistiske forventninger
- Bruk "gjør"-beskjeder
- Gi positive og høflige beskjeder
- Ikke bruk "slutt å"-beskjeder
- Gi barn tilstrekkelig tid til å følge beskjeder
- Gi advarsler og hjelpsomme påminnelser
- Ikke gi barna trusler; bruk "når/så"-beskjeder
- Gi barna valgmuligheter når det lar seg gjøre
- Gi korte og konsise beskjeder.
- Støtt beskjedene til partneren din
- Ros lydighet
- Finn balanse mellom foreldre og barns kontroll
- Oppmuntre barna til problemløsning

Kurs 8: Del 3, Å fremme gode lærevaner

© Carolyn Webster-Stratton

## Å fremme positive lærevaner og rutiner

“Betydningen av forutsigbare rutiner”

### Ukens hjemmeaktiviteter



#### *Dette skal du gjøre:*

- **FORTSETT** med alenetid med barnet ditt.
- **SETT OPP EN FAST RUTINE FOR HJEMMELEKSER** etter skolen. Skriv den ned og diskuter den med barna dine. Heng den opp et sted barna kan se den (hvor, når, og med hvem hjemmeleksene vil finne sted.) Ta med planen til neste møte.
- **PLANLEGG** hvordan du vil monitorere denne rutinen.
- **ROS** barnet for at det følger rutinen og/eller sett opp et belønningsprogram for oppfølging.
- **BRUK** *handouten for regler for hjemmet* for å etablere noen av reglene du synes er viktigst angående TV- eller datatid og hjemmelekser. Skriv disse ned på handouten for hjemmearbeid og ta med listen til neste møte



#### *Les:*

- Handouts og gå gjennom Del 3, Problem 1, *Å ta kontroll over ditt barns skjermtid, i De utrolige årene.*

#### **EKSEMPLER PÅ ATFERD SOM KAN BELØNNES MED STJERNER ELLER KLISTREMERKER:**

Komme hjem tidsnok etter skolen  
Dele med andre  
Lese i 10 minutter  
Kun se på TV i en time  
Skrive et brev eller i en dagbok  
Lese for et yngre søsken  
La foreldrene dine vite hvor du er

Å følge en oppfordring  
Gjøre hjemmeleksene før middag  
Slå av TV-en  
Dekke bordet  
Lytte til en historie eller en CD  
Få positiv tilbakemelding fra en lærer

**NB: Husk å fortsette med alenetid!**





## **RUTINE FOR HJEMMELEKSER**

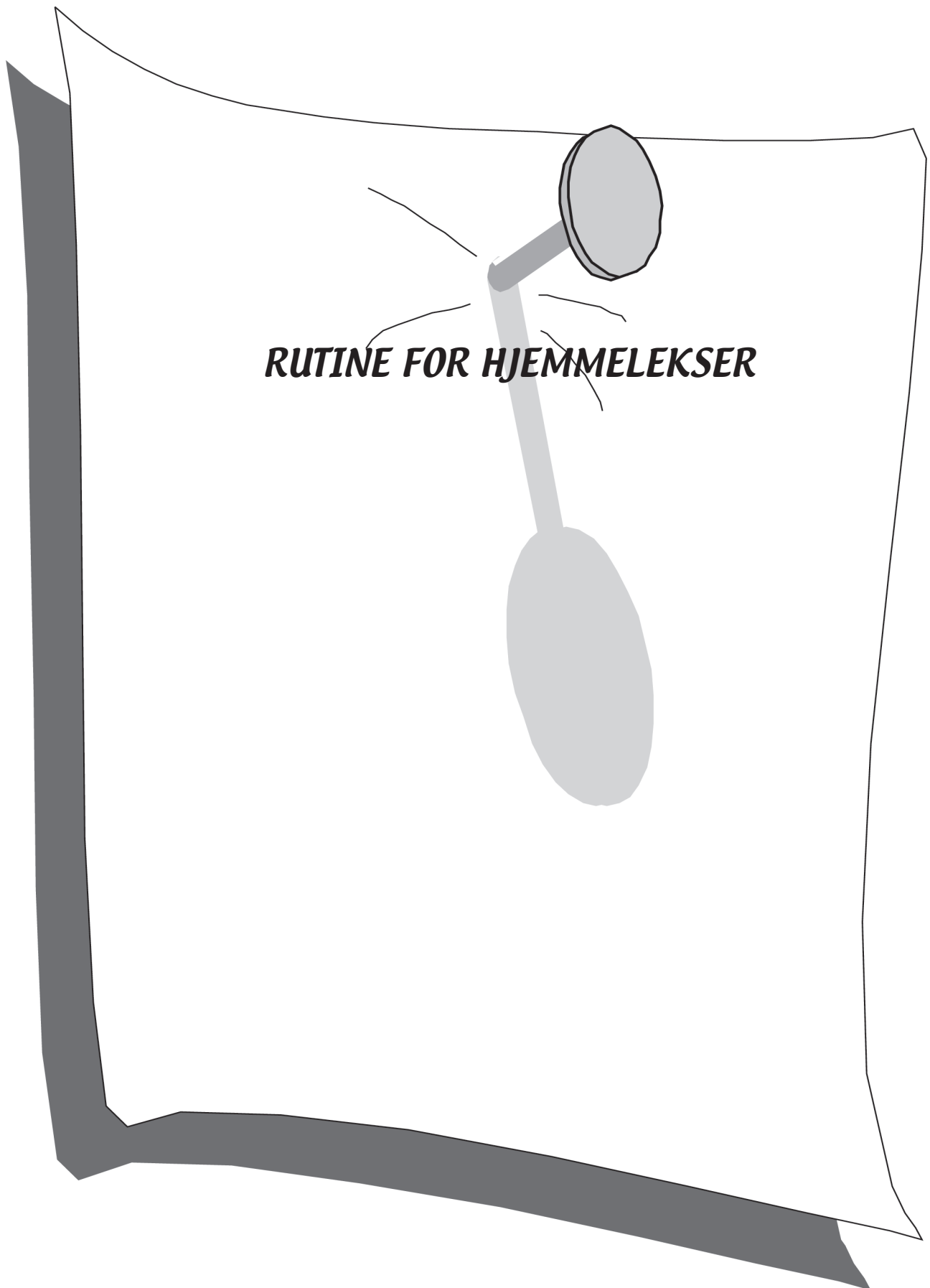
### **Noen eksempler:**

1. Komme hjem fra skolen innen 15.30.
2. Ring en forelder for å fortelle at du er hjemme og hvilke lekser du har.
3. Ta en matbit og en pause frem til klokken 16.
4. Foreldre kommer hjem kl 17.30
5. Hjelpe til med middagsforberedelser og spise middag sammen.
6. Forelder går gjennom og ser hvordan det går med leksene kl 19. Gjøre ferdig lekser.
7. TV- eller datatid.
8. Sengetid kl 21.

### **Din rutine for hjemmelekser:**

- 1.
- 2.
- 3.

**Regler for hjemmelekser: Leksner må være ferdig før du ser på TV eller spiller dataspill, og TV og dataspill er begrenset til 1 time per dag.**



## Rutiner etter skoletid

Henge opp jakke



Bytte til hjemmeklær



Matbit!!



Sjekke bøkene i sekken



Gjøre hjemmelekser

\_\_\_\_\_

**Arbeidsoppgavekort**

© DVD-basert program for veiledning av barn og foreldre

## Rutiner etter skoletid

Henge opp jakke



Bytte til hjemmeklær



Matbit!!



Sjekke bøkene i sekken




Gjøre hjemmelekser


\_\_\_\_\_


**Arbeidsoppgavekort**


© DVD-basert program for veiledning av barn og foreldre


## Hjemmelekser

Ta med sekken med bøker til bordet 

Ta med blyant og papir til bordet 


Staving 

Matte 


Skrivning 


\_\_\_\_\_


Les eller tegn i 30 minutter hvis du ikke har hjemmelekser


 **Arbeidsoppgavekort**


## Hjemmelekser

Ta med sekken med bøker til bordet 

Ta med blyant og papir til bordet 


Staving 

Matte 

Skrivning 

\_\_\_\_\_

Les eller tegn i 30 minutter hvis du ikke har hjemmelekser

 **Arbeidsoppgavekort**



# ***Handouts & Kjølleskapsnotater***

***Foreldre som viser interesse for skolen og hjemmelekser***



## Å vise interesse for skolen

### Ukens hjemmeaktiviteter



#### *Dette skal du gjøre:*

- **FORTSETT** med alenetid med barnet ditt.
- **SNAKK** med læreren til barnet ditt (enten ansikt til ansikt eller per telefon eller epost) og få informasjon om pensum og hvordan du kan hjelpe til å støtte ditt barns læring.
- **ROS** barnet ditt for at det følger rutinen og/eller sett opp et belønningsprogram for oppfølging.
- **SEND EN BESKJED** til ditt barns lærer der du sier hva du liker ved klassen eller det barnet ditt lærer.



#### *Les:*

- Handouts og kapittel 15, *Å samarbeide med lærer for å forebygge problemer i De utrolige årene* -boken.

***NB: Husk å fortsette med alenetid!***



## Å fremme barns akademiske læring: Foreldre som "akademisk - og utholdenhets-coach"



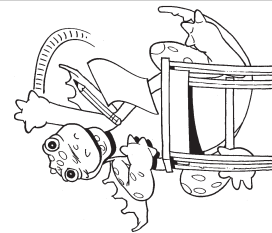
"Coaching" er en effektiv måte å styrke barns akademiske ferdigheter og evne til å holde ut med en vanskelig oppgave på. Følgende er en liste over skolefaglige begreper og atferd som kan kommenteres mens du gjør skole-relaterte aktiviteter med barnet ditt. Bruk sjekklisten for å øve på å beskrive skolefaglige begreper.

| Akademiske ferdigheter  | Eksempler  |
|---|--|
| _____ følge timeplan for hjem-<br>melekser<br>_____ planlegge tid for å lese  | "Du har fullført hjemmeleksene dine hver dag til avtalt tid"<br>"Du har planlagt godt og leser et kapittel i uken så du kommer til å bli ferdig med boken"   |
| _____ organisatoriske ferdigheter<br>_____ orden på materiell<br>_____ be om hjelp  | "Jeg liker måten du har ordnet skriveboken din på for å holde orden på notatene dine."<br>"Du har ordnet alt materiellet (penner, linjaler, notatbøker) nøyte på bordet ditt slik at du kan arbeide."<br>"Du er flink til å be om hjelp når du trenger det."   |
| _____ jobber hardt<br>_____ konsentrere seg/<br>fokuserer<br>_____ utholdenhet/tålmodighet  | "Du jobber så hardt med dette prosjektet og tenker på hvordan du skal organisere det."<br>"Du er så tålmodig og forsøker alle mulige måter å løse det på."   |
| _____ følge lærerens<br>beskjeder<br>_____ problemløsning<br>_____ å prøve på nytt<br>_____ å lese<br>_____ tenkeferdigheter<br>_____ å lytte<br>_____ jobbe hardt/gjøre seg flid<br>_____ selvstendighet | "Du gjorde akkurat slik læreren ba deg om. Du hørte ordentlig etter."<br>"Du tenker hardt på hvordan du kan løse den oppgaven og kommer til å finne en flott løsning på det problemet."<br>"Det fant du ut av helt på egenhånd."<br>"Du leser nøyte og tenker grundig gjennom handlingen."<br>"Du jobbet hardt for å bruke din peneste håndskrift på den innleveringen. "<br>"Du kjente ikke til det ordet så du slo det opp i ord-boken." |



## KJØLESKAPSNOTATER VIKTIGE POENG FOR Å OPPMUNTRE DITT BARN LÆRING

- Vis aktiv interesse for skolearbeidet til barnet ditt.
- Ros og oppmuntre ditt barns anstrengelser (ikke bare sluttproduktet).
- Lag et opplegg for håndfaste belønninger for når barnet ditt tar de små stegene det tar å lære noe nytt.
- Vis entusiasme i forhold til skolerelaterte aktiviteter
- Samarbeid med læreren og delta på skolearrangementer
- Begynn med enkle læringsaktiviteter og gi barnet mer utfordrende oppgaver etter hvert som hun/han virker klar for det.
- Ha realistiske forventninger — la ditt barns utviklingsnivå avgjøre hva dere gjør
- Fokuser på ditt barns styrker, ikke på svakhetene.
- Fortell om noe som var vanskelig for deg å lære.
- Ha positive forventninger til ditt barns ferdigheter i fremtiden.



## KJØLESKAPSNOTATER VIKTIGE POENG FOR Å OPPMUNTRE DITT BARN LÆRING

- Vis aktiv interesse for skolearbeidet til barnet ditt.
- Ros og oppmuntre ditt barns anstrengelser (ikke bare sluttproduktet).
- Lag et opplegg for håndfaste belønninger for når barnet ditt tar de små stegene det tar å lære noe nytt.
- Vis entusiasme i forhold til skolerelaterte aktiviteter
- Samarbeid med læreren og delta på skolearrangementer
- Begynn med enkle læringsaktiviteter og gi barnet mer utfordrende oppgaver etter hvert som hun/han virker klar for det.
- Ha realistiske forventninger — la ditt barns utviklingsnivå avgjøre hva dere gjør
- Fokuser på ditt barns styrker, ikke på svakhetene.
- Fortell om noe som var vanskelig for deg å lære.
- Ha positive forventninger til ditt barns ferdigheter i fremtiden.