

Studiematerial

Att bygga positiva relationer



OBS: Det här studiematerialet får kopieras för att användas i De otroliga åren (Incredible Years®) lärarutbildningar. Studiematerialet skyddas av upphovsrätt och får inte ändras eller redigeras på något sätt (inbegripet översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontoret i Seattle, Washington, USA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information.

Detta studiematerial finns också tillgängligt på vår webbplats: www.incredibleyears.com/resources/gl/teacher-program/ (under Gruppledarens resurser/Group Leader Resources).

©The
Incredible
Years®

Copyright 1995, revised 2006, 2008, 2011, 2016, 2019
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Positiva relationer till barn

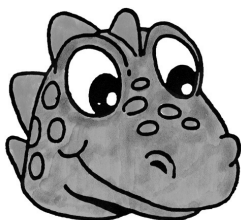
Förslag på månadens uppgifter:

Att göra:

- Skapa en beteendepan för att ändra ett barns negativa rykte i din barngrupp och stärka er relation.
- Välj några strategier för att främja dina positiva relationer till barnen tämä lukee kahdesti.
- Välj några strategier för att främja dina positiva relationer till barnen.
- Ställ upp mål för att bygga upp relationer till förändrarna föräldrar till barnen i din grupp.
- Försök hitta möjligheter att främja barnens känsla av ansvar i din grupp

Att läsa:

Kapitel ett, två och fjorton i boken *Incredible Teachers*.



Exempel på följebrev till enkät om barnens intressen

Bästa föräldrar,

välkomna till daghem/skola! Jag ser fram emot att få lära känna ert barn och att jobba med er för att stödja ert barns utbildning under det kommande året. Ni kan hjälpa mig att snabbt komma igång med att bygga en relation till ert barn genom att fylla i informationen nedan och returnera enkäten till mig så fort som möjligt. Om jag vet vilka hobbyer och intressen ert barn har hjälper det mig att utveckla en läroplan som är spännande och meningsfull för ert barn. Om jag vet vilka områden ni anser vara lite svårare för ert barn hjälper det mig att uppmuntra ert barn inom nya områden eller saker som han/hon kanske är frestad att undvika. Tack för er hjälp. Föräldrarna är de viktigaste människorna i ett barns liv, och vi behöver samarbeta för att uppnå ert barns bästa.

När hem och daghem/skola jobbar tillsammans vet jag att varje barn kan ha sitt mest framgångsrika år någonsin.

Barnets namn:

Områden som jag ser som styrkor för mitt barn: (akademiska eller sociala)

Områden som jag ser som lite svårare för mitt barn: (akademiska eller sociala)

Vad jag hoppas att mitt barn ska lära sig i år:

Mitt barns intressen är: (inkludera favorittidningar, leksaker, aktiviteter, utflykter, ställa upp skådespel, matematik, konst, tid på datorn, sport o.s.v.)

Saker som mitt barn tycker är särskilt belönande: (t.ex. specialprivilegier, ledarskapsroller, särskild mat, klistermärken, ishockeykort, filmer o.s.v.)

Saker som är speciella med mitt barn: (inkludera husdjur, syskon, klubbar, mor- och farföräldrar och andra personer som har ett nära förhållande till ditt barn)

Jag ser fram emot ett fint år!

Anteckningar
***Saker att komma ihåg om att
bygga positiva relationer till barn***

Visa barnen att du bryr dig genom att:

- Ge dem en personlig hälsning varje dag när de anländer
- Fråga om deras känslor, t.ex. dialogdagböcker
- Fråga om deras liv utanför daghem/skolan, t.ex. Lyssnande Björnen
- Lyssna på dem
- Ibland äta med barnen i matsalen
- Uppmärksamma födelsedagar på något sätt
- Skicka kort och positiva meddelanden hem, t.ex. lyckogram
- Ta reda på om deras hobbyer och särskilda talanger, t.ex. intresseenkäter
- Göra hembesök
- Dela något personligt om dig själv
- Tillbringa tid med dem – under rasten eller fritiden
- Bygga en positiv relation till varje barn oberoende av hans/hennes akademiska eller sociala färdigheter
- Lära känna deras föräldrar genom hembesök och möten
- Ringa föräldrarna ibland för att rapportera om barnets framgångar och prestationer

Visa barn att du tror på dem genom att:

- Identifiera negativt självprat
- Betona positivt självprat
- Kommunicera om ditt förtroende för att de kan lyckas
- Göra "Jag kan"-burkar och lägga pappersbitar i dem där barnen skrivit ner färdigheterna de lärt sig, t.ex. matematik, stavning, att dela med sig, att hjälpa. (Det här är också ett bra sätt att visa barnets framsteg för föräldrarna.)
- Ringa barnen för att berömma dem för deras särskilt goda försök eller deras prestationer
- Hjälpa alla barn i gruppen att uppskatta andras särskilda talanger och behov
- Följa deras exempel, lyssna noggrant på deras idéer och vara en "uppskattande publik"

Visa barn att du litar på dem genom att:

- Be barnen att hjälpa dig med dagliga sysslor och ansvarsuppgifter i klassrummet/daghem
- Erbjud alternativ i läroplanen
- Uppmuntra barnen till samarbete
- Uppmuntra barnen att hjälpa varandra
- Dela dina tankar och känslor med dem

Hjälp din skola att bli ”mobbnings säker”

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Åttaåriga Carl är hyperaktiv, impulsiv och ouppmärksam. Han kan inte sitta stilla i klassen, han gungar fram och tillbaka i sin stol, och hans händer och fötter rör hela tiden på sig. Han mumlar ofta för sig själv när han försöker koncentrera sig på lärarens instruktioner. För läraren är hans rörelser distraherande, och läraren är kritisk mot hans misslyckade försök att följa anvisningar. Andra retar och hånar honom ofta på grund av hans ”konstiga” beteende. Få av hans klasskamrater vill leka med honom. Under raster är han ensam, utesluten från grupplekar. En gång hittade en liten grupp av större pojkar på en lek som gick ut på att håna honom, ropa skällsord och knuffa honom. En annan gång attackerade de honom på vägen hem från skolan, knöt fast honom och kallade honom sin ”lilla apa”. På sista tiden har han börjat attackera yngre barn verbalt.

”Mary luktar ofta av avföring när hon kommer till skolan, eftersom hon fortfarande bajsar på sig fast hon är sju år gammal. Hon skäms över problemet och är alltid ängslig över att det ska hända i skolan. Under raster och lunchpausen gör andra barn henne till åtlöje. De kallar henne en baby och säger att hon är dum i huvudet.

Hon har aldrig blivit bjuden att delta i grupplekar med de andra flickorna i hennes klass, och hon har aldrig blivit bjuden till en klasskamrats födelsedagskalas. Hon sitter ofta ensam i ett hörn av skolgården. I konfliktsituationer gråter hon lätt och drar sig undan.”

Sex år gamla Robbies lärare skickar honom till rektorns kansli nästan dagligen för fullt språk och vilt beteende som stör arbetet i klassen. På skolgården startar han ofta slagsmål med andra barn. Han verkar ändå ha ett litet gäng av kamrater som följer honom och som lockas till hans självförtroende och tycker att hans trotsiga beteende och oförskämda språk är spännande. Robbie har skickats hem från skolan flera gånger på grund av aggressivt beteende, och varje gång det händer får han smäll av sin pappa för sitt dåliga uppförande. Robbies pappa är alkoholist, och när han varit full har han flera gånger misshandlat Robbies mamma verbalt och fysiskt. Robbie har bevittnat det här våldet. Robbies mamma är ofta deprimerad och tillbakadragen. Det är kanske därför hon inte verkar bry sig om Robbies skolarbete och beteende och sällan kommunicerar med hans lärare. Robbies lärare är frustrerad över Robbies uppförande och kritisk över att hans föräldrar inte verkar bry sig.

Vad är mobbning och varför förekommer det?

En person mobbas eller trakasseras när han eller hon upprepade gånger och över en längre tid utsätts för negativa handlingar av en eller flera andra personer. (Olweus, 1993)

Mobbning bland barn är ett dolt fenomen inom social växelverkan, precis som fysisk eller sexuell misshandel, som har frodats på grund av att de inblandade parterna hållit det hemligt och personalen har försummat problemet. Majoriteten av mobbningen äger rum i skolan, och för det mesta döljs mobbningen från skolans personal. Offren anmäler sällan mobbningen på grund av en kombination av skam och rädsla. Det kan också vara att de inte vill medge att det förekommer problem i skolan eftersom de inte vill oroa sina föräldrar, i synnerhet om familjen är under press eller har upplevt trauma.

Mobbning definieras som upprepade attacker, både fysiska och verbala, mot någon som har mindre makt på grund av sin styrka, ålder, sociala status, eller helt enkelt på grund av att de är en mot flera. Den här definitionen skiljer åt mellan en mobbare och ett barn som ibland kan slå ett annat barn eller kalla någon vid fula namn, men som inte gör det mot samma person upprepade gånger över en längre period, eller ett barn som attackerar ett annat barn med ungefär samma psykologiska och fysiska styrka. Mobbning kan vara öppen (direkt, uppenbar) eller hemlig (indirekt, dold). Hemlig mobbning inkluderar att sprida rykten, frysa ut någon och

att manipulera genom vänskapsförhållanden. Det är ett problem som kan orsaka långvarig skada till både offret och mobbaren. I exemplen ovan är barnen offer för mobbning i skolan – Carl utsätts för öppen fysisk mobbning, och de båda utsätts för öppen verbal mobbning, och dessutom former av hemlig mobbning, såsom social utfrysning. Båda typerna av mobbning kan vara lika skadliga för ett barns välbefinnande, men på olika sätt. Dessutom har de olika formerna av mobbning ett samband och förekommer i samma relationer.

Enkäter har visat att upp till 15 % av skolbarn – alltså 1 av 7 barn – ibland är inblandade i problem mellan mobbare och offer; 3 % av barnen angav att de mobbas en gång i veckan eller oftare (Olweus, 1993). Den här frekvensen är högre bland barn i lågstadiet (dagis till årskurs 6) än bland barn i högstadiet, i synnerhet vad gäller fysisk mobbning. Pojkar har högre sannolikhet att utsättas för former av öppen mobbning, medan flickor oftare utsätts för indirekta former av mobbning. Forskning visar att pojkar oftare är antingen offer eller mobbare än flickor (Olweus, 1993). Den vanligaste situationen är en grupp på två eller tre barn som upprepade gånger trakasserar en individ.

“Färsk forskning (t.ex. Boulton & Smith, i tryck; Farrington, i tryck; Olweus, 1978; Perry, Kusel, & Perry, 1988) antyder att vissa personlighetsdrag kan orsaka en högre risk för barn att utsättas för mobbning. Typiska mobbningsoffer är ofta ängsligare och osäkrare än deras jämnåriga. De är ofta försiktigare, känsligare och tystare av sig, de kan lida av dåligt självförtroende, och de kan ha en negativ bild på sig själva och sin situation. När andra barn attackerar dem börjar de oftast gråta och drar sig undan istället för att ge igen. De kan se sig själva som misslyckade eftersom de inte kan hantera sina problem, de kan känna sig dumma och skämmas över det, och de kan till och med börja tänka att de förtjänar att bli mobbade. Ibland när offer berättar för vuxna att de blir mobbade märker de att de befalls att ”stå på sig”, vilket förstärker deras skuld känslor och deras uppfattning om sig själva som socialt inkompetenta. Fastän de kan ha en positiv inställning till skolarbete har de en negativ uppfattning om sin förmåga att bygga vänskapsförhållanden. Det är typiskt för dem att inte ha en god kamrat i sin klass. Drag som är kopplade till mobbning av pojkar är mindre storlek än genomsnittet, mindre fysisk styrka än genomsnittet, uppfattade brister i utseendet och svaga kommunikationsfärdigheter. Det finns också en andra offerkategori, det så kallade provocerande offret. Dessa barn har både ängsliga och aggressiva beteendemönster, och är ibland hyperaktiva och impulsiva. Deras aggressiva och störande beteende ”provocerar” andra barn till mobbning. Det är ändå viktigt att inse att den här typen av offer inte orsakar mobbningen och inte på något sätt är skyldig till att bli mobbad, fastän han eller hon kan göras medveten om att mobbningen möjligtvis är en reaktion till hans eller hennes aggression.”

“Typiska mobbare har ett starkt behov av att dominera andra och kontrollera social växelverkan (Olweus, 1978; Pulkkinen & Tremblay, 1992). De är ofta aggressiva såväl mot vuxna som mot andra barn. Mobbare kan också vara impulsiva. Fysisk styrka, ett självsäkert uppträdande och en positiv självbild är drag som är kopplade till mobbare. De har ofta välutvecklade kommunikationsfärdigheter, vilket gör dem bra på att prata sig ur problem. De är okänsliga och saknar empati, och kan till och med känna att offren förtjänar behandlingen de får. Om de har vuxit upp i ett hem där stämningen i huvudsak är negativ kan de ha en fientlig inställning till sin omgivning, inbegripet skolan, och till auktoritetsfigurer. Mobbing kan vara bara en del av ett allmänt mönster av antisocialt beteende. Därtill kan mobbing under lågstadietiden förutspå brottslighet i tonåren. Det finns en andra kategori av mobbare, den mer passiva mobbaren, följaren eller ”medbrottslingen”. De här barnen tar inte initiativet till att mobba, men de deltar från sidan. De kanske stöder mobbaren genom att håna och skratta åt offret, uppmuntra mobbaren eller delta i att ropa skällsord eller frysa ut offret fastän de kanske önskade att mobbningen inte pågick.”

Forskning i mobbning föreslår att familjefaktorer har en stor betydelse i personlighetsutvecklingen hos ett barn som mobbar, men också hos barn som riskerar att utsättas för mobbning (t.ex. Loeber & Stouthamer-Loeber, 1986; Olweus, 1980). Offren har ofta ett tryggt hemmaliv och nära relationer inom familjen. Han eller hon kan känna sig osäker på att leva upp till föräldrarnas förväntningar. Däremot är det sannolikt att mobbare kommer från problematiska hem som kännetecknas av en brist på värme, med låga nivåer av övervakning och tillsyn hemifrån. Forskning har visat att föräldrar till mobbare sannolikt ger för hårda straff och använder fysiskt våld som disciplinmetod. Frekvensen av alkoholism och droganvändning är högre i familjen, och sannolikheten för att barn från sådana familjer har bevittnat misshandel mellan makarna är större. De kan ha blivit utstötta av en viktig vuxen. En annan föräldraskapsstil som ofta kopplas till detta är föräldern som tillåter sitt barns beteende, inbegripet aggression, och som inte har lyckats fastställa lämpliga gränser eller konsekvenser när aggression förekommer. För lite inblandning, för mycket frihet och våld hemma är de huvudsakliga bidragande orsakerna till det låga självförtroendet, de bristande empatifärdigheterna och den växande aggressionen som skapar en mobbare.

“Det måste understrykas att fastän familjefaktorer är viktiga, så kan de inte förklara alla mobbningsfall. Mobbare och mobbningsoffer kommer inte alltid från den typen av familjer som beskrivs ovan. Barnets temperament har också en inverkan på utvecklingen av något som psykologer kallar ett ”aggressivt reaktionsmönster” eller mobbning (Olweus, 1980). Forskning har visat att aggressiva barn mer sannolikt är impulsiva, hyperaktiva, ouppmärksamma, lätt disträherade och lättretliga – medfödda drag som gör det svårare för dem att lära sig problemlösning och lämpliga sociala färdigheter. De börjar mobba eftersom de saknar färdigheter i att hantera sociala situationer på ett lämpligt sätt.”

Förhållandena i skolan kan också förklara mobbningen – i synnerhet mängden övervakning under raster och andra pauser (Olweus, 1993). Forskning har visat ett tydligt negativt samband mellan ”lärardensitet” och mängden mobbning – det vill säga, ju högre antalet lärare som övervakar raster och andra pauser är, desto mindre är förekomsten av mobbning. Studier där barnen har intervjuats om lärarnas reaktioner på mobbning antyder att både mobbaren och offret kände att lärarna gjorde lite för att stoppa problemet. Den här uppfattningen ledde till att barnen konstaterade att lärarna inte brydde sig, och att barnen skulle få fortsätta med sitt beteende.

Vad kan man göra?

Varje barn har rätt till en utbildning som är fri från aggression och förödmjukelse. Inget barn ska behöva vara rädd för att gå till skolan på grund av mobbning, och inga föräldrar ska behöva vara oroliga för att deras barn ska mobbas. Det här betyder att inget barn ska vara tillåtet att mobba ett annat barn. Om ett barn har tendens att mobba borde man ge honom eller henne handledning och begränsningar som lär barnet att vara en ansvarsfull medlem av skolgemenskapen, och han eller hon borde tvingas att möta konsekvenserna för mobbandet. Vilka åtgärder borde vidtas för att uppnå detta?

1. Utarbeta riktlinjer och program för skolan. Skolans riktlinjer har en viktig roll i att förhindra mobbning och hjälpa barn som blir inblandade i mobbningsfall. Skolans riktlinjer ska kommunicera ett tydligt budskap till barnen, föräldrarna och lärarna om att mobbning inte kommer att tolereras och att det kommer att tas på stort allvar. Riktlinjerna borde tydligt fastställa reglerna och förklara vad som händer om någon bryter mot dem. Eftersom offren kan vara rädda för att berätta om sina erfarenheter med mobbning då de är rädda för att mobbaren ska hämnas borde skolan utarbeta en process som tillåter barn att ringa elevhandledaren anonymt. Elevhandledaren kan uppmuntra barnet som mobbas att också prata med sin lärare eller sina föräldrar, och kan involvera de relevanta personerna som kan hjälpa offret.

Skolan har en viktig roll i att lära familjer vad mobbning betyder – både för den mobbade och för mobbningsoffret. De här undervisningsåtgärderna kan vidtas genom särskilda workshoppar eller genom regelbundna föräldramöten. Mobbning är ett mångfasetterat problem som har rötterna i flera olika besläktade faktorer, såsom barnets temperament, sociala beteende, kommunikationsfärdigheter, nivå av självkänsla samt självförtroende, och dessutom inflytandet från familjen, skolan och samhället. Istället för att skylla på en enda källa, såsom samhället, familjen eller barnet, kan skolor vara proaktiva och fokusera på att förhindra mobbning oberoende av faktorerna som ursprungligen bidragit till problemet.

Skolan borde erbjuda omfattande utbildning för att hjälpa med att både förhindra och behandla socialiseringsproblemen som leder till mobbning. Den här utbildningen måste gå längre än enskilda lärares försök att hjälpa enskilda barn; den borde ingå i en satsning som omfattar hela skolan. Stödjande utbildning och träning i sociala färdigheter och problemlösning, empatiträning och att bygga upp självkänslan riktar sig till mobbningens underliggande orsaker och har långvariga resultat i skolan.

2. Utbilda lärarna och föräldrarna i de tidiga tecknen på eventuell mobbning.

Att upptäcka mobbning i ett tidigt skede är viktigt för att förhindra mobbning. Alla i skolgemenskapen bör göras medvetna om tecknen på att ett barn kanske håller på att hamna i offerrollen eller utvecklas till en mobbare. Nedan anges några av tecknen:

Tecken på att ett barn håller på att hamna i offerrollen

- Rapporterade episoder där han utsatts för nedsättande kommentarer
- Upprepade upplevelser av att bli hånad, utskrattad, förödmjukad, förnedrad
- Ett mönster av att han domineras av andra
- Han har knuffats, skuffats, slagits eller sparkats och inte kunnat försvara sig tillräckligt
- Hans böcker och/eller pengar har tagits, skadats eller spritts ut
- Han har haft blåmärken, skärsår eller sönderslitna kläder utan förklaring
- Han utesluts från gruppaktiviteter under rasterna
- Han väljs sist till lag och gruppaktiviteter
- Han håller sig nära lärarna under raster
- Han har svårt att prata inför hela klassen
- Han verkar ängslig eller osäker i skolan
- Han är motvillig till att gå till skolan
- Han är en enstöring och har inga nära vänner
- Han bjuder aldrig hem klasskamrater efter skolan eller blir aldrig bjuden hem till andra eller till kalas

Tecken på att bli en mobbare

- en allmänt negativ attityd och sätter sig emot auktoritetsfigurer i skolan och föräldrarna
- ofta förekommande antisocialt beteende såsom att ljuga, stjäla, svära eller slå
- har ett tufft och övermodigt uppförande
- har ett starkt behov av att dominera andra genom hot eller genom att skryta om sin fysiska överlägsenhet
- har svårt att följa regler och att tåla förseningar eller att höra nej
- upprepar hånande, retande, skällsord
- låg empati för andra och vägran att ta ansvar för sina handlingar
- umgänge med andra antisociala jämnåriga

3. Skapa förhållanden under raster som hindrar mobbning. Majoriteten av mobbningen i skolan sker under raster. Skolor och lärare måste vara säkra på att övervakningen under rasterna och andra pauser (lunch, toalettpauser) är tillräcklig så att mobbning inte kan förekomma. Skolor med högre lärardensitet under rasterna har lägre nivåer av problem med mobbare/offer. Men att endast öka lärarnärvaron under rasterna räcker inte; lärarna måste veta hur de kan ingripa i mobbningssituationer tidigt, snabbt och effektivt, och måste vara beredda och villiga att ingripa. Lärarna och personalen kan behöva lära sig att känna igen tecknen på mobbning. Fastän man bara skulle ha en misstanke om att mobbning pågår borde man ändå agera. Istället för att tänka "De bara busar", "Det är bara på skoj", eller "Han menar inte att vara elak" borde läraren styras av regeln "Bättre att ingripa för tidigt än för sent". Konsekventa reaktioner från lärare och rastövervakare ger barnen det tydliga budskapet att mobbning inte accepteras och att övervakarna alltid kommer att ta offrets eller det potentiella offrets sida. Potentiella mobbare ska veta att makten (skolmyndigheterna, lärarna, föräldrarna) alltid kommer att användas för att beskydda det potentiella offret.

En lärare som ser mobbning ska ingripa genom att

- fastställa konsekvenser för mobbaren (enligt det som specificeras i skolans riktlinjer).
- prata på offrets vägnar och reagera bestämt.
- rapportera händelsen till de inblandade barnens klasslärare och föräldrar."

Skolans tidtabell och skolmiljön kan planeras så att de motarbetar mobbning. Eftersom en stor del av mobbningen går ut på att äldre barn är aggressiva mot yngre och mer sårbara barn ska skolor försöka planera in raster vid olika tidpunkter för äldre och yngre barn och för barn inom specialundervisningen. Eftersom mobbning är vanligare på vissa delar av skolgården och på toaletter borde dessa områden dessutom övervakas extra noggrant. En välutrustad och attraktiv utemiljö kan minska mobbning genom att uppmuntra till positivare aktiviteter.

4. Lärare måste ha tydliga regler för klassen om mobbning och regelbundna diskussioner i klassen om de här problemen. Förutom riktlinjer och program som omfattar hela skolan kan man också undervisa om mobbning i de enskilda klasserna. Skolans regler om mobbning ska förklaras och sättas upp så att alla kan se dem. Till exempel de här tre reglerna fastställer tydliga normer beträffande öppna och mer hemliga former av mobbning:

1. Det är inte tillåtet att mobba andra barn.
2. Barnen ska försöka hjälpa barn som mobbas.
3. Barnen ska ta med barn som ofta lämnas utanför.

Barnen ska ges beröm när de följer reglerna; särskilt de barn som lätt påverkas av andra ska visas uppskattning när de inte reagerar aggressivt. "Det är viktigt att lärarna regelbundet diskuterar mobbning i sin klass. De här diskussionerna borde hållas regelbundet (t.ex. en gång i veckan), kanske så att barnen sitter i en cirkel på golvet. Under de här samtalen i klassen kan lärarna klargöra och upprepa konsekvenserna av att bryta mot reglerna. De kan läsa sagor om mobbare och offer där mobbarna visas upp som ängsliga och osäkra under sin tuffa yta och där barnen lär sig att känna empati för offret. Förutom berättelserna är också rollspel ett effektivt sätt att locka fram känslor och idéer. Konkreta exempel från klassen och skolgården borde användas för att hjälpa barnen att tänka ut sätt att motarbeta social isolering och stoppa mobbning. Det är viktigt att diskutera verbal mobbning och hemlig mobbning så att barnen förstår att man också medverkar i mobbningen om man passivt följer med från sidan. Barnen kan sedan uppmanas att diskutera hur de kan hjälpa ett barn som mobbas i stället för att titta på från sidan.

Barnen kan känna att de skulle uppfattas som skvallerbyttor om de berättar för läraren om ett mobbningsfall, så lärarna måste motarbeta den här attityden genom att berätta för barnen att man följer skolans regler om man berättar för en lärare om mobbning. Dessutom kan det att skvallra för att hjälpa ett annat barn definieras som att vara medlidsam och känslig för det svagare barnets känslor. Målet är att barnen ska förstå att både offer och mobbare behöver hjälp, och att de bara kan få den hjälp de behöver om mobbningsepisoder rapporteras. Ta exempelvis en situation där ett barn ofta fryses ut av de andra barnen på rasterna. Läraren kunde använda handdockor för att spela ut situationen. Den ena handdockan, Bert, säger hela tiden till den andra dockan, Ernie, att Ernie inte får leka med Bert och hans kompisar. Ibland kallar han också Ernie för fula saker. Läraren säger till barnen: "Vad borde Ernie göra när Bert säger att han ska gå sin väg och kallar honom för fula saker?" Hon uppmuntrar barnen att hitta på så många lösningar som möjligt. Sedan frågar hon: "Vad skulle ni göra om ni såg Bert säga åt Ernie att gå sin väg och kalla honom för fula saker?". De hittar på en lista med möjliga handlingar, och läraren hjälper dem att (i grupp) tänka igenom konsekvenserna av varje handling. För att åtgärda problemet med att "skvallra" inkluderar hon frågan "Vad skulle hända om ni berättade för läraren att Bert mobbar Ernie?". Efter att ha diskuterat alla eventuella resultat av att anmäla saken frågar hon: "Vad annat kunde ni göra, förutom att berätta för läraren?". På det här sättet ger lärare inte bara barnen flera möjliga sätt att reagera på mobbning, hon utvecklar också deras problemlösningsförmåga, och genom att diskutera problemet som en grupp löser hon upp barnens rädsla för att uppfattas som "skvallerbyttor".

Samarbetsbaserade lärandeaktiviteter i klassen där barnen arbetar i små grupper hjälper också att hindra mobbning. Det är viktigt att läraren skiljer åt de aggressivare barnen och sätter dem i olika grupper med självsäkra och socialt begåvade barn (som inte godkänner mobbning) och inte med offer. Barn som är isolerade och som har en tendens

att bli mobbade ska sättas i grupper med positiva och vänliga barn. Noggrant planerade samarbetsbaserade lärandeaktiviteter där man fokuserar på hela gruppens prestation skapar ett positivt inbördes beroende mellan gruppmedlemmarna, och detta leder till en känsla av samhörighet i hela klassen. När varje gruppmedlem ges ansvar för att alla gruppmedlemmar lär sig uppgiften de fått börjar barnen känna ansvar för varandra, och den här attityden är motsatsen till en mobbares eller passiv åskådares attityd.

- 5. Särskild intervention för offer.** Syftet med interventionen för offer är att bygga upp barnens självförtroende, återuppbygga deras trygghetskänsla i skolan och skapa en känsla av att vara accepterad och gärna också omtyckt av åtminstone en eller två klasskamrater. Lärare kan para ihop mobbade barn med populärare barn och skapa möjligheter till vänskap. De kan också ge dessa barn extra uppmärksamhet.

En annan aspekt av interventionen för offren är att lära dem hur viktigt det är att informera sin lärare och sina föräldrar om mobbningsfall. Barn vill ofta inte berätta för en vuxen om mobbningen, eftersom de är rädda för att deras pågående ska hamna i trubbel och sedan hämnas. De kanske till och med övertalar sina föräldrar att inte berätta för läraren. De måste få hjälp med att förstå att på lång sikt är det skadligare för dem att hålla saken hemlig, eftersom det tillåter mobbaren att fortsätta med sitt beteende. Barn som mobbas måste lära sig att rapportera mobbningsfall. Lärare och andra skolmyndigheter måste göra sitt för att förmedla budskapet till offret att det inte är barnets fel att han eller hon trakasseras. De måste försäkra barnen om att de kommer att få tillräckligt skydd mot hämnd eller fortsatta trakasserier från mobbarna.

Det är också viktigt att offret lär sig att undvika sin angripare när det är möjligt, och att veta hur man kan stå på sig mot mobbing – med bestämdhet, inte aggression. Forskning har också visat att mobbare inte fortsätter att mobba barn som reagerar bestämt på mobbarens försök att kontrollera eller isolera dem. Lärarna kan fungera som modeller på sådant bestämt beteende för barnet. Till exempel när en episod äger rum på skolgården kan läraren säga till barnet som mobbats: "Säg till Robbie att det känns otäckt att bli slagen, att du inte tycker om att bli slagen och att han inte ska göra om det". Under lektionen kan läraren också presentera rollspelsscenario där ett barn mobbar ett annat barn och låta barnen öva på bestämda reaktioner. Under de här rollspelen kan barnen också uppmanas att prata om offrets känslor av förödmjukelse, hjälplöshet och värdelöshet.

- 6. Särskild intervention för mobbare.** Syftet med interventionen för mobbare är att få slut på mobbningen. Det innebär att lära barnen sociala färdigheter och icke-våldsamma sätt att uttrycka sina känslor och lösa konflikter. Det innebär också att lära dem att bli mer empatiska gentemot andra och mer accepterande av barn som är annorlunda.

Interventionen börjar med att fastställa tydliga gränser – budskapet att mobbing inte tolereras. Om en lärare ens misstänker att det finns ett problem måste han/hon genast vidta åtgärder genom att prata med den misstänkta mobbaren och offret. Budskapet ska vara tydligt: "Vi tillåter inte mobbing i vår klass/skola och det måste bli ett slut på det". Läraren måste fastställa negativa konsekvenser för mobbningen. När mobbing förekommer ska man genast skicka mobbaren på time out för fem minuter och ge offret uppmärksamhet (så att mobbarens beteende inte oavsiktligen förstärks genom att läraren ger mobbaren uppmärksamhet). Ha senare ett allvarligt samtal med mobbaren personligen, avskilt från kamraterna.

Mobbaren kommer sannolikt att försöka förringa sin del i problemet, och kanske till och med skyller på offret genom att säga: "Han började!" eller "Det var hennes fel!". Det är viktigt att läraren inte går med i ett gräl om vem som började mobbningen. Mobbare är ofta väldigt bra på att prata sig ur problem. Om man låter dem berätta sin version av vad

som hände kan de förödmjuka offret. Slösa inte tid på att ”gå till botten med saken” – det flyttar fokuset från mobbarens beteende till omständigheterna. Om det här barnet har identifierats som enmobbare är det klokt att anta en linje där mobbaren automatiskt tvingas ansvara för sina handlingar. Kom ihåg budskapet att mobbning inte kommer att tolereras under några som helst omständigheter. Om du är osäker på vem som mobbade vem (en mycket ovanlig situation) ska du skicka båda barnen på time out och säga: ”Det verkar som om ni båda mobbade, så ni båda ska gå och lugna ner er och fundera på hur ni kunde ha handlat annorlunda”.

Att mista ett privilegium kan också vara en effektiv disciplinåtgärd mot mobbning, ett alternativ till time out. Privilegiet kan vara att gå ut på rast eller något specialprivilegium som barnet uppskattar, såsom tid på datorn. Lärare kan skapa en disciplinhierarki för sina klassrum där konsekvenserna för mobbning fastställs – ju fler mobbningsfall, desto strängare konsekvenser. Till exempel kan konsekvensen vid det första mobbningsfallet fastställas som time out; den andra gången förlorar barnet rätten att gå på rast; den tredje gången förlorar han eller hon något annat privilegium och läraren ringer föräldrarna; den fjärde gången ordnas ett möte mellan barnet, föräldrarna, läraren och rektorn.

Det blir lättare för mobbaren att ändra sitt beteende om han eller hon känner sig accepterad och omtyckt. Lärare måste vara noga med att berömma och belöna de här barnen varje gång barnet betar sig samarbetsvilligt med lärare och kamrater, är känslig gentemot andras önskemål, tar ansvar för sitt beteende, och i synnerhet när barnet reagerar på icke-aggressiva sätt i en konfliktsituation. Det är inte lätt att bygga en relation till barn som mobbar andra; lärarna måste anstränga sig extra mycket med detta. Det har sagts att de barn som behöver mest kärlek ber om det på de minst älskvärda sätten, och man kan säga samma sak om barnen som behöver mest uppmuntran, beröm och positiv uppmärksamhet.

För att mobbning snabbt ska bemötas med negativa konsekvenser måste lärarna iakttä och noggrant övervaka beteendet på skolgården, och i synnerhet övervaka barn med en bakgrund av mobbning (faktisk eller misstänkt) extra noggrant. Det här betyder att lunch- eller rastövervakaren måste placera sig nära den misstänkta mobbaren och vara synlig för alla. Det här skyddar inte bara offren, utan avskräcker också andra från att bli inblandade eftersom de inte vill utsättas för likadan övervakning. Ibland har lärare en negativ inställning till rastövervakning eftersom de inte vill ses som poliser, eller så håller de sig inomhus under rasten eftersom de känner att de behöver en paus från barnen. Lärare behöver förstå pauser, men raster är inte lämpliga stunder att ta dessa pauser.

Om raster, lunchen och väntan på skoltransporter inte övervakas tillräckligt betyder det att de svagare eleverna lämnas åt sitt öde med mobbarna; utan tillräcklig övervakning kan man inte ingripa, och om man inte ingriper tyder det på en tyst tolerans av mobbningen. Uppmärksam övervakning är inte bara ett effektivt sätt att hjälpa mobbarna att förstå att deras beteende är olämpligt, utan också att garantera eventuella offers trygghet.

- 7. Nära samarbete mellan hem och skola.** Så som konstateras ovan har skolor ett viktigt ansvar att informera familjer om problemens omfattning och orsaker. Budskapet till familjerna kan vara att eftersom mobbning kan bli så allvarligt tänker skolan koncentrera sig på också de lindrigaste fallen av mobbning och social isolering. Dessutom ska skolan berätta för föräldrarna att den här övervakningen till en början kan leda till ökad kontakt från administratörer eller lärare tills problemet lösts. Dessutom ska skolorna be föräldrarna att öppet kommunicera med skolan, vara involverade och kontakta lärarna om de misstänker att deras eget eller någon annans barn mobbar.

Skolan ska göra föräldrarna medvetna om att ifall skolan upptäcker att barn mobbar andra eller mobbas, då kommer skolan att kontakta de berörda föräldrarna och be dem att samarbeta med skolan för att åstadkomma en förändring. Skolan borde träffa föräldrarna för att diskutera situationen med dem och genom samarbete åstadkomma en plan för att lösa problemet. Föräldrar som misstänker att deras barn mobbar kan hjälpa genom att berömma sina barn när de samarbetar, skapa belöningssystem för gott uppförande, fastställa icke-våldsamma konsekvenser eller straff för dåligt uppförande (t.ex. att förlora privilegier, time out, hushållssysslor) och att fastställa regler som klargör att de tar mobbning på allvar och inte kommer att tolerera sådant beteende. Om både skolan och föräldrarna använder negativa konsekvenser, då minskar sannolikheten för att mobbningen upprepas. Om familjen är kaotisk och oorganiserad kan lärarna hjälpa föräldrarna att fastställa några regler för familjen som skrivs ner och läggs upp på en synlig plats, och planera konsekvenser som används om barnet bryter mot dessa regler. Lärarna kan uppmuntra föräldrarna att berömma sitt barn när barnet följer reglerna. Man borde uppmuntra föräldrarna att tillbringa tid med sitt barn och lära känna sitt barns vänner. Föräldrar som misstänker att deras barn mobbas borde prata om saken med sitt barns lärare så fort som möjligt. De kan också försöka förbättra det mobbade barnets självförtroende genom att hjälpa barnet att få vänner och att bestämt stå på sig själv. Fastän det är förståeligt att man vill beskydda ett barn som mobbats måste föräldrarna försöka att inte vara överbeskyddande, eftersom den attityden från föräldrarnas håll kan öka barnets känsla av isolering från sina kamrater, vilket gör problemet värre.

8. Föräldrarna utbildar sina barn om problemet. Föräldrar måste göra det klart för sina barn att mobbning är oacceptabelt. De kan lyfta fram saken genom att prata med barnen om problemet och fråga dem om någon i deras klass ofta "plockas ut" eller lämnas utanför. Föräldrarna borde öka sina barns förståelse för problemet genom att förklara konceptet passivt deltagande i mobbning och "hemlig" mobbning (att lämna barnet utanför). Föräldrarna kan försöka fastställa om deras barn har sympati för offret och om han/hon skulle vara villig att göra något för att hjälpa barnet. De kunde diskutera vikten av att berätta för lärarna om problemen och förklara varför det inte är fel att "skvallra", utan att det faktiskt hjälper mobbaren (och de eventuella offren) på lång sikt. De kan försöka utveckla sitt barns empati för offret och inkludera sitt barn i att göra slut på mobbningen genom att bjuda "offret" på en picknick eller hem till sig efter skolan. Föräldrar kan också använda strategierna som rekommenderas för lärare ovan där hemma.



När föräldrarna och skolan bryter tystnaden, delar information med varandra och samarbetar för att hitta lösningar utan att skylla på varandra kan de göra stora framsteg i att minska på problemet. (Olweus, 1993)

Referenser

- Besag, V. E. (1989). Bullies and victims in school. A guide to understanding and management. Philadelphia: Open University Press
- Boulton, M. J., & Smith, P. K. (in press). "Bully/victim problems among middle school children: Stability, self-perceived competence, and peer acceptance." *British Journal of Developmental Psychology*.
- Farrington, D. (in press). "Understanding and preventing bullying." In M. Tonry & N. Morris (Eds.), *Crime and Justice*, Vol. 17. Chicago: University of Chicago Press.
- Loeber, R., & Stouthamer-Loeber, M. (1986). "Family factors as correlates and predictors of conduct problems and juvenile delinquency." In M. Tonry & N. Morris (Eds.), *Crime and Justice*, Vol. 7. Chicago: University of Chicago Press.
- Olweus, D. (1978). Aggression in the schools. Bullies and whipping boys. Washington, DC: Hemisphere Press (Wiley).
- Olweus, D. (1980). "Familial and temperamental determinants of aggressive behavior in adolescent boys: A causal analysis." *Developmental Psychology*, 16, 644-660.
- Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Oxford: Blackwell Press.
- Perry, D. G., Kusel, S. J., & Perry, L. C. (1988). "Victims of peer aggression." *Developmental Psychology*, 24, 807-814.
- Pulkkinen, L., & Tremblay, R. E. (1992). "Patterns of boys' social adjustment in two cultures and at different ages: A longitudinal perspective." *International Journal of Behavioral Development*, 15, 527-553.

Idéer för att bygga positiva relationer till barnen

Dialogdagböcker. När barnen först kommer in i klassrummet/daghem på morgonen ber man dem att i tio minuter skriva vad de vill i sina "dialogdagböcker". Barnen uppmuntras att dela det de skrivit med sin lärare genom att lägga dagböckerna i lärarens "inbox" när de är redo för läraren att läsa dem. Barnen får själva välja när och om de vill att läraren ska läsa deras dialoger. Dagböckerna kallas för "dialogdagböcker" eftersom barnen ofta ställer läraren frågor som han eller hon kan svara på med kommentarer, frågor, klistermärken eller särskilda lappar som barnen tar hem till sina föräldrar. Med hjälp av dialogdagboken kan läraren ha mer personliga diskussioner med varje barn och göra detta privat.



Den här dialogmetoden kräver att barnet kan läsa och skriva, men den kan också anpassas för yngre barn. Det kan uppnås genom att läraren skriver i barnets dagbok och beskriver något som hände i daghem/skolan den dagen, vilket föräldern sedan läser för barnet när han eller hon hämtar barnet efter daghem/skolan. Föräldrarna kan uppmuntras att skriva ett eget svar i dagboken eller att skriva ett svar som barnet diktar. Den här metoden skapar nära kommunikation mellan föräldern, läraren och barnet.

Lyssnande Björnen. En annan rolig strategi för att lära känna barnen är en "Lyssnande Björn". Lyssnande Björnen (en nallebjörn) åker varje dag hem med ett barn som varit väldigt duktigt på att lyssna i klassen den dagen. När Lyssnande Björnen är hemma hos ett barn kommer han att lyssna på, titta på och delta i allt som händer i familjen (han kan gå på restaurang, titta på fotbollsspel o.s.v.). Familjemedlemmarna bes att skriva i dagboken vad som hände under björnens besök hos familjen – alltså vad han såg och gjorde medan han var där. Om barnet inte kan skriva kan han eller hon diktera för sina föräldrar. Nästa dag hämtar barnet Lyssnande Björnen tillbaka med sin dagbok, som läses upp i daghem/skolan. Det här är ett mycket effektivt sätt att lära känna eleverna och deras familjer, och det minskar pressen på barnet eftersom berättelsen är skriven ur Lyssnande Björnens perspektiv. Det främjar också en hemupplevelse mellan föräldrarna och barnet som barnet kan dela i daghem/skolan. Medan det är roligt påminner det också alla om hur viktigt det är att lyssna. (Lärarna ska se till att alla barn får ta hem Lyssnande Björnen i något skede.) Samma idé kan användas med ett blygt barn, till exempel en "Dela Med Sig Björn".



Enkät till föräldrarna – Viktig information om barnet Läraren kan välja att skicka en enkät hem i början av året där hen ber om personlig information, till exempel om familjen nyligen genomgått en skilsmässa eller sjukdom, vilka arrangemang familjen har för boendet, vilka disciplinformer föräldrarna använder, hurdant temperament och vilka specialintressen barnet har, vad som hjälper att lugna barnet, och om föräldrarna har några särskilda bekymmer som gäller barnet.

Hembesök. Hembesök i början av skolåret (eller före daghem/skolan börjat) är ett bra sätt att lära känna barnen och deras familjer och att få massor med information om barnet och familjen på en kort tid. Fastän det kanske inte är möjligt att göra hembesök till alla barn i ditt grupp kan det ändå vara ovärderligt för barn som har särskilda sociala och/eller akademiska problem. Läraren kan ta initiativ till besöken genom att skicka ett brev till familjerna på förhand (kanske under sommaren) där hen förklarar syftet med hembesöken och ber barnet att fungera som värd eller värdinna under besöket. Barnet har sedan i uppgift att bestämma vad han eller hon vill dela med läraren när läraren kommer på besök och att visa läraren runt i hemmet.



Speciella besök hos eleven. Ett annat sätt för läraren att lära känna sina barn utanför daghem/klassrummet är att besöka ett evenemang där barnen deltar – fotbollsmatcher, dans eller musikuppvisningar. Att ta sig tid att göra det visar att läraren bryr sig om barnen och är engagerad i att bygga en relation med dem. Andra alternativ är att tillbringa tid separat med barnet under lunchpausen eller att gå med i en lek (på rasten).



Lära känna föräldrarna. Ett sätt att bygga närmare relationer till barnen är att lära känna deras föräldrar. Lärare kan lära känna föräldrarna på något av sätten ovan, såsom hembesök i början av året eller enkäter om familjelivet. Genom ”dialogdagböcker” kan läraren bygga närmare relationer till föräldrarna. Andra strategier som skapar stödjande och samarbetsbaserade relationer till föräldrarna kan vara till exempel telefonsamtal, lappar om barnets framgångar som skickas hem, inbjudningar till föräldrarna att delta i informella luncher med egen matsäck med lärarna, inbjudningar att delta i samling genom att berätta om någonting (t.ex. en resa eller en särskild färdighet), läsa för barnen eller hjälpa med en aktivitet i daghem/skola, o.s.v.



Att se med hjärtat. Läraren fäster ett stort rött hjärta på svarta tavlan och förklarar att det här hjärtat har känslor. Läraren förklarar att när någon knuffas, tar någon annans färgkrita eller säger någonting oförskämt blir hjärtat mindre och viker ihop sig. Sedan frågar läraren: ”Hur kan vi få hjärtat att vikas upp?”, och barnen pratar om att be om förlåtelse, dela med sig och hjälpa andra. När läraren märker att sådana saker händer kan hon lägga till delar till hjärtat och visa hur det växer.

Utklädningslåda. En idé för att bygga lekfullhet är att läraren har en speciell låda nära sitt bord där hen har saker som en peruk, glasögon med plastögon, en mikrofon, roliga t-skjortor och så vidare. Läraren kan överraska barnen när de kommer in genom att ha på sig någonting från lådan, och hen kan också ta till lådan när barnen börjar tappa koncentrationen. Läraren kan till exempel dra fram peruken och mikrofonen för att berätta om en särskild instruktion eller övergång till en ny syssla. Den här lekfullheten hjälper att hålla barnen engagerade så att de kan lära sig.

När läraren gör saker i barnens takt visar hen respekt för barnens idéer och att hen följer barnens förslag. Att läraren visar exempel på att följa lämpliga förslag från barnen hjälper barnen att bli bättre på att följa lärarens förslag i andra situationer. Dessutom bidrar det till ömsesidighet i relationen – ett slags maktbalans. Sådan ömsesidighet leder till närmare och mer meningsfulla relationer.

Rollspel mellan lärarna och barnen är också viktiga, eftersom rollspel uppmuntrar barnen att se på saker ur någon annans perspektiv. Att stödja färdigheten att se på saker ur någon annans perspektiv är viktigt för att man ska utveckla empati. Rollspel stödjer också barnens kreativitet.



Lyckogram. Att dela ut ”lyckogram” är en annan strategi för att bygga positiva relationer till barnen. Ett lyckogram är ett kort skriftligt meddelande som ges till barnet och som tillkännager barnets framgång eller prestation, eller en beskrivning av något som gruppen särskilt tyckt om i barnets deltagande i klassen/daghem. Barnen kan få en ask att lägga på sitt bord där de kan samla sina lyckogram, och varje dag läser läraren dem med barnen och skickar dem hem till föräldrarna.

På lyckogrammen kan det stå saker som ”I dag tyckte jag om att höra om kaninerna som Anna har där hemma. Hon är duktig på att berätta om saker.” eller ”Patrick var väldigt vänlig idag. Jag märkte att han hjälpte Robbie efter att Robbie föll på trottoaren.” eller ”Gregory kontrollerade sin ilska och kunde prata om sina känslor. Han håller på att bygga upp sin självkontroll fint.”

Idékläckning - Främja ansvarskänslor

Dela upp er i små grupper eller par för att diskutera sätt som lärare kan använda för att uppmuntra ansvar hos barnen.



Mål:



Idékläckning–Ändra på barns negativa rykten



Dela upp er i små grupper eller par för att diskutera hur ni som lärare kan förvandla ett barns negativa rykte till ett mer positivt rykte.



Mål:

Idékläckning–Bygga relationer till barnen

Dela med dej in din grupp hur du gör för att främja positiva relationer till barnen



Mål:



Idékläckning–Bygga relationer till föräldrarna



Dela strategier du använder för att bygga positiva relationer till dina barns föräldrar med ditt par eller din grupp.

Mål:

Idékläckning–Ställa upp mål

Tänk på eventuella hinder för att bygga positiva relationer till ett problematiskt barn och hur du ska övervinna dem. Ställ upp mål för dig själv.



Hinder för att bygga positiva relationer	Sätt att övervinna hindren
Mål:	



Lärarens självreflektion över grupphantering Att bygga positiva relationer till barnen

Datum: _____ Lärarens namn: _____

Lärare lär sig mycket genom självreflektion om sin grupphantering och undervisningsstrategierna de använder som fungerar eller inte fungerar. Lärarna kan använda dessa reflektioner för att fastställa personliga mål för att åstadkomma förändring i hur de skapar en så positiv lärmiljö som möjligt. Använd den här förteckningen för att fundera på dina styrkor och begränsningar och för att ställa upp dina mål.

1 – Aldrig 3 – Ibland 5 – Alltid

Att bygga positiva relationer till barnen	
1. Jag hälsar på barnen när de kommer med en personlig och positiv hälsning (t.ex. använder barnets namn).	1 2 3 4 5
2. I min växelverkan med barnen är jag varm, omtänksam och respektfull.	1 2 3 4 5
3. Jag talar lugnt och tålmodigt till barnen.	1 2 3 4 5
4. Jag lyssnar på barnen och undviker kritiska svar.	1 2 3 4 5
5. Jag ger ärlig, ivrig och positiv respons till barnen om deras idéer.	1 2 3 4 5
6. Jag kommunicerar med enskilda barn på ett personligt sätt (t.ex. frågar om livet utanför daghem/ skolan, deras särskilda intressen, hobbyer eller favoritböcker, delar någonting personligt om sig själv med barnen, lyfter fram födelsedagar).	1 2 3 4 5
7. Jag tillbringar särskild tid med varje barn (t.ex. på lekplatsen, under måltider, ostrukturerad lektid).	1 2 3 4 5
8. Jag skickar hem kort med positiva meddelanden till föräldrarna för att berätta för dem om barnets framgångar eller prestationer (t.ex. gladogram).	1 2 3 4 5
9. Jag ringer positiva samtal till föräldrarna för att berätta för dem om barnets framgångar eller positiva beteende.	1 2 3 4 5



10. Jag kommunicerar till barnen att jag tror att de kan lyckas och uppmuntrar till positivt självprat.	1 2 3 4 5
11. Jag individualiserar aktiviteter för varje barns behov, intressen och förmåga (t.ex. planera aktiviteter och berättelser som baserar sig på barnens särskilda intressen)	1 2 3 4 5
12. Jag hjälper barnen i klassen/daghem att uppskatta varandras särskilda talanger och behov.	1 2 3 4 5
13. Min attityd är barnfokuserad och jag betar mig som en ”uppskattande publik” när de leker.	1 2 3 4 5
14. Jag undviker att ställa frågor, ge instruktioner och göra rättelser när det är möjligt.	1 2 3 4 5
15. Jag delar mina positiva känslor när jag är i växelverkan med barnen.	1 2 3 4 5
16. Jag bjuder barnen att hjälpa med sysslor och ansvar i klassrummet/daghem.	1 2 3 4 5
17. Jag anpassar aktiviteter så att de är lämpliga för varje barns utvecklingsnivå.	1 2 3 4 5
18. Jag leker med barnen på sätt där jag fungerar som modell, ger uppmaningar och erbjuder handledd träning.	1 2 3 4 5
19. Jag arbetar för att uttrycka godkännande av individuella skillnader (kultur, kön, sinnesrelaterade behov) genom planering samt mångfaldiga material, urval av böcker och diskussionsämnen.	1 2 3 4 5
20. Jag deltar i att låsas och i fantasilekar med barnen.	1 2 3 4 5
Framtida mål beträffande hur jag ska jobba på att bygga relationer till utvalda barn:	



Bygga positiva relationer till föräldrarna	
1. Jag skapar möjligheter för föräldrarna att delta eller observera i klassen/daghem.	1 2 3 4 5
2. Jag skickar hem regelbundna nyhetsbrev och positiva meddelanden om barnen till föräldrarna.	1 2 3 4 5
3. Jag har ett regelbundet schema för att ringa föräldrarna och berätta positiva saker om deras barn.	1 2 3 4 5
4. Jag har regelbundna, offentliggjorda telefontider och tider när föräldrarna kan nå mig.	1 2 3 4 5
5. Jag planerar in föräldrakvällar/-möten för att dela vad som hänt i klassen/daghem med föräldrarna och presentera idéer för att fortsätta med gruppens aktiviteter där hemma.	1 2 3 4 5
6. Jag håller föräldrarna i minnet för idéer, material och stöd för gruppaktiviteter.	1 2 3 4 5
7. Jag vet hur viktigt det är att bygga partnerskap med föräldrarna och samarbeta för att bygga starka relationer till barnen.	1 2 3 4 5
Framtida mål för att inkludera föräldrarna:	

Studiematerial

Förhindra beteendeproblem - Proaktiv lärare



OBS: Det här studiematerialet får kopieras för att användas i De otroliga åren (Incredible Years®) lärarutbildningar. Studiematerialet skyddas av upphovsrätt och får inte ändras eller redigeras på något sätt (inbegripet översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontoret i Seattle, Washington, USA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information.

Detta studiematerial finns också tillgängligt på vår webbplats: www.incredibleyears.com/resources/gl/teacher-program/ (under Gruppledarens resurser/Group Leader Resources).

©The
Incredible
Years®

Copyright 1995, revised 2006, 2008, 2011, 2016, 2019
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Lärarworkshop 1

Förslag på månadens uppgifter:

Att Göra:

- Försök använda tre olika icke-verbala signaler.
- Välj ett utmanande barn i din grupp och fastställ en beteendepän med proaktiva strategier. Skriv ner dina strategier på beteendepänssidan och testa dem i praktiken. Rapportera om hur det gick under nästa workshop.
- Öva på att använda proaktiva strategier (t.ex. när-då uppmaningar, övergångsstrategier, icke-verbala signaler).
- Anteckna tre sätt som du använde för att bygga en speciell kontakt till ett barn som är "osynligt" och ett barn som är utmanande. Anteckna dem på sidan för speciell kontakt.
- Ring ditt par och dela en proaktiv strategi som fungerar för dig.

Att läsa:

Kapitel tre i boken *Incredible Teachers*.





Anteckningar

Att förhindra problem

- Fastställ tydliga regler för din grupp och diskutera dem med barnen på förhand.
- Ha förutsägbara tidtabeller och rutiner för att sköta övergångssituationer.
- Se till att du har barnens uppmärksamhet före du ger instruktioner.
- Placera ouppmärksamma eller lätt distraherade barn nära katedern eller nära läraren.
- Eftersträva tydliga, specifika uppmaningar som uttrycks i positiva ordalag.
- Få barn som tappat koncentrationen att fokusera genom att säga ut deras namn högt i en fråga, stå bredvid dem, hitta på intressanta spel och använda icke-verbala signaler.
- Använd positiva varningar som påminnelser om hurdant uppförande som förväntas, istället för negativa kommentarer när barnen överskrider gränserna.
- Ge ofta uppmärksamhet, beröm och uppmuntran till barnen som är engagerade och följer instruktionerna.
- Var kreativ i hur du använder strategier för att få barnen att fokusera på nytt – undvik att upprepa uppmaningar. Använd istället icke-verbala signaler och engagerande aktiviteter.”

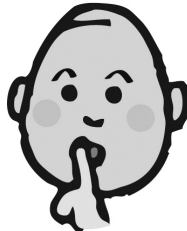
Exempel på icke-verbala signaler



Fötter
som går



Öron som
lyssnar



Inomhusröst



Ögonen
på läraren



Händerna
vid kroppen

- Krama en osynlig boll (fokus)
- Höj handen med två fingrar isär (tyst)
- Mörkt rum (släck och tänd lamporna)
- Tummen upp (bra jobbat)
- Blinka (ni jobbar hårt)
- Musik för övergång
- Bildsignal – t.ex. rött ljus för total tystnad, gult stoppljus för lågmält prat medan man jobbar, grönt ljus för fri lek eller en bild på räck upp handen tyst, ni jobbar hårt
- "Frys – ge mig fem." (öronen öppna, ögonen på mig, fötterna på golvet, händerna vid kroppen, munnen stängd)



Quiet Hands Up

Idékläckning–Skriv om uppmaningar

Skriv om följande ineffektiva uppmaningar som positiva, tydliga och respektfulla befallningar.



Ineffektiva uppmaningar	Omskrivning
<ul style="list-style-type: none">• Håll munnen• Sluta skrika• Sluta springa• Se upp• Varför lägger du inte undan den där?• Nu ska klossarna plockas undan• Sluta med det där• Vad gör din jacka där?• Varför är din ryggsäck där?• Skuffa inte honom som en ox• Varför är din bok fortfarande på din pulpet?• Du ser förfärlig ut• Sluta störa din kompis• Du är aldrig färdig• Du måste sluta röra vid henne när vi sitter i cirkeln• Din pulpet är så rörig• Sluta gnälla• Du är omöjlig• Sluta söla• Skynda på• Var tyst• Varför hålls du inte på din plats fast du blivit tillsagd?• Varför stör du din kompis?• Är du dum i huvudet?	



Idékläckning–Gruppens/klassrummets schema

Skriv ut din grupps schema här.



Mål:

Idékläckning–Gruppens/klassrummets regler

Skriv ut din gruppens regler här.

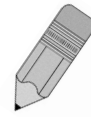


Mål:



Idékläckning–Ickeverbala signaler

Dela med ditt par eller din grupp vilka ickeverbala signaler du använder med barnen.



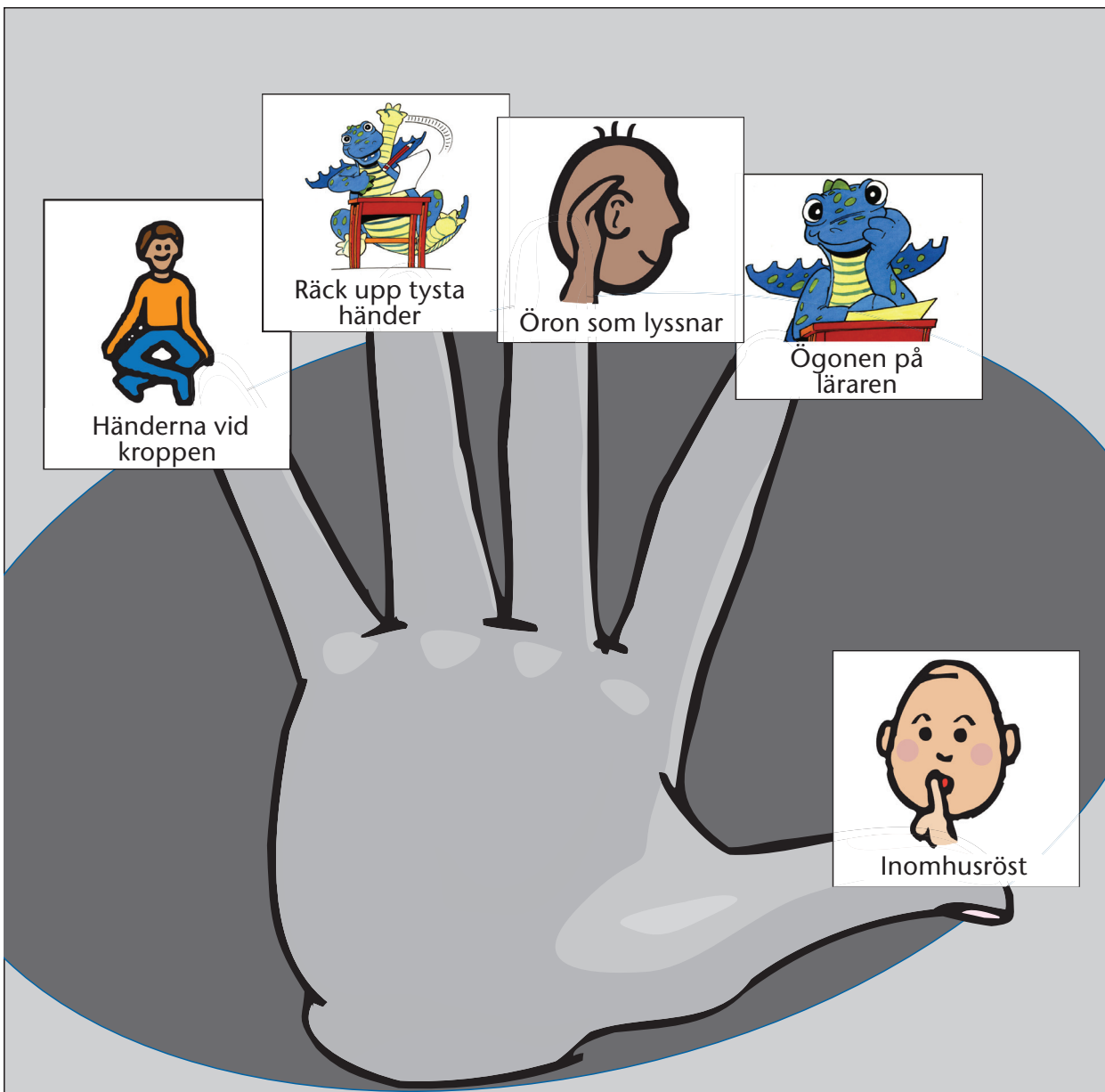
Mål:

Idékläckning–Omgivning

Skriv ner hur du har ställt i ordning din miljö för att erbjuda barnen de bästa möjligheterna att lära sig.



Mål:



Händerna vid kroppen



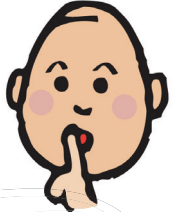
Räck upp tysta händer



Öron som lyssnar



Ögonen på läraren



Inomhusröst

Dinas daghem/ skolregler



Fötter som går



Jobba hårt

© The Incredible Years 2009

The Incredible Years®

“Att förhindra problem – Den proaktiva läraren Workshop 1 Beteendeplan”



Exempel på beteendeplan: Jenny, åk 1

Steg 1	Steg 2	Steg 3	Steg 4
Negativt beteende i klassen	Var & varför? (funktionell bedömning)	Positiva motsatta beteenden	Välj proaktiva strategier och strategier som bygger relationen
Petar, rör	Barnet är impulsivt, har ett ouppmärksamhet temperament (under cirkelstunden)	Håll händerna vid den egna kroppen	Använd korten för att lyssna och räkna upp tysta handen och ”ge mig fem” signalen
Pratar utan att räkna upp handen	Dåligt uppförande leder till uppmärksamhet från läraren och kamraterna (skolgården och lediga tiden)	Räck upp tysta handen	Placera barnet närmare läraren under cirkelstunden
Pratar utan att räkna upp handen		Lyssna tyst när läraren ger instruktioner	Ge möjligheter att röra på sig genom att hjälpa läraren
Gör inte uppgifter, dagdrömmer		Var uppmärksam och koncentrerad	Ta ögonkontakt före du ger instruktioner Använd positiva sätt att styra fokusen tillbaka
			Ignorera om hon ropar ut saker och vrider på sig

Beteendeplan för: -----

Steg 1	Steg 2	Steg 3	Steg 4
Negativt beteende i klassen	Var & varför?	Positiva motsatta beteenden	Välj proaktiva strategier och strategier som bygger relationen
1.			
2.			



Workshop 1 Beteendepplan för: _____

	Steg 1: <i>Riktade negativt beteende</i>	Steg 2: <i>Var & varför? (funktionell bedömning)</i>	Steg 3: <i>Positiva motsatta beteenden</i>	Steg 4: <i>Proaktiva strategier och strategier som bygger relationen</i>
1.				
2.				

Individuell funktionell bedömning - checklista för beteendepланen

Steg 1: Identifiera negativt beteende i daghem/skolan (välj 1 eller 2 till en början)

Steg 2: Fråga dej varför det dåliga beteendet förekommer (funktionell bedömning):

Formulera en hypotes för varför barnet beter sig illa. Följande checklista hjälper dig att förstå barnet genom att tänka på varför barnet kanske beter sig illa på ett visst sätt:

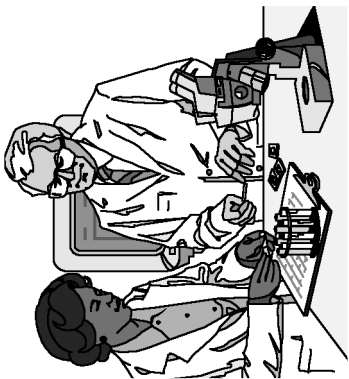
Förstå det dåliga beteendet	Ja	Nej
<ul style="list-style-type: none">• Barnet använder det dåliga beteendet för att få uppmärksamhet.• Barnet använder det dåliga beteendet som utlopp för sin frustration.• Barnet har inte den utvecklingsmässiga förmågan att bete sig annorlunda.• Barnet använder det dåliga beteendet för att undvika stress eller någon otrevlig syssla.• Barnet upplever att beteendet i sig är roligt.• Barnet är omedvetet om sitt beteende.• Barnet använder beteendet för att få makt över andra.• Barnet använder beteendet för att hämnas.• Barnet har inte lärts lämpligare prosocialt beteende.• Barnets hemmiljö eller tidigare historia har inte lärt barnet förutsägbarhet eller att vuxna är pålitliga.• Barnets omgivning stöder beteendet.• Barnets beteende reflekterar hans/hennes känslor av otillräcklighet.		

Steg 3: Sikta på önskade beteenden

Steg 4: Välj proaktiva strategier – för protokoll om framstegen!



Lärare tänker som forskare



Barnets problem

Barnets styrkor

Mål

Strategier	Fördelar	Hinder [tankar, känslor, beteenden hos sig själv & andra]

Pågående planer

Lärare tänker som forskare



Barnets problem



Mål

Barnets styrkor



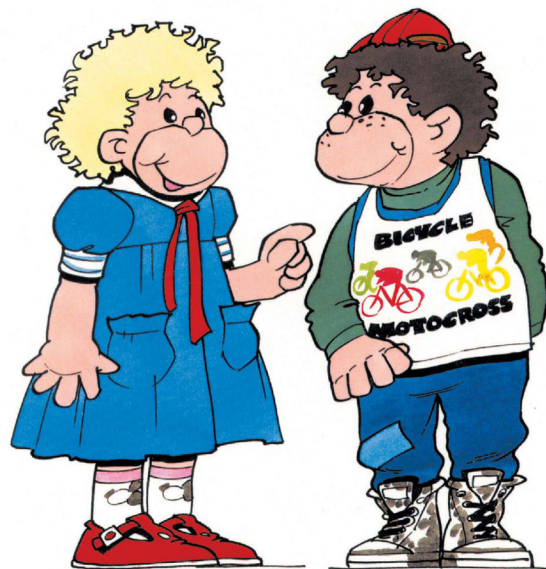
ANTECKNINGSSIDA SPECIELL KONTAKT

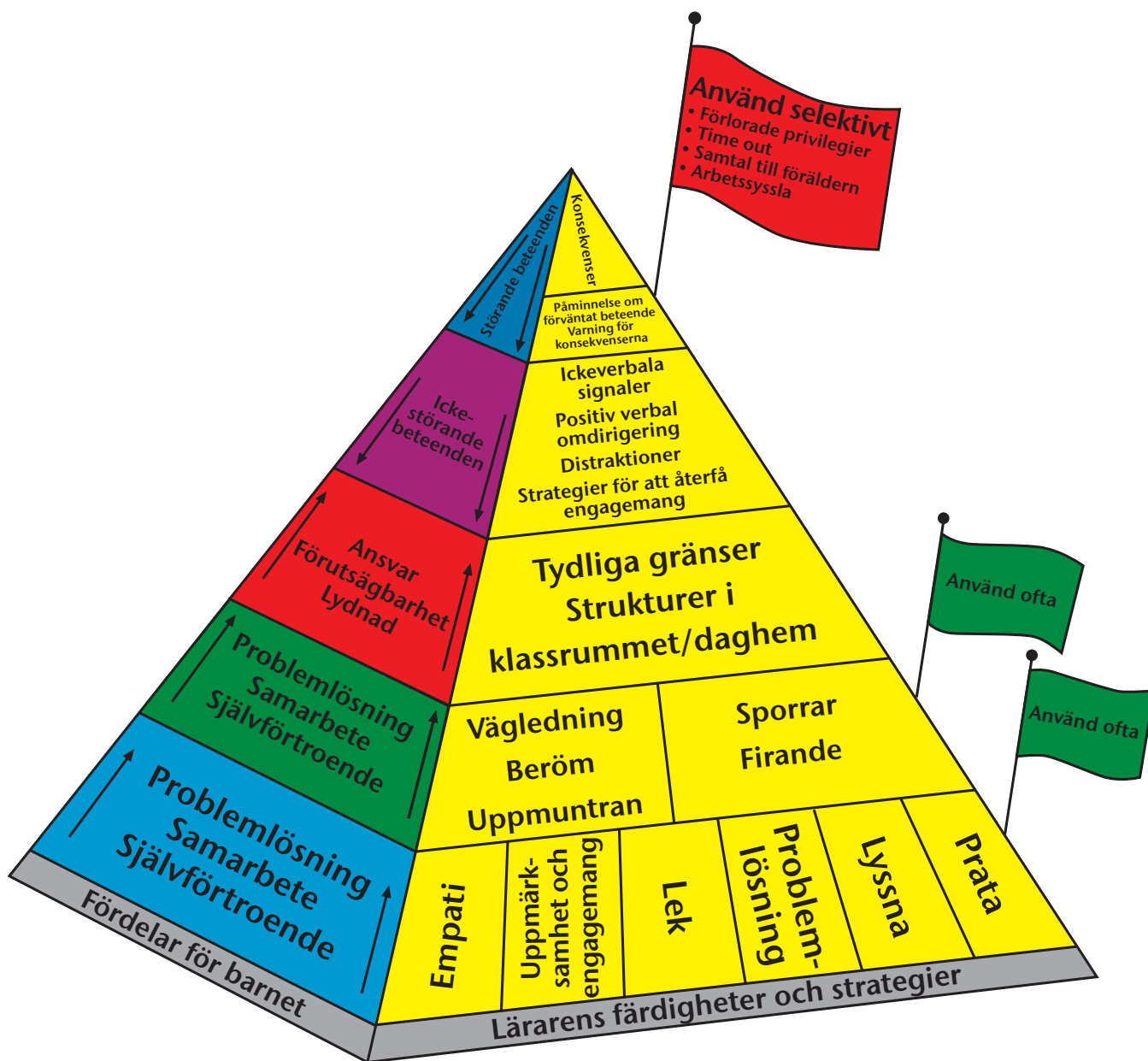
Välj ett barn som är ganska utmanande (aggressiv, säger emot) eller "osynlig" och anteckna tre sätt på vilka du byggde en speciell kontakt till barnet.

1.

2.

3.





Undervisningspyramiden®

Kommunikationsblankett från läraren till föräldern

Regler för klassrummet/daghem och familjen

I daghem/skolan lär sig era barn hur de ska klara sig bra i daghem/skolan, och de övar på 5 grupsregler. Ni kan hjälpa med att stödja era barns lärande genom att kommentera och berömma dem när ni märker att de följer de här reglerna där hemma. Säg till barnet: "Visa mig fem" (håll upp handen). Se hur många av reglerna de kommer ihåg. Be barnet att visa hur de följer reglerna, en regel i taget.



Visa mej de fem reglerna:



Lyssnande öron: (Påminner barnen om att lyssna tyst och ge talaren sin uppmärksamhet.) Beröm dem när de använder sina lyssnande öron när andra pratar där hemma.



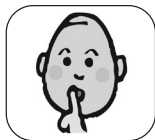
Ögonen på läraren: (Påminner barnen om att titta på läraren och vara uppmärksamma.) Beröm barnen när de tittar på dig med sina lyssnande ögon där hemma.



Håll händerna vid kroppen: (Påminner barnen om att hålla sina händer borta från andra/annat.) Beröm barnet när han/hon håller händerna nära kroppen.

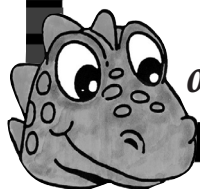


Använd gående fötter: (Påminner barnen om att gå långsamt och spara springande fötter för utomhusbruk!) Beröm barnen när de använder gående fötter inomhus.



Använd inomhusrösten: (Påminner barnen om att lära sig att tala med låg röst och inte störa andra.) Beröm barnen när de använder artiga och låga röster inomhus.

Anteckna era erfarenheter med att prata om era familjeregler med ert barn på *Kommunikationsblanketten från föräldern till läraren* och skicka sedan tillbaka blanketten till daghem/skolan med barnet.



Otroliga barn!

The
**Incredible
Years**

Kommunikationsblankett från föräldern till läraren

Regler för klassrummet/daghem och familjen

Barnets namn: _____

Anteckna era erfarenheter med att prata om era familjeregler med ert barn på den här blanketten och skicka sedan tillbaka blanketten till daghem/skolan med barnet.

Ert barn kan också rita en bild på en av era hemmaregler här.



Otroliga barn!

The
**Incredible
Years**



Lärarens självreflektion över klasshantering Proaktiva lärarstrategier

Datum: _____ Lärarens namn: _____

Lärare lär sig mycket genom självreflektion om sin grupphantering och undervisningsstrategierna de använder som fungerar eller inte fungerar. Lärarna kan använda dessa reflektioner för att fastställa personliga mål för att åstadkomma förändring i hur de skapar en så positiv lärmiljö som möjligt. Använd den här förteckningen för att fundera på dina styrkor och begränsningar och för att ställa upp dina mål.

1 – Aldrig 3 – Ibland 5 – Alltid

<i>Proaktiva lärare – Regler</i>	
1. Jag förklarar reglerna positivt och tydligt, och de finns uppe på väggen. De repeteras och övas enligt behov.	1 2 3 4 5
2. Förutom ord använder jag också ickeverbala signaler för att kommunicera reglerna (t.ex. bilder på regler som räck upp tysta handen, låg röst, fötterna på golvet, öronen öppna)	1 2 3 4 5
3. Jag har lärt barnen ”visa mig fem”-signalen och använder den.	1 2 3 4 5
4. Jag uttrycker begäran och ger anvisningar på ett respektfullt sätt och använder korta beskrivningar av de positiva beteenden jag önskar (t.ex. ”var snälla och håll händerna vid den egna kroppen”).	1 2 3 4 5
5. Jag använder ”när-sen”-befallningar.	1 2 3 4 5
6. Jag ger barnen alternativ och riktar om deras fokus vid behov.	1 2 3 4 5
7. Jag undviker negativa uppmaningar, korrigeringar, krav och att skrika åt barnen.	1 2 3 4 5
8. Jag fångar barnens uppmärksamhet före jag ger instruktioner.	1 2 3 4 5
9. Jag hjälper barn som tappat koncentrationen att fokusera genom att säga högt deras namn med en fråga, stå bredvid dem, hitta på intressanta spel och använda icke-verbala signaler.	1 2 3 4 5



10. Jag ger ofta uppmärksamhet, beröm och uppmuntran till barnen som är engagerade och följer instruktionerna.	1 2 3 4 5
11. Jag kommunicerar med föräldrarna om daghemmets/ klassrummets regler och schema och skickar hem Kommunikationsblanketter från läraren till föräldern.	1 2 3 4 5
Framtida mål om regler:	

<i>Proaktiva lärare – Schema</i>	
1. Mina rutiner och mitt schema i daghem/klassrummet är konsekventa, förutsägbara och tillåter flexibilitet.	1 2 3 4 5
2. Jag lägger upp gruppens schema en synligt plats på väggen för barn, föräldrar och besökare.	1 2 3 4 5
3. Visuella bilder/signaler används för olika aktiviteter på schemat (t.ex. samling i små grupper, ostrukturerad lek, tandborstning eller handtvätt, lek utomhus, lunch).	1 2 3 4 5
4. På gruppens schema varierar aktiva och energiska aktiviteter (aktiviteter utomhus och fritt val) med mindre energiska aktiviteter (sagostund).	1 2 3 4 5
5. Jag erbjuder en balans mellan lärarledda och barnledda aktiviteter.	1 2 3 4 5
6. Jag har ett system som låter barnen välja mellan olika lekområden under ostrukturerade tider (kort för olika aktivitetsområden såsom klossområde, utklädningsområde, kökslekområde, bokområde).	1 2 3 4 5



7. Mina samlingar för hela gruppen är aldrig längre än 20 minuter.	1 2 3 4 5
8. Mina samlingar för hela gruppen innehåller flera aktiva delar för barnen (t.ex. sång och rörelse, pauser för att stretcha, hålla upp signalkort, spela upp svar, svara verbalt som en grupp, lek med handdockor) för att uppmuntra till höga engagemangsnivåer.	1 2 3 4 5
9. Fri lek eller område tid är den längsta aktiviteten under lekstunden, och barnen har tid att välja material, leka och städa.	1 2 3 4 5
Framtida mål om tidtabeller:	



<i>Proaktiva lärare – Övergångssituationer</i>	
1. Jag undviker onödiga övergångssituationer och minimerar väntetiden.	1 2 3 4 5
2. Jag lär systematiskt barnen vad de kan förvänta sig av övergångssituationer.	1 2 3 4 5
3. Jag förvarnar barnen före en övergång börjar, och övergångssituationerna är inte jäktade.	1 2 3 4 5
4. Jag använder en konsekvent signal för att signalera en övergång (t.ex. klockor, sång, klappa händerna, lampor släcks och tänds).	1 2 3 4 5
5. Jag använder visuella bilder/signaler och ljud för att markera tidtabellen, övergångskort, tejp på golvet för köer, bilder för dagliga sysslor).	1 2 3 4 5
6. Jag inleder aktiviteter under samlingen när några barn är färdiga att börja och väntar inte på alla.	1 2 3 4 5
Framtida mål om övergångssituationer:	
<i>Proaktiva lärare – Daghemmet/klassrumsmiljön och organisering</i>	
1. Mitt klassrum/daghem är välutrustat med många olika slags leksaker och material så att barn med olika färdighetsnivåer har något att leka med.	1 2 3 4 5
2. Mitt klassrum/daghem har organiserats i olika lärområden, och antalet barn som tillåts på ett område begränsas med synliga påminnelser på hur många barn som är tillåtna (t.ex. krokar med namn, klädnypor o.s.v.).	1 2 3 4 5
3. Jag har satt etiketter med bilder på låga hyllor för att hjälpa barnen att hitta material och lägga det tillbaka.	1 2 3 4 5



4. Jag har skaffat leksaker som stöder social växelverkan till alla lärområden (t.ex. handdockor, vagnar, stora golvpussel, spel som spelas turvis o.s.v.).	1 2 3 4 5
5. Jag har en systematisk rotationsplan som ökar nyhets känslan och nyfikenheten (t.ex. ett sand- eller bubbelbord som är öppet vid vissa tidpunkter).	1 2 3 4 5
6. Mitt klassrum/daghem erbjuder visuella signaler för barnen för att signalera om ett område eller en aktivitet är öppen eller stängd (t.ex. stoppmärke, ett lakan som täcker sandbordet eller datorn).	1 2 3 4 5
7. Det finns förstorade material i mitt klassrum/daghem för barn med synliga motoriska nedsättningar (t.ex. större kriterier, papper o.s.v.) och material som stabiliserats för att göra dem lättare att hantera (tejpats vid bordet, kardborreypapper, brickor).	1 2 3 4 5
8. Jag erbjuder visuella symboler i hela klassrummet/daghem som påminner barnen om målsättningarna för färdigheter (t.ex. att dela med sig, att hjälpa andra, samarbete).	1 2 3 4 5
9. I mitt klassrum/daghem finns en stor fysisk struktur som används för samlingar, och barnen sitter på rutor eller mattor.	1 2 3 4 5
10. Jag förbereder material för smågruppsaktiviteter så att de är färdiga före barnen kommer för dagen.	1 2 3 4 5
11. Jag planerar aktiviteter som kräver samarbete varje dag (t.ex. stora kollage, böcker, matlagningsaktiviteter o.s.v.).	1 2 3 4 5
12. Barnen är synliga hela tiden. Inga hyllor är högre än 120 centimeter.	1 2 3 4 5
13. Jag placerar ouppmärksamma eller lätt distraherade barn nära mig.	1 2 3 4 5

Framtida mål för miljöstrukturering och -planering:

Coach Namn: _____

Studiematerial

Betydelsen av lärarens uppmärksamhet, coaching och beröm



OBS: Det här studiematerialet får kopieras för att användas i De otroliga åren (Incredible Years®) lärarutbildningar. Studiematerialet skyddas av upphovsrätt och får inte ändras eller redigeras på något sätt (inbegripet översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontoret i Seattle, Washington, USA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information.

Detta studiematerial finns också tillgängligt på vår webbplats: www.incredibleyears.com/resources/gl/teacher-program/ (under Gruppledarens resurser/Group Leader Resources).

©The
Incredible
Years®

Copyright 1995, revised 2006, 2008, 2011, 2016, 2019
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Lärarworkshop 2

Förslag på månadens uppgifter:

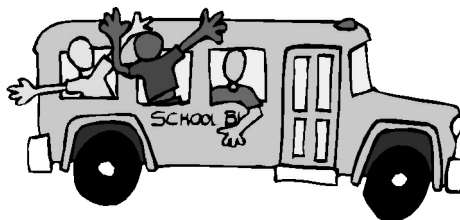
Att Göra:

- Öva på att handleda barnen och att vara en "uppskattande publik". Använd "barnledda lekfärdigheter" och beskrivande kommentarer om barnens växelverkan i leken som inbegriper: akademiska färdigheter (t.ex. att tänka hårt, att planera noggrant, siffror, former o.s.v.), vänskapsfärdigheter (t.ex. att hjälpa, vänta, dela med sig, turas om, vara vänlig, be om hjälp) och känslor (t.ex. se lugn ut, hållas tålmodig, verka glad eller stolt, njuta av någons sällskap).
- Välj ett eller två barn med mer utmanande beteende och öva på att öka ditt beröm för positivt socialt beteende som du har identifierat på förhand. (t.ex. dela med sig, använda ord, hjälpa) Skriv ner fem sätt du använder beröm och uppmuntran på "Antecknings sida: Beröm". Ta med den till nästa workshop.
- Välj ett utmanande barn i din grupp och utarbeta en beteendepän där du ökar din coaching och ditt beröm för positivt socialt beteende som du identifierat. Skriv ner dina strategier på beteendepänssidan och testa dem i praktiken. Sätt igång en självuppmuntringsbubbla för flera barn som jobbar hårt för att åstadkomma förändringar i sin växelverkan med kamrater. Ta med ett exempel till följande workshop.
- Ring ditt par och dela något som fungerade.

Att läsa:

Kapitel fyra och fem i boken *Incredible Teachers*.

Under samling ska du komma ihåg att berömma dem som sitter tyst och att inte säga något till dem som inte ännu är i cirkeln. Använd beröm i närheten av ett ouppmärksamt barn för att återengagera barnet i uppgiften.



Anteckningar

Uppmärksamhet, coaching & beröm

- Fastställ ögonkontakt, ställ dig nära och le mot barnet.
- Precisera vad det är som du tycker om i beteendet och var specifik med din coaching och ditt beröm.
- Coacha och beröm ärligt och entusiastiskt och på flera olika sätt. Gör det till en stor sak.
- Beröm genast så fort det önskade beteendet uppstår.
- Kombinerera verbalt beröm med fysisk ömhet.
- Vänta inte på att beteendet är perfekt före du berömmar.
- Beröm individuella barn såväl som hela gruppen eller mindre grupper.
- Använd coaching konsekvent och ofta, i synnerhet när ett barn först lär sig ett nytt beteende. Kom ihåg att det är den starkaste formen av positivt erkännande som du kan ge ett barn.
- Barn som är ouppmärksamma, mycket lätt distraherade och som säger emot behöver mycket uppmärksamhet, coaching och beröm alltid när de beter sig på rätt sätt.
- Beröm och coacha barn i enlighet med dina individuella beteendemål för dem – inkludera både akademiska och sociala beteenden.
- Hålls inte bakom din kateder under självständigt arbete, utan gå istället runt i rummet och coacha positivt beteende.
- Om du jobbar med en liten grupp barn eller en enskild barn ska du titta upp med 3–4 minuters mellanrum och övervaka barnen som arbetar självständigt. Ge en snabb kommentar om deras positiva beteende.
- När du ger instruktioner, leta efter minst två barn som följer instruktionerna, säg deras namn och upprepa instruktionen medan du understryker faktumet att de följer instruktionen.
- Utarbeta en konkret plan för hur du ska komma ihåg att ge konsekvent beröm, såsom ett klistermärke på klockan på väggen eller din egen klocka, mynt i din ficka, en timer o.s.v.
- Fokusera på barnens insatser och lärande, inte endast på resultatet.
- Fokusera på barnens styrkor och sådant som kunde förbättras.
- Visa att du tror på barnens förmågor.
- Uttryck hur du känner över beteendet och handlingens positiva inverkan.
- Jämför inte ett barn med ett annat barn (eller ett syskon).
- Använd nerskrivna ord av uppskattning, "lyckogram", alltså positiva telegrammeddelanden till barnet.



Idékläckning–Lärarens självberöm

Fundera på olika slags självberöm som du kan använda för att uppmuntra dig själv som lärare. Skriv de här meningarna i ditt anteckningsblock.



Positivt självberöm

Jag är duktig på att hålla mig lugn och respektfull...

Jag lyckades bra med att öka mängden beröm jag ger barnen.



Mål:

Jag förbinder mig till att sluta vara självkritisk och att fokusera på något som jag gjorde bra som lärare varje dag.

Idékläckning–Positiva prognoser

Fundera på positiva prognosmeningar tillsammans med ditt par. Kom ihåg att inkludera beröm för uthållighet och tålamod med lärandeprocessen.



Positiva prognosmeningar

Exempel:

”Om du fortsätter att öva på läsandet så är jag säker på att du alldeles snart kan läsa en hel sida helt själv.”

Mål:

Jag förbinder mig till att använda positiva prognosmeningar _____ gånger den här veckan under _____ minuter med följande barn:



Idékläckning–Specificerat beröm

Fundera på vilka ord du använder för att berömma barnen för att främja beteende som du vill se mer av. Skriv dem nedan.



Beteenden jag vill se mer av

Specificerade berömmande meningar

“Jag tycker om när du...”

Vad fint att du...

Wow! Vad duktigt du läste den där sidan!”



Kom ihåg att bygga upp ditt bankkonto

Mål:

Jag förbinder mig till att öka mängden beröm jag ger barnen till _____ per timme. I beteenden som jag tänker berömma ingår: (t.ex. att dela) _____

Idékläckning–Lärare berömmar föräldrar

Fundera ut sätt att berömma föräldrarna för deras barns framgång i daghem/skolan. Skriv ner din plan.



Mål:

Jag förbinder mig till att berömma föräldrarna _____ gånger den här veckan under _____ minuter med följande barns föräldrar:



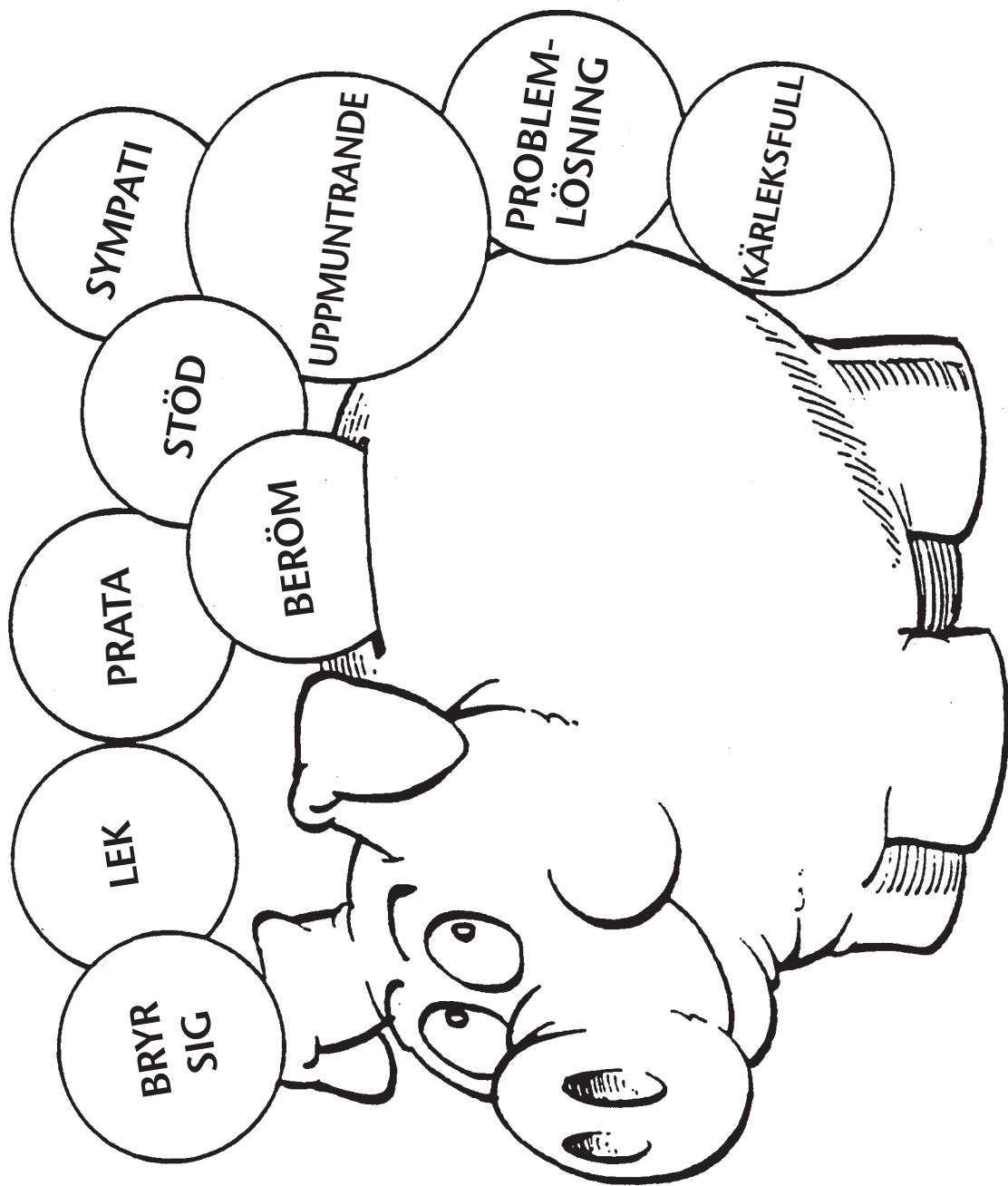
Idékläckning–Mer uppmuntrande ord

Skriv ner några uppmuntrande ord som du kan använda med barnen för att hjälpa dem att fortsätta försöka även om uppgiften är svår.

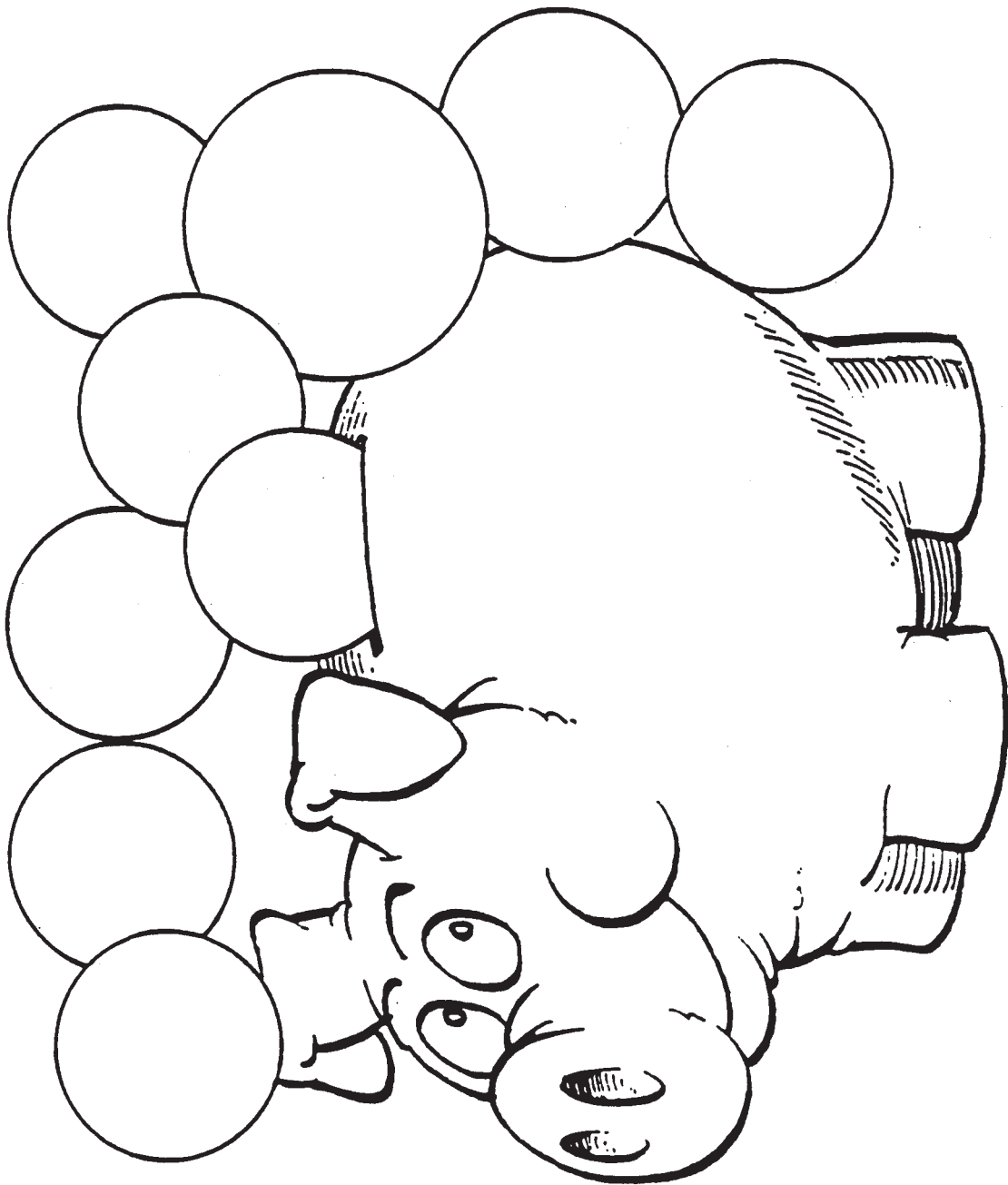


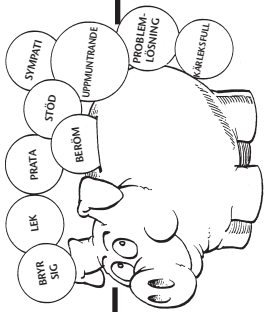
Mål:

Jag förbinder mig till att använda mer uppmuntrande ord _____ gånger den här veckan med följande barn:



Kom ihåg att bygga upp ditt bankkonto





Kom ihåg att bygga upp ditt bankkonto

Förslag på uppgifter till läraren



ANTECKNINGSSIDA: BERÖM OCH UPPMUNTRAN

Datum	Tid	Antal beröm och exempel på berömmade meningar	Typer av beteende hos barnen som berömdes	Barnets reaktion

EXEMPEL PÅ BETEENDEN SOM GES BERÖM OCH UPPMUNTRAN

- Dela med sig
- Prata artigt
- Göra som läraren ber och följa instruktioner
- Samarbeta på lekplatsen
- Vara uppmärksam och lyssna på läraren
- Räckta upp handen tyst för att besvara eller ställa en fråga
- Lösa ett svårt problem
- Lyssna på ett annat barn
- Fortsätta med en svår akademisk uppgift (jobba hårt)
- Tänka hårt före man svarar
- Lägga märke till något positivt om någon annan i gruppen (Ge en komplimang)
- Hålla händerna vid den egna kroppen
- Samarbeta med andra i en gruppaktivitet
- Plocka undan material
- Gå långsamt i korridoren
- Göra uppgifter i tid
- Låta någon annan gå först
- Vara omtänksam
- Vara tålmodig
- Hjälpa ett annat barn
- Hållas lugn, samlad och i kontroll under en konfliktsituation



EXEMPEL PÅ SÄTT ATT GE BERÖM OCH UPPMUNTRAN

- "Du är superduktig på att..."
- "Du har lärt dig att..."
- "Jag tycker om det när du..."
- "Du känner dig säkert stolt över dig själv för att..."
- "Vilken bra idé att..."
- "Du var duktig på att..."
- "Se hur _____ har förbättrats under..."
- "Du har jobbat så hårt..."
- "Se hur duktig han/hon var..."
- "Det där är ett kreativt sätt att..."
- "Oj vad fantastiskt du klarade av att..."
- "Det är rätt, det är ett häftigt sätt att..."
- "Jag är så glad över att du..."
- "Det gör mig väldigt glad när du..."
- "Du har vuxit upp eftersom du..."
- "Du är en riktig problemlösare för..."
- "Bra tänkt..."
- "Tack för att du..."
- "Vad duktigt du..."
- "Hej, du tänker riktigt hårt; du..."
- "Vad fint, det ser verkligen ut som..."
- "Du gör precis vad läraren bad dig att göra."
- "Oj! Vad fint ni samarbetar."
- "Vad trevligt (eller bra) att..."
- "Ge dig själv en klapp på axeln för..."
- "Fint! Super! Duktigt! Utmärkt! Fantastiskt! Coolt! Tufft!"
- "Give me five för..."

Individuell funktionell bedömning - checklista för beteendepланen

Steg 1: Identifiera negativt beteende i daghem/klassen (välj 1 eller 2 till en början)

Steg 2: Fråga dej varför det dåliga beteendet förekommer (funktionell bedömning):

Formulera en hypotes för varför barnet beter sig illa. Följande checklista hjälper dig att förstå barnet genom att tänka på varför barnet kanske beter sig illa på ett visst sätt:

Förstå det dåliga beteendet	Ja	Nej
<ul style="list-style-type: none">• Barnet använder det dåliga beteendet för att få uppmärksamhet.• Barnet använder det dåliga beteendet som utlopp för sin frustration.• Barnet har inte den utvecklingsmässiga förmågan att bete sig annorlunda.• Barnet använder det dåliga beteendet för att undvika stress eller någon otrevlig syssla.• Barnet upplever att beteendet i sig är roligt.• Barnet är omedvetet om sitt beteende.• Barnet använder beteendet för att få makt över andra.• Barnet använder beteendet för att hämnas.• Barnet har inte lärt lämpligare prosocialt beteende.• Barnets hemmiljö eller tidigare historia har inte lärt barnet förutsägbarhet eller att vuxna är pålitliga.• Barnets omgivning stöder beteendet.• Barnets beteende reflekterar hans/hennes känslor av otillräcklighet.		

Steg 3: Sikta på önskade beteenden

Steg 4: Välj proaktiva strategier – för protokoll om framstegen!





Stärka prosociala färdigheter - uppmärksamhet, coaching och beröm

Workshop 2 Beteendeplan

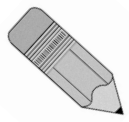
Exempel på beteendeplan: Jenny, åk 1

Steg 1	Steg 3	Steg 4	Steg 5
Negativt beteende i klassen Petar, rör	Positiva motsatta önskade beteenden Håll händerna vid den egna kroppen Räck upp tysta handen	Välj proaktiva strategier Placering närmare läraren. Ge möjligheter att röra på sig genom att hjälpa läraren	Coaching och beröm Näm barnet vid namn & beröm när barnet räcker upp tysta handen
Pratar utan att räkna upp handen	Lyssna tyst när läraren ger instruktioner	Använd positiva sätt att styra fokusen tillbaka när barnet är distraherat.	Coacha loppuun coacha & beröm barnet för att ha fokuserat på uppgiften & lyssnat
Pratar medan läraren ger instruktioner	Lyssna uppmärksamt oh koncentrerar sej	Ta ögonkontakt före du ger instruktioner Använd positiva sätt att styra fokusen tillbaka	Ring föräldrarna om positivt beteende
Blömmar uppgiften, dagdrömmar		Använd korten för att lyssna och räkna upp tysta handen och "ge mig fem" signalen	Använd uthållighetsträning medan barnen arbetar i små grupper

Beteendeplan för: -----

Steg 1	Steg 3	Steg 4	Steg 5
Negativt beteende i daghem/ klassen	Positiva motsatta beteenden	Välj proaktiva strategier	Coaching och beröm
1.			
2.			

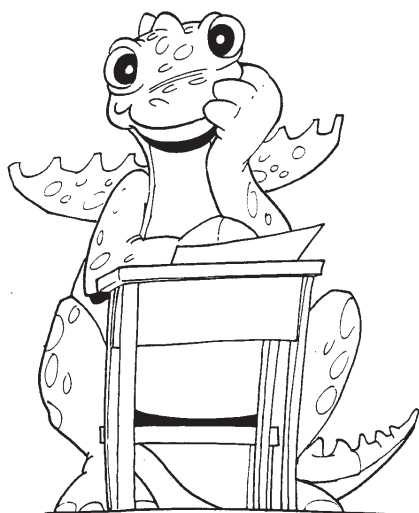
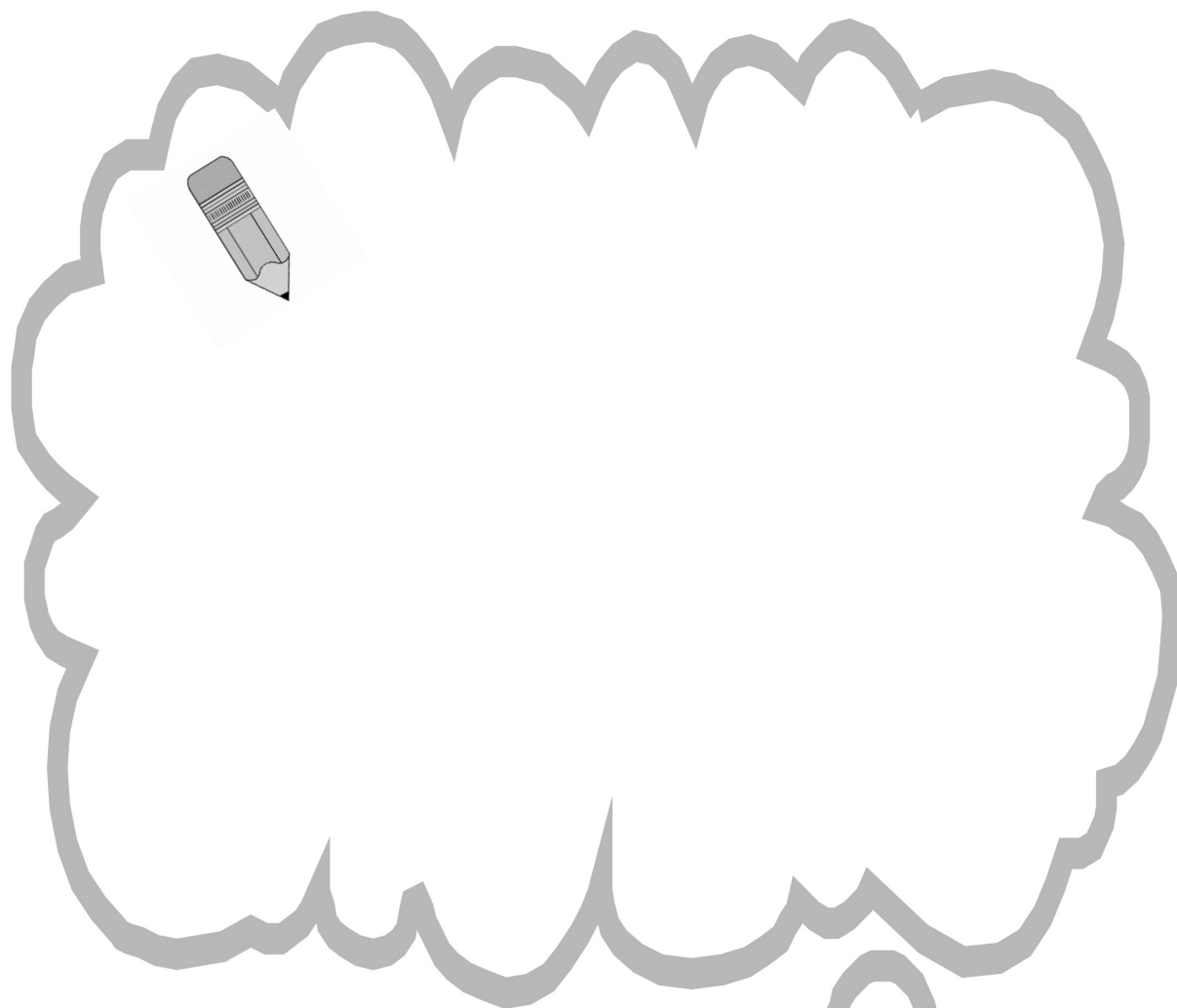
Se Beteendeplan Workshop 1 för steg 2



Workshop 2 Beteendeplan för: -----

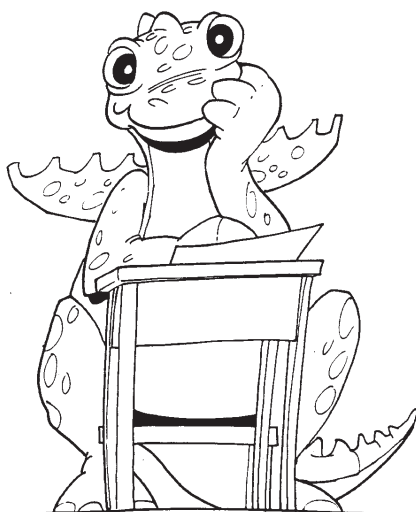
	Steg 1: Utvalda negativa beteenden	Steg 3: Önskade beteenden (positiv motsats)	Steg 4: Välj proaktiva strategier och strategier som bygger relationen	Steg 5 Coaching och beröm
1.				
2.				
3.				

Min självuppmuntringsbubbla



Min självuppmuntringsbubbla

Jag är bra på att lösa problem.
Jag är bra på matematik.
Jag kan möta ett problem och lösa det.
Jag ger inte upp.
Jag klarar av det här.
Jag kan lugna ner min kropp.
Jag är bra på att dela med mig.
Jag kan vänta.
Jag är mycket hjälpsam.
Jag är en vänlig person.
Jag är duktig med ord.
Jag ignorerar ljud omkring mig.
Jag kan gå till min plats utan att bli tillsagd.
Jag gör det som är bäst för mig.
Jag är otroligt modig.
Jag gillar att dela med mig av mina saker.
Jag är en bra ledare.



Att coacha barn i samverkande lek med kamrater

Gå med i barnens lek med vänner och "coach" dem i goda lekfärdigheter genom att lägga märke till och kommentera deras försök till samarbete. Till exempel:

Ger förslag: "Wow, vilket hjälpsamt förslag till din vän."

Uttrycker positiva tankar: "Det där är ett vänligt sätt att visa hur du känner."

Väntar: "Super! Du väntade på din tur och lät honom gå först fastän du ville vara först."

Ber om lov: "Det var snällt att fråga honom om han vill göra det först."

Ger komplimanger: "Vilken trevlig komplimang. Jag kan se att det känns bra för henne."

Turas om: "Du lät henne få en tur – vad hjälpsam du är."

Delar med sig: "Ni gör det tillsammans. Jag kan se att ni är ett bra team."

Håller med: "Du höll med om hennes förslag – det var vänligt av dig."

Rör försiktigt: "Du är försiktig med honom. Det är kamratligt."

Ber om hjälp: "Wow! Du bad honom att hjälpa dig – det är vad goda vänner gör för varandra."

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

Problemlösning: "Ni båda löste problemet på ett lugnt sätt. Det ser ut som om det känns bra för er båda."

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

Främja barnens akademiska lärande: Lärare som "akademiska coach"



Att använda "beskrivande kommentarer" är ett effektivt sätt att stärka barns sociala färdigheter, emotionella läskunnighet och akademiska färdigheter. Nedan följer en lista på akademiska koncept och beteenden som man kan kommentera när man leker med ett barn. Använd den här checklistan för att öva på att beskriva akademiska koncept.

Akademiska färdigheter	Exempel:
____ färger ____ räkna siffror ____ former	<ul style="list-style-type: none"> • "Du har den röda bilen och den gula lastbilen." • "Där är en, två, tre dinosaurier på rad." • "Nu sitter den fyrkantiga legoklossen fast i den runda legoklossen."
____ storlekar (lång, kort, mindre än, större än o.s.v.) ____ positioner (upp, ner, bredvid, intill, ovanpå, bakom, o.s.v.)	<ul style="list-style-type: none"> • "Det där tåget är längre än spåret." • "Du sätter den pytte lilla skruven i rätt hål." • "Den blåa klossen är bredvid den gula fyrkanten, och den lila triangeln är ovanpå den långa röda rektangeln."
____ jobbar hårt ____ koncentrerar sig ____ fokuserar ____ ihållighet, tålamod	<ul style="list-style-type: none"> • "Du jobbar så hårt med det där pusslet och tänker på vart den där biten ska gå." • "Du är så tålmodig och försöker flera olika sätt att få de där bitarna att passa ihop."
____ följer förälderns instruktioner ____ problemlösning ____ försöker igen ____ läsning ____ färdigheter i tänkande ____ lyssna ____ jobba hårt/ ____ bästa arbetet ____ självständighet	<ul style="list-style-type: none"> • "Du följde instruktionerna precis som jag bad dig. Du lyssnade verkligen." • "Du funderar hårt på hur du ska lösa problemet och hittar på bra lösningar för att bygga ett skepp." • "Du funderade ut det helt själv."

Främja barnens emotionella lärande: Lärare som "emotionella coach"



Att beskriva barns känslor är ett effektivt sätt att stärka ett barns emotionella läskunnighet. När barnen har lärt sig ett emotionellt språk kan de bättre reglera sina känslor, eftersom de kan berätta för dig hur det känns. Nedan följer en lista på känslor som man kan kommentera när man leker med ett barn. Använd den här checklisten för att öva på att beskriva ett barns känslor.

Känslor/emotionell läskunnighet	Exempel:
<input type="checkbox"/> glad	<ul style="list-style-type: none">• "Det där är frustrerande, och du håller dig lugn och försöker göra det på nytt."• "Du ser ut att vara stolt över din teckning."• "Du verkar självsäker när du läser den där sagan."• "Du är så tålmodig. Fastän det rasade två gånger fortsätter du ändå att försöka göra det högre. Du måste känna dig nöjd med dig själv över att du är så tålmodig."• "Det ser ut som om du har roligt när du leker med din kompis, och han ser ut som om han tycker om att göra det här med dig."• "Du är så nyfiken. Du testar alla olika sätt du kommer att tänka på som kan passa ihop."• "Du förlåter din vän eftersom du vet att det var ett misstag."
<input type="checkbox"/> frustrerad	
<input type="checkbox"/> lugn	
<input type="checkbox"/> stolt	
<input type="checkbox"/> ivrig	
<input type="checkbox"/> nöjd	
<input type="checkbox"/> ledsen	
<input type="checkbox"/> hjälpsam	
<input type="checkbox"/> orolig	
<input type="checkbox"/> självsäker	
<input type="checkbox"/> tålmodig	
<input type="checkbox"/> har roligt	
<input type="checkbox"/> avundsjuk	
<input type="checkbox"/> förlåtande	
<input type="checkbox"/> omtänksam	
<input type="checkbox"/> nyfiken	
<input type="checkbox"/> arg	
<input type="checkbox"/> rasande	
<input type="checkbox"/> intresserad	
<input type="checkbox"/> generad	

Visa exempel på känslopratt och att dela känslor

- "Jag är stolt över dig för att du löste det där problemet."
- "Det är väldigt roligt att leka med dig."
- "Jag var nervös för att det skulle rasa, men du var försiktig och tålmodig, och din plan fungerade."

Främja barnens sociala lärande: Lärare som "sociala coach"



Att beskriva och uppmana barns vänliga beteende är ett effektivt sätt att stärka barns sociala färdigheter. Sociala färdigheter är det första steget mot att bygga långvariga vänskapsförhållanden. Nedan följer en lista på sociala färdigheter som du kan kommentera när du leker med ett barn eller när ett barn leker med en kompis. Använd den här checklistan för att öva på att coach sociala färdigheter.

Sociala/ vänskapsfärdigheter	Exempel
<input type="checkbox"/> hjälpa <input type="checkbox"/> dela med sig <input type="checkbox"/> jobba i team <input type="checkbox"/> använda en vänlig röst (låg, artig)	<ul style="list-style-type: none"> • "Det är väldigt snällt. Du delar klossar med din vän och väntar på din tur." • "Ni jobbar båda tillsammans och hjälper varandra som ett team."
<input type="checkbox"/> lyssna på vad en vän säger <input type="checkbox"/> turas om <input type="checkbox"/> fråga <input type="checkbox"/> byta <input type="checkbox"/> vänta	<ul style="list-style-type: none"> • "Du lyssnade på din väns begäran och följde hans förslag. Det är väldigt snällt." • "Du väntade och frågade först om du får använda den där. Din vän lyssnade på dig och delade med sig." • "Ni turas om. Det är vad goda vänner gör för varandra."
<input type="checkbox"/> hålla med om en kompis förslag <input type="checkbox"/> ge ett förslag <input type="checkbox"/> ge en komplimang <input type="checkbox"/> använda försiktig beröring <input type="checkbox"/> be om lov att använda något som en kompis har <input type="checkbox"/> lösa problem <input type="checkbox"/> samarbeta <input type="checkbox"/> vara generös <input type="checkbox"/> inkludera andra <input type="checkbox"/> säga förlåt"	<ul style="list-style-type: none"> • "Du gav ett vänligt förslag och din vän gör vad du föreslog. Det är väldigt snällt." • "Du hjälper din vän med att bygga ett torn." • "Du är samarbetsvillig eftersom du delar med dig." • "Ni båda löste problemet med att sätta ihop de där klossarna. Det var en bra lösning."

Uppmana

- "Titta vad din kompis har gjort. Tror du att du kan ge honom en komplimang?" (beröm barnet om han/hon försöker ge en komplimang)
- "Det gjorde du av misstag. Tror du att du kunde säga förlåt till din vän?"

Visa exempel på vänligt beteende

- Lärare kan ge exempel på att vänta, turas om, hjälpa och ge komplimanger, vilket också lär barnen dessa sociala färdigheter.

Kommunikationsblankett från läraren till föräldern

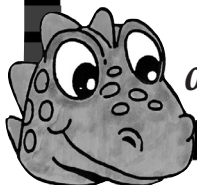
Uppmuntra ditt barns uthållighet och tålamod

Alla små barn har begränsad koncentrationsförmåga och är lätt distraherade. När de börjar skolan ställs det fler krav på dem att lyssna, koncentrera sig och arbeta längre med skolrelaterade uppgifter. Du kan hjälpa med att stödja ditt barns uppmärksamhet och öka hans eller hennes uthållighet med en svår uppgift genom att kommentera, beskriva och handleda ditt barn när du märker att han eller hon gör något av följande beteenden.”

Hålls fokuserad: Beskriv och beröm ditt barns beteende varje gång du märker att han eller hon koncentrerar sig, är uppmärksam eller hålls fokuserad medan han/hon försöker lösa ett problem (t.ex. lägger ett svårt pussel, försöker läsa eller skriva eller lär sig någonting nytt). Till exempel: ”Du tittar verkligen på alla de där bokstäverna och hålls fokuserad.” Eller: ”Du prövar på olika sätt att lösa det där problemet. Du jobbar väldigt hårt.

Är tålmodig: Specificera ditt barns känslor varje gång du märker att han eller hon håller sig lugn eller tålmodig. ”Det där är väldigt frustrerande för dig och du försöker om och om igen. Du är väldigt tålmodig och håller dig lugn. Jag tror du kommer att klara av det.”

Anteckna era erfarenheter med att handleda ert barn i att fortsätta med en svår uppgift och hållas lugn på Kommunikationsblanketten från föräldern till läraren och skicka sedan tillbaka blanketten till daghem/skolan med barnet.



Otroliga barn!

The
Incredible
Years

Kommunikationsblankett från föräldern till läraren

Uppmuntra ditt barns uthållighet och tålamod

Child's Name: _____

Anteckna era erfarenheter med att coach ert barn i att fortsätta med en svår uppgift och hållas lugn på den här blanketten och skicka sedan tillbaka den till daghem/skolan med barnet.

Exempel: Frederick håller sig lugn och försöker hitta på olika sätt att klara av pusslet.



Otroliga barn!

The
**Incredible
Years**



Lärarens självreflektion över grupphantering

Lärarens uppmärksamhet, coaching, uppmuntran och beröm

Datum: _____ Lärarens namn: _____

Lärare lär sig mycket genom självreflektion om sin grupphantering och undervisningsstrategierna de använder som fungerar eller inte fungerar. Lärarna kan använda dessa reflektioner för att fastställa personliga mål för att åstadkomma förändring i hur de skapar en så positiv lärmiljö som möjligt. Använd den här förteckningen för att fundera på dina styrkor och begränsningar och för att ställa upp dina mål.

1 – Aldrig 3 – Ibland 5 – Alltid

<i>Uppmärksamhet, beröm & uppmuntran</i>	
1. Jag använder specificerade berömmande meningar med positiv effekt – jag närmar mig barnet, ler och tar ögonkontakt. Jag berömmar så fort beteendet uppstår.	1 2 3 4 5
2. Jag ger mer uppmärksamhet till positivt socialt beteende än till olämpligt beteende. (5:1)	1 2 3 4 5
3. Mitt beröm är ärligt och entusiastiskt med de svårare barnen när de betar sig på lämpligt sätt.	1 2 3 4 5
4. Jag har identifierat positiva beteenden som jag vill berömma genast och ge uppmärksamhet till alla barnen.	1 2 3 4 5
5. Jag har identifierat ”positiva motsatta” beteenden som jag vill berömma hos utvalda barn med beteendesvårigheter.	1 2 3 4 5
6. Jag använder närhetsberöm strategiskt (t.ex. berömmar ett barn i närheten för ett beteende som jag önskar från ett annat barn).	1 2 3 4 5
7. Jag jobbar hårt med att ge särskild tid till barnen som drar sig undan eller isolerar sig för att främja positivare växelverkan med kamraterna.	1 2 3 4 5
8. Jag ger exempel på positivt självprat och berömmar andra lärare och vuxna i daghem/klassrummet.	1 2 3 4 5
9. Jag ringer positiva samtal till föräldrarna för att ge dem komplimanger om deras barns framgångar eller positiva beteende.	1 2 3 4 5



12. Jag uppmanar barnen i gruppen att lägga märke till ett annat barns särskilda talang eller prestation.	1 2 3 4 5
13. Jag använder ”positiva prognosmeningar” för att förutspå ett barns framgång när han/hon är frustrerad med en läruppgift.	1 2 3 4 5
14. Jag delar mina positiva känslor (stolthet, lycka, glädje, mod) när jag är i växelverkan med barnen.	1 2 3 4 5
15. Jag använder beskrivande och akademiska kommentarer under lekinteraktioner med barnen (t.ex. beskriver föremål, positioner, färger). Jag riktar in den här coaching på barn med försenad språkutveckling.	1 2 3 4 5
16. Jag använder uthållighetsträning med alla barnen, och jag riktar särskilt in den här coaching på barn med uppmärksamhetssvårigheter.	1 2 3 4 5
17. Jag använder social coaching med alla barnen när de leker med sina kamrater, och jag riktar särskilt in den här coaching på barn med opassande socialt beteende.	1 2 3 4 5
18. Jag använder emotionell coaching med alla barnen, och jag använder fler positiva än negativa känslord. Jag riktar särskilt in den positiva emotionell coaching på aggressiva barn.	1 2 3 4 5
19. När jag använder negativ emotionell coaching dämpar jag den negativa känslan genom att identifiera positiva sätt att klara sig eller lugnande beteende som barnet använder för att fortsätta att lösa problemet.	1 2 3 4 5
20. Jag undviker att använda frågor, korrigeringar, kritik och krav när jag coach barnen.	1 2 3 4 5
21. Jag använder självuppmuntringsbubblan för barnen så att de lär sig att berömma sig själv.	1 2 3 4 5
20. I avoid use of questions, corrections, criticisms and demands when coaching children.	1 2 3 4 5
21. I use self-encouragement bubbles for my students so they can learn how to self-praise.	1 2 3 4 5



22. Jag ger fysisk tillgivenhet med verbal tillgivenhet och beröm till mina elever.	1 2 3 4 5
23. Jag berömmar individuella barn såväl som hela gruppen eller mindre grupper.	1 2 3 4 5
24. Jag fokuserar på barnens insatser och lärande, inte endast på resultatet.	1 2 3 4 5

Framtida mål beträffande strategier för uppmärksamhet, beröm och coaching

Studiematerial

Att motivera barn genom belöningar



OBS: Det här studiematerialet får kopieras för att användas i De otroliga åren (Incredible Years®) lärarutbildningar. Studiematerialet skyddas av upphovsrätt och får inte ändras eller redigeras på något sätt (inbegripet översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontoret i Seattle, Washington, USA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information.

Detta studiematerial finns också tillgängligt på vår webbplats: www.incredibleyears.com/resources/gl/teacher-program/ (under Gruppledarens resurser/Group Leader Resources).

©The
Incredible
Years®

Copyright 1995, revised 2006, 2008, 2011, 2016, 2019
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Lärarworkshop 3

Förslag på månadens uppgifter:

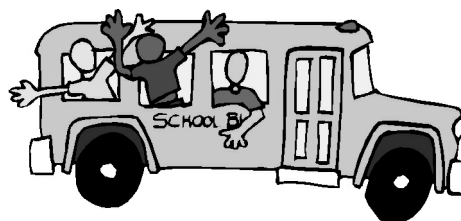
Att göra:

- Välj tre sätt att använda små privilegier eller belöningar för att hjälpa barnet att motiveras och lära sig ett särskilt svårt nytt beteende. Skriv ner din plan i beteendepLANen.
- Berätta för barnets föräldrar vad du gör och föreslå sätt för dem att göra det effektivare genom att berömma barnet för hans/hennes framgångar där hemma. Ta med din plan till följande workshop.
- Identifiera ett barn med utmanande beteende och fortsätt fylla i sidan för beteendepLANen med proaktiva strategier, beröm och belöningar. Skriv ner din plan i beteendepLANen och beskriv hur den fungerade. Ta med dig planen till följande möte och dela den med de andra.
- Öva på att använda strategier för "dialogisk läsning"
- Ring ditt par och berätta om något som gick bra

Att läsa:



Kapitel sex i boken Incredible Teachers.



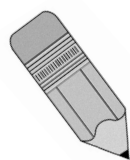
Att använda belöningar för att motivera barn

Workshop 3 Beteendeplan



Behavior Plan For: _____

Steg 1 & 3	Steg 4	Steg 5	Steg 6
<i>Beteenden i klassrummet/daghem</i>	<i>Proaktiva strategier och strategier som bygger relationen</i>	<i>Coaching och beröm</i>	<i>Specifika förstärkare</i>
1. Negativa			
2. Positiva motsatta beteenden & plats			
1. Negativa			
2. Positiva motsatta beteenden & plats			



Att använda belöningar för att motivera barn Workshop 3 Beteendeplan

Exempel på beteendeplan: Jenny, åk 1

Steg 1 & 3	Steg 4	Steg 5	Steg 6
<p>Negativt beteende i klassen Positiva motsatta</p> <p>1. Petar, rör Pratar utan att räcka upp handen Pratar medan läraren ger instruktioner Gör inte uppgifter, dagdrömmar</p> <p>2. Håll händerna vid den egna kroppen Räck upp tysta handen (cirkelstund) Lyssna tyst när läraren ger instruktioner (stort klassrum) Var uppmärksam & koncentrerad (självständigt arbete)</p>	<p>Proaktiva strategier och strategier som bygger relationen</p> <p>Placera barnet närmare läraren under cirkelstunden Ge möjligheter att röra på sig genom att hjälpa läraren Ta ögonkontakt före du ger instruktioner Använd positiva sätt att styra fokusen tillbaka Använd positiva sätt att styra fokusen tillbaka när barnet är distraherat. Använd korten för att lyssna och räcka upp tysta handen och "ge mig fem" signalen</p>	<p>Coaching och beröm</p> <p>Beröm händerna vid kroppen & räck upp tysta handen & lyssna under cirkelstunden Fortsätt med uthållig etshandledning Uppmuntra barnet att be om lov att kramas Ge barnet taltur då hen markerat tyst</p>	<p>Reagerar positivt på beröm</p> <p>Handstämpel för tyst hand. 6 stämpel = får välja bok för sagostunden Hjälpa att dela ut uppgifter Använd "Jag kan lyssna"-klistermärken för beteenden som gäller att lyssna</p>

Beteendeplan för: -----

	Steg 1 & 3	Steg 4	Steg 5
<p>Negativa beteenden i klassrummet/daghem Positiva motsatta</p>	<p>Proaktiva strategier och strategier som bygger relationen</p>	<p>Beröm och uppmuntran</p>	<p>Specifika förstärkare att använda</p>

Anteckningar

Om att motivera barn

- Identifiera ett eller två positiva beteenden som du vill öka först. Man kan göra upp ett kontrakt om dem med hela gruppen eller fastställa som individuella mål enligt barnens särskilda behov.
- Förklara för gruppen eller det enskilda barnet vilka beteenden som leder till en belöning.
- Välj belöningarna. Stjärnor och klistermärken kan vara bra sätt att motivera små barn i förskoleåldern. Barn i skolåldern tycker om att förtjäna poäng, biljetter eller böner och byta ut dem mot någonting som de valt på en belöningsmeny.
- Belöningsmenyn ska planeras på förhand tillsammans med barnen – den ska inte vara vag.
- Låt små barn förtjäna belöningar varje dag. Äldre barn i skolåldern ska förtjäna någonting med några dagars mellanrum.
- Belöna inte "nästan"-prestationer.
- Se till att hålla fast vid din del av avtalen.
- Kombinera alltid konkreta belöningar med sociala belöningar, såsom specificerat beröm och uppmuntran.
- Kom ihåg att det som är en meningsfull förstärkare för ett barn kanske inte fungerar på samma sätt för ett annat barn. Individualisera belöningarna så mycket som möjligt.
- Om du använder tabeller för att hålla koll på hur målen framskrider ska du gå igenom dem dagligen med din grupp.
- Ställ upp mål för att öka antalet positiva lappar och telefonsamtal hem till föräldrarna och barnen varje vecka.
- Skriv namnen på de barn som lyckas särskilt bra – antingen akademiskt eller socialt – på tavlan. Det här förstärker det goda uppförandet och fungerar som en påminnelse för hela gruppen om hurdant beteende som förväntas.



Studiematerial

Gör lärandet konkret

Det är svårt att se eller vidröra lärande, och det är ett svårt koncept för barn att förstå. Många barn, i synnerhet de som har inlärningssvårigheter eller beteendeproblem, behöver detaljerad respons för att förstå att lärande har skett. Du kan göra lärandet konkret genom att:

- Låta barnen skapa prestationsalbum
- Använda checklistor med saker barnen lärt sig (t.ex. problem som barnet löst, böcker barnet läst, färdigheter som barnet visat upp)
- Lära barnen att uppskatta varandras prestationer
- Använda klistermärken, stjärnor, bönor, godsaker eller pennor för särskilda beteenden
- Hålla prisutdelningar
- Använda positiv timeout
- Lära barnen att uttrycka gillande för sig själva

Att göra och inte göra

Gör så här:

1. Fastställ de önskade akademiska och sociala beteendena tydligt.
2. Identifiera små steg mot målen.
3. Öka kriterierna för belöningen så småningom (gör det utmanande).
4. Börja med att välja bara ett eller två beteenden att jobba med.
5. Fokusera på positiva beteenden.
6. Välj billiga belöningar.
7. Erbjud belöningar som lätt kan förtjänas varje dag.
8. Inkludera barnen i att välja belöningar.
9. Ge belöningen efter att beteendet hänt (först/sedan).
10. Belöna dagliga prestationer och framgångar.

Gör inte så här:

1. Prata vagt om beteendena som önskas.
2. Gör stegen för stora för barnet.
3. Gör stegen för enkla för barnet.
4. Skapa komplicerade program med för många beteenden.
5. Fokusera på negativa beteenden.
6. Erbjud dyra belöningar eller belöningar som inte kan ges genast.
7. Använd belöningar som tar för länge att förtjäna.
8. Välj belöningar som inte motiverar barnet.
9. Erbjud belöningar som mutor.
10. Var snål med sociala belöningar.



Exempel på belöningar i klassen/daghem

- En speciell video
- Extra fritid i klassen
- Popcorns- eller glassfest
- Utflykt
- Extra gymnastiktid
- Bjud in en speciell gäst till gruppen
- Dela en särskild talang eller hobby med gruppen (t.ex. trolleritrick, husdjur)
- Positiva beteenden på anslagstavlan
- Poängtavla för gruppen



Belöningar som barn tycker om (under 1 €)

- Blyertspennor, suddgummin, tuschpennor, saxar
- Små anteckningsblock
- "Coola" klistermärken
- Ishockeykort
- Såpbubblor
- Pinsar
- Små bilar & djur
- Salta pinnar, smörgåskex, sockerfritt tuggummi
- Övriga belöningar (t.ex. lunch med läraren, valbar bok som gruppen ska läsa, teamledare)
- Bubbelbad, olja, liten tvål
- Konstmaterial: speciellt papper, paljetter, lim
- Postkort, speciellt brevpapper
- Pussel, labrynter, gåtor
- Stämpeldyna, stämpel
- Kulor
- Klistermärken som lyser i mörkret
- Modellera
- Pärlor (för att göra halsband)
- Mynt



Exempel på individuellt positivt erkännanden

- Beröm, uppmärksamhet, fysisk beröring
- Lappar hem till barnet
- Lappar till föräldrarna om barnets positiva prestationer
- Telefonsamtal till föräldrarna och/eller barnet
- Särskilda privilegier, såsom att äta lunch med läraren, läsa favoritboken, jobba med favoritaktiviteten
- Särskilt erkännande – Beteendebelöningar
- Konkret belöningsystem – poäng, klistermärken, bönor, godsaker

Exempel Månadens elev/barn

Bästa (föräldrar),

Personalen i (daghemmets/skolans namn) är väldigt stolt över alla våra barn som försöker göra sitt allra bästa varje dag. De här barnen jobbar hårt på akademisk nivå, uppvisar positiva beteenden och hjälper andra barn och/eller lärare.

I år kommer våra lärare att dela ut ett erkännande för barnens prestationer varje månad. Barnen kan nomineras för priset Månadens elev/barn under hela årets gång. Fler än ett barn i varje grupp kan nomineras. Syftet med det här är att ge så många barn som möjligt erkännande för den positiva insats de gör här i (daghemmets/skolans namn). Varje barn kommer att få ett intyg av rektorn/dagischef.

Vi har glädjen att nominera ert barn (barnets namn) till Månadens elev/barn för (månadens namn). För att nomineras till Månadens elev/barn måste en elev visa upp en eller flera av följande egenskaper:

1. Jobbar hårt för att ha akademisk framgång.
2. Stöder andra barn på flera olika sätt.
3. Hjälper personalen eller skolan/daghem.
4. Fattar bra beslut beträffande sitt personliga beteende.
5. Erbjuder sin tid eller sina talanger som frivillig här och utanför skolan/daghem.

(Barnets namn) nominerades särskilt för att hon är omtänksam och bryr sig om andra.

Det är så fint att se ungdomar växa upp och överträffa sig själva, både ur akademiskt och socialt perspektiv. (Barnets namn)s prestationer är ett tecken på konsekvent och omtänksamt föräldraskap. Vi är säkra på att ni kommer att dela de här lovorden.

Med vänliga hälsningar,

(rektorns/dagischef's namn)

Föräldrar och lärare som samarbetspartners Nycklar till framgång beträffande dagliga rapporter

Dagliga rapporter, som också kallas kontrakt mellan hem och daghem/skola, är ofta till väldigt stor hjälp i att förbättra barns sociala och akademiska beteende. De behöver inte vara komplicerade! Formuläret som läraren använder ska vara så enkelt som möjligt.

1. Kom överens om detaljerna på förhand med föräldern.
2. Allas roller och ansvar ska uttryckas tydligt. Till exempel, det är på lärarens ansvar att komma ihåg att fylla i formuläret varje dag. Barnet ansvarar för att komma ihåg att hämta hem formuläret. Kom överens om vad som händer om barnet inte hämtar hem formuläret.
3. Skriv en lista på vad läraren ska göra, t.ex. berömma, ge poäng, skicka lappar hem, ge hälsosamma mellanmål, byta ut poäng mot extra tid på datorn, o.s.v. Ge dagliga belöningar till en början, och senare kan det utvidgas till att barnet förtjänar belöningar över flera dagar.
4. Se till att fastställa vilka tider på dagen kontraktet är i kraft, så om barnet inte förtjänar något under dagens första fjärdedel har han/hon möjlighet att göra det under följande period.
5. Skriv en lista på vad föräldern ska göra, t.ex. berömma, ett poäng för varje bra dag och byta ut 10 poäng mot en särskild aktivitet (t.ex. en extra halvtimme tv, 15 minuters aktivitet med föräldern, ett pris). Välj fler än en belöning före ni fullföljer kontraktet!
6. Fastställ konsekvenserna för att bryta mot regler i daghem/skolan (t.ex. får inte se på tv eller använda mobilen eller cykeln den kvällen, o.s.v.).
7. Anpassa kriterierna enligt behov. Kom ihåg: flexibilitet är nyckeln till framgång. Bygg upp förväntningarna stegvis.

Exempel på daglig rapport
(Barnets namn)

	9 till 10	Kommer in från rasten/utetid	14 till 15
Slutförde arbetet	_____	_____	_____
Höll händerna vid kroppen	_____	_____	_____
Arbetade tyst	_____	_____	_____

Bonus för:

*Självständig arbetstid och övergångstider

Datum:

Namnteckningar:



7 How did I do?

Namn: _____ Datum: _____

Dinas dagliga beteendetablell

Grön = Utmärkt för _____

Blå = Bra för _____

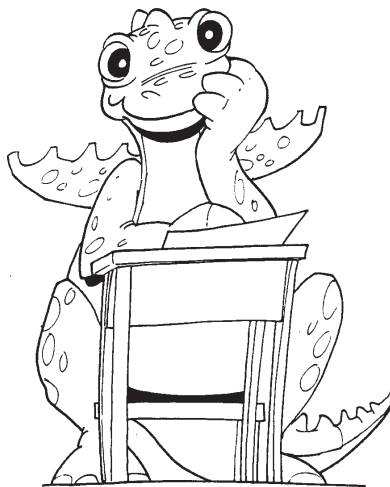
Eftermiddag

Bonus för:

Lunch

Morgon

Rast/utetid

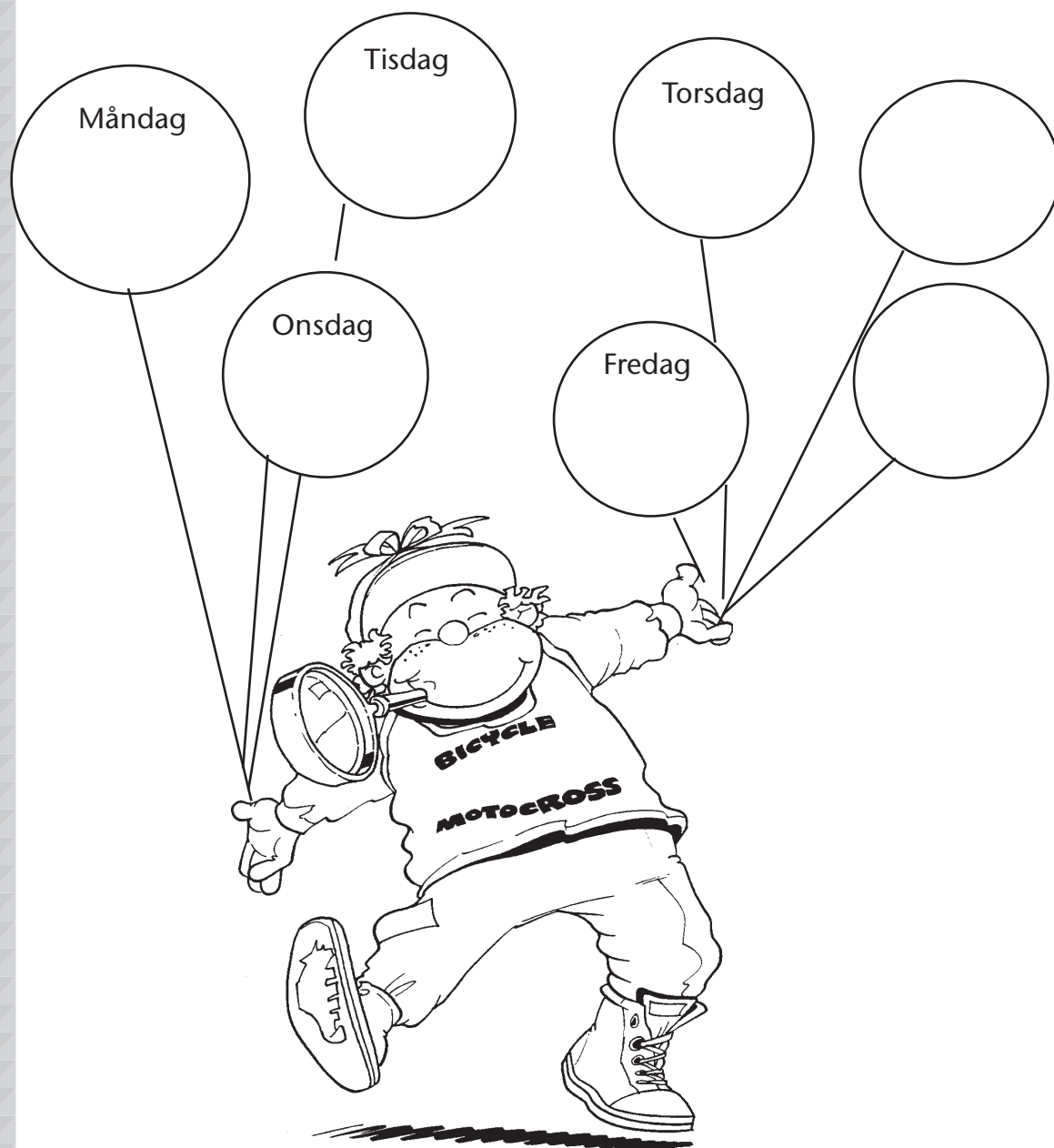


Namn _____ Datum: _____

Wallys dagliga beteendetablell

Grön = Utmärkt för _____

Blå = Bra för _____



Superstjärnan-priset

för att

tilldelas

Undertecknad

Datum



© Incredible Years®

Superstjärnan-priset

för att

tilldelas

Undertecknad

Datum



© Incredible Years®

Anmälan: _____

Förälderns namn

Jag är väldigt stolt över att meddela att

Barnets namn

**har gjort ENORMA FRAMSTEG i vårt
grupp eftersom**



Undertecknad

Datum

© Incredible Years®

Anmälan: _____

Förälderns namn

Jag är väldigt stolt över att meddela att

Barnets namn

**har gjort ENORMA FRAMSTEG i vårt
grupp eftersom**



Undertecknad

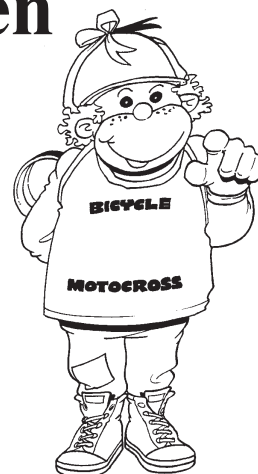
Datum

© Incredible Years®

Kommunikationsblanketten från föräldern till läraren

Till:

Kommentarer:



Från:

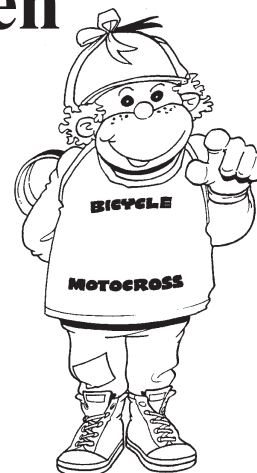
Datum:

© Incredible Years®

Kommunikationsblanketten från föräldern till läraren

Till:

Kommentarer:



Från:

Datum:

© Incredible Years®

COOL TYP-PRISET

Tilldelas



_____ för

- ___ att ha varit tillräckligt stark för att kontrollera ilska
- ___ att ha hållit sig lugn inför ett problem
- ___ att ha hittat lösningar på problem
- ___ att ha hjälpt och stöttat ett annat barn
- ___ samarbete i gruppen

_____ Undertecknad

_____ Datum

© Incredible Years®

COOL TYP-PRISET

Tilldelas



_____ för

- ___ att ha varit tillräckligt stark för att kontrollera ilska
- ___ att ha hållit sig lugn inför ett problem
- ___ att ha hittat lösningar på problem
- ___ att ha hjälpt och stöttat ett annat barn
- ___ samarbete i gruppen

_____ Undertecknad

_____ Datum

© Incredible Years®

Lyckogram!

Det är ett stort nöje att rapportera till dig
att

har

_____ (barnets namn)



Tack för ditt stöd!

_____ Lärarens namn

_____ Datum

© Incredible Years®

Lyckogram!

Det är ett stort nöje att rapportera till dig
att

har

_____ (barnets namn)



Tack för ditt stöd!

_____ Lärarens namn

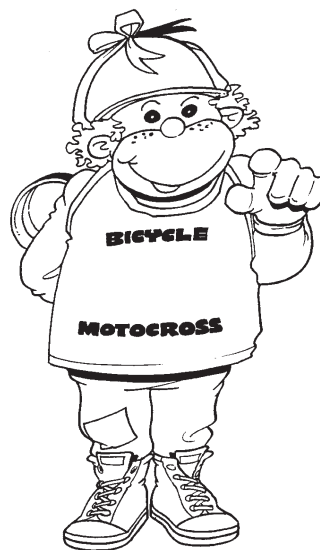
_____ Datum

© Incredible Years®

Ett ord från Wally

Till:

Kommentarer:



Från:

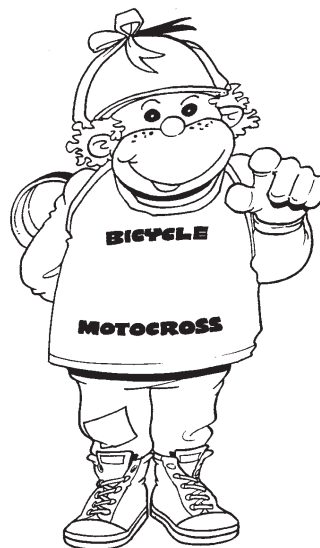
Datum:

© Incredible Years®

Ett ord från Wally

Till:

Kommentarer:



Från:

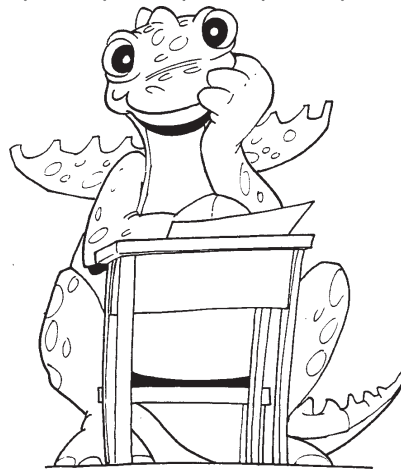
Datum:

© Incredible Years®

Ett ord från Dina

Till:

Kommentarer:



Från:

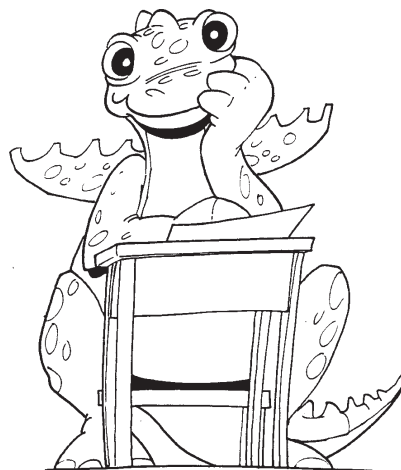
Datum:

© Incredible Years®

Ett ord från Dina

Till:

Kommentarer:



Från:

Datum:

© Incredible Years®

Vänskapspris
till



För att ha använt färdigheten

Undertecknad

Datum

© Incredible Years®

Vänskapspris
till



För att ha använt färdigheten

Undertecknad

Datum

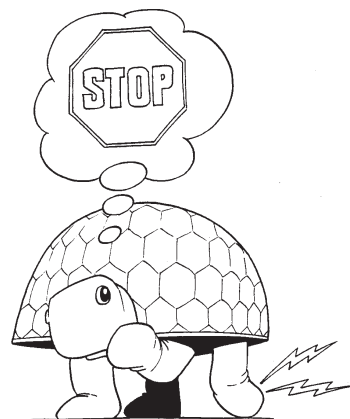
© Incredible Years®

Självkontrollpris
till

För att ha använt färdigheten

Undertecknad

Datum



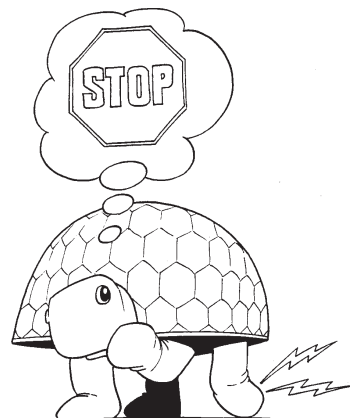
© Incredible Years®

Självkontrollpris
till

För att ha använt färdigheten

Undertecknad

Datum



© Incredible Years®

Känslopris till

För att ha använt färdigheten



Undertecknad

Datum

© Incredible Years®

Känslopris till

För att ha använt färdigheten



Undertecknad

Datum

© Incredible Years®

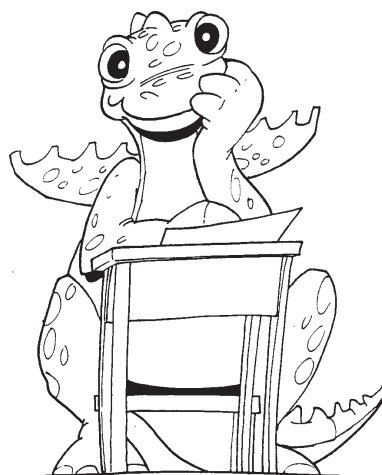
Bästa _____,

Ditt barn, _____,
har gjort MYCKET bra jobb ifrån
sig i vår grupp.

Jag är väldigt nöjd för att:

Undertecknad

Datum



© Incredible Years®

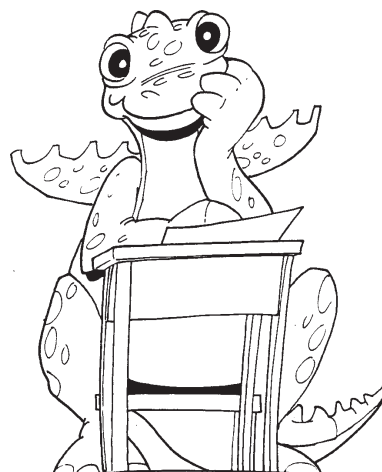
Bästa _____,

Ditt barn, _____,
har gjort MYCKET bra jobb ifrån
sig i vår grupp.

Jag är väldigt nöjd för att:

Undertecknad

Datum



© Incredible Years®

Till: _____

Förälderns namn

FÖRÄLDERNS NAMN

Det gläder mig att meddela att

Barnets namn

hade en FANTASTISK DAG eftersom

Undertecknad

Datum



© Incredible Years®

Till: _____

Förälderns namn

FÖRÄLDERNS NAMN

Det gläder mig att meddela att

Barnets namn

hade en FANTASTISK DAG eftersom

Undertecknad

Datum



© Incredible Years®

Lärarens svar till föräldern

Till: _____

Kommentarer:



Från: _____ Datum: _____

© Incredible Years®

Lärarens svar till föräldern

Till: _____

Kommentarer:



Från: _____ Datum: _____

© Incredible Years®

LEKPLATSSTYRKA-PRISET

Tilldelas

_____ för

- _____ att ha delat med sig
- _____ att ha turats om
- _____ att ha hjälpt en vän
- _____ att ha väntat på sin tur
- _____ att ha tagit med någon som var utanför



Undertecknad: _____

Datum _____

© Incredible Years®

LEKPLATSSTYRKA-PRISET

Tilldelas

_____ för

- _____ att ha delat med sig
- _____ att ha turats om
- _____ att ha hjälpt en vän
- _____ att ha väntat på sin tur
- _____ att ha tagit med någon som var utanför



Undertecknad: _____

Datum _____

© Incredible Years®

Lyckogram!

Bästa _____ ,
(Förälderns namn)

Jag tänkte att du säkert gärna vill veta att _____
Barnets namn:

klarar sig **SUPERBRA** med sina uppgifter eftersom

Tack för ditt stöd!

Lärarens namn:

Datum

© Incredible Years®

Lyckogram!

Bästa _____ ,
(Förälderns namn)

Jag tänkte att du säkert gärna vill veta att _____
Barnets namn:

klarar sig **SUPERBRA** med sina uppgifter eftersom

Tack för ditt stöd!

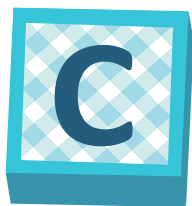
Lärarens namn:

Datum

© Incredible Years®

Anteckningar

Byggklossar för att läsa med OMTANKE



Kommentera, använd beskrivande kommentarer för att beskriva bilder.

Turas om i interaktionen och låt barnet vara berättaren genom att uppmuntra honom/henne att prata om bilderna.



Ställ öppna frågor.

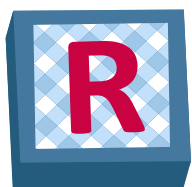
"Vad ser du på den här sidan?" (observera och rapportera)

"Vad händer här?" (sagoberättande)

"Vad föreställer den där bilden?" (stödja akademiska färdigheter)

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

"Vad kommer att hända till näst?" (förutspå)



Reagera på barnets tankar och svar med beröm och uppmuntran.

"Precis!"

"Du tänker riktigt hårt på det där."

"Wow, du vet mycket om det."



Utvidga det som barnet säger.

"Ja, jag tror också att han känner sig ivrig, och kanske lite rädd också."

"Ja, det är en häst – det kallas också ett sto."

"Ja, den där pojken är på väg till parken. Kommer du ihåg att du varit i parken?"

Idékläckning–Belöna dig själv!

Tänk på att belöna dig själv. Har du någonsin använt ett belöningssystem för att belöna dig själv för att ha slutfört svåra uppgifter eller uppnått svåra mål, såsom att slutföra planer eller jobba hårt som lärare? Tänk på sätt som du kan belöna dig själv för att ha jobbat hårt som lärare.



Bra belöningar för mig

En promenad i parken

Te/kaffe med en lärarkollega

Köpa mig själv en bra bok

Mål:

Jag förbinder mig till att göra något positivt för mig själv den här veckan. Det här inkluderar: _____



Idékläckning–Belöningar i klassen/daghem

Skriv en lista med eventuella individuella eller gruppbelöningar som du kan använda i klassen/daghem för att uppmuntra särskilda beteenden.



Belöningar i klassen/daghem

Lunch med läraren

Handstämplar

Klistermärken

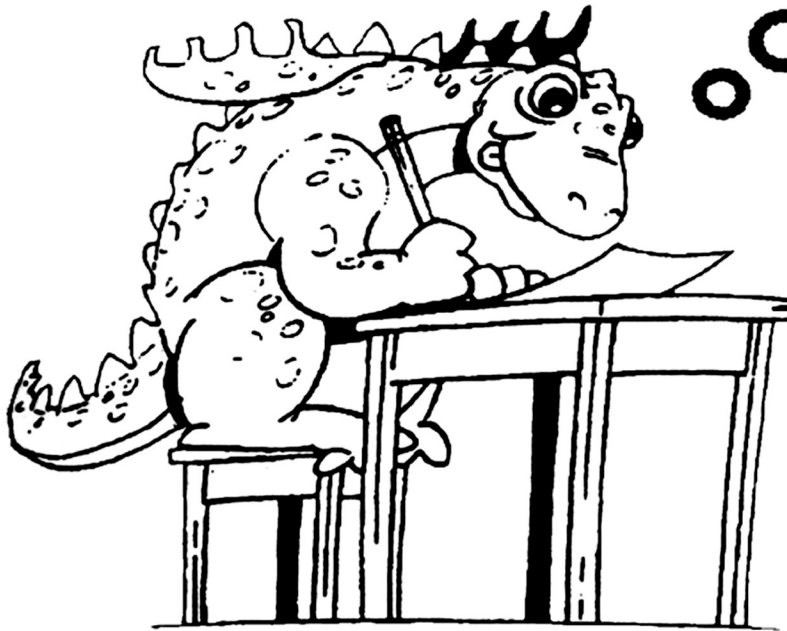
Mål:

Jag tänker skapa ett belöningsprogram för _____.

Det här kommer att inkludera _____

_____ för _____ beteende.

Jag kan jobba tyst på
min plats och hållas
på min plats.



Barnets namn:

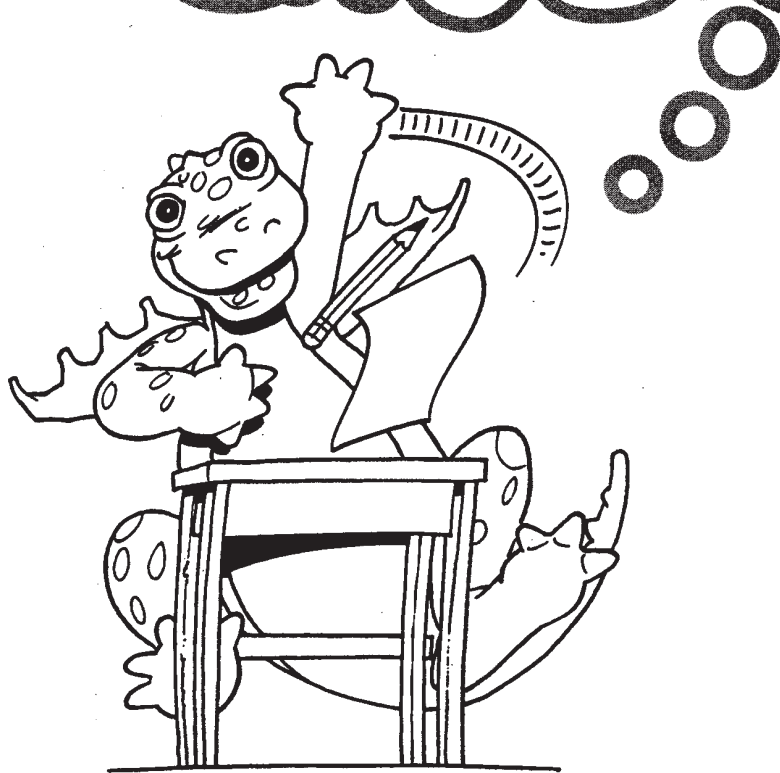
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag

Jag kan lyssna medan andra pratar. Jag kan fästa uppmärksamhet vid läraren.



Barnets namn:				
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag

Jag kan räcka upp
tysta handen utan
att ropa ut.



Barnets namn:

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag

Kommunikationsblankett från läraren till föräldern

Uppmuntra ditt barns sociala färdigheter

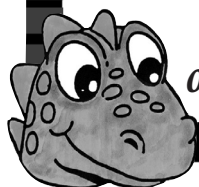
I daghem/skolan lär sig barnen hur de kan få goda vänner. Du kan hjälpa att stödja ditt barns lärande genom att kommentera och berömma när du märker att han/hon gör något av följande:

Delar med sig: Beröm ditt barn varje gång du märker att han/hon delar sina leksaker med ett annat barn eller med dig. ”Tack för att du delar dina leksaker med mig och låter mig leka med dig.”

Hjälper: Beröm ditt barn varje gång du märker att han/hon hjälper någon annan. ”Du hjälper verkligen din syster med att plocka upp sina saker. Det är väldigt hjälpsamt, och din syster ser glad ut för att få hjälp.”

Turas om: Beröm ditt barn varje gång du märker att han/hon väntar på sin tur och är tålmodig medan han/hon väntar. ”Du är så duktig på att vänta på din tur. Du hittade något annat att göra medan din vän avslutade sin tur på datorn.

Anteckna en gång när du ser ditt barn göra något av de tre beteendena på Kommunikationsblanketten från föräldern till läraren och skicka sedan tillbaka blanketten till daghem/skolan med barnet.



Otroliga barn!

The
**Incredible
Years**

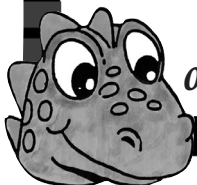
Kommunikationsblankett från föräldern till läraren

Uppmuntra ditt barns sociala färdigheter

Barnets namn: _____

Anteckna en gång när du ser ditt barn göra något av de tre beteendena på den här blanketten och skicka sedan tillbaka blanketten till daghem/skolan med barnet.

Exempel: Susie delade med sin syster och turades om.



Otroliga barn!

The
**Incredible
Years**



Lärarens självreflektion över klasshantering Lärare motivering barnen genom belöningar

Datum: _____ Lärarens namn: _____

Lärare lär sig mycket genom självreflektion om sin klasshantering och undervisningsstrategierna de använder som fungerar eller inte fungerar. Lärarna kan använda dessa reflektioner för att fastställa personliga mål för att åstadkomma förändring i hur de skapar en så positiv lärmiljö som möjligt. Använd den här förteckningen för att fundera på dina styrkor och begränsningar och för att ställa upp dina mål.

1 – Aldrig 3 – Ibland 5 – Alltid

Uppmärksamhet, coaching, beröm & belöningar					
1. Jag använder specificerade berömmande meningar med positiv effekt – jag närmar mig barnet, ler och tar ögonkontakt. Jag berömmar så fort prosocialt beteende förekommer.	1	2	3	4	5
2. Jag ger mer uppmärksamhet till positivt socialt beteende än till olämpligt beteende. (5:1)	1	2	3	4	5
3. Min coaching och mitt beröm är ärliga och entusiastiska med de svårare barnen när de betar sig på lämpligt sätt.	1	2	3	4	5
4. Jag har identifierat positiva akademiska och sociala beteenden som jag vill coach och berömma genast och ge uppmärksamhet till alla barnen.	1	2	3	4	5
5. Jag har identifierat positiva motsatta beteenden som jag vill belöna med klistermärken och handstämplor hos utvalda barn med beteendesvårigheter. Det här har utvecklats i mina beteendepplaner.	1	2	3	4	5
6. Jag använder närhetsberöm strategiskt (t.ex. berömmar ett barn i närheten för ett beteende som jag önskar från ett annat barn).	1	2	3	4	5
7. Jag använder gruppbelöningar för att främja grupparbete. (t.ex. när burken är full med spelmarkörer får hela klassen ha ett pizzaparty).	1	2	3	4	5
8. Jag har pratat med föräldrarna om möjliga belöningar som de kan använda där hemma för att förstärka beteendemål som ställts upp i barnens beteendepplaner eller för att förstärka deras lärande i klassen/daghem.	1	2	3	4	5
9. Jag ringer positiva samtal till föräldrarna för att ge dem komplimanger om deras barns framgångar och positiva beteende.	1	2	3	4	5



10. Jag kommunicerar till barnen att jag tror att de kan lyckas och uppmuntrar till positivt självprat.	1 2 3 4 5
11. Jag fortsätter att lära barnen hur de kan ge varandra komplimanger och håller samlingar för komplimanger.	1 2 3 4 5
12. Jag uppmanar andra barn i gruppen att belöna ett annat barns särskilda prestationer (t.ex. får ge ut vänskapsmanteln eller björnen).	1 2 3 4 5
13. Jag använder ”positiva prognosmeningar” för att förutspå ett barns framgång i att förtjäna ett pris.	1 2 3 4 5
14. Jag skapar belöningsprogram för enskilda barn och för hela gruppen.	1 2 3 4 5
15. Jag kombinerar entusiastiskt och specificerat beröm med belöningar som ges till barnen för särskilda beteenden.	1 2 3 4 5
16. Beteendepanerna för belöningsystemen som jag utvecklat är lämpliga för utvecklingsnivån och har individualiserats för varje barn.	1 2 3 4 5
17. Jag skickar hem positiva rapporter, lyckogram och särskilda priser med barnen (superstjärnan-priset, fantastiska framsteg, självkontrollpriset, känslopriset, hjälpsamhetspriset o.s.v.)	1 2 3 4 5
18. Jag har identifierat särskilda privilegier som barnen kan jobba mot att förtjäna.	1 2 3 4 5
19. Jag uppmuntrar barnen att berömma och belöna andra barn när de lyckas.	1 2 3 4 5
20. Jag kombinerar uthållighet samt social och känslomässig coaching med beröm och belöningar.	1 2 3 4 5
21. Jag använder Kommunikationsblanketter från läraren till föräldern för hemaktiviteter och uppmuntrar föräldrarna att berömma och/eller belöna barnet för positiva sociala beteenden.	1 2 3 4 5



Framtida mål för belöningsstrategier

Studiematerial Minska på olämpligt beteende



OBS: Det här studiematerialet får kopieras för att användas i De otroliga åren (Incredible Years®) lärarutbildningar. Studiematerialet skyddas av upphovsrätt och får inte ändras eller redigeras på något sätt (inbegripet översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontoret i Seattle, Washington, USA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information.

Detta studiematerial finns också tillgängligt på vår webbplats: www.incredibleyears.com/resources/gl/teacher-program/ (under Gruppledarens resurser/Group Leader Resources).

©The
Incredible
Years®

Copyright 1995, revised 2006, 2008, 2011, 2016, 2019
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Lärarworkshop 4

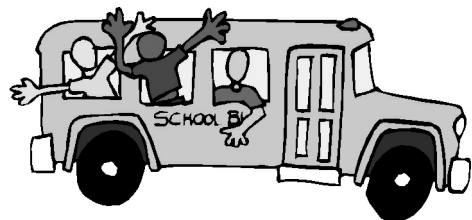
Förslag på månadens uppgifter:

Att göra:

- Identifiera ett barn med beteendevårigheter och utveckla en beteendepan genom att använda proaktiva och positiva tillvägagångssätt och en disciplinplan. Skriv ner din plan i beteendepanen och utvärdera hur den fungerade. Ta med dig planen till följande möte och dela den med de andra.
- Lär barnen att ignorera andras störande beteende och beröm dem när de använder sina "ignoreringsmuskler".
- Anteckna och följ med användningen av ignorering: vad hände och hur reagerade barnet.
- Öva på att få barnen att fokusera på nytt efter att barnet lugnat ner sig.
- Ring ditt par och dela hur du lyckades med din disciplinstrategi.

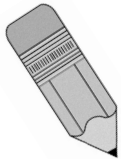
Att läsa:

Kapitel sju och femton i boken *Incredible Teachers*.



Minska på olämpliga beteenden

Workshop 4 Beteendeplan A (lågstadiet)



Exempel på beteendeplan: Jenny, åk 1

Negativa beteenden i klassrummet	Situation / Plats	Positiv disciplinierarki
Petar, rör Pratar utan att räkna upp handen Pratar medan läraren ger instruktioner Gör inte uppgifter, dagdrömmar	I kö och på skolgården Diskussion i små grupper Stort klassrum Självständigt arbete	Positiv omdirigering vid icke-relaterat beteende Ignorera ropande Ickeverbal signal/varning för olämplig beröring Upprepa positiva instruktioner & beröm medgörighet

Beteendeplan för: -----

Negativa beteenden i klassrummet	Situation / Plats	Positiv disciplinierarki

Disciplinierarki för: _____ (identifiera dåligt uppförande, t.ex. vägran att lyda)

Första gången: _____

Andra gången: _____

Tredje gången: _____

Fjärde gången: _____

Femte gången: _____

Se Beteendeplanen Workshop 1 för steg 2



Stärka prosociala färdigheter & minska olämpligt beteende Verkstad 4 Beteendeplan B (daghem, förskola)

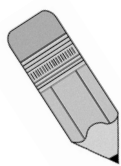
Exempel på beteendeplan: Jenny, åk 1

Steg 1:	Steg 3:	Steg 4, 5, & 6:	
<i>Negativa beteenden i daghem</i> Petar, rör Pratar utan att räkna upp handen Pratar medan läraren ger instruktioner Gör inte uppgifter, dagdrömmer	<i>Önskvärda beteende</i> Håll händerna vid den egna kroppen (i kön) Räck upp tysta handen (samling) Lyssna tyst när någon ger instruktioner (stor grupp) Var uppmärksam & koncentrerad	<i>Proaktiva strategier, beröm & förstärkare</i> Reagerar positivt på beröm – tycker inte om att bli kramad Handstämpel för tyst handuppräckning 20 handstämpel = välj bok för sagostunden Hjälpa att dela ut uppgifter Använd visuella kort som signaler för regler (inomhusröst)	<i>Positiv disciplinierarki</i> Positiv omdirigering om barnet är distraherat eller gör annat än uppgiften Ignorera ropande Ickeverbala signaler för att röra andra med "händerna vid kroppen"-signal Ta ögonkontakt & upprepa positiva instruktioner

Beteendeplan för: -----

Steg 1:	Steg 3:	Steg 4, 5, & 6:	
<i>Negativa beteenden</i>	<i>Önskvärda beteende</i>	<i>Proaktiva strategier, beröm & förstärkare</i>	<i>Positiv disciplinierarki</i>
1.			
2.			

Stärka prosociala färdigheter & minska olämpligt beteende Verkstad 4 Beteendeplan B (daghem, förskola)



Exempel på beteendeplan: Jenny, åk 1

Steg 1: Negativa beteenden i daghem	Steg 3: Önskvärda beteende	Steg 4, 5, & 6: Proaktiva strategier, beröm & förstärkare	Positiv disciplinhierarki

Individuell beteendeplan

Den första uppgiften för att minska olämpligt beteende är att fastställa och beskriva de oönskade beteendena för dig själv så noggrant som möjligt. Välj sedan de 2 eller 3 besvärligaste beteendena och specificera hur ofta och vilken tid på dagen de oftast förekommer. Det kan hjälpa att följa upp beteendena under flera dagar för att skapa en exakt bild av situationen. Specificera sedan lämpliga beteenden som du vill att ska ersätta de olämpliga beteendena, fastställ belöningar som sannolikt kommer att motivera barnet i fråga, och fastställ konsekvenserna för dåligt beteende.

Barnets namn: _____ Datum: _____

Beteendeproblem – beskriv noggrant

Önskat beteende – beskriv vilket beteende som förväntas

Effektiva motivatorer-specificera

Disciplinhierarkins steg

Har delat åsikter och idéer med föräldern:

Datum för ny utvärdering: _____

Anteckningar

Om att minska barnens olämpliga beteenden

- Nyckeln är att förbereda sig - – planera noggrant en disciplinhierarki med reaktioner på dåligt beteende.
- Konsekvenser behöver inte vara stränga för att vara effektiva.
- Följ "lagen om den minst störande interventionen" – använd steg 1–4 ignorering, somdirigering och varningar eller påminnelser före påträngande konsekvenser.
- Helst ska konsekvenserna (steg 5) skräddarsys till de särskilda omständigheterna – någonting som är effektivt med det specifika barnet, eftersom det berövar just det barnet någonting han eller hon särskilt tycker om (förlust av privilegier) eller någonting som är direkt kopplat till det dåliga beteendet (logiska och naturliga konsekvenser).
- Konsekvenserna ska aldrig vara fysiskt eller psykiskt skadliga för barnet, och de ska inte heller förödmjuka eller generera barnet.
- Då det är möjligt ska du alltid förklara konsekvenserna som ett val som barnet gjort.
- Var vänlig men bestämd – kontrollera dina negativa känslor.





Några konsekvenser

- stanna efter skolan eller komma in tidigare (det här kan vara ett problem om barnet åker buss till skolan)
- begränsas till en särskild del av rummet eller en särskild aktivitet (ingen fri lek)
- förlorar två minuter av rasten, datortiden eller någon annan aktivitet (t.ex. en utflykt)
- en aktivitet tas bort
- förlust av tid med andra barn
- reparera ett föremål som skadats
- ersätta ett föremål
- städa upp ett område – arbetssyssla
- obligatorisk interaktion – med lärare, rektorn, föräldrarna och läraren, samtal till föräldrarna

MEN KOM IHÅG "LAGEN OM DEN MINST STÖRANDE INTERVENTIONEN" – FÖRSÖK ALLTID FÖRST HANDLEDA OCH BERÖMMA FÖR LÄMPLIGT BETEENDE, OMDIRIGERA, OCH/ELLER IGNORERA.

Disciplinlinhierarki/steg för icke störande & störande beteende

Minska på olämpligt beteende

Steg 8

Ge upprepade
möjligheter till
nya försök till
lärande

Steg 7

Granska
beteendepå-

- Fungera som exempel, handled & öva på alternativa önskade beteenden
- Beröm ersättande beteenden
- Övningar under samlingar

Steg 6

För aggressivt,
destruktivt beteende

- 3–5 minuter borta eller timeout eller lugna ner sig
- arbetssyssa för att barnet inte lydde
- timeout som följs av repeterad uppmaning

Steg 5

Använd små naturliga
och logiska
konsekvenser t.ex.

- förlust av 2 minuter av rasten
- ingen datorid
- förlust av 2 minuter av fri lek
- aktivitet tas bort för några minuter
- förlust av privilegium

Steg 4

Ignorera icke-
aggressivt dåligt
beteende, t.ex.

- raseriutbrott
- gnäll

Steg 3

När barnet börjar bli
upprört, coach lugna
ner strategier, t.ex.

- djupa andetag, prata om känslor, positiv visualisering, använd sköldpaddsskal, positivt självprat

Steg 2

Positiv verbal
omdirigering
Distractioner och
strategier för att
återfå engagemang

Steg 1

Ickeverbala signaler
Tydliga regler
Förutsägbara scheman
Tydliga övergångar

©The Incredible Years®

**Grund: ”Massiv” uppmärksamhet/coaching/uppmuntran & beröm för prosocialt beteende.
”Välj alltid det lägsta, minst störande först.”**

Disciplinhierarkins steg 1-4

Steps #5-8

Se fullständig disciplinierarki
utfdelning

Steg 4

Ignorera icke-aggressivt
dåligt beteende, t.ex.

- raseriutbrott
- gnäll

Coach och beröm positiva
motsatta beteenden

Steg 3

När barnet börjar bli upprört,
coach lugna ner strategier,
t.ex.

- djupa andetag, prata om
känslor, positiv visualisering,
använd sköldpaddsskal,
positivt självprat

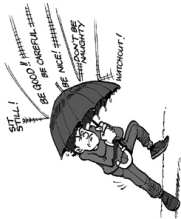
Steg 2

Positiv verbal omdirigering
Distractioner och
strategier för att
återfå engagemang

Steg 1

Ickeverbala signaler
Tydliga regler
Förutsägbara scheman
Tydliga övergångar

”Välj alltid det lägsta, minst störande först.”



Förslag på uppgifter till läraren



ANTECKNINGSSIDA: UPPMANINGAR

Datum	Tid	Uppmaningar/varning	Barnets reaktion	Belöning/uppmarksamhet för följksamhet



Idékläckning–Naturliga och logiska konsekvenser

Dela och anteckna tre naturliga eller logiska konsekvenser och anteckna ett exempel på hur du använde dem.



1.

2.

3

Buzz–Mål för disciplin i klassen/gruppen

Tänk på vad du vill uppnå med din disciplin och vad du vill undvika.



Vad du vill uppnå	Vad du vill undvika



Studiematerial

ANTECKNINGAR OM BETEENDE

Beröm ”positiva motsatser”

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

Positivt motsatt beteende jag
vill se mer av:
(t.ex. artig röst)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Idékläckning – Att skriva om negativa tankar

Skriv om följande negativa självprat till positiva bemästrande tankar.



Negativt självprat	Positiva coping tankar
<ul style="list-style-type: none">• Jag klarar inte av det här – det är för svårt!• Jag vet inte vad jag ska göra.• Att ignorera kommer aldrig att fungera.• Jag håller på att tappa kontrollen och kommer snart att explodera.• Jag slår henne – det är det enda sättet att få henne att sluta.• Det känns hemskt att låta honom vara respektlös mot mig. Det är inte bra att se svag ut framför barnen.• Jag hatar att det inte visas respekt.• Jag är en dålig lärare.• Hon kommer aldrig att förändras.• Det är inte rättvist, det här barnet borde inte vara i min grupp.• Jag kan inte låta honom trotsa min auktoritet.• Det här är löjligt, jag har för många barn i min grupp.• Han sårade mig, så jag borde såra honom.• Jag tycker inte om honom när han är på det här sättet.• Hans föräldrar bryr sig inte, så varför ska jag?	



Idékläckning–Att skriva om negativa tankar

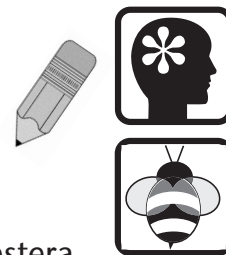
Fortsättning från föregående sida.



Negativt självprat	Positiva coping tankar
<ul style="list-style-type: none">• Rektorn/min kollega kommer att klaga om jag inte lyckas stoppa det här.• Hon kommer aldrig att sluta slå. Det är hennes fel.• Lite mer våld från mitt håll kommer att stoppa henne.• Den där ungen vet hur mycket det här irriterar mig – han gör det med flit.• Jag är en oduglig lärare – jag borde aldrig ha blivit lärare.• Jag kan inte låta henne komma undan med det där.• Det är helt rektorns/chefs fel för att hon gav mig en grupp med så här många problem.• Det är helt hans föräldrars fel för att de inte lärt sitt barn att bete sig bättre.	
<p>Mål: Jag förbinder mig till att stoppa och utmana mitt negativa självprat. Jag övar att använda mej mer av coping tankar och positivt självprat , och dessutom ge mej tid att lugna ner mej.</p>	

Idékläckning–Sätt att hålla sig lugn medan man ignorerar

När du först börjar ignorera dåligt beteende kommer beteendet att bli värre förrän det börjar bli bättre. Det är viktigt att vara beredd på att vänta att den här negativa perioden går över. Om du ger efter för sådant beteende kommer det att förstärkas, och barnet kommer att lära sig att genom att protestera högljutt kan han eller hon få sin vilja igenom.



Det är viktigt att hålla sig lugn medan man ignorerar. Försök planera på förhand och komma med idéer för att hålla dig lugn medan du ignorerar dåligt beteende.

Sätt att hålla sig lugn medan man ignorerar

djupa andetag

avslappningsmetoder

positiva tankar

gå sin väg

sätta på musik

Kom ihåg att små barn säger emot och protesterar för att få sin vilja igenom. Det här är inte personligt, utan reflekterar deras strävan att vara självständiga och testa reglerna.

Mål: Jag förbinder mig till att säga åt mig själv följande _____

när ett barn protesterar.



Idékläckning–Beteenden som ska ignoreras



Beteenden som att sura, tjura, skrika, svära och argumentera mot är bra exempel på beteenden som man kan ignorera och hjälpa andra barn att ignorera. De här beteendena är irriterande, men de verkar aldrig skada någon, och de kommer att försvinna om de ignoreras systematiskt. Ignoreringstekniken ska dock inte användas med beteenden som kan leda till fysiska skada, egendomsskada eller en oacceptabel störning av en pågående aktivitet.



Ibland är det svårt för lärare att kontrollera sin ilska när de har att göra med dåligt beteende och de lockas att kritisera barnet. När känslor är inblandade kan det vara svårt att ignorera barnets invändningar eller att berömma medgörlighet när barnet äntligen lyder. Att ignorera är ändå en av de effektivaste strategierna du kan använda, i synnerhet om du kan lära de andra barnen att också ignorera beteendet.

Beteende som jag tänker ignorera

*t.ex. gnäll,
raseriutbrott*

Mål: Jag förbinder mig till att ignorera _____
beteende när det förekommer. Jag tänker berömma _____
beteende, den positiva motsatsen till beteendet jag ignorerar.

Idékläckning–Använd selektiv ignorering

Ibland uppvisar barn positiva och negativa beteenden under samma aktivitet. Ett barn kan till exempel följa instruktioner (positivt beteende) medan han gnäller eller himlar med ögonen (negativ attityd). Selektiv ignorering är en teknik där läraren berömmar eller belönar den del av beteendet som är positivt och samtidigt ignorerar det negativa beteendet. En lärare kan till exempel berömma barnet för att ha följt instruktioner, och låta bli att fästa uppmärksamhet till gnällandet eller den negativa attityden. På det här sättet lär sig barnet att hon får positiv uppmärksamhet för vissa beteenden, men inte får någon uppmärksamhet för andra beteenden (t.ex. protest).



Tänk på situationer där den här typen av selektiv ignorering kunde vara effektiv.

När skulle selektiv ignorering vara effektiv?

t.ex. när barnet följer instruktioner men samtidigt har en negativ attityd ska jag berömma att han följer instruktionerna och ignorera hans attityd.

Mål: Jag förbinder mig till att berömma _____
beteende och samtidigt ignorera _____
beteende.

Exempel på manus för samling: Ignorera

Läraren: Wally har ett problem som han vill dela med er idag. Wally, kan du berätta vad som hände?

Handdockan: Nå, jag satt i cirkeln i samlingen och det var så mycket oljud. En av mina kompisar pratade med mig hela tiden och jag kunde inte höra läraren. Jag bad honom att sluta men han fortsatte prata.

Läraren: Wally, det låter jobbigt. Hur kände du dig när det hände?

Handdockan: Jag var jätte frustrerad.

Lärare: Du vet, Wally, jag har en idé till dig för det här problemet. När någon avleder mig gör jag något som heter ignorera. Kan ni alla säga det här ordet för mig?

Handdockan: Ignorera?

Läraren: Ja, Wally, att ignorera betyder att du låtsas att du inte kan höra eller se någon. Du kan till och med vända dig bort och koncentrera dig på läraren. Prova! Låtsas att jag är pojken under samlingen och att du ignorerar mig. Låtsas att Kendra där är din lärare. Du kan se på henne medan du ignorerar mig. Är du redo?

Wally vänder sig bort och tittar rakt på Kendra.

Läraren: Wow! Jag ser att Wally vänder bort hela kroppen. Hans ögon är fokuserade direkt på läraren och han lyssnar inte alls på vad jag säger! Wally har stora ignoreringsmuskler! Vem tror att de också kan försöka?

Be sedan ett barn komma upp och spela upp samma scenario.

Läraren: Okej, Kendra, Wally kommer att prata med dig under samlingen. Du ska ignorera honom. Du kommer att hålla ögonen på mig och vända dig bort. Barnen, ser ni hur stark Kendra är (känn på hennes muskler!). Hon ignorerar. Hon vänder sig bort. Hon håller ögonen på det som händer. Jag tror hon inte ens hörde vad Wally sa! Vem vill prova?

Öva lite mer eller dela upp lärarna i små grupper så de kan prova på samlingen.

Viktigt: Låt alltid Wally spela upp det distraherande beteendet (ge inte ett barn den rollen). Det är viktigt att barnen bara spelar upp positivt beteende.

Kommunikationsblankett från läraren till föräldern

Komplimangtid

I daghem/skolan lär sig barnen hur de kan ge sina vänner komplimanger. Det är viktigt att lära sig det här eftersom det kommer att hjälpa ditt barn att få goda vänner.

VISA EXEMPEL: Du kan hjälpa ditt barns lärande genom att visa exempel på att ge komplimanger. Du kan till exempel säga ”Jag ska ge dig en komplimang om vad duktig du var på att lyssna på min begäran och hänga upp din jacka.”

BERÖM: Du kan också lära ditt barn att ge komplimanger genom att berömma ditt barn när han eller hon säger snälla saker. Till exempel ”Seth, du gav just din vän en komplimang när du sa att du gillar hur han byggt sitt slott. Din vän ser väldigt glad ut för att du sagt det.”

Ni kan till och med ha en daglig komplimangstund under måltider eller vid läggdags när familjemedlemmarna i tur och ordning ger varandra komplimanger.

Anteckna på Kommunikationsblanketten från föräldern till läraren vad du observerar i ditt barn, och var snäll och skicka blanketten tillbaka till daghem/skolan. Ditt barn kommer att få särskilda klistermärken om han/hon ger komplimanger där hemma!



Otroliga barn!

**The
Incredible
Years**

Kommunikationsblankett från föräldern till läraren

Barnets namn: _____

Anteckna på den här blanketten vad du observerar i ditt barn, och var snäll och skicka blanketten tillbaka till daghem/skolan. Ditt barn kommer att få särskilda klistermärken om han/hon ger komplimanger där hemma!

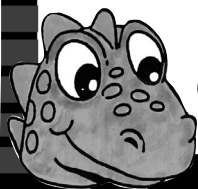
Barnet: Ger en komplimang (säger något snällt) till en vuxen eller en kompis.

Familjen: Ge exempel på tre komplimanger ni ger ert barn!

1. _____

2. _____

3. _____



Otroliga barn!

**The
Incredible
Years**



De otroliga åren®

Lärarens självreflektion över grupphantering

Minska på olämpligt beteende - Proaktiv disciplin

Datum: _____ Lärarens namn: _____

Lärare lär sig mycket genom självreflektion om sin grupphantering och undervisningsstrategierna de använder som fungerar eller inte fungerar. Lärarna kan använda dessa reflektioner för att fastställa personliga mål för att åstadkomma förändring i hur de skapar en så positiv lärmiljö som möjligt. Använd den här förteckningen för att fundera på dina styrkor och begränsningar och för att ställa upp dina mål.

1 – Aldrig 3 – Ibland 5 – Alltid

<i>Proaktiv disciplin – Att sätta gränser</i>					
1. Reglerna i min grupp uttrycks positivt och tydligt och finns uppe på väggen. Jag repeterar och övar på dem vid behov.	1	2	3	4	5
2. Förutom ord använder jag också ickeverbala signaler för att kommunicera reglerna (t.ex. bilder på regler som räck upp tysta handen, låg röst, fötterna på golvet, öronen öppna).	1	2	3	4	5
3. Jag har lärt barnen ”visa mig fem”-signalen och använder den.	1	2	3	4	5
4. Jag uttrycker begäran och ger anvisningar till barnen på ett respektfullt sätt och använder korta beskrivningar av de positiva beteenden jag önskar (t.ex. ”var snälla och håll händerna vid den egna kroppen”).	1	2	3	4	5
5. Jag använder ”när-sen” och ”först-sen”-befallningar.	1	2	3	4	5
6. Jag ger barnen alternativ och omdirigeringar när det är möjligt.	1	2	3	4	5
7. Jag undviker negativa befallningar, korrigeringar, krav och att skrika åt barnen. Istället använder jag positiva befallningar med ”gör” och ”börja”.	1	2	3	4	5
8. Jag fångar barnens uppmärksamhet före jag ger instruktioner (t.ex. ögonkontakt).	1	2	3	4	5
9. Jag hjälper barn som tappat koncentrationen att fokusera genom att säga ut deras namn med en fråga, stå bredvid dem, hitta på intressanta spel och använda icke-verbala signaler.	1	2	3	4	5
10. Jag ger ofta uppmärksamhet, beröm och coaching till barnen som är engagerade och följer mina instruktioner.	1	2	3	4	5



Särskiljande uppmärksamhet och ignorering och omdirigering	
1. Jag ger mer uppmärksamhet, handledning och beröm till positiva beteenden än barnens olämpliga beteenden.	1 2 3 4 5
2. Jag har identifierat negativa beteenden hos barn som jag vill minska på och den ”positiva motsatsen” till varje negativa beteende som jag ska berömma, belöna och coach.	1 2 3 4 5
3. Jag har identifierat beteenden som jag kan ignorera medan jag ser till att barnen är trygga.	1 2 3 4 5
4. Jag har jobbat hårt med att lära barnen att ignorera sina kamrater under samlingen när kamraterna skrattar åt dem, petar på dem eller retar dem.	1 2 3 4 5
5. Min ignorering är strategiskt planerad och görs genom att undvika ögonkontakt, verbala kommentarer och fysisk beröring samt genom att hållas neutral.	1 2 3 4 5
6. Jag använder närhetsberöm strategiskt (t.ex. berömmar ett barn i närheten för ett beteende som jag vill uppmuntra) medan jag ignorerar barnet som betar sig olämpligt.	1 2 3 4 5
7. Jag använder positivt självprat som ett sätt att hålla mig lugn när barnen betar sig illa. (skriv ett exempel)	1 2 3 4 5
8. Jag börjar använda den minst störande disciplinstrategin när barnen betar sig illa. Jag går igenom min disciplinhierarki.	1 2 3 4 5
9. När ett barn betar sig lämpligt igen och har lugnat ner sig efter att ha tappat kontrollen ger jag genast min uppmärksamhet och uppmuntran till barnet igen.	1 2 3 4 5
10. Jag har utvecklat beteendepå planer som inkluderar att identifiera olämpliga beteenden som jag ska ignorera och positiva motsatta beteenden som jag ska berömma och belöna.	1 2 3 4 5
11. Jag lär barnen självreglering genom särskilda tekniker (t.ex. djupa andetag, positivt självprat, positiva bilder, termometer för ilska och avslappning, sköldpaddshanddockan).	1 2 3 4 5
12. Jag använder ”positiva prognosmeningar” för att förutspå ett barns framgång i att förtjäna ett pris.	1 2 3 4 5
13. Jag jobbar hårt för att styra om barnen till andra aktiviteter när de är frustrerade.	1 2 3 4 5



14. Jag har delat disciplinhierarkin för min grupp med barnens föräldrar.	1 2 3 4 5
15. Jag använder Kommunikationsblanketter från läraren till föräldern för hemaktiviteter för att uppmuntra föräldrarna att lära barnen att ge komplimanger.	1 2 3 4 5
Framtida mål beträffande strategier för att ignorera och omdirigera	

Studiematerial Minska på olämpligt beteende Del 2



OBS: Det här studiematerialet får kopieras för att användas i De otroliga åren (Incredible Years®) lärarutbildningar. Studiematerialet skyddas av upphovsrätt och får inte ändras eller redigeras på något sätt (inbegripet översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontoret i Seattle, Washington, USA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information.

Detta studiematerial finns också tillgängligt på vår webbplats: www.incredibleyears.com/resources/gl/teacher-program/ (under Gruppledarens resurser/Group Leader Resources).

©The
**Incredible
Years®**

Copyright 1995, revised 2006, 2008, 2011, 2016, 2019
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Teacher Workshop Five

Förslag på månadens uppgifter:

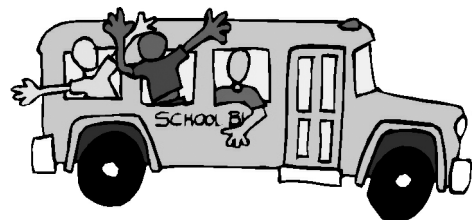
Att göra:

- Identifiera ett barn med beteendevårigheter och utveckla en beteendeplan genom att använda proaktiva och positiva tillvägagångssätt och en disciplinplan.
- Skriv ner det beteendeplanen och utvärdera hur den fungerade.
- Hitta och skriv ner tre logiska konsekvenser.
- Lär barnen att lugna ner sig och ta en timeout.
- Anteckna och följ med användningen av timeout: vad hände, hur länge räckte timeouten, och hur reagerade barnet.
- Ring ditt par och dela hur du lyckades med din disciplinstrategi.

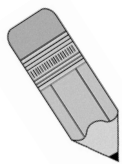
Att läsa:

Kapitel åtta, nio och tio i boken *Incredible Teachers*.

Genomför ett rollspel under samlingen där handdockan tar en timeout och visa hur barnen kan hjälpa genom att ignorera honom eller henne. Prata sedan om vad det betyder att ta en timeout, och låt handdockan fråga barnen om de fortfarande tycker om honom eller henne. Låt barnen öva på att ta en timeout för att lugna ner sig.



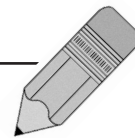
Stärka prosociala färdigheter & minska olämpligt beteende
Verkstad 5 Beteendeplan B (daghem, förskola)



Beteendeplan för: -----

Steg 1: Negativa beteenden	Steg 3: Önskvärda beteende	Steg 4, 5, & 6: Proaktiva strategier, beröm & förstärkare	Positiv disciplinhierarki

Exempel på beteendeinterventionsplan för ett barn med ADHD och beteendeproblem



för _____
Utvecklad av: _____
Datum: _____

“Den här beteendeinterventionsplanen har skapats för att stödja målen i IP:n med datum _____ och ska ses som ett tillägg till IP:n.”

I. Förebyggande strategier/anpassningar

För att erbjuda ett program som bidrar till Timmys framgång på bästa sätt inkluderas följande strategier och anpassningar i hans program:

- Se till att någon möter honom från taxi och leder honom genom byggnaden så att han kan komma in i klassen på ett lugnare sätt.
- Skapa och använd konsekvent en ”tyst plats/område” som Timmy kan använda när han är överstimulerad, distraherad eller behöver tid ”ensam”, eller när han har en arbetsyssla som han behöver koncentrera sig noggrant på.
- Planera sittplatsen så att han har ryggen mot största delen av aktiviteten i klassen när han arbetar vid sin plats. Sitter nära en vuxen under samlingen.
- Anpassa aktiviteter/förväntningar (t.ex. tid för uppgifter, antal uppgifter, kriterium för slutförande, o.s.v.) så att de motsvarar hans behov och förmågor och leder till framgång och utmaningar. Det rekommenderas att man beaktar teamets (ergo-/fysioterapi, resurser, föräldrarna, o.s.v.) åsikter om de här förväntningarna.
- Använd kort/diagram med bildsekvenser (stor för klassrummet, liten för honom själv) som beskriver hans dagliga tidtabell för att hjälpa honom att förutse stora övergångar. Att berätta om kommande övergångar och räkna ner till dem hjälper också.
- Ge honom en uppgift eller arbetsyssla i köer (att bära någonting, ”ge dig själv en kram”), och placera honom nära den vuxna som är med honom.

II. Uppmuntran av lämpliga beteenden (nivå 1)

Interventioner på nivå 1 är effektivast när barnet är ganska lugnt och fortfarande är mottagligt för verbal styrning. De här interventionerna kan ofta hjälpa med att undvika ytterligare eskalering.

Intervention	Exempel
1. Att ofta ge verbala påminnelser hjälper barnet att förstå positiva förväntningar.	”Jag leker med barn som delar med sig.” ”Jag tillbringar tid med barn som jobbar.”
2. Ge gott om tid att förbereda sig inför kommande övergångssituationer och ändringar i planerna eller rutinerna. Timmy måste veta vad rutinen är varje dag. Han tycker om att man påminner honom om vad som ska hända till näst. Att ge honom roller som hjälpredda hjälper honom med övergångssituationer.	”Vi ska plocka undan om 5 minuter..., om 2 minuter...”

3. Beröm andra barn i närheten som uppvisar lämpligt beteende.	"_____ och _____ städar jätte snabbt. Duktigt, snart är ni färdiga för mellanmålet."
4. Ge ofta beskrivande beröm för lämpligt beteende. "Ertappa" honom med att bete sig väl, i synnerhet när han inte dras till andras olämpliga beteenden.	"Du sitter tyst. Duktigt!" Han reagerar positivt på uppmärksamhet och materiell förstärkning, såsom klistermärken.
5. Använd närhet och uppmärksamhet alltid då det är möjligt och rimligt för att förstärka lämpligt beteende.	"Jag ser att du jobbar hårt med din _____. När du är färdig kan du klistra en stjärna på din tavla!"
6. Styr barnet mot positiva förväntningar.	"Timmy, vad ska vi göra till näst i ditt projekt?"

III. Minska olämpligt beteende

A. Ställa upp gränser (nivå 2)

Ska användas när Timmy har problem med att göra som han blir tillsagd och tidigare interventioner inte är effektiva. Att använda en bestämd röst och ögonkontakt tillsammans med tid för honom att lyda gör de här teknikerna så effektiva som möjligt.

Intervention	Exempel
1. Tydliga ickeverbala signaler som hjälp tillsammans med korta, enkla verbala meningar i omedelbar närhet.	Handsignal, ansiktsuttryck och/eller ögonkontakt. Använd för positiva saker så ofta som möjligt. "Vi sätter tyst undan böckerna."
2. Instruktioner ges i formen av ett val (främjar barnets behov av autonomi) med en bestämd men vänlig röst. (Specifik begäran hjälper här.)	"Du kan sitta nära mig och lyssna på sagan tyst och fästa en stjärna vid din tavla, eller så kan du ta en tyst minut och försöka på nytt om några minuter". Ibland är det också effektivt att räkna. "Jag räknar till 4, och sedan ska du göra ditt val".
3. Tydliga gränser ställs upp genom att klargöra positiva och negativa konsekvenser med en bestämd röst. (Ge utrymme och tid att följa uppmaningen.)	"Timmy, sitt tyst med oss eller ta en tyst minut. Visa mig vad du tänker göra".

B. Timeout (nivå 3)

Barnet har eskalerat mycket, är väldigt arg och stör arbetet i klassen. Brukar inte lyda och brukar vara aggressiv och använda en hög röst. I det här skedet kan barnet inte reagera effektivt på om-dirigering och val. Det kan bli nödvändigt att skicka barnet på timeout för att hjälpa honom att återfå kontrollen över sina känslor och sitt beteende.

Intervention	Exempel
1. Tydliga gränser ställs upp beträffande när timeout ska användas. Undvik att ge honom för mycket uppmärksamhet när han är arg. (Ge honom en minut att följa uppmaningen.)	"Du måste lugna ner dig och bli tyst, eller så måste du ta en timeout. Kan du ta en tyst minut nu, eller behöver du gå på timeout?" "Vad bra, du förtjänar extra stjärnor för det."
2. En tydlig varning ges om att han ska lyda eller så måste han ta en timeout. Ge tydliga med kortfattade + och - alternativ. (Ge honom en minut att lyda.)	En tydlig varning ges om att han ska lyda eller så måste han ta en timeout. Ge tydliga med kortfattade + och - alternativ. (Ge honom en minut att lyda.)

Redirect attention of class and reinforce other children for appropriate behaviors during this time.

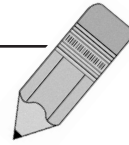
- | | |
|---|--|
| <p>3. Om Timmy inte kan eller vill ta en 5-minuters timeout i klassen ska läraren ringa kansliet och be om hjälp för att föra honom till klassrummet bredvid för att göra timeouten där. Ett "jourteam" har tillsatts för att hjälpa lärare som behöver hjälp.</p> <p>4. När Timmy återvänder till klassen drar vi ett streck över det förflutna och påminner honom inte om hans misstag.</p> | <p>Personalen är neutral och ger inte Timmy någon uppmärksamhet. Han får komma tillbaka till klassen efter att ha suttit lugnt och tyst i 5 minuter. Han välkomnas tillbaka till klassen.</p> <p>"Jag ser att du är lugn nu. Då försöker vi på nytt. Jag vet att du klarar av det! Vad ska du göra nu för att förtjäna en stjärna?" "Duktigt. Du håller verkligen på att lära dig att hjälpa andra och kontrollera dig själv."</p> |
|---|--|

Barnet återvänder till klassen och fortsätter med aktiviteterna så länge han har kontroll och reagerar på de vuxnas styrning.

IV. Plan för att involvera föräldrar

1. Läraren ringer föräldrarna för att rapportera om framgångar han har i att behärska sitt beteende.
2. Stjärntavlor och/eller lappar skickas hem till föräldrarna för att berätta vilka positiva beteenden som förtjänade stjärnor. De belönar honom för att han fått ett visst antal stjärnor varje dag. Till exempel 4 stjärnor = extra sagotid med mamma; 8 stjärnor = en kompis får komma på besök efter skolan; 8 stjärnor = en liten belöning, o.s.v.
3. Om Timmy har en dålig dag kommer läraren att ringa honom för att försäkra honom om att följande dag kommer att gå bättre.
4. Föräldrarna uppmuntras att stödja Timmys framgångar och att undvika att fokusera på och prata om hans misstag (timeout) i skolan. Dåligt beteende i skolan behandlas i skolan, och det är inte nödvändigt för föräldrarna att ge honom ytterligare straff.
5. Möten ordnas med föräldrarna för att främja positivt samarbete och en konsekvent plan hemma och i skolan.
6. Föräldrarna bjuds att delta i att planera belöningar, delta i utflykter o.s.v.

Ett modellexempel av Beteendepanen



för _____
Utvecklad av: _____
Datum: _____

Den här planen ska utarbetas av lärare, terapeuter eller studiehandledare som arbetar direkt med barnet eller föräldrarna, och föräldrarna i samarbete med varandra. Planen ska utvidgas under årets lopp och sedan användas för att utveckla en övergångsplan för nästa års lärare. Använd så specifika exempel som möjligt.

I. Preventiva strategier

Följande preventiva strategier är särskilt effektiva med det här barnet:

Till exempel: placera barnets sittplats nära läraren med ryggen mot klassen när han arbetar på sin plats; kort med bildserie på pulpeten som beskriver klassens tidtabell för att hjälpa med övergångar; ge möjligheter att röra på sig; ickeverbala signaler.

II. Uppmuntran av lämpliga beteenden

Utvalda positiva beteenden som ökas. Följande positiva beteenden har valts ut för extra stöd och förstärkning:

Till exempel: händerna vid kroppen, koncentrera sig på arbetet, räck upp tysta handen, följ lärarens instruktioner, dela idéer med gruppen, lyssna tyst på andra, öva på läsning.

Effektiv motivation och belöningar. Följande undervisningsstrategier är effektiva för att motivera det här barnet och öka hans/hennes prosociala beteende och akademiska framgång:

Till exempel: regelbundet verbalt beröm som tydligt beskriver de positiva beteenden som han/hon lyckats med, berömma barn i närheten när han/hon inte håller sig till uppgiften, klistermärkestavla som fokuserar på positiva beteenden som barnet kan förtjäna klistermärken eller kuponger för – dessa byts ut mot belöningar när han/hon förtjänat 25, "lyckogram"-kuponger ges för särskilda prestationer, barnet tycker om att förtjäna extra tid på datorn eller en chans att vara lärarens hjälpreda – lärarens uppmärksamhet motiverar särskilt mycket, barnet tycker också om att vara ledaren i klassens aktiviteter och jobbar för att uppnå det här målet.

III. Minska olämpligt beteende

Utvalda negativa beteenden som minskas. Följande beteenden har redan eliminerats framgångsrikt:

Följande beteenden leder till planerade konsekvenser för att minska hur ofta de inträffar:

Till exempel: avbrott i klassen, brist på engagemang i klassen i synnerhet under aktiviteter i stora gruppen, lyder inte lärarens instruktioner.

Effektiva strategier för att hantera dåligt beteende. Följande strategier för att hantera undervisningen hjälper med det här barnet:

Till exempel: tydliga ickeverbala signaler och påminnelser hjälpte att styra honom/henne tillbaka till uppgiften vid icke-störande beteenden som tydde på bristande engagemang, en varning om konsekvenserna hindrar ofta dåligt beteende från att eskalera, en varning om timeout för störande beteende såsom att vägra följa instruktioner stoppade ofta det dåliga beteendet, timeout gavs genast då barnet slog, timeout bestod i 5 minuter, om han/hon inte kunde lugna sig, han/hon gick till klassen bredvid för sin 5-minuters timeout, förlorade datorprivilegier om han/hon fick 2 eller fler timeouts under en dag.

IV. Förälderns och lärarens insikter om barnets temperament & intressen - tips för att bygga relationer

Till exempel: Intressen: samlar på ishockeykort, balett o.s.v. Temperament: tycker om kramar, skruvar på sig mycket och undviker ögonkontakt men är bra på att ta till sig information, nervös inför nya händelser och för att dela saker om sig själv, hatar att skriva men datorn hjälper. Familj: har hunden Ruffie, anpassar sig till föräldrarnas skilsmässa.

V. Plan för att samarbeta med föräldrarna:

Föräldrarna skulle vilja delta i att stödja sitt barns framgång i skolan och håller med om att följande tillvägagångssätt skulle erbjuda ömsesidigt stöd:

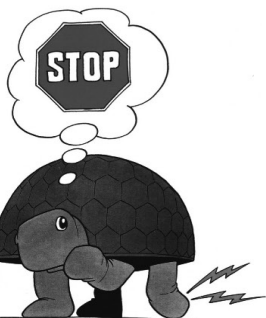
Till exempel: klistermärkestavla med positiva beteenden skickas hem varje dag – barnet byter ut dem mot extra belöningar från föräldrarna; föräldrarna är stödjande, positiva och hoppfulla med sitt barn – de ska fokusera på hans framgångar; föräldrarna kom överens om en disciplinplan och de undviker att bestraffa barnet för dåliga dagar i skolan, eftersom disciplinen sköts av läraren i skolan när det dåliga beteendet uppstår; telefonsamtal till mamman för att berätta för henne om positiva beteenden; mamman skulle vilja delta i utflykter eller sagostunder i klassen; mamman kan hjälpa med övergångar om de utgör ett problem; föräldrarna föreslår belöningar som de upptäckt att motiverar deras barn; lärarna och föräldrarna ska försöka kommunicera varje vecka via lappar, röstmeddelanden eller e-post.

Planen diskuterades och godkändes (datum): _____

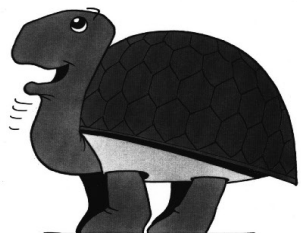
Planen ska ses över (datum): _____

Lugna ner sej termometern

Jag klarar av det. Jag kan lugna ner mig.



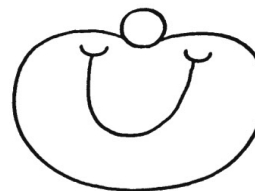
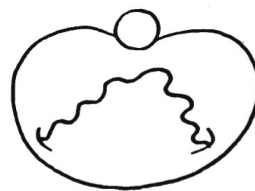
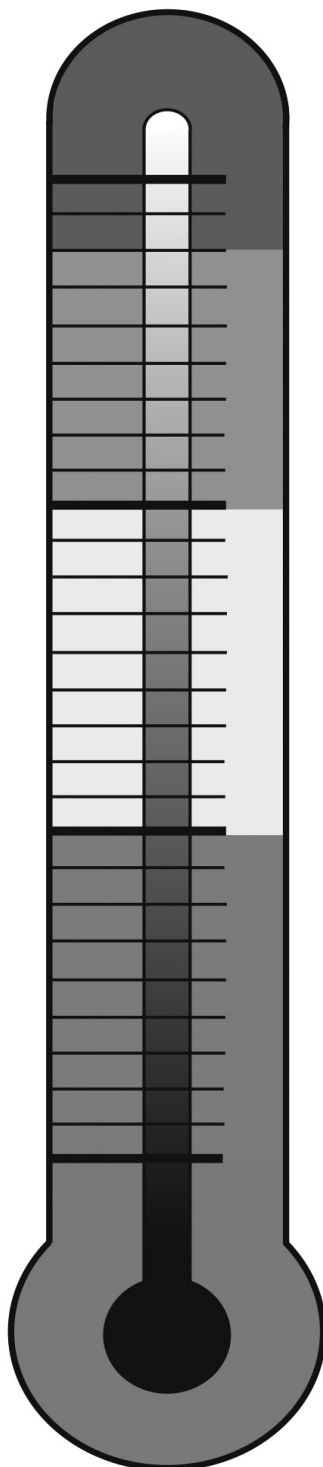
**Tänk
"Stop"**



**Ta 3 djupa
andetag**



Håll dig lugn



© The Incredible Years, 2006

Individuell funktionell bedömning - checklista för beteendepLANen



Steg 1: Identifiera negativt beteende i klassen/daghem (välj 1 eller 2 till en början)

Steg 2: Fråga dej varför det dåliga beteendet förekommer? (funktionell bedömning):

Formulera en hypotes för varför barnet beter sig illa. Följande checklista hjälper dig att förstå barnet genom att tänka på varför barnet kanske beter sig illa på ett visst sätt:

Förstå det dåliga beteendet	Ja	Nej
<ul style="list-style-type: none">• Barnet använder det dåliga beteendet för att få uppmärksamhet.• Barnet använder det dåliga beteendet som utlopp för sin frustration.• Barnet har inte den utvecklingsmässiga förmågan att bete sig annorlunda.• Barnet använder det dåliga beteendet för att undvika stress eller någon otrevlig syssla.• Barnet upplever att beteendet i sig är roligt.• Barnet är omedvetet om sitt beteende.• Barnet använder beteendet för att få makt över andra.• Barnet använder beteendet för att hämnas.• Barnet har inte lärt lämpligare prosocialt beteende.• Barnets hemmiljö eller tidigare historia har inte lärt barnet förutsägbarhet eller att vuxna är pålitliga.• Barnets omgivning stöder beteendet.• Barnets beteende reflekterar hans/hennes känslor av otillräcklighet.		

Steg 3: Sikta på önskade beteenden

Steg 4: Välj proaktiva strategier – för protokoll om framstegen!



Lugnande metod för aggression (i daghem)

Barn mellan 3–6 år

Situation 1: Barnet går till Lugna ner sig-området



Barnet slår



Kolla hur det är med barnet som slogs

"Jag är ledsen för att hon slog dig. Hon gjorde ett misstag"

Ge befallningen

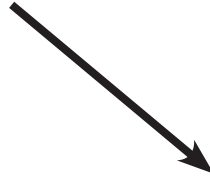
"Du slog. Nu ska du gå till Lugna ner sig-området."

(vänta 5 sekunder)

Barnet går till Lugna ner sig-området

(Ges ingen uppmärksamhet under 3–5 minuter)

Barnet är lugnt under de sista 1–2 minuterna



Läraren avslutar timeouten & uppmärksammar barnet igen

"Din kropp är lugn. Du kan gå tillbaka till gruppen."

Läraren coach och berömmar barnets första positiva beteende.

"Tack för att du räckte upp tysta handen"



Att reagera på barnets dysreglering och undervisa självreglering

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Ett av barnen är ledsen, arg, trotsig & börjar dysreglera

Lärarens självprat

“Barnet är ledsen eftersom... och behöver min hjälp med självreglering och problemlösning.”

“Jag kan hålla mig lugn. Det hjälper alla barnen i gruppen att hållas lugna.”

“Jag kan ignorera det här beteendet så länge han inte skadar någon eller stör andras lärande.”

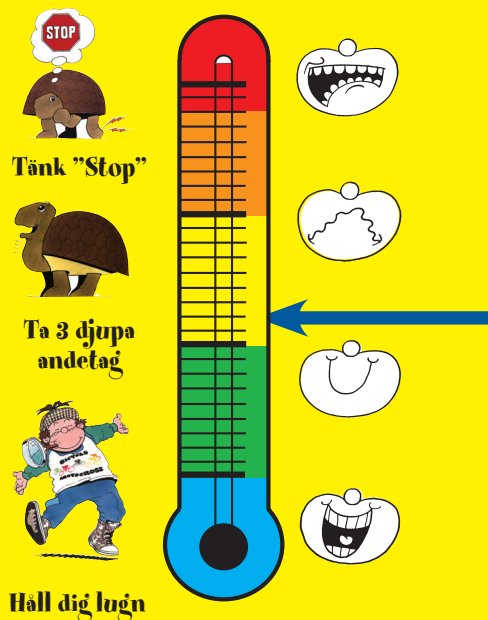
“Jag kan ge stöd utan att ge för mycket uppmärksamhet till det störande beteendet.”

“Om ett barn reagerar på och samarbetar med min emotionell coaching, då är det en bra stund att fortsätta coaching.”

“Om uppmärksamheten hon får genom coaching gör henne argare, då behöver hon utrymme och avskildhet för att lugna ner sig.”

Lärarens reaktion

- Visa exempel på djupa andetag, tålmod och att visa medkänsla för barnet.
- Hjälp barnet att använda lugntermometern och ta djupa andetag.
- Styr barnets uppmärksamhet till en annan aktivitet.
- Ignorera barnets dysreglerade beteende så länge beteendet inte är farligt.
- Namnge barnets känsla och strategi för att hantera känslan: “Du ser arg ut, men du försöker hårt att hålla dig lugn genom att andas och komma ihåg din lyckliga plats.”
- Håll dig i närheten och ge stöd.
- Ge uppmärksamhet och coaching till beteenden och tankar som uppmuntrar barnets försök att hantera känslor och känsloreglering.



Ta det lugnt

När barnen är arga och dysreglerade kan lärarna också känna sig arga, frustrerade och att de tappar kontrollen, och de kan reagera genom att skrika, skälla ut eller kritisera. I de här situationerna kan en timeout ge tid och utrymme för självreglering för både läraren och barnet. Här följer några tips på självreglering för läraren:

- STANNA UPP och utmana de negativa tankarna och använd positivt självprat såsom: Alla barn beter sig illa ibland. Barnet testar gränserna för sin självständighet för att lära sig att reglerna i vår grupp är förutsägbara, konsekventa och trygga. Det här är normalt för barn i den här åldern, och det är inte hela världen.
- Ta några djupa andetag och upprepa ett lugnande ord: slappna av, ha tålamod, ta det lugnt.
- Tänk på lugnande bilder eller roliga stunder som du haft med barnet.
- Ta en kort paus genom att dricka vatten, mata akvariefiskarna eller prata med en annan lärare eller ett annat barn. Se till att barnet är tryggt och övervakas.
- Koncentrera dig på stödjande tankar såsom: Det bästa sättet att hjälpa barnet är att hålla mig lugn.
- Förlåt dig själv och se till att baka in egen tid för att slappna av och tanka energi.
- Be någon annan om stöd.
- Prata med barnet igen så fort ni båda lugnat ner er.

**Precis som barnet kan du sätta dig själv
i ett "grönt" lugnt tillstånd och försöka på nytt.**

Barnet fortsätter att dysreglera och blir aggressiv

Lärarens självprat

“Barnet har tappat kontrollen och är för dysreglerad för att ha nytta av uppmaningar för att lugna ner sig eller för att diskutera lösningar på problemet.”

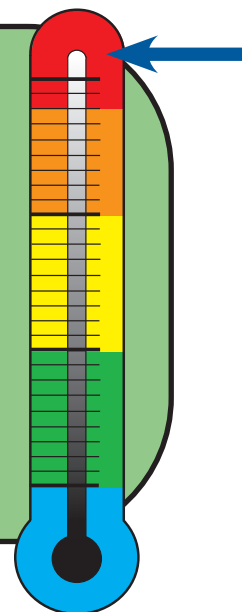
“Jag måste ge barnet en stund utan uppmärksamhet för att lugna ner sig så att han inte skadar någon.”

“Jag har lärt barnet att använda timeout eller Lilla Sköldpaddans stol för att lugna ner sig, så jag kan göra det nu.”

“Timeout är ett tryggt och respektfullt sätt för barnet att lära sig reflektion och självreglering.”

Lärarens reaktion

- Jag säger “Man får inte slå, du måste gå på timeout för att lugna ner dig”. Den här platsen har en lugntermometer som påminner barnet om vad man ska göra på timeouten för att lugna ner sig.
- Jag väntar tålmodigt i närheten för att låta honom återreglera och se till att andra inte ger det störande beteendet uppmärksamhet.
- Jag låter honom vara ifred och pratar inte med honom under den här stunden då han ska lugna ner sig. Jag hjälper andra barn att låta honom vara ifred.
- När han varit lugn i 3–5 minuter berömmar jag honom för att han lugnat ner sig.



Nu är barnet lugnt

Lärarens självprat

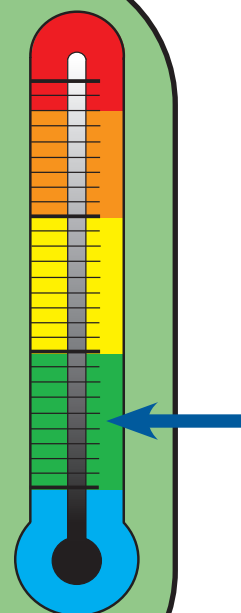
“Nu kan jag prata med barnet igen och hjälpa henne att lära sig ett alternativt sätt att lösa sina problem.”

“Hon lär sig att hon får mer uppmärksamhet av mig för positivt beteende än för olämpligt beteende.”

“Jag kan hjälpa henne att lära sig att uttrycka sin frustration och ilska på lämpligare sätt.”

Lärarens reaktion

- Jag berömmar barnet för att hon lugnat ner sig.
- Jag styr om barnets uppmärksamhet till en ny möjlighet till lärande.
- Jag tvingar inte barnet att säga förlåt, eftersom oppriktiga ursäkter inte lär barnet empati.
- Jag engagerar henne i något annat så att vi har en positiv stund tillsammans och hon känner att hon ges stöd.
- Jag börjar använda social coaching i min växelverkan med barnet.
- Jag letar efter stunder när hon är lugn, tålmodig, glad eller vänlig så att jag kan ge positiv uppmärksamhet.
- Jag använder emotionell coaching för att hjälpa barnet att förstå att de här självreglerade känslorna får min uppmärksamhet.
- Om hon börjar dysreglera på nytt namnger jag hennes obehagliga känslor, hjälper henne att uttrycka dem verbalt och uppmanar henne att komma ihåg sina strategier för att hantera dem.
- I stunder när barnet är lugnt använder jag handdockor, lekar och sagor för att hjälpa henne att lära sig alternativa lösningar på vanliga problemsituationer i barndomen.



Sammanfattning

Barnet lär sig att timeout är en trygg och lugn plats att lugna ner sig; det är inte ett straff eller tungt och isolerande; barnet förstår att när han lugnat ner sig får han gå med i kamraternas sysslor igen utan att bli utskäld, och han får en ny möjlighet att försöka på nytt med en annan lösning på sitt problem. Han känner att han ges stöd när den här strategin används, och han har ibland sett sina kamrater och lärare använda samma strategi när de är arga. Barnet får mycket mer uppmärksamhet av mig för positiva beteenden än för negativa beteenden. Han känner sig trygg när han använder timeout, eftersom det ger honom tid att återreglera och försöka på nytt i en omtänksam miljö. Timeout ger mig en chans att ta ett djupt andetag och lugna ner mig så att jag kan reagera på barnets beteende på ett lugnt, bestämt, konsekvent och omtänksamt sätt.

Ett litet barn vägrar gå till Lugna - området (i daghem)

Barn mellan 3–6 år

Situation 2: Barnet vill inte gå till Lugna -området



Barnet slår



Kolla hur det är med barnet som slogs

"Jag är ledsen för att hon slog dig. Hon gjorde ett misstag"

Ge befallningen

"Du slog. Nu ska du gå till Lugna ner sig-området."

(vänta 5 sekunder)

Barnet vägrar gå till Lugna -området

Läraren ger en varning

"Du kan gå själv, eller så kan jag hjälpa dig."
(vänta 5 sekunder)



Läraren coach och berömmar barnets första positiva beteende.

"Tack för att du räckte upp tysta handen"

Läraren avslutar timeouten och uppmärksammar barnet igen

"Din kropp är lugn. Du kan gå tillbaka till gruppen."

Barnet lyder

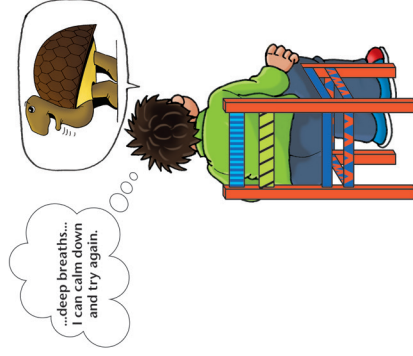
Ges ingen uppmärksamhet under 3–5 minuter, barnet är lugnt under de sista 1–2 minuterna.

Obs: Om barnet vägrar ska läraren lugnt leda barnet till Lugna -området utan att prata.

Ett barn i skolåldern vägrar gå till Lugna -området (i klassrummet)

Barn mellan 6–10 år

Situation 2B: Barnet vill inte gå till Lugna ner sig-området i början



Barnet slår



Kolla hur det är med barnet som slogs

"Jag är ledsen för att hon slog dig. Hon gjorde ett misstag"

Ge befallningen
"Du slog. Nu ska du gå till Lugna ner sig-området."
(vänta 5 sekunder)

Barnet vägrar gå till Lugna ner sig-området

Läraren ger en varning
"Om du inte går nu så leder det till följande konsekvenser: förlorad dator-tid, valfri tid, 5 minuters rast, eller en arbetsyssla i klassrummet.
(vänta 5 sekunder)



Läraren handleder och berömmar barnets första positiva beteende.

"Tack för att du räckte upp tysta handen"

Läraren avslutar timeouten och uppmärksammar barnet igen

"Din kropp är lugn. Du kan gå tillbaka till gruppen."

Barnet lyder

Ges ingen uppmärksamhet under 5 minuter, barnet är lugnt under de sista 1–2 minuterna.

Ett barn i skolåldern fortsätter att vägra gå till Lugna -området (i klassrummet)

Barn mellan 6–10 år

Situation 2C: Barnet fortsätter att motsätta gående till Lugna ner sig-området

Barnet slår



Kolla hur
det är med
barnet som
slogs

"Jag är ledsen för
att hon slog dig.
Hon gjorde ett
misstag"

Ge befallningen

"Du slog. Nu ska du gå till
Lugna ner sig-området."

(vänta 5 sekunder)

Barnet vägrar
gå till Lugna ner
sig-området

Läraren ger en varning

"Om du inte går nu så leder det
till följande konsekvenser: förlorad
datortid, valfri tid, 5 minuters rast,
eller en arbetsyssla i klassrummet.

(vänta 5 sekunder)



Läraren handleder
och berömmar
barnets första
positiva beteende.

"Fint att du började med
läsuppgiften."

Läraren genomför
konsekvensen och
ignorerar protester

Obs: konsekvensen ska utföras
samma dag

Läraren avslutar
maktkampen

"Du valde att inte gå, så du
har förlorat privilegiet att
_____"

(Att gå till Lugna -området är
inte längre ett alternativ)

Barnet vägrar
fortfarande
att gå till
Lugna ner
sig-området

Disciplinhierarki/steg För icke störande & störande beteende

Steg 8

Ge upprepade
möjligheter till
nya försök till
lärande

- Fungera som exempel, handled & öva på alternativa önskade beteenden
- Beröm ersättande beteenden
- Lärdomar under samlingar

Steg 7

Granska
beteendepå-

- Granska beteendepå-
- Kontrollera hur ofta barnet fått positiv uppmärksamhet för prosocialt beteende
- Kontrollera att belöningsprogrammet motiverar barnet
- Kontrollera att ingen uppmärksamhet ges under timeout
- Diskutera med föräldern för att samordna programmet hemma och i skolan
- IP

Steg 6

För aggressivt,
destruktivt beteende

- 3-5 minuter borta eller timeout eller lugna ner sig
- arbetsytta för att barnet inte lydde
- timeout som följs av repeterad befallning

Steg 5

Använd små naturliga
och logiska

- konsekvenser t.ex. förlust av 2 minuter av rasten
- ingen dator-tid
- förlust av 2 minuter av fri lek
- aktivitet tas bort för några minuter
- förlust av privilegium

Steg 4

Ignorera icke-aggressivt
dåligt beteende, t.ex.

- raseriutbrott
- gnäll

Steg 3

När barnet börjar bli
upprört, coach lugna

- ner strategier, t.ex. djupa andetag, prata om känslor, positiv visualisering, använd sköldpaddsskal, positivt självprat

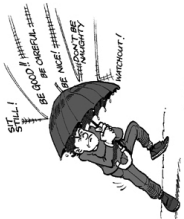
Steg 2

Positiv verbal
omdirigering
Distractioner och
strategier för att
återfå engagemang

Steg 1

Ikkeverbala signaler
Tydliga regler
Förutsägbara scheman
Tydliga övergångar

**Grund: "Massiv" uppmärksamhet/coaching/uppmuntran & beröm för prosocialt beteende,
"Välj alltid det lägsta, minst störande först."**



Förslag på uppgifter till läraren



ANTECKNINGSSIDA: UPPMANINGAR OCH TIMEOUT

Datum	Tid	Uppmaning/varning	Barnets reaktion	Belöning/uppmarksamhet /coach att lyda	Timeoutens varaktighet	Timeoutens varaktighet i rummet

Idékläckning–Naturliga och logiska konsekvenser

Vilka konsekvenser använder du för dåligt beteende i klassen/daghem? Diskutera dessa med ditt lärarpar och skriv ner dem. Fundera på när du skulle använda dem i din disciplinhierarki.



Hitta och anteckna tre naturliga eller logiska konsekvenser och anteckna hur du använde dem.

1.

2.

3.



Idékläckning–Coping tankar och lugnande självprat

Tänk på sätt att hålla dig lugn, bestämd och tålmodig när barnen betar sig illa.



Öva på att utmana negativt självprat och ersätta det med positivt självprat och coping tankar. Skriv ner självprat på det här anteckningssidan som du kan använda när du märker att du börjar bli arg.

Positivt självprat

Jag kan hantera det hör...

Jag kan kontrollera min ilska...

Jag tar själv en kort timeout...



Utmana irrationella tankar

Idékläckning–Håll dig lugn när du använder timeout

Vilka känslomässiga reaktioner upplever du när du använder timeout? Lärare har ofta svårigheter med att kontrollera sin ilska när de försöker hantera ett barns aggression eller invändningar och har svårt för att inte kritisera barnet. När känslor är inblandade kan det vara svårt att ignorera barnets invändningar eller att berömma medgörlighet när barnet äntligen lyder. Vilka strategier kunde du använda för att hållas lugn? Skriv ner dem nedan. Var specifik!



Mina känslomässiga reaktioner när jag ger ut en timeout	Strategier för att hållas lugn



Lärare jobbar som detektiver: Se vad har du lärt!



Gör så här:

Skriv en lista på vilka strategier du skulle använda för följande störande beteenden. Lägg till andra störande beteenden som du vill hantera.

Störande beteende

1. Slår och knuffar kamrater
2. Vägrar göra det som föräldern ber om
3. Gnäller
4. Raseriutbrott
5. Sölar på väg in i klassrummet
6. Följer inte lärarens instruktioner
7. Är uppkäftig/säger emot läraren
8. Svårt att sitta under mellanmålet
9. Magont och huvudvärk
10. Ouppmärksamhet och impulsivitet
11. Lämnar bordet i en röra
12. Kritiserar/strider med en kamrat

Disciplinstrategi

Lärare jobbar som detektiver: Se vad har du lärt!



Gör så här:

Skriv en lista på vilka strategier du skulle använda för följande störande beteenden. Lägg till andra störande beteenden som du vill hantera.

Störande beteende

13. Slår husdjuren
14. Delar inte leksaker med kompisar
15. Lämnar cykeln, andra saker och annan idrottsutrustning utomhus
16. Exploderar med ilska/skriker när barnet inte får som han/hon vill
17. Delar inte datorn med kamrater
18. Gömmer lappar från läraren
19. Svårigheter med att turas om med syskon och kamrater
20. Vägrar ställa sig i kö för rasten/utetid
21. Kommenderar kamrater
22. Fult språk
23. Vägrar tvätta händerna före lunchen
24. Skvallrar hela tiden på andra

Disciplinstrategi



De otroliga åren® problemlösningssida för att hantera utmanande beteenden hos barn

Definition av problemet:

1. Barnets utmanande beteende: _____

2. Vilka saker utlöser/påskyndar barnets dåliga beteende? (utvecklingsbaserat problem, otillräcklig sömn, får inte det han vill ha, en förändring eller stress i familjen, låg tolerans för frustration, o.s.v.)

3. Hur reagerar jag vanligtvis på det här störande beteendet? (Ger jag det uppmärksamhet? Blir jag arg?)

Mål:

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

Lösningar:

5. Vilka färdigheter/strategier kan jag använda från nedersta delen av Lärarens Pyramid för att stödja det här positiva beteendet?
Lek/särskild tid: Vilken slags lek eller särskild tid skulle hjälpa barnet mest i det här fallet? (Kom ihåg att det är bäst om det leds av barnet.) (uthållighets-, akademisk, social eller emotionell coaching) _____

Beröm: Vilka beteenden kan jag berömma och hur? (Kom ihåg att de borde vara "positiva motsatser" till beteendena du vill minska på.) _____

Klistermärken och belöningar: Hur kan jag belöna det här goda beteendet? Vilka belöningar skulle motivera det här barnet? _____

6. Välj de svar i listan nedan från toppen av pyramiden som kan användas för att minska störande beteende.
Rutiner: Har jag en förutsägbar rutin för det här problemet? _____

Distraction/rikta om fokus: Hur kan jag distrahera barnet eller styra om hans fokus före det störande beteendet blir värre? _____

Ignorera: Vilken del av det här beteendet kunde jag ignorera? _____

Vad ska jag säga till mig själv medan jag ignorerar det? _____

Konsekvens: Vilken naturlig och logisk konsekvens kan jag använda för att lära det här barnet att ändra på sitt beteende? _____

Strategier för att lugna ner sig: Vilka strategier för att lugna ner sig kan jag lära det här barnet? (använda sköldpaddsskalet, djupandning, positivt självprat "Jag klarar av det, jag kan lugna ner mig", använda lugna ner sej termometern) _____

Vilka problemlösningstrategier behöver jag lära det här barnet? _____

Att genomföra min plan:

7. Till vem ska jag förmedla den här planen? (andra lärare, föräldrarna, rektorn/chef o.s.v.)

8. Vem kan jag ringa för att få stöd och prata om saken? _____

9. Hur ska jag ta hand om mig själv medan det här pågår? _____

Utvärdera lösningarnas framgång

10. Hur vet jag att jag gör framsteg? Vad kommer att vara annorlunda? Vilka utvärderingar ska jag använda? _____

11. Hur ska jag fira det här barnets framsteg? Och mina egna? _____

Grattis! Du har utarbetat en plan för att ändra på barnets beteende! Kom ihåg att det kan räcka upp till tre veckor eller mer att se förändringar, så ge inte upp!

Exempel på manus för samling: Lugntermometern

Läraren: Wally har ett problem som han vill dela med er idag. Wally, kan du berätta vad som hände?

Handdockan: Nå, någon skuffade omkull mitt klosstorn när jag höll på att bygga det och jag blev sååååååååå arg.

Läraren: Barn, hur känner ni er när det händer er?

Barn: Arg. Det hände mig, och jag blev arg!

Läraren: Det är så frustrerande. Du kände precis som Wally gjorde. Jag tror att Wally har ett trick som han kan dela med oss för att känna sig bättre. Wally, vad gjorde du för att stoppa din ilska?

Wally: Jag har ett särskilt trick som hjälper mig att lugna ner mig. Jag tar tre djupa andetag och försöker sedan ändra på mina arga känslor. Min mamma visade mig den här termometern som hjälper mig att minnas hur jag ska göra det. (Handdockan visar exempel på tre djupa andetag och att säga "jag kan lugna ner mig")

Läraren: Tack Wally. Nu ska vi andas djupt samtidigt som Wally gör det. (handled barnen i att ta djupa andetag och säga "jag klarar det, jag kan lugna ner mig") Ta en titt på termometern, vad lägger ni märke till?

(barnen svarar med olika idéer, färgerna, bilderna på den. Använd det här för att bekräfta deras idéer och lära dem varför termometern ser ut som den gör och hur de kan använda den)

Handdockan: Ja, den har flera olika färger. När jag är arg känner jag mig grannröd! Det är när jag är arg och frustrerad. Längst ner är termometern blå Det påminner mig om kallt vatten.

Läraren: Och när du går ner längs termometern kan du ändra dina känslor tillbaka till glada känslor med hjälp av Wallys trick. Okej, nu ska vi pröva. Låtsas att din glass just föll av struten och nu kan du inte äta den. Visa med era ansikten hur ni skulle känna er.

Jag ser flera arga ansikten. Era munnar är spända, ni ler inte alls.

Läraren: Francis, kan du komma upp och visa var pilen är på termometern när du känner dig arg? Till exempel om din glass föll på marken? Ja! Högst uppe, arg och frustrerad! Nu ska hela klassen ta tre djupa andetag och se om vi kan ändra på våra känslor precis som Wally gjorde vid klossarna.

(Uppmuntra barnen att ta tre djupa andetag tillsammans med dig)

Läraren: Ah – jag ser lugna ansikten. Hur känner du dig nu?

Barn: Glad. Kan jag flytta på pilen?

Läraren: Javisst!

(Fortsätt öva med nya situationer och låt barnen flytta på pilen och gå sedan vidare till övning i små grupper.)

Lugna ner sej termometern
Jag klarar av det. Jag kan lugna ner mig.

Tänk "Stop"

Ta 3 djupa andetag

Håll dig lugn

© The Incredible Years, 2006

Exempel på manus för rollspel under samlingen så läraren kan förklara timeout med en handdocka

Läraren: Idag ska vi prata om en av de viktiga reglerna i den här klassen. Minns ni regeln om att "hålla våra händer och kroppar för oss själva"? Vet någon varför den här regeln är viktig?

Barn: För att hålla oss trygga!

Läraren: Precis! Det är en viktig säkerhetsregel. Nu ska vi prata om vad som händer när någon bryter mot den här regeln och skadar eller slår någon annan. Ni gör alla ett bra jobb med att vara försiktiga med varandra, men ibland glömmer barn, eller så kan de bli arga och slå någon annan. När det händer ska ni ta en timeout tills er kropp är lugn och trygg igen. Min handdockkompis ska hjälpa mig att visa er hur det ser ut. Han heter Wally.

Wally: Hej flickor och pojkar, jag är glad över att vara här.

Läraren: Wally, kan du hjälpa barnen genom att visa dem hur man lugnt går på timeout?

Wally: Okej, men det är bara på låtsas för jag slog ingen på riktigt.

Läraren: Just det, det är bara på låtsas. Nu ska jag säga till Wally att gå på timeout, så ser vi vad han gör. "Wally, du slog någon, nu måste du gå på timeout".

(Wally går lugnt till timeout-stolen och läraren förklarar vad han gör).

Läraren: Ser ni hur lugnt han går? Nu är hans jobb att lugna ner sig på timeout i 3 minuter (variera tid beroende på åldern). Vi ska se om han säger något till sig själv medan han är på timeout.

Wally: Jag klarar av det. Jag kan lugna ner mig (tar också djupa andetag).

Läraren: Nu ska vi säga samma sak som Wally säger och ta några djupa andetag. (barnen demonstrerar) De här sakerna kan hjälpa er att lugna ner er om ni är på timeout.

Läraren: Det finns en sak till ni behöver veta. När en kompis är på timeout kan vi hjälpa honom eller henne genom att ignorera. Det betyder att vi inte tittar på eller pratar med honom eller henne. Det låter kompisen vara ifred och lugna ner sig. Sen när timeouten är över kan vi ge vår kompis uppmärksamhet igen.

Läraren: Wally, du ser lugn ut, du kan komma tillbaka nu.

Wally: Jag skäms för att jag hamnade gå på timeout. Jag är rädd för att ingen ska tycka om mig nu.

Läraren: Men Wally, du gjorde ju bara ett misstag. Vi tycker fortfarande om dig, eller hur flickor och pojkar?

Barnen övar: Be om frivilliga från gruppen som ska öva på att ta en lugn och tyst timeout precis som Wally. Coach barnen som övar i att ta djupa andetag och använda självprat (jag kan lugna ner mig). Coach resten av gruppen i att öva på att ignorera.

Kommunikationsblankett från läraren till föräldern

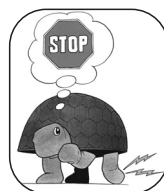
Lugna ner sig

I daghem/skolan håller barnen på att lära sig sätt att lugna ner sig när de är upprörda så att de kan göra det bästa valet. Barn behöver stöd och hjälp för att hållas tålmodiga och att fortsätta försöka lära sig svåra saker, eftersom de flesta inte lyckas första gången de prövar på något nytt. Du kan hjälpa ditt barn att lära sig att lugna ner sig själv.

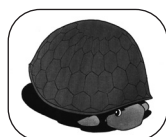
ÖVNING: I en situation där ditt barn är lugnt ska du be barnet att visa dig hur han eller hon kan lugna ner sig "som en sköldpadda".



Steg ett: Stop



Steg två: Gå in i ditt "skal" (det hjälper att vända sig bort från barnet som lugnar ner sig och låta dem vara ifred så de kan lugna ner sig)



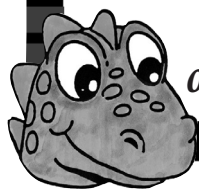
Steg tre:
Ta några djupa andetag



Steg fyra: Säg till dig själv "Jag kan lugna ner mig, jag kan följa reglerna". Eller "Jag kan fortsätta att försöka".

VISA EXEMPEL: Det hjälper ditt barn om du visar exempel på sätt som du använder för att lugna ner dig när du är arg eller frustrerad. Du kan berätta för dem hur du klarade det, "Vet du, jag var väldigt arg i morse eftersom jag hade jobbat hårt med att laga frukost, och sedan tappade jag tallriken på vägen till bordet. Jag blev tvungen att gå in i mitt skal och ta ett djupt andetag för att lugna ner mig så att jag kunde städa upp röran och börja om från början".

Anteckna era erfarenheter med att prata om den lilla sköldpaddans steg för att lugna ner sig med ert barn på *Kommunikationsblanketten från föräldern till läraren* och skicka sedan tillbaka blanketten till daghem/skolan med barnet.



Otroliga barn!

The
**Incredible
Years**

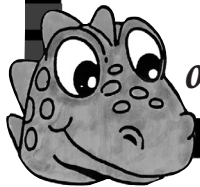
Parent-to-Teacher Communication Form

Lugna ner sig

Barnets namn: _____

Anteckna era erfarenheter med att prata om den lilla sköldpaddans steg för att lugna ner sig med ert barn på den här blanketten och skicka sedan tillbaka blanketten till daghem/skolan med barnet. Om du ser att ditt barn använder sköldpaddans djupandningsstrategi för att lugna ner sig, berätta det för oss så får han ett särskilt klistermärke.

Kom ihåg att när ditt barn är argt kommer han eller hon antagligen att ha svårt att lugna ner sig. Ge en påminnelse om sköldpaddstekniken. Om ditt barn reagerar ska du ge henne mycket beröm. Om hon är för upprörd för att lyssna ska du vända dig bort och låta barnet lugna ner sig ifred. Senare, när barnet lugnat ner sig kan ni öva på nytt. Det tar en lång tid för ett barn att lära sig att hantera sina känslor. Det är viktigt att du har tålamod!



Otroliga barn!

**The
Incredible
Years**



Lärarens självreflektion över grupphantering
Proaktiv disciplin del 2
Hantera störande beteende: Timeout för att lugna ner sig

Datum: _____ Lärarens namn: _____

Lärare lär sig mycket genom självreflektion om sin grupphantering och undervisningsstrategierna de använder som fungerar eller inte fungerar. Lärarna kan använda dessa reflektioner för att fastställa personliga mål för att åstadkomma förändring i hur de skapar en så positiv lärmiljö som möjligt. Använd den här förteckningen för att fundera på dina styrkor och begränsningar och för att ställa upp dina mål.

1 – Aldrig 3 – Ibland 5 – Alltid

Timeout för att lugna ner sig och andra konsekvenser	
1. Jag har lärt barnen vad timeout används för och de har övat på hur man går på timeout för att lugna ner sig.	1 2 3 4 5
2. Jag använder bara timeout för aggressivt eller destruktivt beteende.	1 2 3 4 5
3. När jag använder timeout är jag lugn, tydlig, tålmodig, ger väldigt lite uppmärksamhet till barnet som är på timeout och sätter en timer tills 2 lugna minuter uppnåtts.	1 2 3 4 5
4. När barnet lugnat ner sig och timeouten är över engagerar jag genast barnet i en annan aktivitet.	1 2 3 4 5
5. Jag hjälper de andra barnen att lära sig att ignorera ett barn som är på timeout och att låta honom eller henne vara ifred för att lugna ner sig.	1 2 3 4 5
6. Jag har identifierat en trygg plats för timeouten som är borta från de andra barnen och ganska tråkig.	1 2 3 4 5
7. Jag hjälper barnen att öva på orden som de ska använda för att hjälpa sig själva att lugna ner sig under timeouten. (t.ex. ”Jag klarar det, jag kan lugna ner mig”)	1 2 3 4 5
8. Jag använder emotionell coaching för att fokusera på situationer där barnen håller sig lugna, försöker på nytt och är tålmodiga fastän det är frustrerande.	1 2 3 4 5
9. När timeouten är över engagerar jag barnet på nytt genom att coaching samt ge beröm och uppmärksamhet för positivt beteende. Jag påminner inte barnet om varför han eller hon hamnade på timeout eller tvingar barnet att be om förlåtelse.	1 2 3 4 5
10. Jag förstår att de effektivaste konsekvenserna är omedelbara, snabba, och följs upp av ett nytt försök till lärande så fort som möjligt för att hjälpa barnet att lyckas.	1 2 3 4 5



11. Jag är bestämd, respektfull och kontrollerar mina negativa känslor när jag använder en disciplinstrategi.	1 2 3 4 5
12. Jag har förklarat disciplinhierarkin för föräldrarna till barnen i min grupp.	1 2 3 4 5
13. Jag har utarbetat en beteendepplan som inkluderar beteenden som jag ska coach, berömma och belöna, och beteenden som jag ska ignorera eller för vilka jag ska använda disciplin. De ses regelbundet över av vår personal och föräldrarna.	1 2 3 4 5
14. Jag har några logiska konsekvenser som jag använder på lämpligt sätt. (beskriv här)	1 2 3 4 5
15. Jag skickar bara hem positiva lappar, och om jag vill diskutera ett beteendeproblem ordnar jag ett möte för att diskutera saken ansikte mot ansikte med föräldern.	1 2 3 4 5
16. Jag använder Kommunikationsblanketten från läraren till föräldern för hemaktiviteter för att hjälpa föräldrarna att förstå hur de kan hjälpa sina barn att lära sig strategier för att lugna ner sig.	1 2 3 4 5
Framtida mål beträffande mina disciplinstrategier	

Studiematerial Känsloreglering, sociala färdigheter & problemlösning



OBS: Det här studiematerialet får kopieras för att användas i De otroliga åren (Incredible Years®) lärarutbildningar. Studiematerialet skyddas av upphovsrätt och får inte ändras eller redigeras på något sätt (inbegripet översättningar) utan tillstånd från The Incredible Years® huvudkontoret i Seattle, Washington, USA. Kontakta incredibleyears@incredibleyears.com för mer information.

Detta studiematerial finns också tillgängligt på vår webbplats: www.incredibleyears.com/resources/gl/teacher-program/ (under Gruppledarens resurser/Group Leader Resources).

©The
**Incredible
Years®**

Copyright 1995, revised 2006, 2008, 2011, 2016, 2019
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Lärarworkshop 6

Förslag på månadens uppgifter:

Att göra:

- Fortsätt att finslipa beteendepanerna. Utarbeta övergångsplaner för fem av barnen i din grupp som är aggressiva, ouppmärksamma eller impulsiva. Titta på blanketterna för övergångsplaner och börja fylla i dem.”
- Öva på att undervisa sociala färdigheter och problemlösning under samlingen med barnen i en liten grupp eller använd Wally's Detective Book med barnen.
- Leta efter tillfällen att namnge barnens känslor (t.ex. glad, ivrig, ledsen, lugn o.s.v.) och koppla dem till deras beteende.
- Ring ditt par och dela med dej av ditt tillvägagångssätt för att lära barnen problemlösning.

Att läsa:

Kapitel elva, tolv och tretton i boken *Incredible Teachers*.

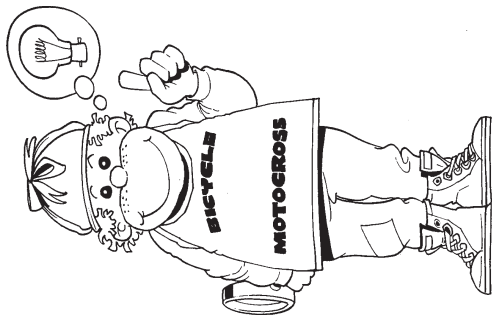
Låt handdockorna presentera ett problem som barnen kan lösa (t.ex. att bli retad, lämnas utanför, känna sig rädd, vilja leka med någon o.s.v.).



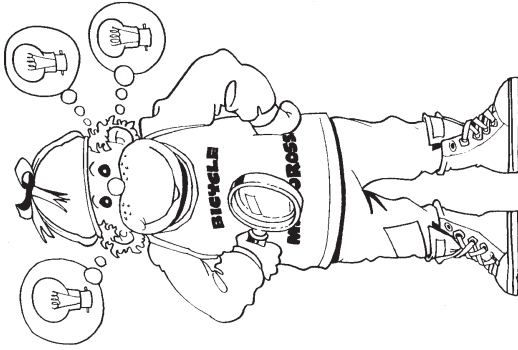
Wallys steg för problemlösning



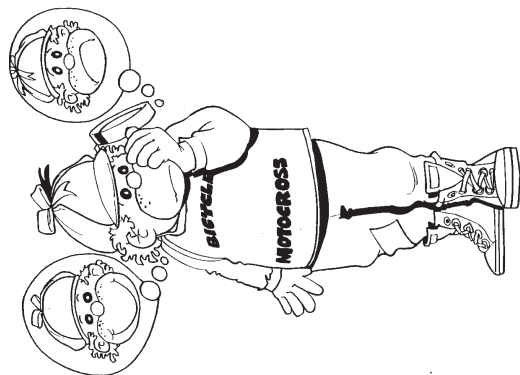
1. Vad är mitt problem?



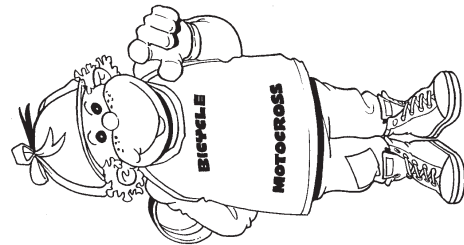
2. Vad är lösningen?



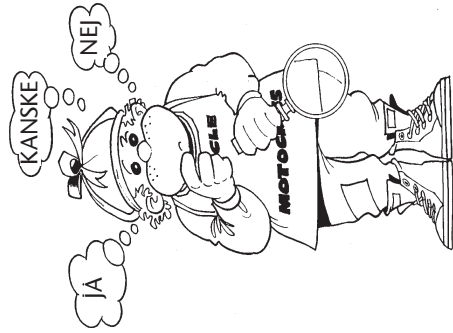
3. Vilka andra lösningar finns det?



4. Vad händer till näst?
(konsekvenser)



5. Vad är den bästa
lösningen?

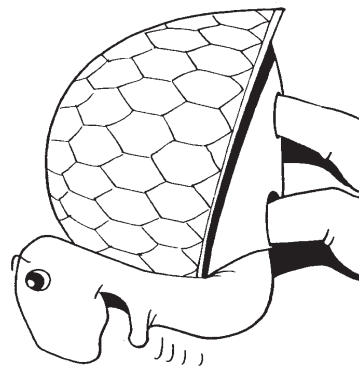
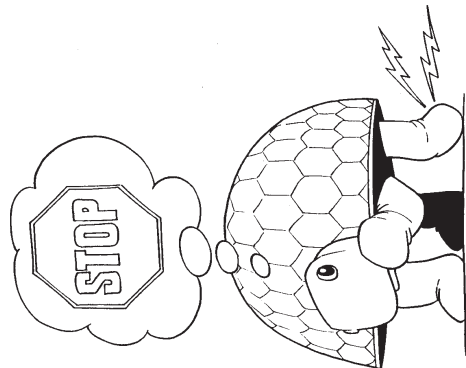
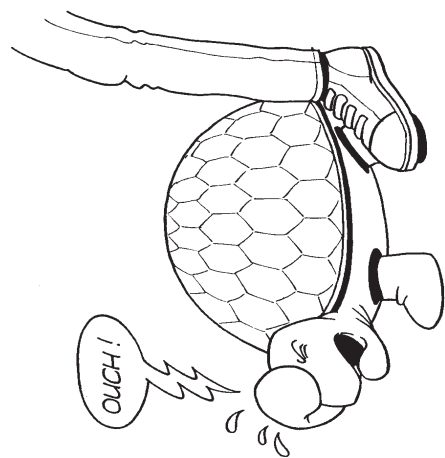


6. Kan jag använda
planen?

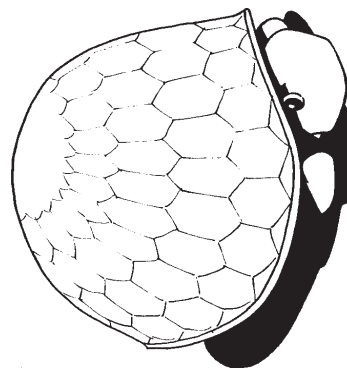


7. Hur lyckades jag?

Tiny's steg för ilskekontroll

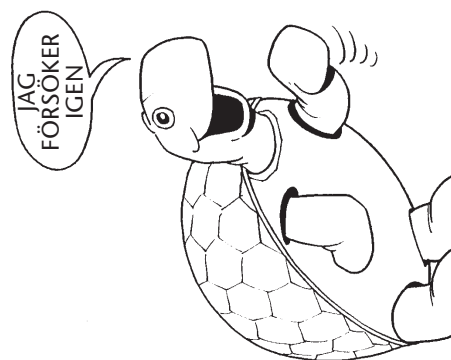


Ta ett djupt andetag.



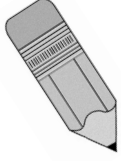
Dra dig in i skalet.

Tänk STOPP



Stärka proociala färdigheter & problemlösning

Verkstad 6 Beteendeplan B



Exempel på beteendeplan: Jenny, åk 1

Steg 1:	Steg 3:	Steg 8:	Steg 9:
Negativa beteenden i daghem Petar, rör Pratar utan att räkna upp handen Pratar medan läraren ger instruktioner Gör inte uppgifter, dagdrömmar	Önskvärda positiva motsatser beteende Håll händerna vid den egna kroppen Räck upp tysta handen Lyssna tyst när någon ger instruktioner Var uppmärksam & koncentrerad	Individuell undervisning Öva på att räkna upp tysta handen och att sitta med händerna vid kroppen Använd bildkort för att signalera färdigheten att lyssna Beröm barnet när han/hon koncentrerar sig på färdigheten & lyssna & uthållighetshandledning Använd uthållighetshandledning medan barnen arbetar i små grupper	Undervisning under samlingen Wally pratar om sina svårigheter med att minnas att räkna upp handen tyst & lyssna Barnen pratar om lösningar och övar på dem

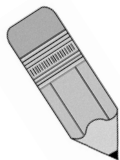
Beteendeplan för: -----

Steg 1:	Steg 3:	Steg 8:	Steg 9:
Negativa beteende	Önskvärda positiva motsatser beteende	Individuell undervisning	Undervisning under cirkelstunden
1.			
2.			

Se Beteendeplan #3 för steg #4-7

Stärka prosociala färdigheter & problemlösning

Workshop 6 Beteendeplan



Exempel på beteendeplan: Mark, åk 1

Steg 1:	Steg 3:	Steg 8:	Steg 9:
Negativa beteenden i klassrummet Knuffar, slår kamrater Blir lätt frustrerad & arg Följer inte lärarens instruktioner Avisas av andra barn	Önskvärda positiva motsatser beteende Använd ord för att uttrycka känslor Använd en strategi för att lugna ner sig Följer lärarens instruktioner Vänligt beteende (hjälp, delar med sig)	Individuell undervisning Beröm för att han hålls lugn när han blir frustrerad Övning på strategier för att lugna ner sig Handstämpele när han följer instruktioner Berömmar barn som leker med honom Främja hans rykte som vänlig Emotionell och social coaching Använd klistermärken med "jag kan hjälpa" och "jag är bra på att dela med mig" för dessa beteenden när de förekommer	Undervisning under samlingen Strategier för att lugna ner sig (djupa andetag, använd Lilla sköldpaddans skal, tänk glada tankar) Öva på rollspel för att dela med sig, hjälpa och träna samspegsfärdigheter Undervisa och öva på steg för problemlösning (Wally) Undervisa och öva på steg för problemlösning (Wally) med hjälp av problemlösningsskort

Beteendeplan för: -----

Steg 1:	Steg 3:	Steg 8:	Steg 9:
Negativa beteenden i klassrummet	Önskvärda positiva motsatser beteende	Individuell undervisning	Undervisning under samlingen
1.			
2.			

Se Beteendeplan #3 för steg #4-7



Stärka prosociala färdigheter & problemlösning Verkstad 6 Beteendeplan

Beteendeplan för: -----

Steg 1: <i>Negativa beteenden</i>	Steg 3: <i>Önskvärda positiva motsatser beteende</i>	Steg 8: <i>Individuell undervisning</i>	Steg 9: <i>Undervisning under samlingen</i>

Se Beteendeplan #3 för steg #4-7



Idékläckning–Främja ansvarskänsla

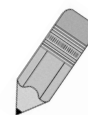
Dela upp er i små grupper eller par för att diskutera sätt som lärare kan använda för att uppmuntra ansvar hos barnen.



Mål:

Idékläckning–Ändra på barns negativa rykten

Dela upp er i små grupper eller par för att diskutera hur ni som lärare kan förvandla ett barns negativa rykte till ett mer positivt rykte.



Mål:



Idékläckning–Främja barnens självreglering

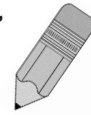


Dela sätt med ditt par som ni kan använda för att främja barnens lärande av självregleringsfärdigheter.

Mål:

Idékläckning–Känslomässig läskunnighet

Skriv ner alla känslord som du vill främja bland barnen. Försök ha tre positiva eller lugnande känslord för varje negativa ord.
Kombinera en uppmuntrande tanke med en negativ känsla.



Mål:



Idékläckning–Social coaching

Skriv ut manusen du kommer att använda för social coaching. Tänkt på de sociala beteenden som du vill beskriva och sedan hur du tänker säga det.



Mål:



Lärare främjar känslomässig och social kompetens hos små barn

Social coaching från läraren till barnet:

Barn på utvecklingsnivå 1

Lek mellan läraren och barnet: Läraren kan använda social coaching i interaktion med barnen på tu man hand för att hjälpa dem att lära sig sociala färdigheter och känslospråk före de börjar leka med sina kamrater. En stor del av barnens lärande sker genom att ta modell och genom dina beskrivande kommentarer, vilket kommer att främja barnens språkliga färdigheter och dessutom hjälpa dem att känna igen och lära sig sociala färdigheter.

Sociala/vänskapsfärdigheter	Exempel
Läraren visar modell: <ul style="list-style-type: none">❖ Dela med sig❖ Erbjudna hjälp❖ Vänta❖ Föreslå❖ Ge komplimanger❖ Beteende till känslor	<p>"Jag är din vän och delar min bil med dig."</p> <p>"Om du vill kan jag hjälpa dig med det där genom att hålla i längst ner medan du lägger en till ovanpå."</p> <p>"Jag kan använda mina väntmuskler och vänta tills du är färdig med den där."</p> <p>"Kan vi bygga någonting tillsammans?"</p> <p>"Du är så smart då du hittar på hur den där ska sättas ihop."</p> <p>"Du delade med mig. Det är väldigt snällt och gör mig glad."</p> <p>"Du hjälpte mig att hitta på hur jag skulle göra det där. Jag känner mig stolt över att du kunde visa mig det."</p>
Lärarens uppmaningar: <ul style="list-style-type: none">❖ Självprat❖ Be om hjälp Lärarens svar: <ul style="list-style-type: none">❖ Beröm barnet när han/hon delar med sig eller hjälper dig❖ Ignorera eller visa exempel på ett godtagbart beteende då barnet INTE delar med sig eller hjälper	<p>"Hmm, jag önskar verkligen att jag kunde hitta en till bit som passar här."</p> <p>"Hmm, jag är inte säker på att jag vet hur jag ska sätta ihop den här."</p> <p>"Kan du hjälpa mig att hitta en till rund bit?"</p> <p>"Kan du dela en av dina bilar med mig?"</p> <p>"Det var väldigt hjälpsamt och snällt att dela med mig."</p> <p>Fortsätt att använda beskrivande kommentarer.</p> <p>"Jag kan fortsätta försöka hitta den där runda biten." (visa exempel på uthållighet)</p> <p>"Jag kan vänta tills du lekt färdigt med bilarna." (visa exempel på att vänta)"</p> <p>"Jag vet att det är svårt att ge bort den där bilen, så jag väntar på att få en tur senare."</p>
Handdocka eller actionfigur som modeller: <ul style="list-style-type: none">❖ Komma med i leken❖ Vara socialt vänlig❖ Ignorera aggression	<p>"Får jag leka med dig?"</p> <p>"Det där ser roligt ut. Får jag göra det med dig?"</p> <p>"Jag är vänlig. Jag skulle vilja leka med dig."</p> <p>"Jag vill leka med en vänlig person. Jag tror jag ska hitta någon annan att leka med."</p>



Lärare främjar känslomässig och social kompetens hos små barn

Lärare främjar känslomässig och social kompetens hos små barn

Barn i parallella lekar: Små barn börjar leka med andra barn genom att sitta bredvid dem och leka parallella lekar. I början inleder de ingen interaktion med andra barn och verkar inte ens lägga märke till att de är där. De kanske inte pratar med dem eller kommer med idéer eller har någon interaktion med dem alls. Lärare kan främja lek med kamrater genom att uppmana barnen att använda sociala färdigheter eller att lägga märke till sin väns aktiviteter eller humör. Att ge barnen orden för interaktioner eller visa exempel på socialt beteende är viktigt, eftersom barnen kanske inte ännu har dessa färdigheter i sin repertoar.

Sociala/vänskapsfärdigheter	Exempel
Läraren coach: <ul style="list-style-type: none">❖ Be om vad de vill ha❖ Be om hjälp❖ Be en kompis att vänta	<p>"Du kan be din vän om det du vill ha genom att säga 'Kan jag få pennan?'"</p> <p>"Du kan be din vän om hjälp genom att säga 'Kan du hjälpa mig?'"</p> <p>"Du kan säga till din vän att du inte är redo att dela ännu."</p> <p>Om barnet reagerar på din uppmaning genom att använda ord för att repetera det du sa ska du berömma den artiga frågan eller hjälpsamheten.</p>
Lärarens uppmaningar: <ul style="list-style-type: none">❖ Lägga märke till andra barn❖ Lägga märke till andra barn❖ Ge barnet en komplimang Lärarens beröm: <ul style="list-style-type: none">❖ Beteende till känslor❖ Beteende till känslor	<p>"Wow, titta vilket stort torn din kompis bygger." "Ni använder båda gröna tuschpennor."</p> <p>"Din vän letar efter små gröna bitar. Kan du hitta sådana till honom?" "Din vän har inga bilar och du har 8 bilar. Han ser ledsen ut. Kan du dela en av dina bilar med din vän?"</p> <p>"Wow! Du kan säga åt din kompis att hans torn är fint." Om barnet upprepar det här kan du berömma honom eller henne för att ha gett en vänlig komplimang. Om barnet inte reagerar ska du fortsätta med dina beskrivande kommentarer.</p> <p>"Du delade med din vän, det är väldigt snällt och gör henne glad." "Du hjälpte din vän att klura ut hur man ska göra det där, hon ser glad ut över din hjälp."</p> <p>"Din vän tycker om att leka med Legoklossarna med dig. Det ser ut som om du har roligt med din vän. Ni är båda väldigt vänliga."</p>
Handdocka eller actionfigur som modeller: <ul style="list-style-type: none">❖ Dela med sig eller hjälpa	<p>"Wow! Ser du tornet som Nancy bygger?" "Kan någondera av er hjälpa mig att hitta en röd kloss för att bygga den här lastbilen?" "Får jag hjälpa dig att bygga det där huset?" "Tror du vi kan fråga Freddy om han vill dela sitt tåg?"</p>



Lärare främjar känslomässig och social kompetens hos små barn

Social coaching mellan barn och kamrat

Barn på utvecklingsnivå 3

Barn som inleder lek: Små barn övergår från parallell lek till lek där de inleder interaktion med varandra. De är motiverade att få vänner och är intresserade av andra barn. Beroende på deras temperament, impulsivitet, koncentrationsförmåga och sociala färdigheter kan deras interaktioner utgå ifrån samarbete eller ibland innehålla konflikter. Lärare kan hjälpa att främja sociala färdigheter under kamratlek genom att uppmana och coach barnen att använda färdigheter eller genom att berömma och ge uppmärksamhet för sociala färdigheter.

Lärar coach färdigheter	Exempel
Sociala/vänskapsfärdigheter: <ul style="list-style-type: none">❖ Be med en vänlig röst (artig, låg röst)❖ Hjälpa en vän❖ Dela eller byta❖ Be att få gå med i leken❖ Ge en komplimang❖ Hålla med om eller ge ett förslag	<p>"Du bad din vän så artig om det du ville ha och han/hon gav dig det, ni är goda vänner."</p> <p>"Du hjälpte din vän att hitta det han/hon letade efter. Ni jobbar båda tillsammans och hjälper varandra som ett team."</p> <p>"Det är väldigt snällt. Du delade dina klossar med din vän. Sedan bytte hon med dig och gav dig sin bil. "</p> <p>"Du bad snällt att få leka, och de verkade gärna låta dig komma med i leken."</p> <p>"Du gav henne en komplimang, det är snällt."</p> <p>"Du godkände din väns förslag. Det är fint samarbete."</p>
Självregleringsfärdigheter: <ul style="list-style-type: none">❖ Lyssna på vad en kamrat säger❖ Vänta tålmodigt❖ Turas om❖ Hållas lugn❖ Problemlösning	<p>"Wow, du lyssnade verkligen på din väns begäran och följde hans förslag. Det är väldigt snällt."</p> <p>"Du väntade och frågade först om du får använda den där. Det visar att du har väldigt starka väntmuskler. "</p> <p>"Ni turas om. Det är vad goda vänner gör för varandra."</p> <p>"Du blev besviken när han/hon inte lät dig leka med dem, men du höll dig lugn och bad någon annan att leka med dig. Det är väldigt modigt."</p> <p>"Ni båda var osäkra på hur ni skulle få det att passa ihop, men ni samarbetade och löste det – ni är båda bra på att lösa problem."</p>
Empati: <ul style="list-style-type: none">❖ Beteende till känslor❖ Ursäkt/förlåtelse	<p>"Du delade med dej till din vän, det är väldigt snällt och gör henne glad."</p> <p>"Du såg att hon var frustrerad och hjälpte henne att sätta ihop den. Det är väldigt omtänksamt att tänka på din väns känslor."</p> <p>"Ni var båda frustrerade med det där, men ni höll er lugna och fortsatte att försöka, och till slut löste ni det. Det är fint samarbete."</p> <p>"Du var rädd för att be henne att leka med dig, men du var modig och frågade henne, och hon verkade väldigt glad över att du gjorde det."</p> <p>"Det var ett misstag. Tror du att du kunde säga förlåt?" Eller "Din vän verkar väldigt ledsen över att han gjorde så. Kan du förlåta honom?"</p>

Främja barnens akademiska lärande: Lärare som "akademiska coach"



Att använda "beskrivande kommentarer" är ett effektivt sätt att stärka barns sociala färdigheter, emotionella läskunnighet och akademiska färdigheter. Nedan följer en lista på akademiska koncept och beteenden som man kan kommentera när man leker med ett barn. Använd den här checklistan för att öva på att beskriva akademiska koncept.

Akademiska färdigheter	Exempel
_____ färger _____ räkna siffror _____ former	<ul style="list-style-type: none"> • "Du har den röda bilen och den gula lastbilen." • "Där är en, två, tre dinosaurier på rad." • "Nu sitter den fyrkantiga legoklossen fast i den runda legoklossen."
_____ storlekar (lång, kort, mindre än, större än o.s.v.) _____ positioner (upp, ner, bredvid, intill, ovanpå, bakom, o.s.v.)	<ul style="list-style-type: none"> • "Det där tåget är längre än spåret." • "Du sätter den pytte lilla skruven i rätt hål." • "Den blåa klossen är bredvid den gula fyrkanten, och den lila triangeln är ovanpå den långa röda rektangeln."
_____ jobbar hårt _____ koncentrerar sig _____ fokuserar _____ ihållighet, tålamod	<ul style="list-style-type: none"> • "Du jobbar så hårt med det där pusslet och tänker på vart den där biten ska gå." • "Du är så tålmodig och försöker flera olika sätt att få de där bitarna att passa ihop."
_____ följer förälderns instruktioner _____ problemlösning _____ försöker igen _____ läsning _____ färdigheter i tänkande _____ lyssna _____ jobba hårt/bästa arbetet _____ självständighet"	<ul style="list-style-type: none"> • "Du följde instruktionerna precis som jag bad dig. Du lyssnade verkligen." • "Du funderar hårt på hur du ska lösa problemet och hittar på bra lösningar för att bygga ett skepp." • "Du funderade ut det helt själv."

Främja barnens emotionella lärande: Lärare som "emotionella coach"



"Att beskriva barns känslor är ett effektivt sätt att stärka ett barns emotionella läskunnighet. När barnen har lärt sig ett emotionellt språk kan de bättre reglera sina känslor, eftersom de kan berätta för dig hur det känns. Nedan följer en lista på känslor som man kan kommentera när man leker med ett barn. Använd den här checklistan för att öva på att beskriva ett barns känslor."

Känslor/emotionell läskunnighet	Exempel
<input type="checkbox"/> glad	<ul style="list-style-type: none"> • "Det där är frustrerande, och du håller dig lugn och försöker göra det på nytt." • "Du ser ut att vara stolt över din teckning." • "Du verkar självsäker när du läser den där sagan." • "Du är så tålmodig. Fastän det rasade två gånger fortsätter du ändå att försöka göra det högre. Du måste känna dig nöjd med dig själv över att du är så tålmodig." • "Det ser ut som om du har roligt när du leker med din kompis, och han ser ut som om han tycker om att göra det här med dig." • "Du är så nyfiken. Du testar alla olika sätt du kommer att tänka på som kan passa ihop." • "Du förlåter din vän eftersom du vet att det var ett misstag."
<input type="checkbox"/> frustrerad	
<input type="checkbox"/> lugn	
<input type="checkbox"/> stolt	
<input type="checkbox"/> ivrig	
<input type="checkbox"/> nöjd	
<input type="checkbox"/> ledsen	
<input type="checkbox"/> hjälpsam	
<input type="checkbox"/> orolig	
<input type="checkbox"/> självsäker	
<input type="checkbox"/> tålmodig	
<input type="checkbox"/> har roligt	
<input type="checkbox"/> avundsjuk	
<input type="checkbox"/> förlåtande	
<input type="checkbox"/> omtänksam	
<input type="checkbox"/> nyfiken	
<input type="checkbox"/> arg	
<input type="checkbox"/> rasande	
<input type="checkbox"/> intresserad	
<input type="checkbox"/> generad	

Visa exempel på känslopratt och att dela känslor

- "Jag är stolt över dig för att du löste det där problemet."
- "Det är väldigt roligt att leka med dig."
- "Jag var nervös för att det skulle rasa, men du var försiktig och tålmodig, och din plan fungerade."

Främja barnens sociala lärande: Lärare som "sociala coach"



Att beskriva och uppmana barns vänliga beteende är ett effektivt sätt att stärka barns sociala färdigheter. Sociala färdigheter är det första steget mot att bygga långvariga vänskapsförhållanden. Nedan följer en lista på sociala färdigheter som du kan kommentera när du leker med ett barn eller när ett barn leker med en kompis. Använd den här checklisten för att öva på att handleda sociala färdigheter.

Sociala/vänskapsfärdigheter	Exempel
<input type="checkbox"/> hjälpa <input type="checkbox"/> dela med sig <input type="checkbox"/> jobba i team <input type="checkbox"/> använda en vänlig röst (låg, artig)	<ul style="list-style-type: none"> • "Det är väldigt snällt. Du delar klossar med din vän och väntar på din tur." • "Ni jobbar båda tillsammans och hjälper varandra som ett team."
<input type="checkbox"/> lyssna på vad en vän säger <input type="checkbox"/> turas om <input type="checkbox"/> fråga <input type="checkbox"/> byta <input type="checkbox"/> vänta	<ul style="list-style-type: none"> • "Du lyssnade på din väns begäran och följde hans förslag. Det är väldigt snällt." • "Du väntade och frågade först om du får använda den där. Din vän lyssnade på dig och delade med sig." • "Ni turas om. Det är vad goda vänner gör för varandra."
<input type="checkbox"/> hålla med om en kompis förslag <input type="checkbox"/> ge ett förslag <input type="checkbox"/> ge en komplimang <input type="checkbox"/> använda försiktig beröring <input type="checkbox"/> be om lov att använda något som en kompis har <input type="checkbox"/> lösa problem <input type="checkbox"/> samarbeta <input type="checkbox"/> vara generös <input type="checkbox"/> inkludera andra <input type="checkbox"/> säga förlåt	<ul style="list-style-type: none"> • "Du gav ett vänligt förslag och din vän gör vad du föreslog. Det är väldigt snällt." • "Du hjälper din vän med att bygga ett torn." • "Du är samarbetsvillig eftersom du delar med dig." • "Ni båda löste problemet med att sätta ihop de där klossarna. Det var en bra lösning."

Uppmana

- "Titta vad din kompis har gjort. Tror du att du kan ge honom en komplimang?" (beröm barnet om han/hon försöker ge en komplimang)
- "Det gjorde du av misstag. Tror du att du kunde säga förlåt till din vän?"

Visa exempel på vänligt beteende

- Lärare kan ge exempel på att vänta, turas om, hjälpa och ge komplimanger, vilket också lär barnen dessa sociala färdigheter.

Exempel på manus för samling: Problemlösning med hjälp av Wally-boken

Läraren: Flickor och pojkar, idag har jag en speciell bok som kan hjälpa oss att lösa problem som vi kan stöta på i daghem/skolan. Jag kommer att visa en bild för er, och jag vill att ni ska leta efter saker som tyder på att Wally och hans kompis har ett problem. Kan du se någonting i deras ansikten som berättar för dig att de har problem?



(Bild från *Wally's Detective Book for Solving Problems at School*)

Barn: Han ser arg ut.

Läraren: Wow! Du tittar väldigt noggrant. Märker någon någonting i hans ansikte som berättar för er att pojken med rött hår ser arg ut?

Barn: Hans mun ser elak ut. Hans ögonbryn är spetsiga.

Läraren: Sätt upp tummen om du håller med. Och Wally då? Hur känner han sig?

Barn: Han ser ledsen ut. Han ler inte.

Läraren: Det låter som om Wally och hans kompis är arga och ledsna. Det är känslor som berättar att du har ett problem. Låt mig berätta för er vad som händer på bilden. Bid Red här har använt datorn väldigt, väldigt länge. Wally vill jätte gärna ha en tur på datorn. Vad kan Wally göra?

Barn: Han kan be honom att få en tur.

Barn: Han kan vänta.

Barn: Han kan hitta en annan leksak.

Läraren: Okej, vi ska framföra situationen. Charles och Tanisha, jag vill att ni ska visa för gruppen hur det ser ut. Charles, Tanisha håller i den här bilen och du skulle vilja leka med den. När jag säger klara, färdiga, gå ska du be henne om bilen. Tanisha, när Charles ber om bilen ska du dela den med honom.

Läraren spelar Charles: Kan jag få din leksak?

Läraren spelar Tanisha: Okej. (Hon ger leksaken till Charles.)

Läraren: Lösningar som är rättvisa och trygga är tummen upp-lösningar! Sätt upp tummen om ni tycker att det är en rättvis lösning att be om bilen. Det ser ut som om ni alla håller med. Nu ska vi framföra en annan av era fina idéer. Gina, du sa vänta. Vi ska se hur det ser ut.

(Barnen fortsätter att framföra lösningar, såsom att vänta, göra någonting annat, be på nytt, göra tillsammans.)

Kommunikationsblankett från läraren till föräldern

Problemlösning

I skolan håller barnen på att lära sig att lösa problem när de är upprörda så att de kan göra det bästa valet. Du kan hjälpa ditt barn att lära sig problemlösning med böcker, med handdockor och genom att prata med barnet före problemet blir för stort. Här följer de tre stegen som barnen lär sig:



Steg ett: Hur känns det?

Steg två: Vad är problemet?

Steg tre: Vilka lösningar finns det?

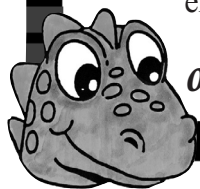
ÖVNING: Ni kan öva på det här där hemma genom att prata om ett problem och fundera på eventuella lösningar (t.ex. vänta, dela med sig, turas om, hjälpa, ta ett djupt andetag, göra något annat). Sen kan det vara roligt att öva på de här lösningarna med handdockor.

VISA EXEMPEL: Det hjälper ditt barn om du visar exempel på sätt du använder när du har ett problem för att lugna ner dig så att du kan fundera på lösningar på ditt problem. Du kan till exempel säga till barnet ”jag känner mig frustrerad just nu, eftersom jag inte hittar mina nycklar. Jag tänker ta ett djupt andetag och fundera på lösningar. En lösning är att titta i bilen. En annan lösning är att be om hjälp.”



Be ditt barn att visa dig hur han/hon kan vara en ”detektiv” och lösa problemet.

Anteckna på Kommunikationsblanketten från föräldern till läraren hur det gick att öva på att hjälpa ditt barn att hitta på lösningar på problem. Ditt barn får särskilda detektivklistermärken för att ha löst ett problem eller för att rita en bild på lösningen.



Otroliga barn!

**The
Incredible
Years**

Kommunikationsblankett från föräldern till läraren

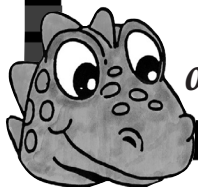
Problemlösning

Barnets namn: _____

Anteckna på den här blanketten hur det gick att öva på att hjälpa ditt barn att hitta på lösningar på problem. Ditt barn får särskilda detektivklistermärken för att ha löst ett problem eller för att rita en bild på lösningen. Här är ett exempel på ett problem, eller så kan du välja ett eget. "Nu ska vi låtsas att din kompis gungar och du vill ha en tur."

Hur skulle det kännas?

Vilken lösning skulle du använda?



Otroliga barn!

**The
Incredible
Years**



Lärarens självreflektion över grupphantering Övningar på känsloreglering, sociala färdigheter och problemlösning

Datum: _____ Lärarens namn: _____

Lärare lär sig mycket genom självreflektion om sin grupphantering och undervisningsstrategierna de använder som fungerar eller inte fungerar. Lärarna kan använda dessa reflektioner för att fastställa personliga mål för att åstadkomma förändring i hur de skapar en så positiv lärmiljö som möjligt. Använd den här förteckningen för att fundera på dina styrkor och begränsningar och för att ställa upp dina mål.

1 – Aldrig 3 – Ibland 5 – Alltid

Känsloreglerings-, sociala och problemlösningsfärdigheter	
1. Jag använder känslhandledning och i synnerhet självreglering av känslor såsom tålmod, uthållighet, att försöka hårt, fortsätta med något, koncentrera sig, hållas lugn, vänta på sin tur och använda ord för att uttrycka känslor.	1 2 3 4 5
2. Jag ger exempel på självregleringsstrategier såsom att ta djupa andetag, använda positivt självprat, använda ilsketermometern, tänka på en plats där jag känner mig glad, positiva prognoser, och Lilla sköldpaddans strategier för att lugna ner sig.	1 2 3 4 5
3. Jag uppmanar barnen att ta djupa andetag och använda självprat som ”jag klarar av det, jag kan lugna ner mig”.	1 2 3 4 5
4. Jag främjar identifieringen av egna och andras känslor genom att använda fotografier, affischer och spel (bingo) som visar människor i olika känslotillstånd.	1 2 3 4 5
5. Jag hjälper barnen att förstå hur kamrater känner genom att peka ut deras ansiktsuttryck, röst, kroppsspråk och ord.	1 2 3 4 5
6. Jag lär barnen särskilda ord inom känslomässig läskunnighet genom att namnge andras känslor eller positiva känslomässiga reaktioner när barnen delar med sig, byter, väntar eller hjälper (d.v.s. jag hjälper barnen att se sambandet mellan sina sociala färdigheter och andras känslor).	1 2 3 4 5
7. Jag ger exempel på lämpligt känslspråk genom att visa hur man kan uttrycka känslor under dagens gång (t.ex. ”nu blir jag frustrerad, men jag kan lugna ner mig genom att ta ett djupt andetag eller använda min sköldpaddsteknik”).	1 2 3 4 5
8. Jag ger barnen möjligheter att öva på sociala färdigheter och sätt att lösa problem.	1 2 3 4 5



9. Jag lär ut specifika sociala färdigheter under samlingen eller individuellt med barnen, till exempel att öva på att be om något, säga förlåt, turas om, vänta, hjälpa, dela med sig, använda ord och grupparbete.	1 2 3 4 5
10. Jag berömmar och ger uppmärksamhet för sociala färdigheter med socialt coaching språk längs dagens gång.	1 2 3 4 5
11. Jag lär ut specifika steg för problemlösning genom att hjälpa barnen att följa sekvensen: 1) identifiera den problematiska känslan, 2) definiera problemet, 3) fundera på lösningar, 4) fråga vad som skulle hända till näst, 5) utvärdera den bästa lösningen och 6) välj den bästa lösningen att pröva på.	1 2 3 4 5
12. Jag använder böcker och sagor med problemlösningssituationer för att öva på problemlösningssstegen och lösningarna.	1 2 3 4 5
13. Jag uppmuntrar barnens samarbete genom att ge dem jobb i daghem/klassen, uppmuntra dem att hjälpa varandra och ge dem alternativ.	1 2 3 4 5
14. Jag använder handdockor, låtsaslekar, inbillade berättelser och dramalekar för att fastställa situationer och låta barnen öva på att lösa problem genom att spela upp sina lösningar.	1 2 3 4 5
15. Jag använder Kommunikationsblanketten från läraren till föräldern för hemaktiviteter för att uppmuntra föräldrarna att hjälpa sina barn lösa problem när barnen är upprörda där hemma.	1 2 3 4 5
16. Jag träffar föräldrar till barn som har svårigheter med att reglera sina känslor för att dela problemlösningstrategierna och hur de kan använda emotionell coaching metoder.	1 2 3 4 5
Framtida mål beträffande känslomässiga, sociala och problemlösningstrategier jag tänker använda	