

Strategi - barn

Lektion 3.
Att hjälpa barnet fungera bättre i vardagen

Utgåva 7:2 (2019) © Agneta Hellström 1

Strategi - barn

Översikt av lektionen

1. Minska på tjetet
2. Fånga de goda stunderna
3. Uppmuntra och beröm
4. Ge tydliga uppmaningar
5. Förbered förändring
6. Använd Först - sedan
7. Skapa struktur i vardagen
8. Öka motivationen genom belöningar
9. Sammanfattning

Utgåva 7:2 (2019) © Agneta Hellström 2

Strategi - barn

1. Minska på tjetet

Utgåva 7:2 (2019) © Agneta Hellström 3

Strategi - barn

Strategier i föräldraskap

Man:

- Uppmuntrar socialt beteende
- Förebygger olämpligt beteende
- Sätter gränser när det behövs

Utgåva 7:2 (2019) © Agneta Hellström 4

Strategi - barn

Hur man vill att det ska vara

Sällan

Gränssättning

Regler respekteras utan tjat

Ofta

Man uppmuntrar och berömmar socialt beteende

Utgåva 7:2 (2019) © Agneta Hellström 5

Strategi - barn

När tjetet tar överhanden

Sällan

Uppmuntran och beröm

Tjat, tjat om regler som inte följs

Ofta

Mera tjat, gränssättning, kritik och konflikter

Utgåva 7:2 (2019) © Agneta Hellström 6

Hur minska på tjetet?

- Försök fokusera på det som fungerar
- "Fem gånger mer kärlek" (M. Forster)
- Kan vara svårt men ändå värt mödan

2. Fånga de goda stunderna

Hur fånga de goda stunderna?

- Visa intresse för barnets aktivitet
- Låt barnet ta initiativen - var följsam
- Var uppmärksam på barnets signaler
- Uppmuntra barnets egna idéer
- Beskriv vad du ser hellre än att fråga

Strategi - barn

3. Uppmuntra och beröm

Utgåva 7:2 (2019) © Agneta Hellström 10

Strategi - barn

Hur uppmuntra och berömma?

- Uppmuntra sånt beteende du vill se mer av
- Hitta många tillfällen att visa din uppskattning
- Uppmärksamma sånt som barnet redan gör
- Visa uppskattning också för "självklarheter"
- Beröm direkt i stunden- vänta inte
- Visa din uppskattning också för små framsteg
- Använd många sätt att visa uppskattning
- Undvik att kombinera beröm och kritik

Utgåva 7:2 (2019) © Agneta Hellström 11

Strategi - barn

4. Ge tydliga uppmaningar

Utgåva 7:2 (2019) © Agneta Hellström 12

Hur ge tydliga uppmaningar?

- Fånga barnets uppmärksamhet
- Ge uppmaningen kortfattat och konkret
- Tala om vad du vill att barnet ska göra
- Undvik att formulera uppmaningen som en fråga
- Var uppmärksam på ditt tonfall
- Ge en uppmaning i taget
- Förstärk med tydligt kroppsspråk
- Förvissa dig om att barnet förstått
- Stötta barnet att följa uppmaningen
- Ge positiv och direkt feedback

5. Förbered förändring

Hur förbereda förändring?

- Gå fram till barnet och visa intresse för den aktivitet det är sysselsatt med
- Berätta vad barnet ska göra sedan och om hur länge (åskådliggör tidsrymden)
- Påminn när det är dags
- Om barnet protesterar – argumentera inte utan genomför förändringen

6. Använd Först - sedan

Hur använda Först – sedan?

- Först det tråkiga - sedan det roliga
- När (du gjort det du ska)- då får du
- Be barnet föreslå den roliga aktiviteten
- Gör barnet delaktigt i överenskommelsen
- Genomför konsekvent och pålitligt
- Ignorera protester

7. Skapa struktur i vardagen

Träna på vardagsrutiner

- Börja med en rutin eller aktivitet
- Bryt ned aktiviteten i mindre steg
- Bestäm när, var, hur och i vilken ordningsföljd stegen ska utföras
- Synliggör stegen genom ett aktivitetsschema
- Gör barnet införstått
- Genomför konsekvent varje dag
- Påminn och uppmuntra
- Räkna med att det tar tid

Gör miljön adhd-vänlig

- Lugn och överskådlighet
- Saker på bestämda platser
- Märkning med etiketter
- Praktisk och enkel förvaring
- Hjälpa att städa och sanera

Använd minneshjälpmedel

- Kalendrar och scheman
- Komihåglappar och listor
- Bildstöd
- Smartphone, surfplatta

Använd tidshjälpmedel

- Tidur, timglas
- Timstock och Time Timer (finns även som appar)
- Klockor som synliggör tiden
- Smartphone, surfplatta

Hur skapa struktur i vardagen?

- Träna på vardagsrutiner
- Gör miljön adhd-vänlig
- Använd minneshjälpmedel
- Använd tidshjälpmedel

8. Öka motivationen genom belöningar

Hur öka motivationen genom belöningar?

- Beskriv exakt vad barnet ska göra
- Gör överenskommelse med barnet
- Bestäm poängsystem
- Bestäm belöningar tillsammans med barnet
- Bestäm när belöningarna ska delas ut och av vem

Belöningsystem för Kalle

Vad ska jag göra? Hänga upp jackan på kroken när jag kommer hem.

Här klistrar vi in guldstjärnor för varje dag:

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

När ska stjärnorna delas ut? Varje kväll efter middagen

Vem ska dela ut dem? Pappa

Belöningar som jag kan tjäna ihop till:

- En glass Kostnad: 1 stjärna
- Spela datospel Kostnad: 3 stjärnor
- Valja efterrätt Kostnad: 5 stjärnor
- Gå till badhuset Kostnad: 7 stjärnor

9. Sammanfattning

Sammanfattning

- Minska på tjetet
- Fånga de goda stunderna
- Uppmuntra och beröm
- Ge tydliga uppmaningar
- Förbered förändring
- Använd Först - sedan
- Skapa struktur i vardagen
- Öka motivationen genom belöningar
