

Lektion 4. Att förebygga och hantera konflikter

Översikt av lektionen

1. Analysera problemsituationer
2. Underlätta att följa regler
3. Förebygg genom planering
4. Bevara ditt lugn
5. Välj dina strider
6. Sätt gränser när det behövs
7. Använd gemensam problemlösning
8. Sammanfattning

1. Analysera problemsituationer

Exempel på problemsituationer

- Komma upp på morgonen
- Måltider
- Läxläsning
- Komma i säng på kvällen
- Övergångssituationer
- Sysselsätta sig på egen hand
- Hjälpa till med sysslor
- Besöka affären
- Släkt och vänner

Hur analysera problemsituationer?

- Kartlägg vilka situationer som innebär problem
- Vad utlöser och vad blir konsekvenserna?
- Vad kan kopplas till barnets svårigheter?
- Hur kan man förebygga att de inträffar?
- Hur hantera när de ändå inträffar?

2. Underlätta att följa regler

Hur underlätta att följa regler?

- Få enkla regler som är lätta att följa
- Gör regeln tydlig – koppla till bestämda situationer
- Gör överenskommelse med barnet
- Skriv upp regeln och placera den synligt
- Påminn ofta
- Beröm konsekvent när barnet följer regeln

3. Förebygg genom planering

Hur förebygga genom planering?

- Förbered barnet på situationen genom att berätta vad som ska hända
- Ge barnet tydliga anvisningar för vad det ska göra i situationen – skriv ner vid behov
- Sök samförstånd med barnet – be barnet upprepa vad det ska göra. Uppmuntra
- Påminn strax innan det är dags
- Beröm barnet under tiden och efteråt
- Ignorera mindre "misstag"

4. Bevara ditt lugn

Hur bevara sitt lugn?

- Kan vara lättare sagt än gjort
- Var medveten om sådant som kan minska tålamodet, t.ex. trötthet, hunger, stress
- Försök tänka lugnande tankar
- Tolka inte barnets beteende personligt
- Undvik att dras med i barnets känslor
- Använd få ord och förklaringar

5. Välj dina strider

Hur välja sina strider?

- Undvik att ge vissa irriterande beteenden uppmärksamhet
- Fundera på vilka irriterande beteenden du kan ha overseende med
- Ge positiv uppmärksamhet för att barnet följer uppmaningen- strunta i protesterna
- "Backa ur" i stället för att trappa upp

6. Sätt gränser när det behövs

Hur sätta gränser när det behövs?

- Tänk igenom vilka beteenden du inte accepterar
- Tala om det för barnet och förklara varför
- Bestäm tydliga och rimliga konsekvenser
- Vid överträdelser- stå fast vid konsekvensen
- Trappa inte upp konflikten
- Undvik diskussioner och förebräelser

7. Använd gemensam problemlösning

Hur använda gemensam problemlösning?

- Välj lämplig tidpunkt
- Välj en situation som båda upplever som ett problem
- Kom på olika förslag till lösningar
- Diskutera för- och nackdelar med olika lösningar
- Välj den lösning som har flest fördelar
- Gör en plan för genomförandet
- Prova lösningen
- Utvärdera resultatet

8. Sammanfattning

Sammanfattning

De 15 strategierna i verktyglådan

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
- forts.*

De 15 strategierna i verktyglådan *(forts.)*

9. Analysera problemsituationer
10. Underlätta att följa regler
11. Förebygg genom planering
12. Bevara ditt lugn
13. Välj dina strider
14. Sätt gränser när det behövs
15. Använd gemensam problemlösning

Hur man vill att det ska vara


