

Lektion 3. Att hjälpa tonåringen fungera bättre i vardagen

Översikt av lektionen

1. Minska på tjetet
2. Förbättra kommunikationen
3. Fånga de goda stunderna
4. Uppmuntra och beröm
5. Ge tydliga uppmaningar
6. Skapa struktur i vardagen
7. Öka motivationen genom belöningar
8. Sammanfattning

1. Minska på tjetet

Strategi - tonår

Strategier i föräldraskap

Man:

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

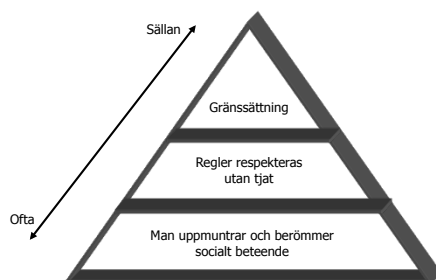
Utgåva 2.2 (2019)

© Agneta Hellström 2017

4

Strategi - tonår

Hur man vill att det ska vara



Utgåva 2.2 (2019)

© Agneta Hellström 2017

5

Strategi - tonår

När tjetet tar överhanden



Utgåva 2.2 (2019)

© Agneta Hellström 2017

6

Strategi - tonår

Hur minska på tjetet?

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

Utgåva 2.2 (2019)

© Agneta Hellström 2017

7

Strategi - tonår

2. Förbättra kommunikationen

Utgåva 2.2 (2019)

© Agneta Hellström 2017

8

Strategi - tonår

Hur förbättra kommunikationen?

- Lyssna in när tonåringen vill prata
- Försök inte tvinga tonåringen att öppna sig
- Undvik att tjata, föreläsa eller bli långgrandig
- Använd aktivt lyssnande
- Uppmuntra tonåringen att uttrycka åsikter och känslor och visa att du förstår
- Använd jagbudskap

Utgåva 2.2 (2019)

© Agneta Hellström 2017

9

3. Fånga de goda stunderna

Hur fånga de goda stunderna?

- Försök att hitta några stunder i veckan då du och din tonåring kan ha det trevligt tillsammans
- "Haka på" när tonåringen ägnar sig åt sina intressen- men träng dig inte på
- Låt tonåringen föreslå en aktivitet
- Visa positivt intresse för det som tonåringen gör
- Låt tonåringen styra konversationen - undvik onödiga frågor, kommentarer eller kritik
- Visa att du uppskattar samvaron

4. Uppmuntra och beröm

Strategi – tonår

Hur uppmuntra och berömma?

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

Utgåva 2.2 (2019)

© Agneta Hellström 2017

13

Strategi – tonår

5. Ge tydliga uppmaningar

Utgåva 2.2 (2019)

© Agneta Hellström 2017

14

Strategi – tonår

Hur ge tydliga uppmaningar?

- Fånga tonåringens uppmärksamhet
- Tala om vad du vill att tonåringen ska göra
- Undvik att formulera uppmaningen som en fråga
- Ge uppmaningen kortfattat och konkret
- Var uppmärksam på ditt tonfall
- Ge en uppmaning i taget
- Förvissa dig om att tonåringen förstått
- Ge positiv och direkt feedback

Utgåva 2.2 (2019)

© Agneta Hellström 2017

15

6. Skapa struktur i vardagen

Gör miljön adhd-vänlig

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

Använd minneshjälpmedel

- Kalendrar och scheman
- Kom ihåg-lappar och listor
- Smartphone, surfplatta

Strategi - tonår

Använd tidshjälpmedel

- Timstock och Time Timer (finns även som appar)
- Klockor som synliggör tiden på flera ställen i hemmet
- Smartphone, surfplatta

Utgåva 2.2 (2019)

© Agneta Hellström 2017

19

Strategi - tonår

Hur skapa struktur i vardagen?

- Gör miljön adhd-vänlig
- Använd minneshjälpmedel
- Använd tidshjälpmedel

Utgåva 2.2 (2019)

© Agneta Hellström 2017

20

Strategi - tonår

7. Öka motivationen genom belöningar

Utgåva 2.2 (2019)

© Agneta Hellström 2017

21

Hur öka motivationen genom belöningar?

- Bjud in din tonåring till dialog
- Lista vardagssituationer som kan fungera bättre
- Välj en situation som ni båda vill ändra på
- Kom överens om exakt vad tonåringen ska göra
- Låt tonåringen själv föreslå en belöning
- Gör ett tydligt kontrakt
- Var konsekvent med att hålla överenskommelsen
- Variera belöningarna

8. Sammanfattning

Sammanfattning

- Minska på tjetet
- Förbättra kommunikationen
- Fånga de goda stunderna
- Uppmuntra och beröm
- Ge tydliga uppmaningar
- Skapa struktur i vardagen
- Öka motivationen genom belöningar
