

Lektion 4. Att förebygga och hantera konflikter

Översikt av lektionen

1. Analysera problemsituationer
2. Underlätta att följa regler och överenskommelser
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

- Kommer inte upp på morgonen
- Tar inte ansvar för skolarbetet
- Glömmer och tappar bort
- För mycket datorspelande
- Hjälper inte till med sysslor
- Respekterar inte överenskommelser
- Bristande hänsyn till andra familjemedlemmar
- Missar hemkomsttider
- Kommer inte i säng på kvällen

Hur analysera problemsituationer?

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

2. Underlätta att följa regler överenskommelser

Strategi - tonår

Hur underlätta att följa regler och överenskommelser?

- Få enkla regler som är lätta att följa
- Gör upp reglerna i samförstånd med tonåringen
- Gör en tydlig överenskommelse
- Påminn om överenskommelsen
- Beröm konsekvent när tonåringen följer överenskommelsen – eventuell belöning
- Om överenskommelsen bryts – klargör konsekvenser

Strategi - tonår

3. Förebygg genom planering

Strategi - tonår

Hur förebygga genom planering?

- Låt tonåringen välja en situation
- Planera den tillsammans med tonåringen
- Skriv ner planeringen steg för steg
- Låt tonåringen träna själv
- Uppmuntra och stötta planering av fler vardagssituationer

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 tonåringens beteende personligt
- Undvik att dras med i tonåringens känslor
- Använd få ord och förklaringar

5. Välj dina strider

Hur välja sina strider?

- Undvik att ge vissa irriterande beteenden uppmärksamhet
- Fundera på vilka beteenden du kan ha överseende med
- Försök att "backa ur" i stället för att trappa upp
- Acceptera ofullkomligheten
- Hitta sätt att hantera omgivningens åsikter

6. Sätt gränser när det behövs

Hur sätta gränser när det behövs?

- Tänk igenom vilka beteenden du inte kan acceptera
- Klargör för tonåringen och motivera varför
- Bestäm tydliga och rimliga konsekvenser
- Förhandla om möjligt – gör ett kontrakt
- Vid överträdelser – stå fast vid konsekvensen
- Trappa inte upp konflikter- undvik diskussioner och förebråelser
- Behöver tonåringen hjälp av samhället?

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

Så här vill tonåringar med adhd att föräldrar ska vara

(Röster från Adhd-centers tonårsgrupper)

- Lyssna på tonåringen. Sätta sig in i tonåringens perspektiv
- Ställa rimliga krav. Ha gränser som sakta men säkert förändras när tonåringen blir äldre
- Föräldrar ska kunna ha ett eget liv och egna intressen. Då blir dom lyckligare och man behöver som son/dotter inte ha dåligt samvete
- Föräldrar ska ha tålamod och tänka att dom kommer att få tillbaka allt dom gett när barnen blir äldre.

8. Sammanfattning

Sammanfattning

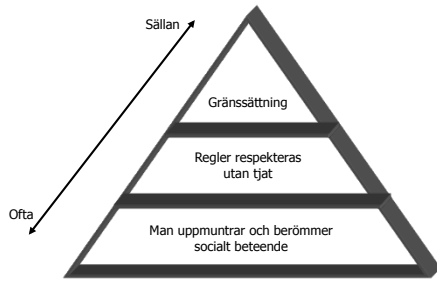
De 14 strategierna i verktyglådan

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

De 14 strategierna i verktyglådan (forts.)

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

Strategi - tonår



Utgåva 2.2 (2019)

© Agneta Hellström 2017

22
