



Break4Change föräldragrupp, Sweden

För yrkesverksamma som arbetar med familjer vars ungdomar
är våldsamma / kränkande mot sina föräldrar /
vårdnadshavare

This publication has been produced with the financial support of the Daphne Programme of the European Union. The contents of this publication are the sole responsibility of Åmåls Kommun, Sweden and can in no way be taken to reflect the views of the European Commission.



University of Brighton



Brighton & Hove
City Council



ÅMÅLS
KOMMUN



NUI Galway
OÉ Gaillimh



With financial support from the Daphne programme
of the European Union

Innehåll

Gruppträff 1

Att lära känna varandra och bli en grupp Page 4

Förändring i familjen Page 4

Gruppträff 2

Kommunikation Page 12

Föräldrar och barns rättigheter Page 12

Gruppträff 3

Orsaker till barn och ungdomars beteende Page 18

Gruppträff 4

Konflikter och konsekvenser Page 25

Gruppträff 5

Uppfostringsstil och föräldraansvar Page 38

Gruppträff 6

Att hantera sin ilska Page 49

Gruppträff 7

Att vara tydlig och bestämd Page 53

Gruppträff 8

Självkänsla Page 64

Gruppträff 9

Att ta hand om sig själv som förälder, Avslutning och utvärdering Page 73



Gruppträff 1

- Att lära känna varandra och bli en grupp
- Förändring i familjen
- Vad vi tog bort
- Vad vi lade till

Gruppträff 1

Att lära känna varandra och bli en grupp. Förändring i familjen.

Målsättning:

- Att erbjuda en trygg plats där föräldrar kan lära känna och börja känna förtroende för varandra och ta ansvar för vilken information som delas med gruppen.
- Att få en förståelse om vad deltagarna hoppas uppnå med sitt deltagande.
- Att klargöra för deltagarna vad de kan förvänta sig av gruppledarna.
- Att gruppen på egen hand ska fastställa regler.
- Att påbörja en förändringsprocess hos deltagarna.

Välkomna!

Presentation av oss och programmet. Dela ut översikt över programmet och syftet med programmet. Information om vad deltagarna kan förvänta sig av oss. Information om att B4C ingår i ett EU-projekt och vad det innebär. Utvärdering från Brighton University. Struktur i gruppen. Erbjuder deltagarna om att de kan bli filmade och kommunicera med sitt barn.

Deltagarna presenterar sig.

Gruppregler. Information om sekretess och anmälningsplikt.

Dela ut: *Makt och kontrollcirkeln* och diskutera.

Fika

Förväntningar på gruppen, farhågor och förhoppningar. Brainstorming

Dela ut: *Förändringscykeln* och material "om förändring", deltagarna fyller i och diskuterar.

Deltagarna skriver positivt om sin tonåring och delar med gruppen.

Deltagarna fyller i utvärderingsformulär från Brighton University.

Gruppträff 1

Vad vi tog bort:

- Användning av personlig assistent. Eftersom vi har kontakt med samtliga deltagare i vårt behandlingsarbete var vi deras personliga assistenter.
- Samtyckesformulär för filmning. Vi frågade föräldrarna om de var intresserade av att kommunicera med barnen genom filmning men det var ingen som var intresserad. Vi tror att det hade varit bättre att det var obligatoriskt och att kontakten med ungdomarna genom filmning hade varit väldigt bra. (vi hade inte heller någon ungdomsgrupp)

Vad vi lade till:

- Övning, motivational interviewing, övningsmaterial. (se bilaga) Deltagarna fick fylla i formuläret för sig själva. De som ville fick dela med sig till de övriga i gruppen. Det passade bra i starten för att påbörja förändringsprocess.
- Föräldrarna var engagerade i samtliga moment. Det blev tydligt för föräldrarna att deras barn utövade makt och kontroll när vi diskuterade utifrån makt och kontrollcirkeln
- Föräldrarna var tydliga i vilka förväntningar de hade på gruppträffarna. Genomgående ville de ha verktyg för att kunna hantera sina barn. De uttryckte önskemål om att hantera konflikter bättre. Gemensamt för föräldrarna var att deras barn hade hög skolfrånvaro och de önskade råd om hur de skulle kunna få sina barn att öka närvaron i skolan.

Gruppträff 1

Program Break4Change

Gruppträff 1

Att lära känna varandra och bli en grupp

Förändring i familjen

Gruppträff 2

Kommunikation

Föräldrar och barns rättigheter

Gruppträff 3

Orsaker till barn och ungdomars beteende

Gruppträff 4

Konflikter och konsekvenser

Gruppträff 5

Uppfostringsstil och föräldraansvar

Gruppträff 6

Att hantera sin ilska

Gruppträff 7

Att vara tydlig och bestämd

Gruppträff 8

Självkänsla

Gruppträff 9

Att ta hand om sig själv som förälder, Avslutning och utvärdering

Gruppträff 1

Syftet med Break4Change

Skapa en tro om att möjligheten till förändring finns, samt avsluta eller kraftigt reducera kränkningarna.

Öka föräldrarnas välmående och minska deras isolering.

Skapa tydliga gränser för vad som är, och vad som inte är ett acceptabelt beteende.

Hjälpa föräldrarna att hålla ungdomen ansvarig för hans/hennes våld och samtidigt bibehålla relationen.

Utforska nya strategier för hur man skapar meningsfulla och givande konsekvenser av oacceptabelt beteende.

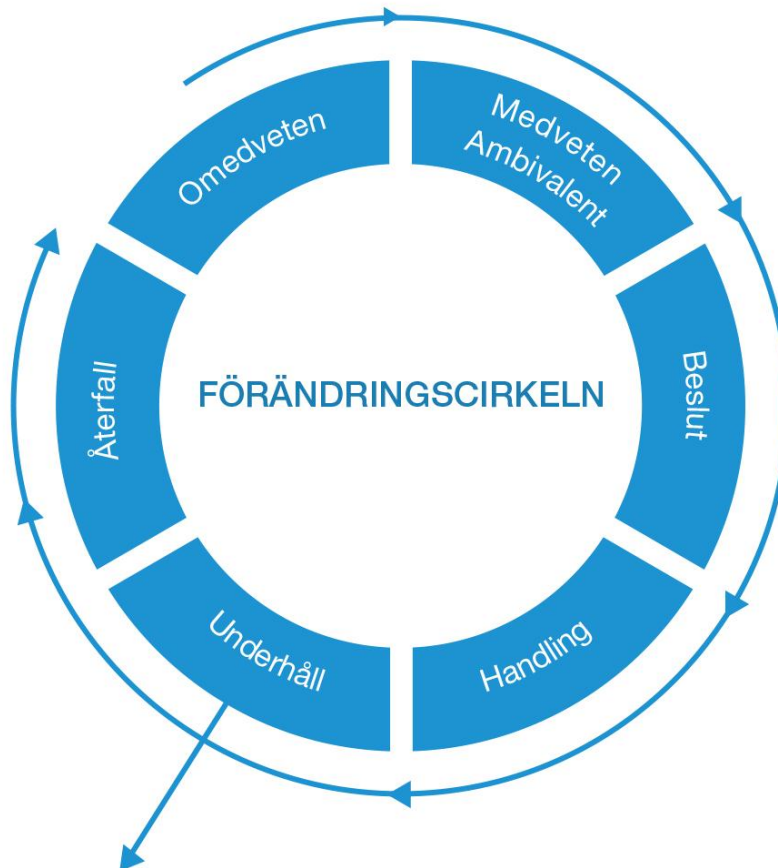
Förbättra föräldrarnas förmåga att kommunicera, lyssna, förhandla och fatta beslut.

Stödja framgång och bidra med ett forum för känslomässigt stöd, medan föräldrarna försöker bli mer bestämda i sin uppfostran.

”Jag är mycket mer självsäker nu, mycket mer bestämd. Det har varit fantastiskt, mitt liv har förändrats drastiskt efter att ha gått den här kursen, det är 100% bättre.”

”Vi ignorerar inte varandra längre, och istället för att skrika och argumentera med varandra, så pratar vi. Hon är lugnare. Hon skriker inte längre åt mig när jag ber henne att göra någonting.”

FÖRÄNDRINGSCIRKELN



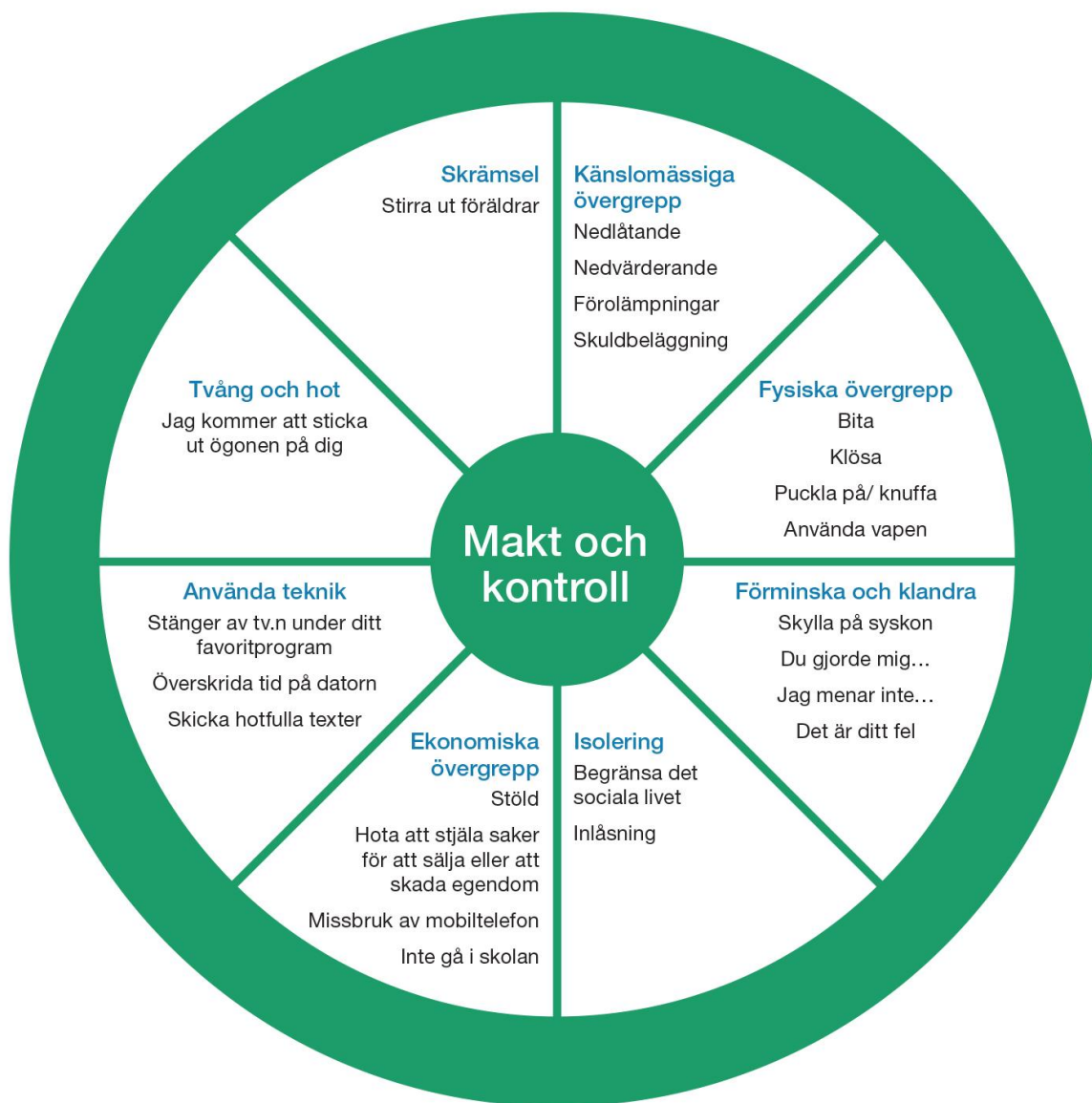
De sex stegen mot förändring

- 1. Omedveten** När du ännu inte inser att din familj har ett problem. Vänner eller familj har kanske föreslagit att du bör söka råd eller hjälp men du tycker det är överdrivet.
- 2. Medveten/ambivalent** När du inser att det finns ett problem eller att en förändring behövs och du tänker på de för- och nackdelar som förändringar kan föra med sig.
- 3. Beslut** Du fattar beslutet att en förändring skulle vara till fördel för din familj.
- 4. Handla** Sätta ditt beslut i verket. Du kanske börjar med hjälp av en assistent för att tänka på små saker som behöver göras för att uppnå en förändring. Detta kan innebära förhandling med övriga familjemedlemmar, skola och vänner - dina och din tonårings.
- 5. Underhåll** När du tillsammans med assistenter, vänner eller familj kommer överens om strategier för hur förändringarna ska upprätthållas och inte falla tillbaka i gamla beteendemönster. Detta kan innebära samarbete eller samtal med andra organ som kan vara till stöd för att upprätthålla och förbättra dina problemlösningssfärdigheter.
- 6. Återfall** När du faller tillbaka i gamla beteendemönster. Ibland kommer du inte att kunna vara lika konsekvent som du önskar. Alla har vi dåliga dagar men du kan lära dig av erfarenheten för att ytterligare inse det positiva med dina beslut och åtgärder.

Gruppträff 1

Fördela med att inte ändra +	Nackdelar med att inte ändra -	Nackdelar med förändring -	Fördelar med förändring +
Förändring kan gälla olika vanor eller betenden (Motion, matvanor, konflikthantering, rökning osv). Eller fatta beslut om något (säga nej, genomföra en plan osv).			

Makt och kontrollcirkeln





Gruppträff 2

- Kommunikation
- Föräldrar och barns rättigheter
- Vad vi tog bort
- Vad vi lade till:

Gruppträff 2

Kommunikation

Målsättning:

- Öppet gruppsamtal om kommunikation och känslor och hur dessa påverkar familjedynamiken.
- Att tänka på olika aspekter av kommunikation och hur viktig klar och tydlig kommunikation är.
- Fördjupa vår förståelse av sambanden i vår kommunikation.
- Att diskutera fram ett bättre sätt att förhålla sig genom att hålla sig lugn i diskussioner med sin tonåring.

Välkomna!

Gå igenom dagens agenda

Berätta om något som har fungerat bra under veckan? –var och en. Undantag.

Filmning. Har ni funderat på detta? Frågat barnen?

Presentera temat kommunikation

Varför är en bra kommunikation viktigt? Gruppdiskussion

Kommunikation kan vara svårt, på vilket sätt? Gruppdiskussion

Rollspel, Inger och Mia, gestalta kommunikation.

Vilka sätt kommunicerar vi på? (brainstorming)

Dela ut: *Kommunikationskakan* och prata om den.

Fika

Att behålla sitt lugn Gruppdiskussion

Aktiv lyssna-övning

Hemuppgift: Träna på att behålla lugnet

Gruppträff 2

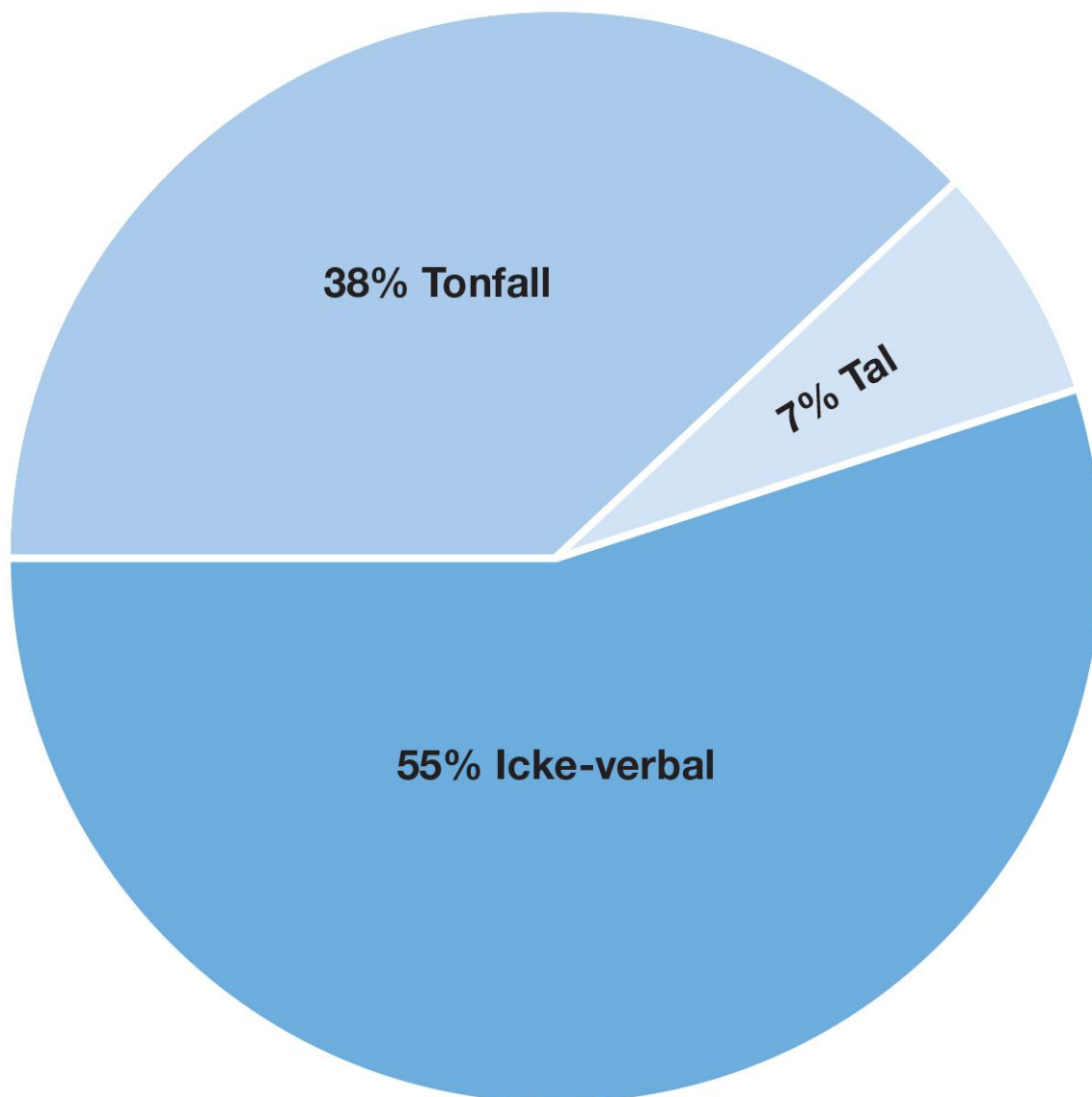
Vad vi tog bort:

- Dramatriangeln.
- TA
- Föräldrar och barns rättigheter

Vad vi lade till:

- Att behålla lugnet. Diskussioner
- Rollspel- kommunikation och kroppsspråk.
- Vi ansträngde oss för att lära oss och förstå TA- teorin. När vi satt in oss i teorin gjorde vi en bedömning att vi inte skulle ha kunnat förmedla detta på ett bra sätt till föräldrarna, och att det blev för teoretiskt. Trenden i Sverige idag är inte att undervisa föräldrar utan att stötta föräldrar i att själva göra förändringar.
- Därför valde vi bort TA-materialet och dramatriangeln. Däremot så diskuterade vi utifrån de tre tillstånden (förälder, vuxen barn). Vi ville tillgodose föräldrarnas önskemål om att hantera konflikter och valde att diskutera olika strategier om hur man som förälder behåller sitt lugn i konflikter. Vi diskuterade också olika icke framgångsrika sätt att kommunicera med sina barn t ex tjat och gräl. Detta fick föräldrarna diskutera i grupp. På grund av alla diskussioner i föräldragruppen hann vi inte med aktiv-lyssna övningen.

Kommunikationskakan



Gruppträff 2

Kommunikationskakan (forts.)

Följande är en vanligare och överförenklad tolkning av Mehrabians forskningsresultat som ofta citeras och tillämpas för alla typer av kommunikation, ofta utan hänvisning till Mehrabian även om det är Mehrabians arbete som är ursprunget.

Det är lätt att förstå att många föredrar korta och klara påståenden. Om du emellertid ser dig tvingad att använda en förenklad form av Mehrabians formel måste du förklara sammanhanget i hans forskningsresultat. Framförallt måste du nämna att formeln är avsedd för kommunikation av känslor och attityder.

Här följer en mycket förenklad tolkning. Där du ser eller använder den, kvalificera den i sitt rätta sammanhang.

7% av innebörden i de talade orden

38% av innebörden är paralingvistisk (hur orden sägs)

55% av innebörden ligger i ansiktuttrycket

Andra viktiga sammanhangs- och kvalificeringsmässiga detaljer:

Det var inte Mehrabians avsikt att statistiken ska användas eller tillämpas fritt på alla typer av kommunikation och innebörd.

Se en användbar förklaring av Mehrabian själv på hans webbplats www.kaaj.com/pscyh (29 maj 2009)).

Gruppträff 2

Aktivt Lyssnande

Ibland är det svårt för hjärnan att tolka vad du hör på ett meningsfullt sätt.

Det verkar logiskt att tro att kommunikation fungerar så här:

JAG	TALAR	LYSSNAR	TALAR	LYSSNAR
DU	LYSSNAR	TALAR	LYSSNAR	TALAR

Tyvärr så kan verkligheten se sig betydligt annorlunda. Istället för att växelvis lyssna och tala lyssnar vi ofta bara delvis.

JAG	TALAR						LYSSNAR	
Du	Lyssnar	Reagerar	Lyssnar	Planerar	Lyssnar	Övar	Lyssnar	Talar

Redan från tidig ålder är uppmärksamheten inställd på att reagera på vad folk säger, att planera och förbereda ett svar.

Vad som är viktigt att komma ihåg och understryka är att god kommunikation kräver en aktiv lyssnare. Detta är dock inte naturligt. Om din reaktion är viktigast för dig så kommer du att avbryta talaren. Det krävs disciplin att vänta med att svara tills du är säker på att du hört tillräckligt och inte bara ett förstaintryck.

Ögonkontakt och ansiktsuttryck förser oss med viktiga sociala och känslomässiga informationer. Utan att vi alltid är medvetna om det så utforskar vi varandras ögon och ansikten på jakt efter positiva eller negativa känslomässiga signaler.

Nya studier visar att ögonkontakt är till hjälp vid minne och erinran av informationen och kan underlätta inlärning.

Varaktighet

Tänk på hur länge du ser personen i ögonen när du talar. De flesta kan bara se någon i ögonen under högst tre sekunder innan den andra personen ser bort. Detta beror på att ögonkontakt innebär intimitet och när den direkta blicken drar ut på tiden intensifieras känslorna.

Blyghet

Blyga människor har ofta svårt för direkt ögonkontakt beroende på den intimitet och öppenhet som detta innebär. Om du har svårt för att se folk direkt i ögonen kan du börja försiktigt med en snabb titt i ögonområdet istället för rakt in i ögonen. Med tiden kommer det att gå bättre för dig att se folk rakt i ögonen och blygheten kommer att minska lite i taget.



Gruppträff 3

- Orsaker till barn och ungdomars beteende
- Vad vi tog bort
- Vad vi lade till:

Gruppträff 3

Orsaker till barn och ungdomars beteende

Målsättning:

- Diskussion om vad som påverkar/orsakar unga människors agerande.
- Identifiera faktorer som påverkar ungdomars beteende och diskutera hur man kan förhindra att dessa faktorer inträffar.
- Att hjälpa föräldrarna att skilja på små och stora problem och fokusera på de stora.
- Att hjälpa föräldrarna att välja sina strider för att inte förstöra relationen med ständiga gräl.

Välkomna!

Hur har veckan varit? Reflektioner och undantag vad gäller kommunikation och att behålla lugnet.

Vad påverkar ungdomars beteende? Brainstorming (genetiskt, kompisar, media, datorer, sömn, mat, föräldrar)

Vad kan man som förälder göra åt det? Diskussion

Dela ut material: *Time out vs walk out*

Fika

Dela ut material: *Perfekta föräldrar*. Läs igenom och diskutera

Dela ut material: *Föräldrars rättigheter*. Diskussion

Hur kan man vara en bra förebild för sitt barn? Diskussion

Bortse från negativt beteende. Diskussion

Att välja sina strider. Diskussion

Hemuppgift: Träna på att bortse från negativt beteende

Gruppträff 3

Vad vi tog bort

- Föräldrars målsättningar för förändring.
- Vår bedömning var att det inte passade in i lektionens tema och målsättning och att vi ansåg att gruppen inte var redo för att delge sina målsättningar för förändring till de andra föräldrarna.

Vad vi lade till

- Bortse från negativt beteende
- Vi valde att lägga till en diskussion utifrån föräldrarnas förväntningar om konkreta strategier för att förbättra relationen till sitt barn. Detta handlar om hur man kan minska negativt beteende genom att inte ge uppmärksamhet till beteendet och att ge barnet uppmärksamhet vid positivt beteende för att förstärka detta. Detta gäller beteenden som inte är helt oacceptabla utan kan bortses ifrån.
- Att välja sina strider
- Ständiga konflikter söndrar relationen och föräldrar bör välja vilka beteenden som de anser är oacceptabla och försöka fokusera på att lösa dessa konflikter.
- Föräldrars rättigheter
- Vi ansåg att föräldrars rättigheter passade bättre in i den här lektionen.

Gruppträff 3

Översikt av olikheter

Nedanstående tabell försöker ge en god översikt av skillnaderna mellan att ta time out under ett gräl och att bara gå sin väg (gå hemifrån, ut ur rummet osv).

TIME-OUT	GÅ SIN VÄG
1. Du kan identifiera dina känslor.	1. Du är säker på dina känslor.
2. Du kommunicerar med din partner om dina känslor.	2. Din partner förstår inte vad som händer med dig.
3. Time out är en strategi som du och din partner har pratat om och kommit överens om tidigare.	3. Är vanligtvis en strategi som ni inte kommit överens om och som äger rum spontant (reaktiv handling).
4. Du tar ansvar för dina känslor, övertygelser och handlingar under konflikten.	4. Du beskyller din partner för att göra dig arg och/eller tycker att partnern är oresonabel.
5. Målsättningen är konfliktlösning	5. Målsättningen är att undvika en konfliktlösning
6. Tid isär används till att fokusera på sig själv och tänka ut lösningar.	6. Tid isär används till att beskylla partnern och göra sådant som skadar förhållandet (dricka, sura och slå i dörrar).
7. Du återvänder med förslag till förändring, med fokus på saker som du kan göra annorlunda.	7. Du återvänder antingen mer argsint och frustrerad än du var innan och vill inte prata om saken. "Jag bara hoppas det går över".

Gruppträff 3

Föräldrars rättigheter

Föräldrar, på samma sätt som barn, minoritetsgrupper och andra medborgare har rättigheter som ska definieras och avtalas. Du har:

- rätt att förvänta dig en viss grad av samarbete och hövlighet i ditt hem;**
- rätt att inte behöva känna dig rädd i ditt eget hem;**
- rätt att inte behandlas illa eller hänsynslöst av dina barn;**
- rätt till en hel natts sömn utan att behöva oroa dig över var din tonåring är;**
- rätt att sluta rädda din tonåring.**
- rätt att förvänta dig ett rimligt beteende i skolan av dina barn;**
- rätt att få slappna av och sköta om dig själv ibland;**
- rätt att få leva i ett skäligen rent hem**

Perfekta föräldrar?

Även om ingen tar uttrycket "perfekta föräldrar" på fullt allvar så talas det ganska mycket om den optimala eller perfekta föräldern. I vardagslivet är det en föreställning som orsakar stora skuld känslor och besvikelse för de som försöker sig på att uppnå detta och naturligtvis misslyckas. Det kan underförstås att man ser sig själv som den perfekta föräldern när man påstår sig veta vilken den bästa uppfostringsstilen är. Några av de problem som uppstår som resultat av föreställningen om den perfekta föräldern:

- Vi vet helt enkelt inte tillräckligt mycket för att kunna identifiera vad en perfekt förälder egentligen är. Historien är full av råd till föräldrar av 'experter' som påstår sig kunna bevisa det bästa sättet att uppfostra genomsnittsbarnet (eller t o m alla barn). Idag vet vi att det mesta är rent nonsens och en del av det t o m regelrätt missbruk. Det har inte gjorts några tillräckligt grundläggande genombrott i psykologin som skulle möjliggöra bevis om vilken som är den perfekta miljön för ett barn att växa upp i.
- Med tanke på världens alla olika kulturer är det självklart att den mänskliga utvecklingen är mycket flexibel och det går inte att fastställa någon specifik typ av familj eller föräldrabeteende som är absolut nödvändiga för normal utveckling. Mänsklighetens utveckling har inte stannat av trots farliga och stressfyllda omgivningar i det förångna, där småbarnsdöden var hög och föräldrarna hade mycket annat att bekymra sig över. Mammorna var aldrig heltidsföräldrar. Bara överklassen hade råd att vara heltidsföräldrar men då var det deras anställda som gjorde den största delen av arbetet. Även om papporna hjälpte till, i större eller mindre utsträckning, (betydligt mindre än mammorna i istort sett alla samhällen), tilldelades ansvaret för barnens uppfostran, delvis eller helt, till äldre barn och andra familjemedlemmar. En stor skillnad från hur vi uppfostrar våra barn idag. Isolerade kärnfamiljer snarare än att vara "normal" är unikt i dagens samhälle.
- Det är omöjligt att den perfekta uppfostran för t ex intelligens också skulle vara bäst för självförtroende, idrott, popularitet, lycka, andlighet osv. Är målet en framgångsrik och/eller lycklig barndom eller en framgångsrik och/eller lycklig vuxen ålder. Kompromisser måste alltid göras, baserade på tidsvärderingar gällande lång- och kortsiktiga målsättningar. Så innan någon kan fastslå vad en perfekt uppfostran är måste de först fastställa vilka resultat de vill uppnå. Olika människor och olika samhällen har olika värderingar.
- Barns personligheter och förmågor varierar stort redan från födseln. Vad som fungerar bäst med mycket aktiva barn fungerar inte alls med stillasittande barn. Vad som fungerar med ett överkänsligt barn kommer att misslyckas med orädda, äventyrslystna barn. Att uppfostra ett mycket snabbtänkt barn skiljer sig mycket från hur man hanterar barn som behöver mer tid, osv. Så "perfekt" uppfostran kommer att variera beroende på vilken typ av barn det gäller. Formeln kan därför omöjligt vara unik. självklart är alla vuxna också unika så vad som egentligen är viktigast är hur barnet och föräldern kan 'matchas'.
- Även om vi kunde identifiera den perfekta föräldern, skulle det vara möjligt för någon människa att någonsin uppfylla de kraven, eller ens komma i närheten?
- Det finns oändliga bevis, både från vardagen och forskningen, att ingen förälder någonsin i verklighet kommer i närheten av att vara "perfekt". En forskningsstudie i USA fann att 98% av alla föräldrar hade utövat "psykologiskt missbruk" på sina barn innan barnen fyllt sex år. Var de resterande två procenten perfekta eller inte involverade? Eller ljög dom?

Gruppträff 3

- Om den perfekta uppfostringsstilen verkligen existerade och något gudomligt geni verkligen lyckades få jobbet gjort, skulle det barnet vara väl förberett för det verkliga livet? Det är föga troligt att den perfekta miljön är stressfri, på samma sätt som den perfekta miljön för ett barn inte är steril eller felfri ur hygieniskt synpunkt. Barn måste utsättas för bakterier och infektioner för att deras immunsystem ska utvecklas på rätt sätt. De behöver även utsättas för stress och verkliga människor som tappar humöret, gör misstag, misslyckas eller är oförutsägbara, för att kunna utvecklas på normalt sätt.
- Även om uppfostringsstilen vore perfekt är det så många andra faktorer som måste räknas in, ett barns utveckling kan ändå aldrig garanteras. I motsats till vad många tror finns det inga bevis för att endast föräldrarna skulle påverka barnens utveckling. När forskare försöker finna samband mellan uppfostringsstil och barns utveckling finner dom att endast en liten del av barnets personlighet, förmågor eller beteende kan förutses via uppfostran (såvida den inte är betecknad av våld och försumlighet. Men även i sådana fall är resultaten varierande).
- Det är inte normalt eller hälsosamt för någon människa att uteslutande ägna sig åt föräldraskapet. Även en kärleksfull mor till ett litet barn har andra funktioner som t ex dotter, syster, fru, vän, mor till ett äldre barn, medborgare osv och hon ska kunna återvända till sina funktioner som student eller yrkesmänniska utan att för den skull ha mindre värde som förälder. Föreställningen att barnet måste utgöra centrum i de vuxnas universum är ur historiskt perspektiv mycket ny. Detta är inte alls någon nödvändighet och kan till och med visa sig skadligt. På liknande sätt är föreställningen att hushållet måste vara helt barnfokuserat, snarare än barnvänligt också ny. Detta riskerar att leda till barn med beteendebesvär, depression, beroende och t o m självmord. Det är ingen ovanlighet att barn till föräldrar som försöker vara perfekta utvecklas till bortskämda slynglar.

Tillräckligt god uppfostran

Barn behöver ett visst mått av trygghet och uppmärksamhet, stimulans och en hälsosam miljö. Framförallt måste de känna sig älskade och uppskattade. Om uppfostran är "tillräckligt god" kommer barnens utveckling att ske normalt och resultatet kommer att ha (mycket) mer att göra med deras personlighet, val och resten av omgivningen, på samma sätt som det påverkar deras föräldrars beteende.

Bästa möjliga uppfostran

Vi ansvarar för att vara så goda föräldrar vi förmår, utan att för den skull ge upp våra egna rättigheter och lyckan i våra andra förhållanden och ansvar. Ha gott omdöme, självkänsla och humor. Dina barn kommer att tacka dig för att du inte försöker vara perfekt. Du kommer inte att få någon uppskattning för dina ambitiösa försök till perfektion. Troligare är att de är tacksamma för att du är avslappnad, har humor och är mänsklig.

anpassad från, Eddie Gallagher, 2006

Gruppträff 4

- Konflikter och konsekvenser
- Vad vi tog bort
- Vad vi lade till:

Gruppträff 4

Konsekvenser och konflikter

Målsättning:

Att tänka på sambandet mellan förväntan och ansvar och hur detta kan påverka tonåringarnas beteende. Deltagarna får lära sig att använda naturliga/logiska konsekvenser vid problembeteenden.

Deltagarna samtalar om vad de anser vara acceptabelt beteende och vilka beteenden man kan bortse ifrån.

Välkomna!

Hur har veckan varit? Har ni tränat på kommunikation, att bortse från negativt beteende, att behålla lugnet?

Film, nagging and pestering

Diskussion efter filmen:

Hur hanterade mamman situationen?

Var flickans beteende ett oacceptabelt beteende?

Hur hade mamman kunnat göra i stället?

Fika

Vilka beteenden är oacceptabla och vilka kan man bortse ifrån?

Vilka känslor får du när ditt barn har ett oacceptabelt beteende?

Dela ut: KBT-triangeln och prata om tankar, känslor och beteende.

Dela ut material: Förväntningar/ansvar

Vad tror ni barnen förväntar sig av er? Bladderblock

På vilket annat sätt skulle du vilja att ditt barn började ta mer ansvar?

Dela ut: "Konsekvenser", vi läser tillsammans och diskuterar

Förslag på konsekvenser (belöningar och bestraffningar), diskutera

Diskutera fördelar med månadspeng.

Hemuppgift: Dela ut: "Fickpengar", Att läsa igenom till nästa gång.

Gruppträff 4

Vad vi tog bort

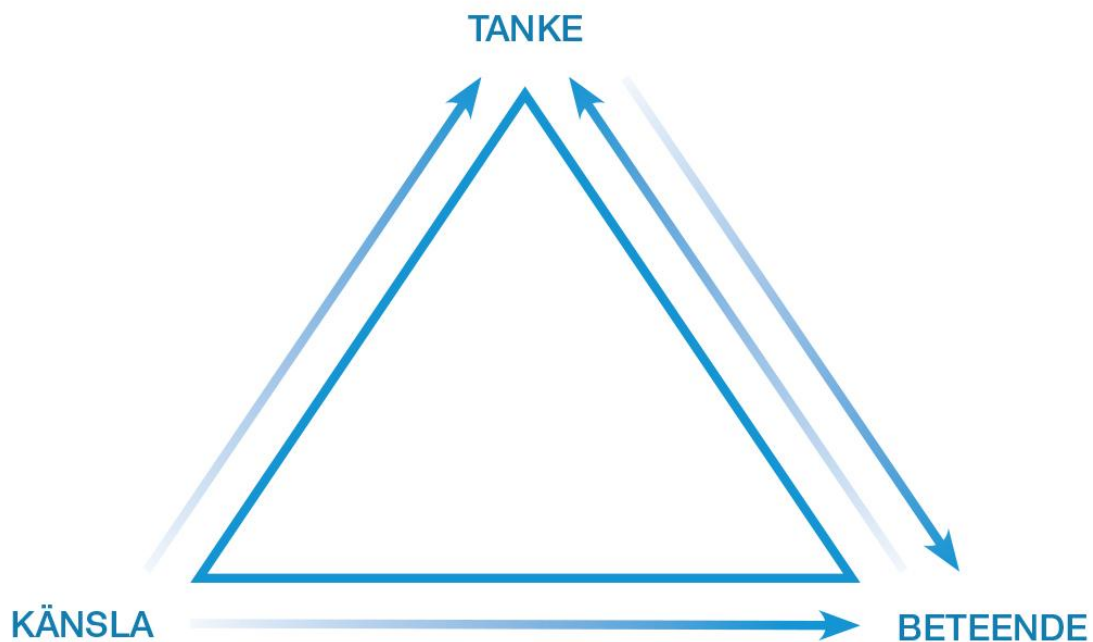
- Respekthjulet och missbrukshjulet
- Materialet var inte översatt, vi hade svårt för att förmedla på ett bra sätt med det engelska materialet.

Vad vi lade till

- KBT-triangeln
- Vi la till den för att visa på och diskutera sambandet mellan tankar, känslor och beteende.

Gruppträff 4

TANKE, KÄNSLA, BETEENDE



Gruppträff 4

Barns förväntningar kontra ansvar

Föräldrar har sänkt sina förväntningar på barnen de senaste åren, de känner ofta att de har mindre auktoritet och får mindre respekt. Föräldrar känner allt oftare att de har förlorat kontrollen över sina barn.

Konflikter mellan barn och föräldrar blir allt oftare en kamp som leder till en vinna/förlora- situation snarare än en plattform för sunda förhandlingar där båda sidor kan uttrycka sina åsikter utan att de förringas och istället blir respekterade.

Föräldrar kräver respekt av sina tonåringar men har själva svårt att respektera sina tonåringar.

Det är bra att barn inte längre förväntas behandla vuxna utifrån rädsla och total lydnad, barn är idag är mer självsäkra och kapabla på många sätt för att vi har en mer barncentrerad demokratisk föräldrastil. Emellertid uppmanar Tv, tidningar och internet barnen att ställa högre krav och att vara matrealistiska därför har en del barn utvecklat omåttliga förväntningar på sina föräldrar. Sådana barn är inte nödvändigtvis "bortskämda" på det traditionella sättet att de har fått allt de har pekat på (fast en del är det också), utan känner starkt att de har rätt till sina föräldrars totala uppmärksamhet och uppassning. De tror att de har en grundläggande rättighet till ett liv som är lätt, komfortabelt och spännande och ofta bortser de helt från föräldrarnas rättigheter.

Barn som har låg grad av ansvarstagande blir ofta hotfulla mot sina föräldrar i ett försök att kontrollera dem eller av frustration över att deras krav inte blir tillgodosedda. Man kan säga att de behandlar sina föräldrar som tjänare och det är lätt att vara hotfull mot tjänare.

Barn kan först börja ta ansvar när föräldrar slutar ta allt ansvar för dem och när de tvingas ta konsekvenserna av sitt handlande.

Föräldrar kan med tiden minska sina barns förväntningar genom att inte automatiskt bemöta deras krav. Detta innebär en mer respektfull relation.

Att förändra balansen mellan ansvar och förväntningar kan ta lång tid men nyttan för barnet och föräldrarnas relation är värt det hårda arbetet.

"Vi upptäcker att vi slavar för barn som skrattar oss rätt upp i ansiktet för våra svaga försök att uppfostra, kräver att roas hela dagen, stannar uppe sent för att vi är alltför utmattade att ta den strid som krävs för att få dem i säng. De här barnen bestämmer helt och hållet *Robert Shaw 2003 The Epidemic. Regan Books N.Y page 17*

"brist på föräldraauktoritet samtidigt som tonåringens känsla av fysisk förmåga kan resultera i att ungdomen visar upp en enorm självkänsla tillsammans med ett stort berättigande ... den våldsamme tonåringen beskrivs med sådana termer som "mobbare ", "Den lille diktatorn " och dominant.

Harpin&Maddin "Battered parents new syndrom" American J of Psychiatry 136

"Vi är en generation som lägger vår energi på att göra tonåringar lyckliga och känna sig väl till mods i stället för att vara ansvarsfulla. Vi har försökt förändra föräldrarollen från att vara auktoritativ och disciplinerande till att vara partners i ett mer jämställt förhållande där föräldrar är "vänner " med sina barn. Det resulterar i att barnen utvecklar föreställningar om att föräldrar är människor som har till uppgift att göra dem lyckliga. *Barbara Cottell. 2001. Parent Abuse, The abuse of parents by their teenage children. Ottawa, Family Violence Prevention Unit, Health Canada, page 25*

Gruppträff 4

Konsekvenser

Belöningar och bestraffningar

Alla använder belöningar och bestraffningar när de uppfostrar barn. Emellertid kan dessa ibland verka godtyckliga för barnet och mer handla om föräldrarnas makt (eller känslor) än om barnets uppförande. Besträffningar kan avskräcka barn från att ta ansvar om de snarare lyder order än gör val. Belöningar kan också avskräcka från att ta ansvar om barnet känner att de får betalt eller mutas för att uppföra sig. Men när vi nu har sagt detta så är det sant att de flesta barn behöver belöningar och bestraffningar och besvärliga barn kan behöva dem mest av allt. Fastän det är sant att många "konsekvenser" i verkligheten en sorts belöning eller bestraffning är det fortfarande användbart att använda detta uttryck eftersom det kan hjälpa oss att förändra fokus till en mer samarbetsvillig och logisk väg att kunna påverka barns uppförande.

Natural consequences

Det klassiska exemplet när det gäller "naturliga konsekvenser" är barnet som vill gå ut i regnet utan jacka. Den naturliga konsekvensen av detta är att barnet blir våt. Antag att de nu inte dör av lunginflammation så lär sig barn effektivt av detta genom att de tillåts att göra sådana misstag och ta konsekvenserna av det. Människor lär sig bäst genom sådana naturliga konsekvenser i stället för från mer avskräckande bestraffningar (eller belöningar) av följande skäl:

1. Det är mycket lättare att förstå och lättare att komma ihåg förhållandet mellan en naturlig konsekvens och uppförandet som ledde till det.
2. När bestraffning tvingas på av någon annan finns det känslomässiga komplikationer som kan försämra inläringen. Om barnen fokuserar mer på ditt orättvisa sätt, eller blir arg, eller känner sig oälskade, kan dessa känslor överskugga den läxa som det var tänkt att de skulle lära sig. Det händer sällan med naturliga konsekvenser
3. Genom att tvinga på någon en bestraffning (eller ge en belöning) tar vi själva på oss en del av ansvaret och ger följaktligen barnet mindre ansvar.

Emellertid så finns det ett stort problem med naturliga konsekvenser, särskilt när det gäller yngre barn som ofta bagatelliseras. Barn har i allmänhet mycket kort tidsperspektiv och en konsekvens som inte följer omedelbart eller ganska snart efter barnets uppförande kanske aldrig lär barnet något. Omedelbar tillfredsställelse verkar uppväga långsiktiga konsekvenser. Många vuxna är faktiskt likadana och den fruktansvärda baksmälla som följer på en natts drickande verkar aldrig lära vissa vuxna något.

Väldigt långsiktiga konsekvenser, som t ex framtida misslyckanden när det gäller utbildning och karriär, motiverar troligtvis inte många barn. När barn som har stulit går i terapi har det ofta slagit mig att de tror att de om några år kommer att hamna i fängelse eller på behandlingshem. Deras uppfattning om negativa långsiktiga konsekvenser är mycket överdrivna men detta har ingen påverkan på deras uppförande. Normalt sett så är bestraffningar som ligger mer än en vecka bort troligen ineffektiva på de flesta yngre tonåringar och ungdomar när det gäller att förändra deras beteende.

Det verkar som om barns mentala tidsramar sätter allvarliga gränser för hur effektiva många naturliga konsekvenser är. Få yngre tonåringar borstar tänderna för att de får långsiktiga vinster (de kanske borstar för att det smakar gott, föräldrarna är nöjda för att de är stolta att de kan). Så att låta sådant uppförande bara styras av naturliga konsekvenser är inte praktiskt.

Problemet med att inte ha några konsekvenser för riktigt oacceptabelt uppförande (särskilt för alla former av våld) är att den unge kan förlora mer och mer respekt för sina kraftlösa föräldrar. I en del fall är en bestraffning eller belöning (eller en kombination av de två) även om den inte alls är logiskt kopplad till uppförandet bättre än att inte göra något alls. Ibland kan sådana ologiska konsekvenser vara mycket effektiva; en vanlig sådan är att använda sig av böter om någon svär. Försök hitta vägar att få dessa konsekvenser att verka logiska om det är möjligt

Gruppträff 4

När ska man använda konsekvenser

Vilken teknik som helst kan användas. Om vi försöker kontrollera varje aspekt av ett barns uppförande genom att använda konsekvenser skapar vi en stressig, konstgjord omgivning där det är troligt att barnen gör uppror. Det är mycket viktigt att vi är tydliga med vad det är vi försöker påverka och varför. Vi ska inte sätta upp regler för att visa att det är vi som bestämmer utan bara när det är nödvändigt. En del uppföranden (farliga eller våldsamma) är helt klart oacceptabla och någon sorts konsekvens bör användas av ansvarsfulla föräldrar. En del saker är helt klart barnens egna angelägenheter och där ska vi inte lägga oss i. Där emellan finns en mängd olika uppföranden som är oönskade, irriterande, olämpligt, otillräckligt eller bara dumt men om man verkligen ska använda sig av konsekvenser där kan diskuteras. Om ett barn uppför sig illa kan vi välja att ignorera en del av det oönskade uppträdandet och koncentrera oss på det verkligt allvarliga. I en tvåföräldrars familj är det viktigt att båda föräldrarna arbetar tillsammans och det är ofta en god idé att skriva ner vilka regler som gäller och vilket uppförande som ska motarbetas eller uppmuntras. Barnen kan vara inblandade i denna process men att lyssna på dem och respektera dem betyder inte att de kan bestämma lika mycket som de vuxna.

Om ett barn visar upp en mängd uppförandeproblem eller öppet revolterar är det mycket viktigt att inte försöka förändra allt för mycket på en gång. Bestäm vad du prioriterar och fokusera på ett beteende som klart kan definieras och helt klart är oacceptabelt. Om man inte har konsekvenser för allvarligt dåligt uppförande kan det innebära att det dåliga uppförandet trappas upp med tiden. Man bör därför använda sig av några konsekvenser även om det inte verkar som om det fungerar på kort sikt. Genom att använda sig av konsekvenser kan det också bli ett budskap till de andra barnen i familjen. Om de ser en äldre bror eller syster svära åt mamma (t ex) och det inte blir några konsekvenser av det är det troligt att de förlorar respekten och senare härmar uppförandet.

Om alla konsekvenser är negativa, dvs bestraffningar. Försök då verkligen också att hitta positiva och använd belöningar när det sker förbättringar eller när någon försöker. Till och med mutor (pengar eller andra betalningar när de uppför sig på ett bra sätt) kan vara på sin plats om det används förnuftigt och som en kortsiktig lösning på ett problem. Som t ex att bryta en dålig vana. Om mutor används hela tiden i familjelivet så förhindrar det ansvarstagande. Alltså så ska barn inte få betalt för att de borstar tänderna eller bäddar sina sängar eftersom de då fortsätter att se det som sina föräldrars ansvar, inte sitt eget. De kan få betalt om de gör jobb som tydligt inte är deras ansvar (som t ex tvätta bilar eller klippa gräset).

Att vara tydlig när det gäller barns uppförande är ofta väldigt viktigt. Om du vill att ett barn ska få en konsekvens för att han/hon har varit uppnosig så kommer du att upptäcka att vuxna ofta inte är eniga om vad uppnosig betyder, (det en person tycker är uppnosigt tycker andra är kul eller gulligt) och barnet kommer nästan aldrig att hålla med. Barnet kan därför få tillbringa mycket tid med att känna sig anklagad och arg eller lär sig att undvika att tala med vuxna. Barns "dåliga attityd" visar sig ofta i deras irriterade tonläge (gentemot vuxna).

Du behöver inte besluta direkt hur länge konsekvensen ska vara. Om det är logiskt för ett barn att inte få använda sin cykel så säg det direkt men vänta tills du talat med den andre föräldern eller tills du lugnat ner dig innan du talar om hur länge det ska gälla. Emellertid bör du ge en bestämd tid så snart som möjligt. Ge inte obestämda budskap. De inbjuder barnen till att sluta försöka uppföra sig bra. När något har stoppats för mer än några månader har det troligen ingen som helst effekt på deras uppförande.

För det mesta ska du göra det "enkelt och kort" också när det gäller vad du behöver säga till barnet. Långa förklaringar om vad barnet har gjort för fel kan fördröja konsekvensen och leda till argument som förvirrar saker och ting. Föreläsningar är ofta förspild tid. Dina barn ser troligen på dem som ytterligare en bestraffning (de blir uttråkade) och blir väldigt duktiga på att stänga av din röst.

Gruppträff 4

Det finns åtskilliga viktiga saker du måste komma ihåg:

- Hur bekväm är du och din partner med att använda en sådan konsekvens? Om du kommer att plågas av skuldkänslor eller känner dig mer besvärad än barnet kommer det troligen inte att fungera.
- Bryr sig barnet om det? För många flickor och tonårspojkar som inte stryker sina kläder skulle det kunna vara en möjlig konsekvens av och en logisk sådan att de inte betraktar dig som förälder. För de flesta yngre tonårspojkar som inte stryker själva skulle detta vara helt oviktigt, eller kanske coolt, emellertid så behöver barnen inte bry sig så mycket om det för att det skulle kunna vara en användbar konsekvens.
- Krävs det samarbete av barnet? Om det är så har ni då tillräckligt med samarbete för att det ska hålla?
- Ibland måste du först ge någonting för att ha möjlighet att ta det tillbaka. Om du regelbundet ger barnet fickpengar så gör du det möjligt för barnet att betala för förstörelse eller stöld och det kan även användas som böter för att man svär. Om du redan har tagit bort alla privilegier på obestämd tid, ge tillbaka dem och börja om från början.

Det är inte möjligt att arbeta ut tydliga konsekvenser för alla tänkbara situationer med dåligt uppförande men de mest oroande och irriterande sätten att uppföra sig är oftast de sätt som upprepas.

Att arbeta fram tydliga konsekvenser

Om ett barn är väldigt osamarbetsvillig eller utom all kontroll kan det vara svårt att finna användbara konsekvenser. Alla privilegier och nästan allt som du gör för ditt barn kan fungera som en konsekvens. Det kan vara användbart att göra en lista över dem.

Det finns åtskilliga viktiga saker du måste komma ihåg:

- Hur bekväm är du och din partner med att använda en sådan konsekvens? Om du kommer att plågas av skuldkänslor eller känner dig mer besvärad än barnet kommer det troligen inte att fungera.
- Bryr sig barnet om det? För många flickor och tonårspojkar som inte stryker sina kläder skulle det kunna vara en möjlig konsekvens av och en logisk sådan att de inte betraktar dig som förälder. För de flesta yngre tonårspojkar som inte stryker själva skulle detta vara helt oviktigt, eller kanske coolt, emellertid så behöver barnen inte bry sig så mycket om det för att det skulle kunna vara en användbar konsekvens.
- Krävs det samarbete av barnet? Om det är så har ni då tillräckligt med samarbete för att det ska hålla?
- Ibland måste du först ge någonting för att ha möjlighet att ta det tillbaka. Om du regelbundet ger barnet fickpengar så gör du det möjligt för barnet att betala för förstörelse eller stöld och det kan även användas som böter för att man svär. Om du redan har tagit bort alla privilegier på obestämd tid, ge tillbaka dem och börja om från början.

Det är inte möjligt att arbeta ut tydliga konsekvenser för alla tänkbara situationer med dåligt uppförande men de mest oroande och irriterande sätten att uppföra sig är oftast de sätt som upprepas.

Ge val inte order

- Om du tydligt kan definiera ett barns uppförande och tydligt definiera konsekvensen är det möjligt att ge barnet ett val snarare än en order.
- I stället för att säga "städa undan dina leksaker!" (vanligtvis skrikande) kan du säga (ganska lugnt och till och med glatt) "Du har 15 minuter på dig till sängdags, borde du inte lägga undan leksakerna? Annars försvinner de för en vecka".
- I stället för "du skulle bara våga kasta den där" (vilket för vissa barn fungerar som en utmaning de knappast kan motstå) kan du säga "är du säker på att du vill kasta den där, du vet att det betyder att du inte får se Simpsons om du gör det?"
- I stället för att ge order om "fortsätt med läxorna" kan du säga "det är ditt val, om du gör läxor i 20 minuter får du använda datorn. Det är helt och hållet upp till dig."

Gruppträff 4

Hur man kan använda sig av fickpengar

(när det gäller svåra barn som inte går att kontrollera)

- Fast det kan ta lång tid för vissa barn att lära sig så kan just att ha egna pengar lära dem att leva efter en budget och om pengars värde
- Vissa barn kan så småningom lära sig att spara och kan då köpa dyrare saker
- Barn tar mer ansvar för semestrar, husdjur, fritidsaktiviteter, etc om de bidrar även med en mindre del av kostnaden med sina egna pengar
- Barn som får fickpengar i stället för lite godis då och då tjuvar inte lika mycket på sina föräldrar och kan vara mindre krävande
- Om barnen med flit förstör saker eller stjälar kan de bli tvingade att ersätta delar av kostnaden vilket får dem att ta ansvar för sina handlingar på ett mer direkt sätt än godtyckliga bestraffningar gör.
- Föräldrar kan, om det blir nödvändigt, använda "böter" för att kontrollera uppförandet
- Barnen kan köpa presenter till andra familjemedlemmar vid speciella tillfällen

Men jag har inte råd med fickpengar

Föräldrar som har låga inkomster säger ibland att de inte har råd att ge sina barn några fickpengar alls. Jag har bött sådana föräldrar att hålla koll på alla småsaker de köper till sina barn och alla pengar de ger dem. Ofta ger de sina barn mycket mer pengar än de föräldrar som regelbundet ger barnen fickpengar! I stället för att köpa klubbor och glass och ibland betala för sådant som mindre leksaker och biobiljetter kan du ge dem regelbundna fickpengar. För äldre barn kan man också ge dem en del av de pengar som används till kläder, telefon, resor, semestrar, fritidsaktiviteter.

Om ett barn gör av med det mesta av sina pengar på droger, alkohol eller spel kan det i stället vara oansvarigt att ge dem kontanter. Om du oturligt nog har ett barn som är missbrukare ge dem inte kontanter om du kan undvika det! Ett bidrag behöver inte vara pengar. Föräldrar kan, om det är nödvändigt, reglera hur pengar används. Lyssna inte på argument som t ex att barnet har rätt att fatta egna beslut - om de väljer att bo tillsammans med er har de inte *rätt* att vara självdestruktiva.

En del föräldrar som har barn med intellektuella funktionshinder eller autism säger att deras barn inte är tillräckligt mogna att handskas med pengar ändå kan dessa barn (ungefar) vara lika mogna som sex- till tioåringar och de är tämligen mogna att hantera mindre summor av fickpengar. En del femåringar kan faktiskt också förstå innebörden av fickpengar och jag känner till en del femåringar som sparar till leksaker i stället för att göra av med sina pengar på snacks. Du kanske ska ge ett mindre belopp två gånger i veckan eller ha tydliga regler om hur många klubbor de får köpa.

Jag kan inte lita på att mitt barn klarar av att hantera kontanter

Ett vanligt exempel på hur föräldrar kan hålla koll på de pengar barnen får är att en del av pengarna sätts in på banken och barnet kan bara använda det för dyrare inköp eller semester. Föräldrar kan också betala för medlemskap i olika föreningar., resor, kläder, telefon, internet, hobbymaterial, böcker, musik, DVD:s, tex. direkt,. Vilket som helst av det som beskrivits ovan kan ges soro ett. vanligt bidrag men med krav på vad barnen ska göra för att förtjäna dem och kunna använda dem. Men gör inte livet komplicerat om det inte verkligen är nödvändigt.

Gruppträff 4

Han förtjänar inga fickpengar

En del föräldrar är så arga på sitt barn att över huvud taget inte ens överväger att ge dem fickpengar. Du kanske måste svälja din stolthet. Om du verkligen har givit upp allt hopp om att kunna påverka ditt barns uppförande borde du verkligen fråga dig själv varför de fortfarande bor hemma. Om du försöker att få något som helst inflytande över uppförandeproblem måste du kanske ge något för att kunna ta bort något.

En del föräldrar säger att barn måste förtjäna sina fickpengar genom att utföra vissa sysslor men eftersom de inte samarbetar så tår de inga fickpengar. Om du försöker förändra allvarliga uppförandeproblem så kanske sysslor kan vänta tills du har problemen under kontroll. Om du ändå tycker att du vill använda fickpengar för att uppmuntra att de utför sysslor är mitt förslag att hälften av fickpengarna inte behöver tjänas in och hälften beror på om de utför sysslorna.

Fickpengar som betalning för utförda sysslor

Det finns ett allvarligt problem med att ge fickpengar som betalning för utförda sysslor. Ett extremt exempel är att ett barn får betalt för att göra sina läxor och bädda sin säng.

Vad skulle kunna hända om utbetalning uteblir? Han slutar. Studier har visat att barn som direkt belönas för något, även om det är något de gillar, kommer att göra mindre än de brukar om belöningen uteblir. Om ett barn alltid får betalt för att bidra till hushållsarbetet kommer han aldrig att se det som sitt ansvar. Att få barn att så småningom ta ansvar för sina läxor, tillhörigheter, hygien, sitt rum, etc. är en mycket viktig del av mognaden,,,och ibland en riktigt strid.

Att betala barn för sådant som inte är deras ansvar är ganska svårt. En del barn tjänar extrapengar genom att tvätta bilar eller klippa gräs. Om detta helt klart inte är deras ansvar är det OK och helt annorlunda mot att ge fickpengar för att de utför sina sysslor.

Om du har uppmuntrat ditt barn att göra rutinsysslor är det kanske psykologiskt sett bättre att de får böta om de inte gör dem i stället för att betala dem för att de gör dem. Detta för- stärker att det är något de förväntas göra och inte något extra som de kan välja. Om en tonåring struntar i sitt rum tills det blir en hälsorisk kan du kräva ersättning för ditt arbete, anställa en städare eller betala en bror eller syster för att städa det. Det gör det tydligt att det är deras ansvar och inte ditt. Om du vanligtvis använder fickpengar som en konsekvens av förändring av uppförandet (böter eller belöningar) blir det förvirrande om du också använder det som betalning av utförda sysslor. Det är bättre om fickpengar ses som ett privilegium inte en rättighet. Om ett barn känner att det har förtjänat sina fickpengar kan de bli väldigt bittra om fickpengarna tas bort på grund av dåligt uppförande.

Ta aldrig bort alla fickpengar eller ge böter oöverlagt

När jag har suttit i samtal med unga människor har jag upptäckt att de ibland förnekar att de får några fickpengar medan föräldrarna menar att fickpengarna tillfälligt dragits in antingen som en bestraffning eller för att betala sådant som blivit förstört. Barnet har snabbt glömt detta och vanligen har det ingen som helst inverkan på deras beteende. Det verkar ha mycket större inverkan att få en del, även om det är en liten del, av fick-pengarna än ingenting. Barn som har förlorat alla privilegier kan helt enkelt bara ge upp. Deras attityd liknar en livstidsfänges som känner att han inte har något att förlora.

Så motstå frestelsen att säga "det blir inga fickpengar till dig" och frestelsen att stoppa godtyckliga summor. Använd böter bara som planerat eller efter moget övervägande. Låt inte din ilska styra dig.

Du kan skapa en "brytpunkt" där du inte lägger på fler böter men tar till andra konsekvenser i stället. Till exempel om fickpengarna bara når upp till en viss summa kan du sluta ta ut fler böter och i stället dra in andra privilegier

Gruppträff 4

Hur man använder böter

Böter är inte något vi ska använda oss av om det inte finns verkliga problem och andra metoder inte fungerar. En vanlig användning av böter i familjer som jag har arbetat med är att bli av med svärande. Även om vissa människor anser att svärande är trivialt, är det ofta kopplat till verbala övergrepp och skapar ilska. Även om du inte bryr dig om ifall någon svär så är svordomar riktade till dig kränkande och ska inte tolereras. Det leder till att barnet förlorar mer och mer respekt. Att använda böter när det gäller beteenden som svärande är ofta väldigt effektivt men fungerar inte på alla barn (det är det inget som gör). En del väldigt envisa barn kan bli värre ett tag och försöker få dig att bryta ditt beslut.

Jag ska ta upp några punkter om hur man använder böter för svärande men du kan praktiskt taget använda dem för allt uppförande som tydligt kan beskrivas och "böter" kan vara allt mätbart som du kan kontrollera, inte bara pengar, sådant som datortid eller betalning för telefoner och aktiviteter.

Definiera beteende

Att svära är vad du bestämmer att det är. Det är ditt hem, ditt barn och dina pengar som du väljer att inte dela ut. Du behöver tydligt definiera vad du menar med att svära. Enklast är att förbjuda några av de värsta svordomarna. Du kan till och med börja med det allra värsta, vanligtvis F- ordet. Du kan också välja att ta med gester (att visa fingret) eller särskilda kränkningar som att kalla folk "efterbliven" eller "homosexuell". Det är bättre att inte vara för strikt. Du kan önska att dina barn inte använde slang eller sa "Whatever" tio gånger om dagen. Men det är inget "brott" på samma sätt som muntliga kränkningar eller svordomar.

Gör upp ett tydligt kontrakt

Var väldigt tydlig om varför barnet får böter och hur stora böterna blir. Om du har en partner var då säker på att din partner står bakom dig till 100%. Kompromissa, om det är nödvändigt, för att ni ska kunna samarbeta. Om du inte har en partner hitta någon annan som du kan diskutera detaljer med. Du kan fråga dina barn och du kan bli påverkad av deras idéer men de **har inte** vetorätt och de behöver **inte** gilla det. Gör det inte alltför komplicerat för ditt barn att förstå eller så komplicerat att de kan spela ut dig och argumentera om tolkningen av reglerna. Det bästa är om man skriver ner reglerna. Men se till att du inte fastnar i ett kontrakt som inte går att ändra. Prova alla nya regler en vecka eller två och ändra sedan om det är nödvändigt. Om du gör framsteg och barnet svär mycket mindre kan du öka storleken på böterna eller till och med låta dem omfatta mindre allvarliga svordomar eller kränkningar.

Gör det rättvist

Böter för svordomar bör gälla alla i familjen. Om föräldrarna inte är villiga att ge upp eller minska sitt eget svärande så är det inte troligt att de någonsin får sina barn att sluta. Det kan till och med vara en fördel om den ene eller båda föräldrarna svär någon gång ibland och får böter. Det kan få barnen att samarbeta bättre. Mitt förslag är att böterna för föräldrarna ska vara mycket större (5 till 10 gånger större) än böterna för barnen. Barnen kommer att se detta som rättvist och blir mer samarbetsvilliga.

Håll böterna låga

Alla vanliga böter måste vara små. Tanken är att barnet fortfarande ska kunna ha lite pengar kvar även de värsta veckorna. Du kanske måste föra bok under en vecka över hur mycket ditt barn svär innan du bestämmer hur stora böterna ska vara. Om ett barn får 50 kronor i veckan och svär 25 gånger i veckan kanske böterna ska vara 1 krona för varje svordom. Barnet förlorar då 25 kronor under en typisk vecka. Detta kan bli en sporre till förbättring. Om böterna skulle vara 2 kronor per svordom skulle barnet vara utan pengar när halva veckan har gått, det kan bli en väldigt liten eller ingen sporre alls till förbättring och kan leda till att barnet svär mer (varför inte, det är ju gratis nu!)

Gruppträff 4

En del föräldrar tycker att låga böter är motbjudande därför att straffet inte passar till förbrytelsen. I familjer, speciellt om du försöker få kontroll över ett barn som uppför sig illa eller har någon störning behöver bestraffningen inte passa till förbrytelsen och gör inte heller det. Om du lyckas fånga upp ditt barn den allra första gången de någonsin svär åt, eller på något annat sätt kränker dig, kan du ge dem en bestraffning som de kommer ihåg och tydligt visa upp att det här accepterar du inte. Jag kommer tydligt ihåg den värsta bestraffning jag fick som liten. Jag kallade min mamma för "En stor apa" (en av mina kompisar berättade för henne vad jag hade sagt). Jag fick gå upp på mitt rum och stanna där resten av dagen vilket då kändes som ett tio-årigt fängelsestraff. Jag gjorde aldrig om det!

Emellertid, om ett barn öppet trotsar den som bestämmer i ett tillstånd av nästan konstant ilska eller känner sig oälskad och avvisad (det spelar ingen roll om det är realistiskt eller inte) så kommer hårda bestraffningar troligen att göra saken **värre**, inte bättre. Om uppförandet **har** blivit en vana måste konsekvenserna bli små för att barnen ska kunna klara av dem och förbättra sitt uppförande.

Försök undvika allt för mycket negativitet

Du kan ha några belöningar när något förbättras eller när barnet försöker i stället för att ha för många bestraffningar. Alltför mycket negativa saker kan öka ditt barns ilska, göra dem övertygade om att de är en dålig människa och göra er relation kyligare. Hitta saker du kan belöna och berömma även om det mesta av deras uppförande är för bedrövligt.

Låt konsekvenserna tala

En av fördelarna med att använda sig av små böter (eller en klart avgränsad konsekvens) är att föräldrarna kan ta ett steg tillbaka och bli mindre känslomässigt inblandade. Många föräldrar har upptäckt att om de blir upprörda eller arga blir det som att lägga mer bränsle på brasan när det gäller vissa barn. Att förändra attityd kan ibland göra underverk. En del föräldrar använder sig av att lugnt säga "Nåja, jag skulle ju hellre vilja att du inte skulle svära men jag sparar åtminstone en del pengar," i stället för att tillrättavisa eller bli upprörd. Att använda humor kan också hjälpa, t ex att på ett humoristiskt sätt klaga på att barnet inte har fått så **många** poäng den här veckan eftersom han bara har svurit 10 gånger.

Tydliga böter tillsammans med andra tydliga konsekvenser kan göra bestraffningarna mindre personliga och kan vara särskilt hjälpsamma om föräldrarna som inte riktigt drar åt samma håll, om t ex en förälder har en sämre relation till barnet, eller för styvföräldrar (även för de som har en bra relation till barnet). I stället för "Nu tvingar jag dig att göra som jag vill och bestraffar dig" säger man bara "Du vet reglerna, du har just förlorat 1 krona

Håll reda på böterna

Det är ytterst viktigt att du inte blir förvirrad och glömmer bort böterna.

Det finns många sätt att hålla koll.

1. Ha en anteckningsbok där du skriver upp alla böter
2. Skriv upp på en anslagstavla eller whiteboard (bara om du kan lita på att barnet inte manipulerar eller förstör anteckningarna)
3. Skaffa en svär-låda där man lägger pengarna varje gång någon svär (bara om ingen kommer att plundra eller slå sönder den)
4. Använd andra föremål, knappar, leksakspengar som kan representera fickpengarna. De kan läggas i svär-lådan eller tas bort från en skål och representera nästa veckas fickpengar för varje barn. Denna synliga påminnelse är väldigt effektiv på vissa barn.
5. Skriv eller skriv ut dussintals "Jag är skyldig dig"-lappar som kan representera nästa veckas fickpengar
6. Ha ett elektroniskt register på en handdator eller mobiltelefon
7. Om du har riktigt gott minne kan du helt enkelt tala om den nya summan av fickpengar varje gång böter delas ut (bara för riktigt välorganiserade föräldrar)

Gruppträff 4

Vad ska man göra med de pengar som samlats ihop?

Särskilt om vuxna också betalar böter måste man bestämma vad som ska göras med pengarna. De kan användas till något speciellt t ex en utflykt för hela familjen eller man kan ge det till välgörenhet. Ett barns böter kan också sättas in på ett konto på längre tid för honom eller henne.

Att betala för skador och stölder

En stor fördel med att ge fickpengar för de som har barn som uppför sig väldigt illa är att barnen kan betala för saker de förstör med flit, slänger eller stjälar. Det är en viktig princip att unga människor tvingas betala för skador på hemmet eller ägodelar. Så om ett barn sparkar hål i en dörr så ska han betala en del av reparationen. Ibland säger föräldrar att barnet inte kan betala för skadorna eftersom deras fickpengar är så låga i förhållande till skador för kanske hundratals eller tusentals kronor som skadorna kostar. Barnen ska alltid betala någonting även om det bara är en mycket liten del av kostnaderna. Jag träffade en gång en mamma med en tioårig son strax efter det att han hade slagit sönder alla fönster i huset. Eftersom kostnaden var ungefär 200 gånger så stor som den veckopeng han fick i veckan så hade mamman inte krävt att han skulle betala någonting av reparationskostnaderna. Efter att ha diskuterat frågan beslutade hon att han skulle betala 25 kronor i veckan i tio veckor. Detta blev en meningsfull konsekvens för pojken och hjälpte honom att inte göra så i framtiden. Om det inte blir några konsekvenser när man uppför sig på ett sådant sätt förlorar barnen respekten för sina föräldrar och kan känna sig väldigt maktfulla.

Om ett barn stjälar från andra familjemedlemmar kan de bli tvingade att betala tillbaka samma summa (eller dubbla summan) från sin fickpeng eller bidrag (eller genom att sälja sina tillhörigheter om det behövs).

Att betala för skador som man förorsakat eller för stöld ska behandlas som en skyldighet inte en bestraffning. Föräldrar vill kanske också lägga till någon slags bestraffning förutom att barnet ska ersätta förlusten.

Om det handlar om en större summa (jämfört med barnets fickpeng) så bör du innan du beslutar om hur mycket som ska betalas eller hur mycket som ska betalas i veckan tänka över detaljerna noggrant med din partner eller någon annan. Fastän du kan säga till ditt barn att de kommer att få betala för skadorna behöver du inte säga direkt (medan du fortfarande är arg) vilka detaljer som gäller.

Liksom med böter är det viktigt att inte ta bort alla fickpengar. Det är lättare för barn att glömma bort det om de under en period inte får några fickpengar alls och det blir kanske ingen sporre för dem att inte upprepa det de har gjort. Många barn kan inte se längre in i framtiden än några veckor och att förlora fickpengarna i sex månader är för dem exakt detsamma som att förlora fickpengarna i 1 månad. Vanligtvis lönar det sig inte att fortsätta med återbetalning i mer än två eller tre månader.

Om du känner att ditt barn verkligen försöker att förändra sitt beteende kan de bestämma att efterskänka alla böter och betalningar efter några månader. Gör det inte alltför snabbt så att de tycker att du är för snäll eller att du inte kommer att genomföra framtida bestraffningar.



Gruppträff 5

- Uppfostringsstil och föräldraansvar
- Vad vi tog bort
- Vad vi lade till:

Gruppträff 5

Uppfostringsstil och föräldraansvar

Målsättning:

- Att föräldrarna ska få en klar uppfattning av vad de gör för sina barn och koppla det till föregående veckas samtal. Vilka konsekvenser tillämpar föräldrarna? Ett tillfälle att tänka på vår roll som föräldrar som resultat av vår egen uppväxt.
- Föräldrarna beslutar vad de vill ta ansvar för och vad de vill att deras barn ska ta ansvar för.

Välkomna!

Hur har veckan varit?

Reflektioner och undantag under veckan (kommunikation, bortse från negativt beteende, behålla lugnet, konsekvenser, lämna över ansvar till barnen)

Repetition från lektion 4

Vad har ditt barn för förväntningar på dig?

Vad skulle du vilja att ditt barn tog mer ansvar för?

Diskutera hemuppgiften "Fickpengar"

Hur gör ni med fickpengar?

Hur fungerar det?

Fika

Dela ut materialet "*Vad gör du för ditt barn*"

Diskutera:

Hur gör man för att få barnet att ta ansvar?

Vilka konsekvenser blir det om barnet inte tar ansvar?

Egen uppväxt: Hur var det för er?

Vilket ansvar fick ni ta?

Vad fick ni för konsekvenser?

Dela ut "*Föräldrastilar*", läs igenom hemma.

Fyll i mittutvärderingsformuläret från Brighton University

Hemuppgift: Bestäm dig för en sak som du vill att ditt barn tar ansvar för och överlämna till barnet.

Gruppträff 5

Räkna upp allt du gör eller tillhandahåller för ditt barn: **material** (dvs. köper saker till hemmet, köper saker till dem, står för hemmet, elektricitet, telefon osv.) tjänster (vilket arbete du utför för dem varje dag, varje vecka eller ibland) **socialt, fritidssysselsättningar, känslomässigt** etc. Räkna särskilt upp alla privilegier.

Jag står för

Mat	Mobiltelefon
Logi	Pengar
Sängkläder	Elektricitet
Kläder	Vatten
Transporter	Gas
Tv	Värme
Kärlek	Luftkonditionering
Respekt	Kreativt tänkande
Tid	Toalettartiklar
Datorer	Mikroskop
Xbox	Roller Blades
Nintendo	CDs
Böcker	CD spelare
Spel	Radio
Studsmatta	MP3 spelare
DVDs	Videofilmer
Cyklar	Video/DVD spelare
Skolustrustning	Skolutflykter
Klippning	Make up
Läkare	Accessoarer
Tandläkare	Finansiering av alla fritidsintressen
	Trädgård

Service jag ger

Kock
Städare
Sömmerska
Chaufför
Biktfader
Tvätterska
Frisör
Modeexpert
Personlig assistent
Handledare
Sjuksköterska
Nutrionist
Tidhållare
Fixaren
Nöjessamordnare
Värdinna/socialsekreterare
Lärare
Mekaniker

Checklista för Bedömning av Föräldrastilar (Hackett, 2003)

Gruppträff 5

FÖRÄLDRASTILAR

Auktoritärt föräldraskap

I denna föräldrastil förväntas barnen följa de strikta regler som sätts upp av föräldrarna. Om de inte följer reglerna resulterar det i bestraffning. Auktoritära föräldrar brister i att förklara varför dessa regler finns. Om de får frågor om varför kan föräldern helt enkelt svara :”För att jag sa det.” Dessa föräldrar har höga krav men är inte så känsliga mot sina barn. Enligt Baumrind, är dessa föräldrar ”lydnads- och statusorienterade och förväntar sig att deras order ska åttlydas utan förklaring” (1991).

Auktoritativt föräldraskap

Liksom auktoritära föräldrar så har de föräldrar som har en auktoritativ föräldrastil fastställda regler och riktlinjer som deras barn förväntas följa. Emellertid så är denna föräldrastil mycket mer demokratisk. Auktoritativa föräldrar är mottagliga mot sina barn och villiga att lyssna på frågor. När barnen inte följer förväntningarna är dessa föräldrar mer omvårdande och förlåtande i stället för bestraffande. Baumrind menar att dessa föräldrar ”kontrollerar och anger tydliga normer för sina barns uppförande. De är självsäkra men inte påträngande och restriktiva. Deras disciplinära metoder är stödjande snarare än bestraffande. De vill att deras barn ska bli självsäkra och socialt ansvarsfulla, självreglerande och samarbetsvilliga” (1991).

Tillåtande föräldraskap

Tillåtande föräldrar kallas ibland eftergivna föräldrar och har väldigt få krav på sina barn. Dessa föräldrar bestraffar sällan sina barn därför att de har relativt låga förväntningar på mognad och självkontroll. Enligt Baumrind är tillåtande föräldrar ”mer tillåtande mot sina barn än de ställer krav. De är icke-traditionella och overseende, kräver inte moget uppträdande, tillåter stor självreglering och undviker konfrontation” (1991). Tillåtande föräldrar är oftast eftergivna och kommunikativa mot sina barn och mer lika en vän än en förälder.

Oengagerat föräldraskap

En oengagerad föräldrastil karakteriseras av få krav, låg respons och lite kommunikation. Medan dessa föräldrar uppfyller sina barns grundläggande behov är de avskilda från sitt barns liv. I extrema fall kan dessa föräldrar till och med avvisa eller försumma sina barns behov.

Gruppträff 5

AUKTORITÄRT FÖRÄLDRASKAP:

Leta efter exempel när föräldern:

Berömmar sitt barn för gott uppförande
Diskuterar med barnet efter att barnet har misskött sig
Förklarar vilka konsekvenser det blir av barns uppförande
Visar tålamod med barnet
Ber om ursäkt om han/hon har fel
Leder in barns negativa uppförande på acceptabla alternativ

AUKTORITATIVT FÖRÄLDRASKAP:

Leta efter exempel när föräldern:

Använder fysisk bestraffning
Skriker åt barnet
Använder bestraffning mer än diskussioner
Skäller ut barnet i ett försök att förbättra barnets uppförande
Blir jättearg när barnet uppträder illa
Lämnar barnet ensam utan förklaring

TILLÅTANDE FÖRÄLDRASKAP:

Leta efter exempel på när föräldern:

Ger efter för barns raseriutbrott
Inte bryr sig om att barnet uppför sig illa
Tillåter att barn uppför sig illa
Tycker det är svårt att säga ifrån
Mutar barn att göra som man vill

OENGAGERAT FÖRÄLDRASKAP:

Leta efter exempel på när föräldern:

Ofta är otillgänglig, antingen fysiskt eller känslomässigt
Inte svarar på barnets uttryck av behov
Verkar obekymrade över barnets problematiska uppförande eller när barnet utsätts för fara
Inte ger barnet någon struktur eller lämpliga nivåer av ansvar

Gruppträff 5

”TILLÅTANDE” FÖRÄLDRASTIL

Den förälder som har den här föräldrastilen tycker att tonåringar bara lär sig av sina egna erfarenheter och att föräldrarnas roll är begränsad till att informera om tonåringen ber om det. Med andra ord, föräldrarna lämnar dem att ta itu med det själva. De accepterar att andra människor, i eller utanför familjen, kan vara förebilder för deras tonåringar.

Positiva sidor av denna stil

- Tonåringen ökar sin förmåga att ta ansvar
- Tonåringen kan prova olika idéer när det gäller klädsel, frisyra, inredning av sitt eget sovrum mm
- Tonåringen utsätts för fler intryck och förebilder
- Tillfällen till konfrontation minskar

Negativa sidor av denna stil

- Viktig yttre påverkan på tonåringen kan vara negativ
- Föräldrars oro ökar när de, till exempel, får en motorcykel
- Föräldrarna kan bli ansvariga för tonåringarnas val
- Föräldrarna avsäger sig även om tonåringen vill ha någon sorts kontroll

Gruppträff 5

UNDERGIVET BETEENDE

När du använder detta beteende gör du så här:

- Hoppas att din tonåring på något sätt ska ge dig det du vill ha
- Backar, suckar, antyder, uttrycker önskemål, tar tillbaka
- Utvecklar en känsla av att vara martyrer eller ha det svårt
- Tillåter din tonåring att vinna, medan du förlorar
- Förstör ditt eget självförtroende

Du säger saker som:

- "Jag är ledsen..."
- "Nåja! Jag antar att..."
- "Jag vill inte prata om det..."

Det du inte gör är:

- Säger det du verkligen vill. Vad det viktigaste är
- Står emot mobbing eller aggressivt beteende från andra
- Säger och menar verkligen, vilka konsekvenser det blir om tonåringen går över gränsen

Gruppträff 5

ENGAGERANDE FÖRÄLDRASTIL

Den förälder som har den här stilen är öppen och ärlig mot sin tonåring, är medveten om att de behöver göra egna erfarenheter och lära sig av dem. Även om dessa föräldrar behåller sina egna värderingar är de flexibla och villiga att prova andra metoder av föräldraskap. Deras auktoritet utgår från ömsesidig respekt. De vet också att de ibland kan lära sig något av sina tonåringar.

Positiva sidor av denna stil

- Tonåringar kan diskutera sina erfarenheter och deras åsikter blir lyssnade på, på ett jämställt sätt, av föräldrarna
- Föräldrarna lär sig nya saker, t ex om datorer, mat och musik

Negativa sidor av denna stil

- Det tar längre tid att fatta beslut i familjen, processen kanske fortgår men med små steg
- Föräldrarna kan endast utöva sin makt genom att komma överens
- Utomstående kan se föräldrarna som veka
- Familjemedlemmar kan utnyttja föräldrarnas föräldrastil

Gruppträff 5

SJÄLVSÄKERT BETEENDE

När du använder detta beteende gör du så här:

Ber öppet och direkt om vad du vill ha ut av situationen

Visar att de tydligt känner till dina rättigheter i frågan

Letar efter vägar där både du och din tonåring kan vinna

Visar en tro på dig själv och på din kapacitet att hitta En uppgörelse som både du och din tonåring kan leva med

Du säger saker som:

"Vad säger du om vi..

"Ska vi prata om detta...

"Vad tycker du om..

"Jag tycker det skulle vara en bra idé...

"Vi kan väl försöka...

Du gör inte saker som:

- Trampar på din tonårings rättigheter
- Utnyttjar hans/hennes svagheter till din egen fördel
- Låter din tonåring gissa vad du vill ha i utbyte
- Avslöjar din oro för din tonåring eller fryser fast som en kanin i strålkastarskenet

Gruppträff 5

STYRANDE FÖRÄLDRASKAPS STIL

Den förälder som har den här stilen vet att de har rätt och att deras sätt att göra saker är bäst.

Tonåringar ska lära sig av sin förälders/sina föräldrars erfarenheter och göra som de gör. En förälders uppgift är att förse barnen med rätt råd och övervaka tonåringen och åter-föra honom/henne till den rätta vägen om han/hon avviker från den.

Positiva sidor av denna stil

- I en nödsituation får tonåringen tydliga och bestämda instruktionen
- Föräldrars rättsliga och konventionella ställning i samhället stärks
- Föräldrarnas ståndpunkter är genomgående tydliga
- Gränserna är väldefinierade
- Tonåringarna kan skylla på sina föräldrar när de snackar med kompisar, t ex varför de inte får vara ute sent.

Negativa sidor av denna stil

- Tonåringar kan inte utveckla egna initiativ. De kan bli beroende av föräldrarna.
- Det kan leda till uppror och förbittring
- Tonåringarna kan bara göra samma misstag som sina föräldrar, små möjligheter att lära sig
- Föräldrarnas åsikter, attityder, erfarenheter är kanske inte bra för tonåringen

Gruppträff 5

AGGRESSIVT BETEENDE

Om du använder dig av detta beteende så gör du så här:

Insisterar på att allt ska göras som du vill. Du vill vinna, segra

Hotar, mobbar och är sarkastisk

Provocerar fram en hotfull känsla och får en motsvarande reaktion från din tonåring

Du säger saker som:

"Du måste..."

"Du får inte..."

"Du gör som jag säger..."

"Det är bäst att du...."

Det du inte gör är:

Visar någon som helst respekt för din tonårings rättigheter och värdighet

Visar någon flexibilitet eller söker vägar där ni båda kan vinna. Kom ihåg mulorna!



Gruppträff 6

- Att hantera sin ilska

Gruppträff 6

Att hantera sin ilska och konflikter

Målsättning:

- Att föräldrarna ska kunna identifiera risksituationer, förebygga konflikter och inte handla i affekt.
- Att tänka på vår egen ilska på ett positivt sätt. Hur hanterar du din egen ilska? Hur gör din tonåring dig arg?
- Att föräldrarna ska kunna ge barnen genomtänkta konsekvenser och använda jagbudskap.

Välkomna!

Hur har veckan varit? Reflektioner och undantag.

Repetition:

Vad du gör för ditt barn? (förväntningar, ansvar)

Fickpengar

Diskutera förra veckans hemuppgift: Ett ansvar att lämna över till barnen och föräldrastilar.

Fika

Dela ut material: "Tio principer för ilskekontroll, läs igenom och diskutera:

Diskussionsfrågor:

- 1) I vilka situationer blir ditt barn argt?
- 2) Hur kan man förebygga konflikter/risksituationer?
- 3) Hur kan man som förälder hantera en uppkommen konflikt?

Dela ut "En saga om två vargar"

Hemuppgift: Fundera ut en sak som du skulle vilja göra tillsammans med ditt barn.

Gruppträff 6

DE PRINCIPERNA FÖR ILSKEKONTROLL

- Ilska är ett inlärt beteende, som kan förändras. Motivation och engagemang att förändra är viktigt för att lyckas med ilskekontroll. Även om vi är födda med möjligheten att bli aggressiva, utvecklar vi allt eftersom vi möter olika sätt att uppträda på, vilka påverkas av vilka vi har runt omkring oss. För en del av oss kan det betyda att vi lär oss hur man ska uppföra sig kan vårt uppträdande förändras och vi kan lära oss alternativa icke-aggressiva sätt att vara på.
- Om vi tror på att vi kan utvecklas påverkar det också hur vi förstår andra människor och situationer. Genom att känna till hur vår inställning kan påverka vårt uppträdande negativt kan hjälpa oss att ifrågasätta vår inställning. Att ha irrationella föreställningar om något kan leda till irrationellt handlande. Till exempel, om vi tror att livet alltid är rättvist kommer utan tvekan att leda till besvikelse och frustration och kan slutligen leda till att vi tar ut vår frustration på andra. Om vi förstår att livet inte alltid är rättvist kan ge oss en mer filosofisk syn på livet.
- Att vara medveten om och förstå vad vi tänker påverkar sättet vi uppträder på. Positiva och negativa känslor är vanliga hos oss alla. En del av oss kan uppleva negativa känslor som svartsjuka eller hat mer intensivt än andra och detta kan bli överväldigande. I vilken grad vi upplever dessa känslor påverkar våra uppfattningar om situationer och därmed också det sätt vi reagerar på. Genom att vi lär oss hur destruktiva dessa starka känslor är och andra sätt att minska deras påverkan kan det hjälpa oss att kontrollera vårt uppträdande.
- Ilska har en psykologisk komponent. Ökad medvetenhet om denna fysiska respons kan användas som en tidig varningssignal för att hjälpa oss att lugna ner oss genom att använda oss av olika strategier för att minska hur de påverkar oss. Symptom som ökad hjärtverksamhet och spända muskler kan lindras genom tekniker som t ex avslappning.
- Ilska resulterar nästan alltid i negativa konsekvenser för oss själva och andra. Om man känner till de kort- och långsiktiga konsekvenserna av ilska så förstår vi bättre att det alltid är bättre att ha kontroll över sin ilska. Genom att kontrollera våra aggressiva impulser skapar vi bättre relationer, får ökad självkänsla och fler positiva konsekvenser i allmänhet.
- Att kunna identifiera alla de saker som med stor sannolikhet gör dig arg, hjälper dig att kunna förutse och handskas med dem när de uppstår. Bakomliggande faktorer som t ex negativa livserfarenheter kan påverka hur du ser på världen och göra dig särskilt känslig.
- Att förlora kontrollen är vanligtvis ett resultat av att man har samlat på sig en masssmå irritationsmoment som inte har bearbetats. Situationsanpassade påfrestningar (som t ex ekonomiska bekymmer) inre påfrestningar (som t ex höga förväntningar på sig själv) sociala svårigheter (som t ex relationsproblem) kan tillsammans skapa aggressiva reaktioner som inte står i proportion till den aktuella situationen. Ibland är den utlösande faktorn eller sista droppen en ganska liten händelse..
- Om det uppstår obalans mellan arbete och fritid i ditt vardagliga liv, ökar sannolikheten att du kommer att uppträda aggressivt. Allt för mycket arbete, alltför få stimulerande aktiviteter, självförsummelse och fortsatta relationsbekymmer är vanliga faktorer som hör ihop med en obalanserad livsstil och kan leda till att man har en tendens att reagera negativt i olika situationer. Genom att skapa en hälsosam, balanserad livsstil och ta hand om sig själv och sina behov kommer att göra livet mer lustfyllt och givande.
- Ilska kan vara en positiv och berättigad känsla om den används konstruktivt. Ilska är en normal känslomässig respons som alla upplever då och då. Målet för en effektiv ilskekontroll är inte att eliminera ilska helt och hållet, utan att lära sig att kanalisera den till ett sätt att vara som är produktivt i stället för destruktivt. Om du använder ett mer positivt förhållningssätt som t ex problemlösning och självförtroende kan det förbättra ditt liv.

Gruppträff 6

En gammal infödd amerikansk Indian talade med sin sonson. Pojken ville höra en berättelse om en strid. Den gamle mannen sa att den största striden är den som äger rum i människors huvud.

”Det är en strid mellan två vargar.

En varg är ond. Det är ilska, arrogans, lögner och sorg.

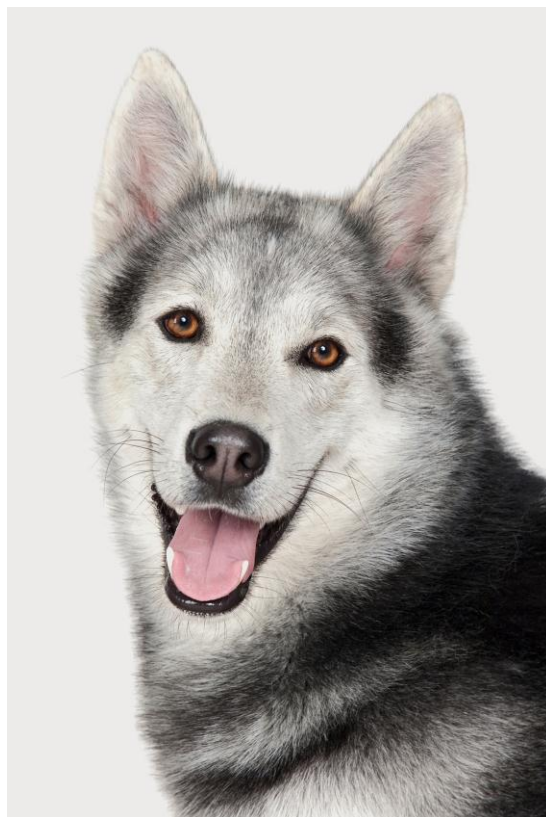
Den andra vargen är god. Det är fred, ödmjukhet, sanning och lycka.

Båda vargarna kan vara starka och mäktiga.”

Pojken tänkte på detta och frågade sedan

”Vem vinner striden, farfar?”

Den gamle Indianen svarade: ” Den som du utfodrar.”





Gruppträff 7

- Att vara tydlig och bestämd

Gruppträff 7

Att vara tydlig och bestämd

Målsättning:

Föräldrarnas uppfattning av att vara bestämd och att föräldrarna ska träna på att agera bestämt. För de som vanligtvis är passiva är det ett tillfälle att försöka sig på några bestämda uttalanden samtidigt som de får en chans att uttrycka sina egna behov.

Välkomna!

Hur har veckan varit? Reflektioner och undantag

Hemuppgiften från förra veckan: Har du funderat ut vad du skulle vilja göra tillsammans med ditt barn och har du gjort det?

Reflektioner från gruppträff 6 (repetera de tre diskussionsfrågorna, i vilka situationer blir ditt barn argt, hur kan man förebygga konflikter/risksituationer, hur kan man som förälder hantera en uppkommen konflikt)

Dela ut material: *bestämmdhet/självsäkerhetstest*. Individuell uppgift.

Diskussion om bestämdhet/självsäkerhet.

Läs gemensamt material:

- *Passiva förhållningssättet*
- *Aggressiva förhållningssättet*
- *Bestämda/självsäkra förhållningssättet*

Fika

Dela gruppen i 2 grupper

Dela ut material: *"Riktlinjer för självsäkert uppträdande", "Att vara självständig" samt "Självsäkert uppträdande"*

Be grupperna läsa igenom materialet.

Grupp 1 får situation: "Barnet har rummet fullt med disk...igen"

Grupp 2 får situation: "Barnet kallar mig ofta för jävla idiot"

Uppgift i grupperna: Du ska på ett bestämt sätt prata med barnet om detta.

När gör du det?

Var gör du det?

Hur tänker du?

Gruppträff 7

Själsäkerhetstest

Testet är ett enklare test om din själsäkerhet eller passivitet. Fundera på uttalandena och ringa in den siffra som bäst beskriver dig. Det finns inga rätta eller felaktiga svar.

1. Jag tvekar att uttala mig utifall andra skulle uppfatta mig som aggressiv eller dum	0 1 2 3
2. Det låter som om jag ställer en fråga när jag uttalar mig om något	0 1 2 3
3. Jag tittar ner eller korsar armarna när iag talar	0 1 2 3
4. Jag tonar ner komplimanger när iag får några	0 1 2 3
5. Jag känner mig obekväm av att få beröm för det iag har åstadkommit	0 1 2 3
6. Andra tvcker det är lätt att utnvtia mig	0 1 2 3
7. Jag brukar "bita mig i tungan" för att inte ställa till bråk	0 1 2 3
8. Jag säger ofta ja när iag vill säga nei	0 1 2 3
9. Jag känner mig skyldig när iag säger nei	0 1 2 3
10. Jag undviker att uttrycka mina åsikter	0 1 2 3
11. Jag lovar saker som iag senare ångrar	0 1 2 3
12. Jag låter mig lätt övertalas att göra saker	0 1 2 3
13. Jag accepterar det jag erbjuds även om det inte är vad jag ville eller förväntade mig	0 0 1 2 3
14. Jag håller mig tyst om iag behandlas orättvist	0 1 2 3
15. Jag tillåter mig att känna mig obekväm för att undvika konflikt	0 1 2 3
16. Jag går som katten kring het gröt i stället för att uttrycka mina känslor direkt.	0 1 2 3
17. Jag ber vänner eller min famili att föra min talan	0 1 2 3
18. Jag brukar sparka mig själv för det iag egentligen ville ha sagt	0 1 2 3
19. Jag lider i tysthet om iag blir orättvist sårad eller kränkt	0 1 2 3
20. Jag har svårt för att låta säker även om iag vet att iag har rätt	0 1 2 3

Räkna ihop poängen för att få en ungefärlig poäng för din passivitet. Ju högre poäng du får desto mer passiv är du och ju lägre poäng desto mer själsäker är du.

Under 10	Mycket själsäker
10 till 20	Som genomsnittet
20 till 30	Något under medel när det gäller själsäkerhet
30 till 40	Låg själsäkerhet och hög passivitet
40 till 50	Hög passivitet

Gruppträff 7

SJÄLVSÄKERHET/BESTÄMDHET

För att förstå vad det innebär att vara självsäker, måste man först förstå de två andra alternativen, att vara passiv och att vara aggressiv.

Det passiva förhållningssättet

Att vara passiv betyder att visa sig undergiven, undvika konflikt så långt det är möjligt och att ge vika när en konflikt inte kan undvikas. Den som är passiv skattar sig själv **lägre** än den andre personen. Den som är passiv respekterar inte sina egna rättigheter.

Det kan ta sig uttryck i ett mycket ojämnt maktförhållande där den passive uppträder som tjänare eller som ett barn, eller gör sken av vänskap och jämställdhet trots att den andre personen agerar aggressivt eller dominant.

Att vara passiv betyder ofta att man inte har någon riktig kontroll över vad som kommer att hända.

Passiva personer har ofta lågt självförtroende. Det kan handla om en ond cirkel. Eftersom de inte har självförtroende nog att bemöta den som är aggressiv, backar de i stället, vilket ytterligare för-stärker deras redan dåliga självförtroende. Att fly från rädsla kan bli ett sätt att leva. En del män-niskor har lärt sig att förhålla sig passiva för att slippa övergrepp, antingen av föräldrar eller enpartner (eller båda).

Ibland kan det vara klokt att vara passiv antingen för att det handlar om en väldigt trivial fråga eller om det handlar om verklig fara. Om din partner uttrycker en åsikt som du inte håller med om kan du välja att ignorera den för att den inte är viktig: att hävda din rätt att tycka olika är inte värt besväret. Om din chef kommer med en upprörande kommentar kan du ignorera den för att han har verklig makt över dig.

I vårt samhälle har många kvinnor fått lära sig och uppmuntras till att vara passiva. För en del kan det vara positivt att bli mer aggressiva, förhoppningsvis ett steg på vägen mot att bli mer självsäkra. Många böcker om självsäkerhet tycks rikta sig mer till kvinnor (som läser fler själv-hjälpsböcker) och de avråder ofta starkt från passivitet. För en del män kan passivitet vara ett framsteg eftersom de då kan ta avstånd från överdriven aggression och tävlingsinstinkt och göra det möjligt för dem att nå målet. Om någon har haft till vana att vara aggressiv mot de som står dem nära kan självsäkerhet till att börja med missförstås.

Typiska kännetecken hos passsiva människor:

Rösten: blyg, ursäktande, tyst, osäker

Uttryck: nedslagna eller bortvända ögon, ledsen, inställsamt

Hållning: nedböjd, försvarsinställd, rädd, försöker gömma sig eller är flyktberedd

Ord: "ledsen", "bry dig inte om mig", "det är ok"

Känslor: orolig, rädd, sårad, dold ilska, underlägsen

Gruppträff 7

Det aggressiva förhållningssättet

När man agerar aggressivt är målet att segra över en annan person, vilket inte nödvändigtvis är den bästa lösningen på problemet. Man antar att man är fiender utan någon som helst gemensam plattform. Den aggressive personen försöker sätta sig själv över den andre personen genom att trycka ner den andre.

De trycker ner den andre genom verbala kränkningar, hot och hotelser, genom olika sorters fysisk kontroll eller våld, genom ekonomisk kontroll eller genom att intellektuellt dominera dem.

Den aggressive personen misslyckas ofta med att respektera andras rättigheter.

Aggressiva personer intar ofta orubbliga positioner. De attackerar personen, inte problemet. Att känna sig mäktig kan vara den aggressive personens yttersta mål och för att kunna uppnå det kan de till och med ställa triviala krav som kanske inte alls gynnar dem.

Liksom passiva individer kan aggressiva individer också ha låg självkänsla. Aggression kankomma sig av en oförmåga att vara säker på sina egna behov och känslor.

Behov och känslor stängs in i stället för att uttryckas ända tills de når explosionspunkten.

Ett vanligt mönster i många familjer är att någon under en period är passiv och sedan övergår till att vara aggressiv. En mamma kan ignorera sina barns irriterande uppförande, som att de skriker eller slåss fastän det gör henne stressad. Men efter ett tag når hon sin yttersta gränsoch skriker ursinnigt till dem eller slår dem. Hon beter sig alltså på samma sätt som hon egentligen inte vill att den andre ska uppträda på vilket kan leda till att hon känner sig skyldigoch otillräcklig och kan hamna i en ny period av passivitet.

Ett annat vanligt mönster är när en man eller hustru låter bitterhet över sin partner ligga ochgro under en längre period. Missnöjdhetsnivån stiger tills de ilsket konfronterar sin partnerkanske för att de är stressade över någonting som egentligen inte hör dit. Det hon egentligenville säga var : "Älskling, jag blir irriterad över att dina strumpor ligger på golvet i dagar isträck" blir i stället: "Du är en lat, berusad jävel med stinkande fötter som bara tänker på digsjälv"! Vanligtvis försvinner den äkta omtanken i allt smutskastande och skrikande.

Rösten: ilsken, arrogant, anklagande, krävande, hög

Uttryck: stirrande, ilsket, kallt

Kroppshållning: hotfull, står över, står för nära, knyter nävarna

Ord: "du", förolämpningar, sarkasmer, absoluta sanningar (alltid, aldrig, helt och hållet)

Känslor: rättfärdig, överlägsen, retlig

Gruppträff 7

Det självsäkra förhållningssättet

Den, som är självsäker vill inte bli dominerad eller försöker dominera andra. Han sätter sig själv på samma nivå som andra.

Att hitta den bästa lösningen på ett problem är det viktiga, inte bara att "vinna".

För att kunna vara självsäker krävs att man är medveten om känslor, sina egna och andras, kan ta hänsyn till dem, men inte låta dem ta överhanden. Du måste kunna uttrycka dina känslor om det är relevant.

För att kunna vara självsäker måste du känna till dina rättigheter, men också respektera andras rättigheter.

Självsäkra personer känner sig bekväma med att ge och ta emot komplimanger. De kan också hantera kritik. De anstränger sig att kommunicera direkt och ärligt.

Självsäkra personer har vanligtvis bra självförtroende. En positiv cirkel uppstår ofta då förtroende förstärks genom att den som är självsäker har kontroll över sig själv och är mottaglig för

positiva budskap från andra. Eftersom han behandlar andra på ett bra sätt så är chansen större

(det finns så klart ingen garanti för detta) att de behandlar honom på ett bättre sätt.

Han är vanligen mindre stressad än passiva eller aggressiva personer.

Typiska kännetecken för självsäkra personer:

Rösten: jämn, tydlig, självsäker

Uttryck: behåller ögonkontakt utan att stirra

Hållning: upprätt, öppen och ej hotfull

Ord: "jag", tydliga uttalanden, undvik slutgiltiga omdömen

Känslor: självsäker, respekterar sig själv, har självkontroll

"Mellan människor, liksom mellan nationer, är respekt för varandras rättigheter en förutsättning för fred."

Benito Juarez

SJÄLVSÄKERT UPPTRÄDANDE

Definition

Detta innebär att du står upp för dina personliga rättigheter och uttrycker dina tankar, känslor och övertygelser direkt, ärligt och öppet på ett sätt som är respektfullt i förhållande till andras rättigheter. En självsäker person agerar utan onödig ångest eller skuld. Självsäkra människor respekterar sig själva och andra människor och tar ansvar för sina handlingar och val.

De erkänner sina behov och ber öppet och direkt om vad de behöver. Om de avvisas kan de bli ledsna, besvikna eller besvärade, men deras självbild har inte krossats. De är inte alltför beroende av andras gillande, utan känner sig säkra och trygga i sig själva. Självsäkra människor ger ledtrådar till andra människor om hur de vill bli behandlade.

Budskap förmedlas

Så här tänker jag. Så här känner jag. Så här ser jag på situationen. Vad tycker du? Om våra behov står i konflikt med varandra så kan jag tänka mig att se på våra olikheter och jag kan vara beredd att kompromissa.

Omedvetna tankar

Jag kommer inte att tillåta att du utnyttjar mig och jag kommer inte att angripa dig för att du är den du är.

Mål

Att kommunicera tydligt som vuxen till vuxen.

Verbala och icke-verbala kännetecken

- Mottagligt lyssnande
- Bestämd, avslappnad röst
- Direkt ögonkontakt
- Upprätt, balanserad, öppen kroppshållning
- Lagom hög röst för situationen
- "Jag" uttalanden ("Jag tycker", "Jag vill", "Jag vill inte")
- Samarbetsvilliga fraser ("Vad tycker du om det")
- Tydliga uttalanden som visar på intresse ("Jag skulle vilja att..")

Vinster

Ju mer du står upp för dig själv och handlar på ett sätt som du själv respekterar, desto högre själv- känsla får du. Dina chanser att få ut det du vill av livet förbättras avsevärt då du låter andra veta vad du vill och står upp för dina egna rättigheter och behov. Om du direkt då du upplever negativa känslor ta-lar om det så kan bitterhet aldrig byggas upp. Om du blir mindre upptagen av dig själv och din oro och har mindre behov av att skydda och kontrol- lera dig själv så kan du se, höra och älska andra andra mycket lättare.

Priset

Dina vänner kan ha haft fördelar av att du tidiga-re inte har varit självsäker och kan tänkas sabote-ra din nyvunna säkerhet. Du omformulerar och undersöker på nytt dina värderingar som du har haft inom dig sedan barndomen. Detta kan kännas skrämmande. Det finns inga "stentavlor" som garanterar ett gott resultat av dina ansträngningar. Smärta är ofta inblandad när det handlar om att vara självsäker.

Gruppträff 7

ATT VARA SJÄLVSÄKER

Riktlinjer för hur man verkligen blir självsäker

- Bekräfta och var ärlig mot dig själv när det gäller dina egna känslor
- Börja använda dig av det nya positiva självpratet i situationer då du behöver vara mer självsäker
- Var tydlig, bestämd och direkt i det du säger
- Om det är nödvändigt, fortsätt upprepa ditt budskap om du möter motstånd
- Om det är nödvändigt, be om förtydligande om du är osäker på något
- Om det är nödvändigt, bekräfta avledningsmanövrar, och upprepa sedan ditt budskap
- Använd lämpligt kroppsspråk för att understryka din säkerhet
- Behåll lugnet och håll dig till ämnet
- Respektera alltid andras rättigheter

Ställ alltid de här frågorna till dig själv

- Hur kan jag uttrycka mig tydligare?
- Hur kan jag vara mer exakt i det jag vill säga?
- Är det troligt att jag måste upprepa mitt budskap? Kommer jag att känna mig bekväm med det?
- Är jag beredd att ta upp kampen med deras "villospår" och samtidigt stå fast vid mitt budskap?
- Vilket kroppsspråk ska jag använda för att backa upp mitt budskap?

Gruppträff 7

RIKTLINJER FÖR SJÄLVSÄKERT UPPTRÄDANDE

1. Fråga dig själv ”hur viktig är den här frågan för mig?”

Att vara självsäker tar energi och tid. Är det värt det? Försök värdera frågor på en 10- gradig skala: 8-10 betyder att det är väldigt viktigt för dig. 1-4 mindre viktigt, 5-7 ganska viktigt. Till exempel, om du äter ute, fråga dig själv om du blir serverad kall mat verkligen är värd en 8 för dig om det förstör din kväll. Var medveten om konsekvenserna - du ska inte känna att du måste vara självsäker hela tiden.

2. Var medveten om när du gör saker

Att uppträda självsäkert direkt är kanske inte alltid det riktiga tillvägagångssättet. Om du är arg, svartsjuk etc. eller om den andre personen är upptagen, upprörd, frånvarande är det oftast inte en god idé att försöka svara självsäkert när man är mitt uppe i dessa känslor. Välj tid och plats om du kan.

3. Var tydlig med vad det gäller

Vet vad du vill eller inte vill innan du är självsäker mot någon.

4. Undvik nervöst gestikulerande

Ta ordentlig ögonkontakt. Hoppa inte från fot till fot. Behåll lugnet och ha ett jämnt uttryck.

5. Förvänta dig inte att den andre personen gör precis som du vill

Om du gör det kan du uppfattas som aggressiv. Personen kanske inte svarar direkt, eller kanske inte svarar alls. Du måste vara medveten om andras känslor och intressen. Var beredd att förhandla, kompromissa för att nå en vinna-vinna situation.

6. Var tydlig

Tala tydligt om vad du vill eller inte vill.

7. Var konsekvent

Stämmer det du säger med hur du säger det? Icke-verbalt uppträdande betyder mycket - tänk på ditt röstläge, hållning och attityd, gester, ögonkontakt och ansiktsuttryck.

Gruppträff 7

ATT SÄGA NEJ

En del människor tycker det är oerhört svårt att säga "Nej". Andra kan bara säga "Nej" indirekt genom att ta udden av nejtet genom ursäkter. Oförmågan att säga "Nej" betyder att du saknar någon slags kontroll över ditt liv och att du därför måste handskas med en ständigt ökande stress. Att säga "Nej" direkt och öppet ger dig ökad kontroll och främjar självförtroendet.

VANLIGA MYTER

- Att säga nej är hjärtlöst, känslolöst, elakt och själviskt
- Att säga "Nej" direkt är oförsämligt, för abrupt och bryskt
- Att säga "Nej" kommer att skada och uppröra andra, och får dem att känna sig avvisade.
- Att säga "Nej" till småsaker visar småsinthet eller småaktighet.

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. När du säger "Nej" avslår du en begäran, du avvisar inte en person. Att säga "Nej" behöver inte betyda att man avvisar någon. Mycket beror på hur man säger ifrån.2. När man säger ifrån, försök ta fullt ansvar för att du gör det. Skyll inte ifrån dig eller lägg ansvaret på någon/något annat. I stället för att säga "Jag kan inte" till "Jag vill inte".3. Att säga "Nej" utan alltför överdrivna ursäkter betyder inte att man säger "Nej" utan någon förklaring. Men fråga dig själv om du förklarar på grund av din egen ångest snarare än för den andre personens skull.4. Du överskattar troligen de svårigheter som den andre har att acceptera ditt "Nej". Ofta är det så att genom att öppet och ärligt uttrycka dina känslor gör du det möjligt för andra människor att också uttrycka sina känslor. | <ol style="list-style-type: none">5. Om du ville säga "Nej", men det slutade med att du sa "Ja" så kan det synas på dig. Våra kroppar uttrycker sig ofta utan oss (t ex i form av huvudvärk etc) och det är en konsekvens av den stress som kommer av att vi är alltför undfallande.6. Bekräfta dina känslor. Att helt enkelt säga, "Jag känner mig skyldig" eller "Jag tycker detta är svårt", tillåter dig att ärligt uttrycka dina känslor.7. Om du har svårt att säga "Nej", använd dig av "trasiga skivan"-tekniken. Den betyder att du upprepar ditt självsäkra sätt att säga nej varje gång någon annan försöker över-tala eller kringgå dig |
|--|---|

Gruppträff 7

“MÅSTEKÄNSLORNAS” TYRANNI

Här är en lista på några av de vanligaste patologiska ”måstekänslorna”

- Jag ska vara så generös och osjälvisk som möjligt
- Jag ska vara en perfekt älskare, vän, förälder, lärare, elev, make och så vidare
- Jag ska kunna uthärda alla svårigheter med jämnmod
- Jag ska kunna hitta en snabb lösning på alla problem
- Jag ska aldrig känna mig sårad, jag ska alltid vara lycklig
- Jag ska vara fullständigt kunnig i allt
- Jag ska veta, förstå och kunna förutse allting
- Jag ska aldrig känna sådana känslor som ilska eller svartsjuka
- Jag ska älska mina barn lika mycket
- Jag ska aldrig göra misstag
- Mina känslor ska vara konstanta - när jag upplever kärlek ska jag alltid uppleva kärlek.
- Jag ska vara helt självständig
- Jag ska aldrig vara trött eller sjuk
- Jag ska aldrig vara rädd
- Jag ska uppnå saker som ger mig status, välstånd eller makt
- Jag ska alltid vara sysselsatt, att koppla av är slöseri med min tid och mitt liv.
- Jag ska sätta andra före mig själv: det är bättre att jag lider än att någon annan lider.
- Jag ska alltid vara vänlig.
- Jag ska aldrig känna mig sexuellt attraherad till
- Jag ska bry mig om alla som bryr sig om mig
- Jag ska tjäna tillräckligt mycket så att min familj har råd med
- Jag ska kunna skydda mina barn mot allt ont
- Jag ska aldrig ta mig tid för egna nöjen

Detta är måsten som vi kanske har utvecklat var och en i våra liv, inte vad vi **MÅSTE**.



Gruppträff 8

- Självkänsla

Gruppträff 8

Självkänsla

Samtala om föräldrars och barns självkänsla.

Välkomna!

Att föräldrarna ska känna igen faktorer som påverkar deras och deras barns självkänsla negativt och faktorer som bygger upp självkänslan.

Reflektioner från förra veckan. "Att vara tydlig och bestämd".

Vilka förändringar har ni märkt i samspelet med era barn? - skriv på blädderblock.

Hemuppgift: Diskutera "Måstekänslornas tyranni"?

Dela ut material: *Maslows behovstrappa* och diskutera.

Dela ut material: Vad är självkänsla? Vad är självförtroende? *Diskutera.*

Vad påverkar er självkänsla? Dela ut material: *Kranen*.

Era barns självkänsla, hur är den?

Fika

Dela ut material: Hur kan man stärka sitt barns självkänsla?

Diskussionsfrågor:

Vad behöver ditt barn för stöd i att stärka sin självkänsla och självförtroende?

Vilka positiva egenskaper har ditt barn, som du kan bekräfta? (positiv bekräftelse på egenskaper stärker självkänslan)

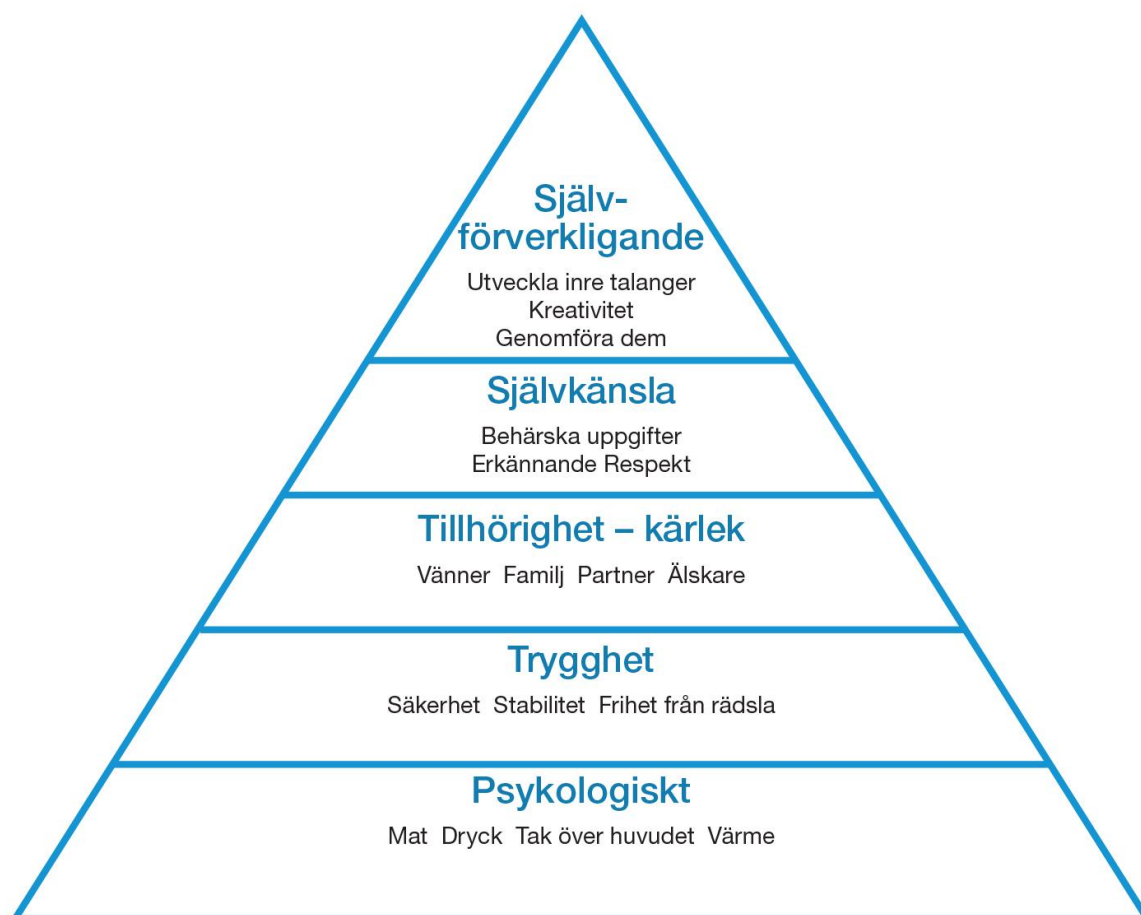
Hemuppgift: Uppmärksamma och bekräfta ditt barns positiva egenskaper

Gruppträff 8

Maslow diagram here

Maslow klargjorde att mänskliga behov kunde rangordnas. Den ursprungliga rangordningen indelas i fem steg och innehåller:

1. Biologiska och psykologiska behov - luft, mat, dryck, tak över huvudet, värme, sex, sömn
2. Behov av säkerhet - skydd mot naturens element, trygghet, världsordningar, lagar, gränser, stabilitet
3. Behov av tillhörighet och kärlek - arbetsgrupp, familj, ömhet, relationer
4. Behov av respekt - självkänsla, förverkligande, behärskning, oberoende, status, inflytande, prestige, ledningsansvar
5. Behov av självförverkligande - förverkliga personliga förmågor, självförverkligande, sträva efter personlig utveckling och topprestationer



Gruppträff 8

VAD ÄR SJÄLVKÄNSLA?

Självkänsla är vår självbild eller vad vi känner om oss själva.

Den är uppbyggd av tankar och känslor vi har om oss själva. Det kan vara positiva eller negativa tankar. Ju fler positiva tankar vi har om oss själva desto högre är vår självkänsla. Ju fler negativa känslor vi har om oss själva desto lägre är vår självkänsla.

Hög självkänsla kan man få av:

- Att känna sig självsäker
- Att må bra med sig själv
- Att vara positiv
- Att njuta av våra barn
- Att ha ett trivsamt jobb
- Vår omgivning
- Andra människor
- Vårt utseende
- Att få komplimanger
- Att ta ansvar
- Vänner, partners
- Att vara tillsammans med positiva människor

Låg självkänsla kan få oss att känna oss:

- Nedstämda över oss själva och våra liv
- Inget självförtroende
- Negativa
- Passiva
- Ensamma
- Självkritiska
- Avisade
- Att vi missförstår människor
- Oförmögna att uppfylla våra drömmar

Gruppträff 8

Självkänslokranen



Gruppträff 8

HUR KAN MAN STÄRKA OCH UPPMUNTRA TONÅRINGAR

Att bygga upp din tonårings självförtroende är kanske det viktigaste du kan göra för honom/henne. Så många bra saker kommer från en verkligt självsäker ung människa - möjligheter att få och behålla vänner, skapa relationer, motstå frestelser, klara sig bra i skolan, idrott, att gilla aktiviteter som att dansa, drama och att debattera.

Deras självkänsla kommer från:

- En känsla av att veta att de är värdefulla, att de får ovillkorlig kärlek från sin familj och respekt och vänskap från andra.
- En känsla av att veta att de kan åstadkomma saker, klara motgångar, ta på sig ansvar.
- En känsla av att de förstår och kan uttrycka sina känslor, idéer och åsikter på ett sätt som andra hör och accepterar även om de inte alltid håller med.

Du kan hjälpa till att främja denna självkänsla genom att:

- Låta dem veta hur mycket du älskar dem, inte bara när de gör saker du gillar.
- Uppmuntra alltid deras positiva uppträdande, att verkligen lägga märke till det och inte bara reagera när de gör något som är fel. Gör ditt beröm klart och tydligt och tala om för dem vad de gjorde som förtjänade ditt beröm.
- Behandla dem med hövlighet och respekt på samma sätt som du själv vill bli behandlad
- Be dem göra saker som du vet att de kan, be inte om det omöjliga. Och tacka dem alltid när de har gjort det.
- Gör insättningar i "deras beröm bank" och låt dem veta att du har gjort
- det. Hjälp dem också att lära av sina misstag.
- Beröm dem alltid för att de har försökt – även om de inte alltid lyckas.

Håll utkik efter deras speciella talanger, styrkor och intressen och uppmuntra dem att erkänna och utveckla dem.

Gruppträff 8

HUR BYGGER MAN UPP SIN TONÅRINGS SJÄLVKÄNSLA

Varje människa har fyra behov som måste tillfredsställas för att de ska kunna skapa hans/hennes självkänsla.

- **Behov av kärlek**

att bli älskad och känna att han eller hon är värd att bli älskad

- **Behov av att åstadkomma något**

att känna sig kapabel att göra saker, att klara svårigheter

- **Behov av trygghet**

att ha en förutsägbar framtid och en fast grund att stå på

- **Behov av ställning**

att känna sig hörd och accepterad i det samhälle där han eller hon lever.

Vad kan du göra

- Visa dem genom massor av ord och gester att du älskar dem.
- Beröm dem när de klarar av något
- Finns där för dem när de behöver ditt stöd och din hjälp
- Lyssna på vad de har att säga; behandla dem, deras känslor, idéer och åsikter med hövlighet och respekt även om du inte håller med om eller kan tillåta dem.

Vad ska du inte göra

- Säg aldrig att de inte är älskade, ovälkomna eller inte är värda lika mycket kärlek som era andra barn eller familj.
- Om de gör något som inte är bra säg då istället att deras prestation inte var "riktigt så bra"
- Låt dem känna att de är ensamma om att veta hur det är för just dem att växa upp
- Anteckna vad de säger

Gruppträff 8

Exempel på negativa uttryck är:

- Elakhet: "Inte du igen!" "Stick" "Försvinn ur min åsyn"
- Uttalanden som: "Jag hatar dig!" "Vi skäms över dig!"
- Kritik: "Det där var inte särskilt bra" "Vad du har ställt till det"
- Ogillande: "Jag önskar att du inte hade gjort så där" "Inte var det tack vare dig..."
- Nedsättande omdömen: "Du skulle inte ha en aning..." "Vad har du gjort med håret?"
- Skuldbeläggande: "Allt är ditt fel" "Om du inte hade gjort så..."
- Sarkasm: "Jag antar du tycker det där var jättebra" "Om du ska spela för dem måste de verkligen vara illa ute"

Negativ uppmärksamhet gör att man känner sig dålig, oönskad och oskicklig.

Enligt Berne, även om vi föredrar att få positiv uppmärksamhet så tar vi hellre emot negativa omdömen i stället för att inte få några omdömen alls. Om ingen uppmärksammar oss även om det skulle vara på ett otrevligt sätt känner vi oss betydelselösa och gör att vi känner oss omänskliga. Det förklarar varför människor som aldrig får positiv uppmärksamhet gör vad de kan för att få negativa omdömen genom att visa upp uppträdande som provocerar fram ogillande, kritik eller till och med ilska.

Fastän nästan alla inte kan leva utan någon sorts uppmärksamhet av ett eller annat slag finns det människor som behöver mer uppmärksamhet än andra. Människor som är osäkra måste ha mycket erkännande och uppmärksamhet. De suger i sig all positiv uppmärksamhet - de kan helt enkelt inte få nog av det. Ibland kan de kompensera sin osäkerhet genom att dra till sig negativ uppmärksamhet genom demonstrativt avvikande eller anti-socialt uppträdande. Det är bättre att vara okänd än okänd.

Vi verkar spara de positiva omdömen vi fått. Man kan kalla det vår "omdömesbank". Vi tar ut lite från vårt konto när vi vill försäkra oss själva om att vi är värdefulla och betydande.

Människor som är osäkra verkar snabbt glömma att de har ett pluskonto på sitt uppmärksamhetskonto, så de behöver ständigt kunna lägga till saker på sitt konto. Olyckligtvis kan det leda till att de som uppmärksammar till slut använder sig av ihåligt smicker eller tröttnar på att ge positiv uppmärksamhet som personen inte förtjänar. I vilket fall så blir följden ökad osäkerhet för den som söker uppmärksamheten.

Gruppträff 8

Vi kan, och bör ge oss själva positiv uppmärksamhet. Till exempel kan en liten belöning vara på sin plats när vi har avslutat vår shopping eller avslutat en tröttsam uppgift. Vi kan också berömma oss själva genom att erkänna våra framgångar - saker vi har gjort mot alla odds, till exempel, skött vår ekonomi på ett bra sätt, sparat till något familjen eller vi själva har önskat oss. Det är väldigt viktigt för vårt psykologiska välbefinnande att vi lär oss att sätta värde på oss själva.

- Att vi sätter tydliga gränser för vårt uppträdande men att det finns frihet mellan gränserna.
- Uppmuntra dem till att göra val och stödjer deras beslut
- Guidar dem mot ökat ansvarstagande för sina egna handlingar
- När du måste kritisera eller ogilla, gör det konstruktivt, inte genom att tjata eller använda det som en ursäkt att trycka ner.

Några exempel

Positiva omdömen:

- "Jag älskar dig". "Vi bryr oss om vad som händer med dig". "Jag beundrar dig verkligen för det" Ring till dem på telefon.
- Skicka kort till dem, gå till saker de är inblandade i - skolan, idrott
- Lyssna på deras musik
- Gör så att deras vänner känner sig hemma hos er
- Belöna dem för saker de har gjort eller ska göra genom att t ex ge dem något varmt att dricka eller laga deras favoritmat
- Belöna dem med äkta komplimanger-"Jag gillade det jag hörde om..." "Du passar verkligen bra i den färgen".

Negativa omdömen

- "Jag gillar inte när du..."
- "Jag blev/är sårad av det du gjorde".



Gruppträff 9

- Att ta hand om sig själv som förälder

Gruppträff 9

Att ta hand om sig själv som förälder. Avslutning

Att erkänna betydelsen och vikten av att ta hand om sig själv för att må bra och för att fungera som förälder.
Prata om vilka förändringar och framsteg som har skett under utbildningen.

Välkomna!

Samtal och diskussion om vikten av att ta hand om sig själv. Varför är det viktigt?

Vad förmedlar vi till barnen när vi tar hand om oss själva?

Dela ut material: *Hur kan vi ta hand om oss själva?*

Gruppen delas in i två grupper. Deltagarna fyller först i själva och delar sedan med sig till resten av gruppen.

Fika

Dela ut material: Förändringsprocessen

Skriv en förändring du har gjort under föräldrautbildningen eller planerar att göra. Skriv ner på en post-it lapp och lägg i ett kuvert.

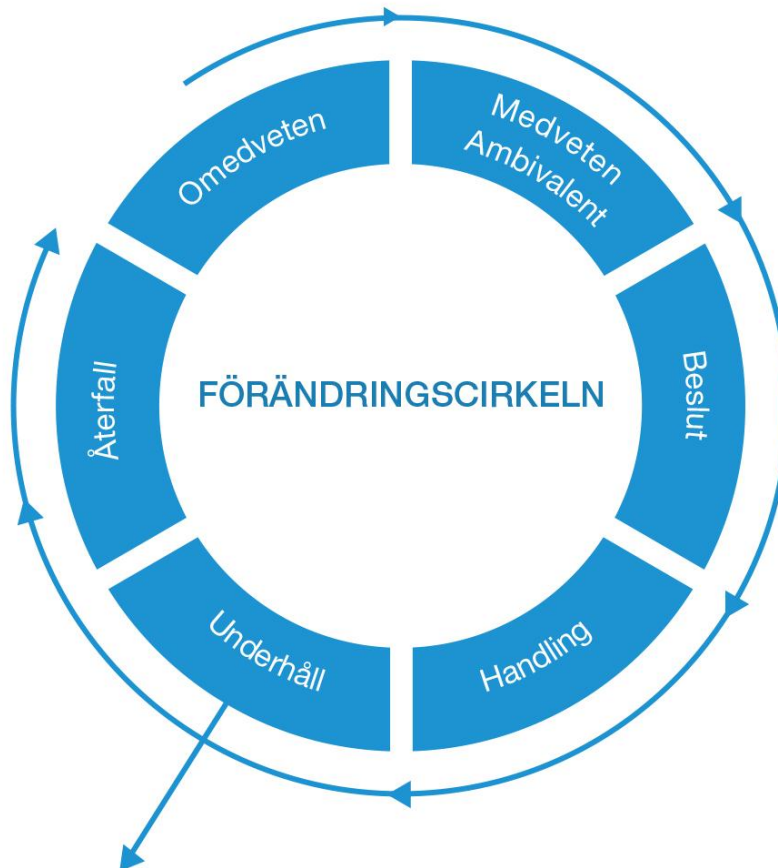
Gruppledarna sätter upp post-it lapparna på en anslagstavla så att alla kan läsa.

Dela ut material: Vem kan ge dig positivt/negativt stöd?

Utvärdering från Brighton University och en egen utvärdering.

Diplom och avslutning

FÖRÄNDRINGSCIRKELN



De sex stegen mot förändring

7. **Omedveten** När du ännu inte inser att din familj har ett problem. Vänner eller familj har kanske föreslagit att du bör söka råd eller hjälp men du tycker det är överdrivet.
8. **Medveten/ambivalent** När du inser att det finns ett problem eller att en förändring behövs och du tänker på de för- och nackdelar som förändringar kan föra med sig.
9. **Beslut** Du fattar beslutet att en förändring skulle vara till fördel för din familj.
10. **Handla** Sätta ditt beslut i verket. Du kanske börjar med hjälp av en assistent för att tänka på små saker som behöver göras för att uppnå en förändring. Detta kan innebära förhandling med övriga familjemedlemmar, skola och vänner - dina och din tonårings.
11. **Underhåll** När du tillsammans med assistenter, vänner eller familj kommer överens om strategier för hur förändringarna ska upprätthållas och inte falla tillbaka i gamla beteendemönster. Detta kan innebära samarbete eller samtal med andra organ som kan vara till stöd för att upprätthålla och förbättra dina problemlösningsfärdigheter.
12. **Återfall** När du faller tillbaka i gamla beteendemönster. Ibland kommer du inte att kunna vara lika konsekvent som du önskar. Alla har vi dåliga dagar men du kan lära dig av erfarenheten för att ytterligare inse det positiva med dina beslut och åtgärder.

Gruppträff 9

”Vem kan ge dig positivt/negativt stöd”

Vem kan ge dig positivt stöd	Vem kan ge dig negativt stöd