



Övning: Förhandling och problemlösning

Mål

Tillsammans med barnet lär ni er att problem kan lösas konstruktivt och i samarbete. Övningen bidrar till att stärka uppfattningen och beaktandet av olika perspektiv.

Anvisning

Fundera tillsammans på ett problem som ni vill se löst. Slå er ner tillsammans för att lösa problemet.

Ta förmågan att lyssna till hjälp. Mer information om att lyssna finns i programmets verktygsdel på sida 2: "Bry dig om och lyssna".

När ni löser problemet kan ni också rita eller skriva ner era idéer. Ofta hjälper konkret bildstöd barnet att hänga med bättre i samtalet.

Beakta ditt barns ålder och färdigheter. Anpassa vid behov övningen så att den passar ditt barns nivå.

Tänk på följande i lösningssituationen

- Gå in i förhandlingssituationen med ett öppet och lugnt sinne. Försök att anpassa dig också till barnets position.
- Försök att vara medveten om dina egna känslor och reaktioner.
- Försök få er att hålla er till ämnet. Undvik att lyfta fram negativa erfarenheter.

Gå i lösningssituationen igenom följande punkter

Om ni vill kan ni också skriva svaren i rutorna nedan.

Identifiera problemet och definiera målet

T.ex. Problem: Barnet vägrar att göra sina läxor och dröjer med att börja med dem. Mål: Att läxorna blir gjorda.



Utforska alternativen genom brainstorming

I en brainstorming föreslår var och en fritt alla typer av lösningar och idéer. Skriv ner dessa.

Till exempel:

- Barnet gör inte läxorna
- Barnet gör läxorna omedelbart efter att ha kommit från skolan före mellanmålet
- Barnet och föräldern gör läxorna tillsammans efter middagen
- Barnet går till en läxklubb
- Barnet gör hälften av läxorna direkt efter skolan och hälften före kvällsmaten

Tänk på de positiva och negativa konsekvenserna av lösningarna

T.ex. Konsekvenser: Om barnet inte gör sina läxor lär hen sig inte och det kommer t.ex. en Wilma-anmärkning.

Den bästa tiden att göra läxor kan vara direkt efter skolan, eftersom barnet då är som piggast.

På onsdagar rör dock en hobby till schemat. Efter hobbyverksamheten är barnet trött och behöver mer stöd för läxorna.

Utvärdera alternativen och välj den bästa lösningen.

Var flexibel om det behövs och gör små eftergifter i den riktning som barnet önskar. Flexibilitet kan vara effektivt för att nå en övergripande lösning.

T.ex. Den bästa lösningen: Barnet gör sina läxor direkt efter skolan alla dagar förutom onsdagar. På onsdagar gör hen sina läxor efter middagen tillsammans med föräldern.



Upprätta ett avtal om lösningen som ni håller fast vid i en vecka.

Skriv ner innehållet i ert avtal.

Till slut

Utvärdera lösningen i vardagen. Vid behov kan ni börja om problemlösningen från början.