



Övning: Alternativ plan

Mål

Målet med övningen är att stödja barnet i att klara av oväntade förändringar. Att använda en alternativ plan kan gradvis öka barnets flexibilitet vid förändringar.

Anvisning:

Ta i bruk ett tecken som är lämpligt för er familj för att uttrycka en överraskande förändring. Genom att visa tecknet får barnet veta att en alternativ plan måste tas i bruk.

Ni kan använda ett färdigt tecken (PDF nedan) eller hitta på ett eget.

Öva på att använda tecknet och göra en alternativ plan först hemma i samband med små, oväntade förändringar.

Till exempel när ni ska ta en cykeltur, men det börjar ösregna ute. Vilka alternativ kan ni hitta på för situationen? Syftet är att tillsammans fundera över vad ni kan göra när den ursprungliga planen inte förverkligas.

Fundera på alternativ med hjälp av följande frågor:

- Vilka andra saker kan vi göra nu?
- Kan vi förverkliga den ursprungliga planen senare eller på en annan plats?

Den vuxna ska erbjuda alternativ om barnet inte hittar på sådana själv.

När ni planerar en större sak ni ska uträtta med barnet, ta hänsyn till eventuella ändringar i förväg. Gå tillsammans med barnet igenom hur ni kan agera i oväntade situationer.

Exempel:

Barnet är på väg till biblioteket med pappa.

Tillsamman med barnet går pappa i förväg igenom vad man ska göra om boken som barnet önskar inte finns i hyllan.

Förändringen ni förberett er på besannas.

I biblioteket visar pappa visar tecknet för den alternativa planen för barnet.

Tillsammans med barnet funderar pappa på alternativ för situationen.



Försök och observera

Testa övningen i 2–4 veckor.

Observera:

- Förändrades något? Hur märker du förändringen?
- Har något i er vardag blivit lättare?
- Är sättet ni valt för genomförandet bra?
- Vilka utmaningar har ni stött på under övningen?