



# Övning: Betendefjärrkontroll

---

## Mål

Målet med övningen är att lära barnet att reglera sitt beteende i olika situationer. Att öva tillsammans stärker det positiva samspelet mellan barnet och föräldern. Övningen kan också hjälpa barnet att lära sig att identifiera olika sätt att lugna sig.

## Anvisning

Rita tillsammans med barnet en fjärrkontroll med tre knappar på ett papper. Ni kan också använda en färdig mall (nedan finns en utskrivbar PDF Betendefjärrkontroll.)

1. Du agerar bra.
2. Bromsa. Försök agera på ett annat sätt.
3. Stopp! Du måste sluta agera som du gör.

Olika sätt att agera skrivs bredvid knapparna. Det är viktigt att göra detta tillsammans med barnet och samtidigt diskutera.

Välj ett beteende som ni övar på att styra med fjärrkontrollen. Det lönar sig att bara välja en sak i taget att öva på.

Skriv ner vad som händer vid varje knapp.

## 1 Exempel: Jag tar min brors leksaker utan tillstånd.

### Knapp 1 DU AGERAR BRA.

Jag säger till en vuxen att jag vill leka med min brors leksak. Jag ber om lov.

### Knapp 2 BROMSA. FÖRSÖK AGERA PÅ ETT ANNAT SÄTT.

Jag tar min brors leksak utan tillstånd. Jag ger den tillbaka när jag märker att min bror blev ledsen.

### Knapp 3 STOPP. DU MÅSTE SLUTA AGERA SOM DU GÖR.

Jag tar min brors leksaker utan tillstånd, trots att jag ser att min bror gråter. Jag blir vild och springer med leksakerna i handen.

Skriv i rutan "Vad lugnar ner mig" hur barnet kunde gå tillbaka till knapp agerandet i knapp 1 när agerandet redan eskalerat till steg 2 eller 3.

## 2 Exempel:

Jag ska göra något annat.

En vuxen hjälper till att dela leksakerna.

Jag går till mitt eget rum eller en plats för att lugna ner mig om jag blir för vild (knapp 3).

När ni övar pekar en vuxen på knappen med bilden som beskriver barnets aktivitet. Fjärrkontrollen påminner barnet om beteendet hen försöker röra sig mot (knapp 1).



Det är viktigt att genast ge barnet respons och beröm för att hen försökt och lyckats. När barnet agerar enligt knapp 1 eller försöker återgå till önskat beteende ger man positiv respons.

I hemmet lönar det sig att ha beteendefjärrkontrollen på en synlig plats varifrån den lätt kan tas i användning.

Efter att ha övat med beteendefjärrkontrollen hemma kan ni göra en nyckelring på knapparna eller ta ett foto av fjärrkontrollen. Då kan ni börja öva med fjärrkontrollen även utanför hemmet.

---

## Försök och observera

Gör övningen regelbundet i 2–4 veckor.

- I vilken typ av frågor övade ni på att reglera de egna handlingarna?
- Hittade ni lämpliga sätt att lugna ner barnet? Vilka metoder använde ni för att lugna ner barnet?
- Provade ni på att använda Beteendefjärrkontrollen utanför hemmet? Hur gick det?
- Förändrades något i er vardag?
- Vilka problem stötte ni på när ni övade?