



Övning: Vad lugnar mig?

Mål

Målet med övningen är att planera en trygg plats för barnet att lugna ner sig när överbelastningen från omgivningen är för stor. På tillflyktsplatsen kan barnets nervsystem lugna ner sig och hen kan samla kraft i en miljö som passar hen själv. Med hjälp av tillflyktsplatsen kan man förebygga svåra situationer och utmanande beteende.

Anvisning

Diskutera hemma med barnet vad som kunde vara en lämplig tillflyktsplats. Ni kan använda tillflyktsplanen som stöd för diskussionen (finns separat i PDF-format i övningen).

Tillflyktsplatsen ska vara en behaglig upplevelse för barnet. Den får inte kännas som ett straff.

Fundera tillsammans på vilka egenskaper och saker som skulle vara viktiga för barnet på tillflyktsplatsen. Vad behöver barnet för att lugna sig?

Egenskaperna hos en bra plats inkluderar ofta till exempel

- lugn och tystnad, hörselskydd kan användas vid behov
- dunkel belysning
- mjuka ytor, såsom kuddar och filtar
- ett litet utrymme och möjlighet att krypa ihop
- känslan av trygghet
- enkel åtkomst och ständig tillgänglighet

Välj en lämplig plats. Bra tillflyktsplatser i hemmet kan vara

- en hydda under bordet
- den egna sängen
- utrymmet under en trappa
- en stor papplåda
- en garderob där barnet får vara ostört och tryggt

Fundera tillsammans över vad som behövs på tillflyktsplatsen

- Mjuka leksaker, föremål att pyssla med, ritverktyg, Legoklossar?
- Är det möjligt att lyssna på musik eller bakgrundsljud på tillflyktsplatsen? Är det lätt att få tag på hörlurar?
- Kan belysningen justeras? Vilken typ av ljus gillar barnet?

Att föra tankar någon annanstans kan göra det lättare att återhämta sig från svåra känslor. Därför är det bra att i förväg, tillsammans med barnet, tänka ut vilka redskap för meningsfull sysselsättning som kunde placeras färdigt på tillflyktsplatsen.

Använd sedan redskapen för att tillsammans bygga en tillflyktsplats med de planerade redskapen.

När du märker att barnet är trött, överbelastad eller arg, hjälp hen att gå till tillflyktsplatsen. Om barnet går till tillflyktsplatsen enligt anvisningen eller på eget initiativ, beröm hen och ge positiv respons.



Det är viktigt att den vuxna är tillgänglig och stödjande, även om barnet först vill vara ensam på tillflyktsplatsen. Ni kan komma överens om ett tecken som berättar för dig att barnet behöver dig som hjälp för att lugna sig. Du kan också fråga om du kan komma till platsen.

Försök och observera

Försök att hänvisa barnet till platsen för att lugna ner sig regelbundet i 2–4 veckor.

- 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?