



# Övning: Viktiga färdigheter hos föräldern

---

## Varför?

- Du visar exempel på hur svåra situationer och känslor kan bemötas och hanteras.
- Du ger ditt barn en möjlighet att berätta om sina upplevelser och diskutera situationen.
- Du hjälper ditt barn att hantera situationen och de känslor och tankar den väcker.

## Hur?

Visa med dina egna handlingar hur man kan närma sig svåra situationer och klara av dem.

Testa övningen först i situationer som känns lätta och sedan i de mest utmanande. Genom att öva regelbundet kan du upptäcka att det blir lättare att leva med svåra känslor och tankar.

## Observera det som är bra

Det är viktigt att en ung person med problematisk skolfrånvaro har saker som är bra i livet och att de uppmärksammas.

## Hur kan du lyfta fram de goda sakerna?

T.ex. Jag försöker alltid när det är möjligt lättsamt prata med den unga om något annat än skolgången eller frånvaron.



## Självbehärskning och långsiktighet

- Undvik att dras in i en debatt med barnet. Att upprätthålla en diskussion relaterad till skolan visar barnet att saker spelar roll och gör skillnad. Om samtalet blir en debatt är det bra att sluta eller ta en paus.
- Undvik att ständigt påminna, råda och förhöra.

Att direkt visa misstro och misstänksamhet är nedslående. En öppen diskussion hjälper till att hålla barnet och föräldern uppdaterade.

Du kan berätta för barnet om din oro och be hen föreslå sätt som du kan använda för att stödja hen i skolgången. Du kan avtala om tider eller erbjuda några bra alternativ.

- Försök att hålla dig så lugn som möjligt när du pratar om skolan och frånvaro med ditt barn.

Det är förståeligt med irritation i en svår situation. Negativa känslor som tar över leder ofta till ett öppet gräl. Detta gör det svårare att samarbeta med barnet.

Du kan undvika ett gräl genom att sätta upp tillräckligt låga mål. Att gå framåt med små steg är också att framskrida. Det kan vara ett betydande framsteg att bara få till stånd en bra dialog med den unga med problematisk skolfrånvaro.

Man kan lugna sina svallande känslor, genom att ta avstånd till situationen. Du kan ta avstånd genom att ta en paus eller se på dina känslor som från utsidan.

- Visa den unga förståelse, även om du är arg eller frustrerad.

Unga med problematisk skolfrånvaro känner ofta att ingen förstår dem. En förstående attityd visar att du vill hjälpa.

Det lyckas inte alltid. Då är ett förstående beteende att du ber om ursäkt för att du blev irriterad.

## Att hantera den ungas ångest

- Kom ihåg att barnets ångest kan öka föräldrarnas ångest. Det är viktigt att du skiljer dina känslor från ditt barns. Kom ihåg att känslorna inte beskriver en situation realistiskt, utan indikerar snarare oro i en svår situation och en brist på metoder att hantera situationen.
- Förfära dig inte, förminska inte eller lugna.

Att förfära sig om den ungas skolgång och frånvaro minskar hens vilja att diskutera. Den unga kan vara rädd för att hen orsakar oro eller problem. Den unga märker förändringarna i föräldrarnas inre resurser. Hen kan undvika att prata om saker så att föräldern inte blir ännu tröttare.

Att lugna minskar den ungas ångest tillfälligt. Men ångesten kan komma tillbaka och vara ännu starkare. Det krävs mer och mer lugnande. Detta binder föräldern till situationen och hjälper inte den unga att lära sig att hantera svåra känslor.

Den unga kan ibland tycka att lugnandet förminska hens känslor, även om föräldrarnas avsikt är att lindra barnets ångest.

Stanna upp och lyssna tålmodigt och berätta för barnet att du förstår hens upplevelse.



Du kan

- styra bort barnets tankar från den ångestfyllda saken
- stödja hen genom att beakta hens framgångar och bra sidor
- uppmuntra och sporra
- påminna om tidigare framgångar i svåra situationer och med svåra känslor

**Vad kan jag säga till mitt barn i en svår situation?**

T.ex. Jag förstår att du har ångest. Kommer du ihåg senaste gången du var så nervös? Då gick du ändå dit och klarade dig bra, trots att det kändes svårt i början.