



Övning: Förändringsplan

Varför?

Du gör upp en förändringsplan som hjälper dig att uppfatta dina egna handlingar och sätt att stödja den unga. Att skriva ner målet, orsakerna, metoderna och slutresultatet hjälper i svåra situationer.

Du kan också använda samma frågor för att hjälpa den unga att reflektera över sin egen situation.

Hur?

Fundera och skriv dina svar på frågorna nedan.

Förändringen jag vill åstadkomma

T.ex. Barnet går till skolan varje morgon.

Saker jag gör för att åstadkomma en förändring

T.ex. Jag är hemma och skickar iväg barnet till skolan eller följer barnet till skolan, uppmuntrar barnet och håller mig lugn när hen gör motstånd



Sätt som andra kan hjälpa mig på

T.ex. Komma överens med skolan om att en bekant vuxen tar emot barnet första dagen hen återkommer till skolan. Komma överens om att skoldagen inte innehåller många oväntade händelser. Hela familjen förbinder sig till att gå och lägga sig tidigare.

Andra saker som hjälper mig att genomföra den här planen

T.ex. Jag kommer överens med barnet om bästa sättet att vakna och gör frukost. Jag belönar hen för varje framgång genom att uttrycka det, ger en belöning eller ett privilegium. Jag belönar mig själv för att jag höll mig lugn trots att hen gjorde motstånd.



Jag vet att min plan för förändring fungerar när

T.ex. Vaknandet och morgonaktiviteterna fungerar rutinmässigt och barnet lyckas gå till skolan varje vecka.

Saker som kan hindra genomförandet av min plan

T.ex. Min egen trötthet och skiftarbete.