



Övning a: Tolkning av sociala situationer

Varför?

- Du hjälper barnet att observera hur egna tolkningar och agerande påverkar sociala situationer.
- Ni får möjlighet att undersöka barnets tolkningar av situationen samt vilka tankar och känslor som väcks.
- Ni söker alternativa sätt att tänka och agera i en utmanande situation.

Hur?

Undersök tillsammans en situation som barnet har upplevt med en kompis. Välj en situation som barnet tyckte var svår eller som lämnade en obehaglig känsla. Lyssna på barnets beskrivning av situationen.

Ni kan använda ett kreativt sätt för att undersöka situationen. Rita en serie om situationen eller rollspela den med gosedjur eller figurer. Ge barnet utrymme att styra situationen.

Kom ihåg att barnets upplevelse av situationen är verklig, även om du ser den annorlunda. Förhåll dig till undersökningen utan att döma, med nyfikenhet och en lyssnande attityd.







Tolkning

Samla tillsammans alla möjliga förklaringar till situationen. Vilka slags tankar kan uppstå i situationen? Hittar ni positiva tankar och tolkningar av situationen?







Tolkningens påverkan

Fundera på hur tolkningen påverkar hur situationen känns och hur man agerar i den. Undersök både negativa och positiva tolkningar av situationen.

Om barnet fortfarande har svårt att känna igen hur tolkningen påverkar känslan och beteendet, kan du själv resonera högt om olika alternativ.







Att förstärka den positiva tolkningen

Ni kan till sist rita eller spela upp situationen på nytt för att undersöka hur den förändras om den egna tanken i situationen är positiv. Visa barnet eller hitta på tillsammans vad som skulle kunna hända i situationen.



