

Från problem till färdighet - Konsten att vända barns problem till färdigheter som de kan lära sig

Ben Furman

— *problembeteende är barnets sätt att berätta att hen saknar en färdighet och att hen ännu inte vet vilken den är.*

En av de viktigaste utmaningarna i att använda den lösningsfokuserade Jag Kan-metoden är att tänka ut vilken färdighet ett barn behöver lära sig för att lösa hens problem. I denna artikel använder jag fiktiva samtal mellan en coach och en förälder, lärare eller barn, för att visa hur man kan vägleda människor att omvandla problem till lärbara färdigheter, genom bra frågor.

Bakgrund

Jag Kan är en lösningsfokuserad stegvis process för att hjälpa barn att övervinna psykosociala problem, som utvecklades under 90-talet i Finland av en grupp psykoterapeuter och specialpedagoger.

En central idé i Jag Kan-metoden är att man inte fokuserar på barnens problem, utan på färdigheter som barn behöver lära sig för att bli av med sina problem. Detta skifte i fokus från problem till färdigheter har betydande fördelar. Det främjar hopp, förbättrar samarbetet med barn samt deras föräldrar och framförallt gör det lättare att skapa förändring inte bara hos barnet, utan också i barnets sociala nätverk.

Men Jag Kan kräver ett nytt sätt att tänka - jag vill kalla det "färdighetstänkande" – där ett viktigt steg är att omvandla barnens problem till färdigheter för dem att lära sig. Denna förändring i tänkande är dock lättare sagt än gjort. Många kämpar med detta och upplever att det är svårt att tänka ut vilken färdighet barnet behöver lära sig för att bli av med hens problem.

I denna artikel visar jag, med hjälp av dialoger, hur detta kan uppnås med hjälp av lämpliga frågor och varsam vägledning.

Ta reda på i vilka situationer det oönskade beteendet händer

Svaret på denna fråga är en hjälp i att få en uppfattning om vilka situationer som är utmanande för barnet. När man vet vilka situationer som är svåra för barnet att hantera, kan man fråga hur den berörda vuxna skulle önska att barnet lär sig att hantera dessa situationer i framtiden. Här är ett exempel på detta handlingsätt.

Mamma: Förskoleläraren berättade att min dotter slår andra barn.

Coach: I vilka situationer slår hon andra barn? Vilka slags situationer är svåra för henne att hantera?

Mamma: Efter vad jag har förstått, så händer det när hon vill leka med en leksak som ett annat barn leker med.

Coach: Och vad brukar hon göra i dessa situationer?

Mamma: Hon försöker ta leksaken från det andra barnet och när barnet vägrar att ge det till henne, blir hon arg och slåss.

Coach: Hur skulle du önska att hon hanterat dessa situationer i stället?

Mamma: Hon är fem år gammal. Jag vill att hon skall kunna hantera dessa situationer på ett mer moget sätt.

Coach: Jag kan förstå det. Och på vilket sätt skulle du vilja att hon ska lära sig att hantera situationer när hon får lust att leka med en leksak som ett annat barn leker med?

Mamma: Jag skulle vilja att hon frågar vänligt om hon kan få ha leksaken och sedan, om det andra barnet vägrar, ta ett nej.

Coach: Ok, och vad skulle hon behöva lära sig att göra eller säga, som skulle visa att hon har lärt sig att ta ett nej?

Mamma: Jag skulle vilja att hon säger något i stil med "kan du ge den till mig när du inte leker med den längre?"

Coach: Är det en färdighet som du vill att din dotter skall lära sig?

Mamma: Ja, det är precis vad jag vill att hon ska lära sig. Men hur kan jag få henne att lära sig den färdigheten?

Coach: Jag hjälper dig gärna att tänka på några kreativa sätt att få din dotter att lära sig denna färdighet. (Det råkar vara ämnet för nästa kapitel!)

Som man kan se utifrån dialogen börjar coachen med att fråna mamman ta reda på vilka situationer som är svåra för hennes dotter. Sedan ber coachen mamman att ge en konkret beskrivning av flickans beteende i dessa situationer. Slutligen förbereder coachen att hjälpa mamman att hitta sätt att lära sin dotter att agera på ett annorlunda sätt i dessa svåra situationer.

Att man med föräldrar diskuterar situationer som är svåra för barnet hjälper dem att beskriva hur de vill att barnet skall lära sig att bete sig i dessa situationer, det leder naturligt till idéer om vilka färdigheter som barnet skulle behöva lära sig.

Omvandla negativa beskrivningar till positiva beskrivningar eller inte-beskrivningar till istället-beskrivningar

När man ber föräldrar att beskriva hur de skulle önska att barnet beter sig (i stället för att bete sig på ett problematiskt sätt), svarar de ofta ”negativt”, dvs. de berättar vad de vill att barnet **inte** skall göra. Till exempel om man frågar en mamma, hur hon skulle vilja att hennes son lär sig att bete sig i en utmanande situation, kan hon svara: ”*Jag vill inte att han skriker åt mig*”. Detta är inte en beskrivning av hur mamman vill att barnet lär sig att uppföra sig, utan en beskrivning av hur mamman vill att barnet inte skall uppföra sig. I denna situation kan man upprepa ord för ord vad föräldern har sagt och sedan lägga till ”*och hur skulle du vilja att hen lär sig att uppföra sig i stället?*” Så, i det här exemplet skulle man kunna säga ”*jag kan förstå att du inte vill att han skall skrika åt dig. Vad vill du att han ska göra istället för att skrika åt dig?*” Denna fråga hjälper föräldern att omvandla negativa beskrivningen (jag vill inte att han...) till en positiv beskrivning (jag vill att han...).

Att hjälpa föräldrar att vända negativa inte-beskrivningar till positiva istället-beskrivningar är en viktig coaching färdighet och under en typisk coaching samtal, måste detta ofta upprepas flera gånger innan föräldrar lyckas beskriva vad de vill (i stället för att beskriva bara det de inte vill).

Här är ett exempel på hur det fungerar.

Coach: Vad skulle vara ett tecken på att din son har börjat bli kvitt sitt problem?

Pappa: Att han inte bli arg på mig när jag säger att han inte får det han vill.

Coach: Så, om han inte skulle bli arg på dig när du säger till honom att han inte får det han vill, vad skulle han göra istället?

Pappa: Han skulle inte skrika åt mig och han skulle inte använda en massa svärord. Ibland spottar han även på mig.

Coach: Så istället för att skrika till dig, och använda en massa svärord, vad skulle du vilja att han lär sig att göra?

Pappa: Jag vet inte. Jag vill bara att han slutar göra det han gör.

Coach: Det är ofta svårt för barn att sluta göra på fel sätt. Det är lättare för dem att lära sig att göra på rätt sätt. Det är därför jag frågar hur du vill att din son ska agera i situationer där han brukar skrika åt dig och använda en massa svärord. Vad skulle du vilja att han gör istället?

Pappa: Jag vill att han ska fungera normalt. Jag vill att han ska agera på ett schyst sätt.

Coach: Vettigt. Och om han nu lär sig att agera på ett schyst sätt, hur kommer han att göra då? Vad kommer han att göra eller säga, i de situationer som hitintills har varit så svåra för honom att hantera?

Pappa: Jag vill att han accepterar mitt beslut.

Coach: Och hur skulle du vilja att han visar dig att han har accepterat ditt beslut.

Många föräldrar är så fokuserade på hur de inte vill att deras barn ska bete sig att de har svårt att svara på frågor om hur de vill att deras barn skall bete sig istället. När detta är fallet, behöver man vara ihärdig för att få föräldrarna att beskriva vilka beteenden de vill se, snarare än bara prata om det beteende som de inte vill se.

Utforska efter undantag

Termen ”undantag” inom lösningsfokuserat språk hänvisar till situationer och perioder där ett problem inte sker. Att utforska undantag är ett enkelt sätt att finna ut vilka färdigheter barn behöver utveckla för att övervinna sina problem.

Nyckelfrågan i denna metod är: “*Finns det tillfällen då problemet inte uppstår?*” och om man utgår från att svaret blir ‘ja’, följer man upp med frågan: “*Och vad gör du i de situationerna för att undvika problemet?*” Svaret på den här andra frågan avslöjar färdigheten som barnet behöver lära sig för att bli av med sitt problem.

Barn: Jag käftar emot mina lärare hela tiden. Det är därför jag hamnar i problem.

Coach: Finns det lärare som du kommer bättre överens med än andra?

Barn: Jag kommer bra överens med min idrottslärare.

Coach: Hur förklarar du det? Vad är det du gör för att komma överens med din idrottslärare?

Barn: Jag käftar aldrig emot honom.

Coach: Vad gör du istället?

Barn: Jag lyssnar på honom, jag nickar instämmande och säger "OK".

Coach: Så det funkar med din idrottslärare. Vad skulle du kalla ett sådant uppförande?

Barn: Ett bra uppförande.

Coach: Jag satt här och tänkte på vilken färdighet som du skulle dra nytta av att lära dig men det ser ut som om du redan har en färdighet om fungerar för dig, 'bra uppförande'-färdighet. Var har du lärt dig en sådan färdighet? Varifrån kommer den?

Barn: Ingenstans. Jag har inte lärt mig den. Jag kan uppföra mig bra om jag vill.

Coach: Men det är säkert inte lätt för dig att använda din 'bra uppförande' -färdighet när du måste ha att göra med lärare som du inte gillar. Skulle du vara intresserad av att prova din 'bra uppförande' -färdighet även med någon av de andra lärarna?

Leta efter motsatsen till problemet

I stället för att be föräldrar att beskriva barnets problem eller situationen där problemet uppstår, är det också möjligt att hoppa över dessa frågor, och i stället hjälpa föräldrarna att tänka på vad som är den positiva motsatsen till problemet. Till exempel motsatsen till olycka är lycka, motsatsen till slarv är att vara ordningssam och motsatsen till elakhet är vänlighet. När positiva motsatsen till problemet har upptäckts, kan man fokusera på att tänka ut vilka specifika färdigheter som barnet kan behöva lära sig för att uppnå den positiva motsatsen.

De följande två dialogerna belyser detta tillvägagångssätt.

Mamma: Min dotter har mycket låg självkänsla.

Coach: Vad skulle du säga är motsatsen till låg självkänsla?

Mamma: Jag vet inte. Kanske självförtroende, eller förmågan att vara stolt över sig själv.

Coach: Så, skulle det fungera att säga att du vill att hon får bättre självförtroende?

Mamma: Ja.

Coach: Vad skulle vara ett tecken för dig att hon börjar få bättre självförtroende?

Mamma: Hon skulle inte knyckla ihop eller riva sönder sina teckningar.

Coach: Och när hon inte längre skulle göra det, vad skulle hon göra istället?

Mamma: Hon skulle vara stolt över sina teckningar.

Coach: På vilket sätt skulle du märka att hon är stolt över sina teckningar?

Mamma: Hon skulle ge sina teckningar till mig och låta mig hänga upp dem på väggen.

Coach: Så, skulle du säga att en viktig färdighet som du vill att din dotter lär sig är att ge dig sina teckningar och att låta dig sätta upp dem på väggen?

Mamma: Att låta mig ta ett foto av hennes teckningar skulle redan vara ett steg i rätt riktning.

Pappa: Min son är blyg.

Coach: Vad skulle du säga är motsatsen till blyg?

Pappa: Inte blyg.

Coach: Och vad kallar du en person som inte är blyg?

Pappa: Jag vet inte, kanske modig?

Coach: Låter bra. Så, vad vore första lilla tecknet på att din son blir modigare?

Pappa: Han skulle inte gömma sig i sitt rum när vi har gäster.

Coach: Och när han skulle vara modig och inte längre gömmer sig i sitt rum när gästerna kommer, vad skulle han då göra istället?

Pappa: Han skulle komma ut ur sitt rum och han skulle hälsa på gästerna.

Coach: Hur skulle du vilja att han gör det? Vad skulle du vilja att han gör och säger, och vad skulle du kalla en sådan färdighet?

Som exemplen visar, för att hjälpa föräldrar att berätta vilka färdigheter som de vill att deras barn ska lära sig är det inte nödvändigt att veta detaljer om barnets problem. Om föräldrarna kan upptäcka ett ord eller en mening, som beskriver motsatsen till problemet, blir det mycket lättare för dem att tänka på färdigheter som de vill att deras barn lär sig.

Förvandla förklaringar till beskrivningar av beteende

När man talar om barnens problem beskriver vuxna ofta inte problemet genom att förklara hur barnet beter sig i en given situation, utan genom att använda ord som avslöjar deras egna förklaringar, eller teorier om varför barnet beter sig på det sättet som hen gör.

Lärare kan till exempel beskriva ett barn som "har ingen empati". Brist på empati är inte en beskrivning av barnets problembeteende, men en psykologisk förklaring av varför barnet beter sig på det sätt som hen gör. När människor beskriver barn genom att använda förklaringar i stället för beskrivningar av beteende, lönar det sig att be dem berätta vad det är som barnet gör, eller säger, som har gett upphov till deras förklaring. Det är lättare att tänka färdigheter för barn att lära sig när fokus inte är på *varför* barnet beter sig på ett särskilt sätt utan på hur barnet agerar och hur vuxna skulle vilja att barnet ska agera istället.

Den följande dialogen är en beskrivning av hur man med hjälp av frågor kan komma från förklaringar till beskrivningar av ett faktiskt beteende.

Pappa: Min son irriterar alla med sitt egoistiska och uppmärksamhetsökande beteende.

*Coach: Vad **gör** han som får dig att säga att han är egoistisk och uppmärksamhetsökande?*

Pappa: En sak som han ofta gör är att han stör andra människor. När en tanke dyker upp i hans sinne kastar han ut den utan att låta andra människor slutföra det de är på väg att säga eller göra.

Coach: Skulle du säga att han har den dåliga vanan att avbryta andra?

Pappa: Ja, men det är bara en av hans dåliga vanor.

Coach: Jag förstår, men jag tror att det kan vara lättare att hjälpa honom att ändra sitt beteende om man inte försöker ändra alla hans dåliga vanor på en gång, utan istället plockar fram en och sedan hjälper honom att övervinna den först.

Pappa: OK, det låter vettigt.

Coach: Vad skulle du säga att din son behöver lära sig göra för att inte störa andra?

Pappa: Han bör lära sig att vara mer tålmodig, vänta tills den andra personen pratat färdigt.

Coach: Så det är färdigheten du vill att han lär sig; att vänta tills den andra personen har pratat färdigt. Det är en viktig färdighet för många barn att lära sig. Har du en idé om vad han kan göra för att kunna vänta tills den andra personen har slutat prata?

Pappa: Han skulle kunna lägga fingrarna i kors på båda händerna. Det är vad jag gör när jag behöver lyssna på våra kunder även om jag känner för att avbryta dem.

Coach: Så tycker du att det skulle kunna vara en färdighet för din son att lära sig, stämmer det?

Att gå ifrån psykologiska förklaringar, till mer konkreta beskrivningar av faktiska beteenden, banar väg för att kunna inse vilka färdigheter barn behöver lära sig för att lösa sina problem.

Upptäck problemen bakom diagnosen

Det är vanligt i dessa dagar, för professionella likväl som för lekmän, att prata om barnens problem med medicinska etiketter, såsom ADHD, Aspergers syndrom, trotssyndrom, tvångssyndrom eller bipolär störning. Medicinska etiketter kan ge oss en ungefärlig uppfattning om vad för slags problem barn har, men oftast få ledtrådar om vilka färdigheter de måste lära sig för att övervinna dessa problem. När man pratar med föräldrar eller lärare som använder diagnostiska etiketter, är

det lämpligt att ta reda på vilka problem barnet har som har gett upphov till diagnosen. Man kan till exempel fråga: ”Vilka problem har lett till att barnet fått [diagnosen]? Följande dialog beskriver denna typ av frågor.

Lärare: Jacob är en mycket besvärlig pojke. Han har svår ADHD.

Coach: Jag har märkt att barn med denna diagnos kan skilja sig mycket från varandra. Vad är det för problem Jacob har som har gett honom denna diagnos?

Lärare: Jag skulle säga att hans huvudsymptom är impulsivitet. Han är också exceptionellt högljudd och jättehyperaktiv. Det är mycket svårt för honom att sitta still. Han vandrar ofta omkring i klassrummet.

Coach: Skulle man kunna säga att i hans fall betyder ADHD att han betar sig impulsivt, talar högt och är hyperaktiv?

Lärare: Det tycker jag är en ganska bra beskrivning av Jacobs problem.

Coachen infogar de tre problemen i den vänstra spalten i en tabell.

Problem	Färdighet
<i>Impulsiv</i>	
<i>Högljudd</i>	
<i>Hyperaktiv</i>	

Coach: Låt oss omvandla dessa tre problem till färdigheter som Jacob behöver lära sig. Vilka situationer är särskilt svåra för Jacob att hantera? I vilka situationer betar han sig impulsivt?

Lärare: Att vänta på sin tur är näst intill omöjligt för honom. Han måste alltid vara först, oavsett vad det är vi gör.

Med hjälp av ett antal passande frågor har man kunnat hjälpa läraren att dela upp diagnosen till tre praktiska problem, som kan konverteras till färdigheter som barnet kan lära sig.

Problem	Färdighet
<i>Impulsiv</i>	Vänta på sin tur
<i>Högljudd</i>	Tala med små bokstäver
<i>Hyperaktiv</i>	Att kunna stanna på sin plats och gå lugnt

Man börjar genom att bryta ner diagnosen till en lista med problem, och sedan konverterar man de enskilda problemen, en i taget, till en färdighet för barnet att

lära sig. När detta har gjorts kan man fokusera på de färdigheter som barnet behöver lära sig snarare än diagnosen och de problem som barnet har.

Använda mirakelfrågan

Den så kallade mirakelfrågan är en kreativ metod för att flytta människor bort från beskrivningar av problem till beskrivningar av hur de skulle föredra att saker och ting ska se ut i framtiden. Frågan innebär att man ber människor att föreställa sig vad som skulle hända, eller hur saker skulle vara annorlunda, om problemet magiskt skulle försvinna.

Svaret på mirakelfrågan är en beskrivning av det ideala beteende och som i sin tur hjälper till att tänka ut vilka färdigheter som behövs för att det beskrivna idealet skulle kunna förverkligas.

Mamma: Detta är Ellen, min dotter. Varje morgon har vi fruktansvärda bråk. Hon vägrar att gå upp och jag vet inte vad jag skall göra. Jag skriker till henne och hon skriker tillbaka. Min man anklagar mig för det som händer och säger att det inte är några problem när han är själv med dottern.

Coach: Anta att jag hade ett trollspö och bara genom att vifta med det några gånger skulle det ske ett mirakel med följden att i morgon skulle ni två ha en underbar morgon. Hur skulle morgonen se ut? Vad skulle vara den första saken på morgonen som, för er båda skulle vara tecken på att ett mirakel har hänt över natten?

Mamma: Jag skulle på morgonen närma mig henne med ett gott humör och jag skulle viska i hennes öra: ”Dags att vakna upp min sötnos. Det är morgon”.

Coach (vänder sig till Ellen): Och om magin fungerar, hur skulle du svara Ellen? Vad skulle du säga till din mamma? Låt oss låtsas att det är morgon. Jag vill få en bra bild av hur er mirakelmorgon ser ut.

Ellen deltar i mirakelfantasin. Tillsammans med sin mor skapar hon ett rollspel kring den perfekta morgonen. Rollspelet fungerar som ett grund för att inse vilka färdigheter som både mamma och Ellen kan lära sig för att förverkliga drömmorgonen.

Det finns oändliga sätt att bjuda in barn och familjer till att skapa låtsasfantasier kring den idealiska framtiden. Man kan, till exempel trolldra fram en imaginär tidsmaskin som förflyttar hela familjen in i en framtid där allt fungerar perfekt, eller man kan be ett barn att föreställa sig vad som skulle hända om hen drack upp ett glas med trolldryck som skulle ge henne supermakterna att lösa hans problem. Fantasin som man hjälper människor att skapa blir en detaljerad

beskrivning av det önskade resultatet och samtidigt fungerar den också som en inspirationskälla för idéer på färdigheter som behövs för att förverkliga visionen.

Finn ut iakttagares perspektiv

En annan strategi för att komma från problem till färdigheter som fungerar särskilt bra med barn är att be barnet berätta om vilka förändringar andra människor skulle märka i hans beteende när problemet har försvunnit.

Exempel 1. Anta att jag skulle stöta på din lärare i stan någon gång nästa vecka och hen skulle berätta för mig att du har gjort stora framsteg. Jag skulle naturligtvis bli väldigt nyfiken, och be läraren berätta vilka framsteg som hen pratar om. Vad tror du läraren skulle berätta för mig?”

Exempel 2. Anta att din ledare för fotbollslaget träffar din pappa nästa vecka och att han berättade för honom att ditt beteende förbättrats dramatiskt på fotbollsplanen. Din pappa skulle naturligtvis fråga din ledare på vilket sätt du har agerat annorlunda än tidigare? Vad tror du att ledaren skulle säga till din pappa?

Svaren på denna typ av ”utomstående iakttagare” -frågor ger konkreta och sannolika beskrivningar av ett önskat beteende, och fungerar därmed som en bra grund för att komma på vilka specifika färdigheter barn behöver lära sig för att övervinna sina problem.

Färdigheter för rädslor

Att övervinna rädslor är inte lätt. Ofta, när människor gör försök att övervinna sin rädsla, ökar bara rädslan. Likaså när föräldrar försöker uppmuntra barn att övervinna sin rädsla genom att säga något som ”*var inte rädd*” eller ”*det finns inget att vara rädd för*”. Föräldrarnas välmenande ord tjänar ofta endast till att förstärka barnets rädsla.

En bättre metod är att omformulera barnets rädsla till mod och sedan fokusera på att hjälpa barnet att utveckla det mod som behövs. Barn ryggjar för att övervinna rädslor, men de gillar idén om att utveckla mod. Exempelvis kan ett barn som motsätter sig idén om att övervinna sin rädsla för mörkret vara villig att träna sitt mod för mörkret.

Förälder: Min son har hundfobi. Han blir hysterisk när någon hund närmar sig och det gäller både stora och små.

Coach: Vad är motsatsen till att vara rädd för hundar?

Förälder: Motsatsen till att vara rädd för hundar? Det är en konstig fråga.

Coach: Ja, jag vet men för att hitta en färdighet för din son att lära sig, kan det vara bra att börja med att tänka ut vad som är motsatsen till hans problem. Vad skulle du säga är motsatsen till rädsla?

Förälder: Mod, antar jag. Eller kanske tapperhet.

Coach: Det tror jag också. Skulle det vara meningsfullt att säga att du vill att din son blir modigare på att möta hundar?

Förälder: Ja

Coach: Vad skulle han behöva lära sig att göra för att du ska kunna säga att han har blivit modigare att möta hundar?

Förälder: Han skulle tillåta en hund att komma nära honom och tillåta hunden att nosa på honom. Han skulle också försiktigt klappa hunden.

Coach: Så det skulle vara en färdighet du vill att han lär sig, att klappa en hund försiktigt efter han har låtit hunden nosa på honom först?

Förälder: Ja.

Coach: Och vad skulle man kunna kalla en sådan färdighet?

Förälder: "Hundmod".

Coach: Det är ett perfekt namn för färdigheten du vill att din son ska lära sig.

När modet som barnet skulle behöva utveckla har identifierats och fått ett namn, blir det mycket lättare att engagera barnet i ett samtal om färdigheter och ett steg för barnet att ta, för att utveckla mod.

Färdigheter för dåliga vanor

När barn har dåliga vanor såsom att bita på naglarna, suga på fingrarna, snurra in ett finger i håret eller riva på ett sår, försöker föräldrar ofta hjälpa sina barn att bli av med den dåliga vanan genom att säga saker som "sluta med det"! "gör det inte"! eller "nu gör du det igen"! Men välmenande stop-instruktioner slå ofta tillbaka och göra problemet värre. En bättre strategi för att hjälpa barn övervinna dåliga vanor är att tänka på några färdigheter som barnet kan lära sig som hjälper barnet att komma över sin dåliga vana.

Förälder: Min son biter på naglarna. Det är inte bra. Hans fingrar blöder ibland. Vilken färdighet skulle han behöva lära sig för att inte bita på naglarna?

Coach: Vad är motsatsen till att bita på sina naglar?

Förälder: Jag vet inte.

Coach: Jag tror att motsatsen till att bita på sina naglar är att låta ens naglar växa så att man kan klippa dem med en sax, eller bara att skaffa sig fina naglar.

Förälder: Det låter vettigt, men hur kan jag få honom intresserad av att låta sina naglar växa?

Coach: Du skulle kunna börja med att föreslå honom att han väljer en nagel och låter den växa.

Färdigheter för vredesutbrott, sammanbrott och utbrott

Vilken färdighet behöver ett barn lära sig om hen får vredesutbrott? Detta är en fråga som jag ofta hör från föräldrar eller lärare som är desperata på grund av barnets aggressiva utbrott eller sammanbrott. Man kan svara genom att säga att färdigheten barnet saknar är vad i psykologi kallas "frustrationstolerans". Men ett sådant begrepp är för abstrakt för att väcka idéer om hur man kan hjälpa barn att övervinna sina utbrott.

Ett mer praktiskt tillvägagångssätt är att vägleda barnet att tänka på något som de skulle kunna göra för att undvika utbrott.

"När du blir upprörd", kan man säga till barnet, "om du känner att du håller på att bli arg, vad kan du göra för att undvika att få ett utbrott"? Låta barnet tänka på ett svar och använda svaret för att utveckla en idé om en färdighet som hen kan lära sig. Erbjud endast dina förslag, om barnet inte kan komma med egna förslag, och om du gör det, se till att erbjuda mer än ett förslag och låt barnet göra valet.

Coach: Dina föräldrar berättade att ibland, när du är upprörd, kan du bli så ilsken att du börja skrika och kasta saker omkring dig. Vill du att jag hjälper dig hitta ett sätt att undvika att detta händer?

Barnet: Ja.

Coach: När du känner dig orolig, vad kan du göra för att stoppa utbrottet?

Barn: Jag vet inte. Min mamma säger att jag är för gammal för att få utbrott.

Coach: Kan jag få föreslå dig något som du kan göra för att låta bli att få ett utbrott?

Barn: Ja.

Coach: Du kan till exempel räkna till fem, ta några djupa andetag eller sätta händerna i fickorna, eller man kan säga något som "jag är upprörd"! eller "mitt blod kokar"!

Barn: (skratt).

Coach: Du har kanske en bättre idé själv?

Barn: Jag kan säga, "Caramba"! Det är vad min pappa ibland säger när han är arg på mig.

Coach: Det låter som en bra idé. Låt mig höra dig säga det ännu en gång.

Barn: Caramba!

Barn: (skrattar).

Coach: Du är bra på det. Vad händer om du är riktigt upprörd? Tror du det skulle fungera då eller behöver du göra något mer förutom att säga Caramba? Exempelvis att du lämnar situationen, eller tar några steg tillbaka? Skulle det vara en bra idé?

Barn: Ja.

Coach: Ok det kan fungera. Låt oss prova. Låt oss spela ett rollspel där jag gör dig upprörd och sedan säger du Caramba och tar några steg tillbaka. Är det OK? Vill du prova?

Barn: OK

Coach. Vad säger du om vi spelar in en film på din telefon när du visar din Caramba färdighet så att du kan visa den för din familj och vänner. De behöver veta vilken färdighet som du ska lära dig för att kunna stöda dig, inte sant?

Nattfärdigheter

Det är naturligt att öva färdigheter medan man är vaken men hur är det med problem som uppstår medan barnet sover? Är det möjligt att i vaket tillstånd praktisera färdigheter som behövs på natten? Mardrömmar och sömngång är exempel på nattproblem som kan lösas genom att öva färdigheter medan man är vaken.

Förälder: Min dotter lider av en återkommande mardröm. Finns det några färdigheter som hon kunde lära sig för att lösa sitt problem?

Coach: Visste du att det inte finns några mardrömmar, att alla drömmar har ett lyckligt slut?

Förälder: Det gläder mig att höra men det hjälper mig inte eftersom min sons dröm inte har ett lyckligt slut.

Coach: Alla drömmar har ett lyckligt slut.

Förälder: Vad menar du?

Coach: Om barnet vaknar upp mitt i drömmen och inte kan uppleva slutet, upplevs drömmen som en mardröm.

Förälder: Om du har rätt, hur kan jag hjälpa honom att fortsätta drömmen för att få se det lyckliga slutet?

Coach: Du kan hjälpa honom att föreställa sig vad det lyckliga slutet kan vara och sedan uppmuntra honom att försöka se hela drömmen ända till slutet.

Förälder: Ok, jag kan försöka göra det. Låter som en idé värd att prova.

Vad sägs om sängvätning? Vilken färdighet kan barn lära sig som kommer att hjälpa dem kontrollera sin urinblåsa på natten?

Förälder: Min son är 10 år och han kissar fortfarande i sängen nästan varje natt. Vilka färdigheter behöver han lära sig?

Coach: Det är en fysiologisk färdighet. För att kunna kontrollera sin blåsa nattetid brukar barn på egen hand utveckla en färdighet men för vissa barn tar det längre tid än för andra.

Förälder: Jag vet allt det där. Vad jag frågar är om det finns något sätt för mig att hjälpa honom lära sig att kontrollera sin urinblåsa nattetid. Jag är rädd att om vi inte gör något åt det, kommer han att fortsätta sin sängvätning när han är tretton eller fjorton.

Coach: Har han lärt sig att kontrollera sin urinblåsa under dagtid?

Förälder: Ja naturligtvis, han kissar bara i sängen på natten när han sover.

Coach: Så, frågan är, hur han kan lära sig att göra det på natten som han redan kan göra under dagen.

Förälder: Exakt, men hur kan du hjälpa ett barn att lära sig något sådant?

Coach: Det är möjligt genom att göra fantasiövningar för att öva nattlig blåskontroll. Tror du att han skulle vilja pröva detta?

Förälder: Han hatar sitt problem, så jag tror att han skulle vara villig att prova allt för att lösa det.

Coach: Vill du att jag skall lära dig en fantasiövning så att du kan lära ut den till din son?

Förälder: Ja, naturligtvis. Vilken typ av träning talar du om?

Coach: För att träna din son på detta, skulle du behöva börja genom att se till att han förstår det fysiologiska med blåskontroll. Du måste få honom att förstå att det finns en muskel-manövrerande ventil i botten av urinblåsan som styrs av hans hjärna. Du bör förklara för honom, använda bilder eller teckningar, hur mekanismen fungerar. För det mesta sänder hans hjärna meddelandet till urinventilmuskeln att vara stängd och bara när han vill kissa, sänder hjärnan information till muskeln att öppna sig. Du kan

påpeka för honom att hans hjärna redan vet om att göra detta ordentligt under dagen, och att det för honom att lära sig är att lära hans hjärna att göra samma sak på natten också.

Förälder: Jag kan förklara allt det här för honom, inga problem.

Coach: Så fort du känner att han förstår den fysiologiska blåskontrollen, kan du lära honom övningen när han redan ligger i sängen redo för att somna. Du ber honom att stänga ögonen och ber att hans hjärna säger till ventilen i hans urinblåsa att den skall vara tillsluten hela natten.

Förälder: Jag förstår. Det är en slags självhypnos.

Coach: Det är rätt, man använder sin fantasi för att hjälpa kroppen att lära sig viktiga fysiologiska färdigheter.

Färdigheter för mobiltelefoner och dataspel

Ett vanligt klagomål från föräldrar över hela världen, är att barn är fastklistrade till sina telefoner eller dataspel. Detta problem skiljer sig inte från andra problem: det kan också lösas genom att hitta en färdighet för barnet att lära sig, och sedan hjälpa barnet att lära sig denna färdighet. Men vilken färdighet saknas när barn är alltför fångade av sina mobiltelefoner? Följande dialog ger en idé om hur man konverterar detta problem till en färdighet för barnet att lära sig.

Pappa: Min tonårige son är beroende av sin telefon. Varje gång jag försöker begränsa hans skärmtid blir han rasande. Jag vet inte vad jag ska göra.

Coach: Vilken färdighet vill du att han lär sig?

Pappa: Jag vill att han ska lära sig att lägga bort sin telefon och göra andra saker också.

Coach: Definitivt en viktig färdighet för de flesta tonåringar att lära sig men det är förmodligen inte speciellt lätt att få honom att lära sig denna färdighet.

Pappa: Han hatar mig när jag stör hans spel. Hans beroende är en ständig källa till kamp för oss hemma.

Coach: Istället för att försöka begränsa hans spel, kanske du bör tänka på en annan färdighet för honom att lära sig? Något han kanske tycker är enklare att lära sig.

Pappa: Vad skulle du föreslå?

Coach: Har du hört om arbete- och privatlivbalans?

Pappa: Ja, jag kämpar verkligen med det själv. Min fru klagat ständigt på mig för att jag arbetar för mycket.

Coach: Verkar som du vet något om hur svårt det är att balansera arbete med ena handen och familj och vänner med den andra.

Pappa: Under de senaste åren har jag försökt att reservera mer tid till min familj men det är inte lätt.

Coach: Det är rätt men det är inte lätt. Jag tycker det är lite samma sak med dataspel. De kan lätt lägga beslag på all ens tid.

Pappa: Så vad föreslår du?

Coach: Jag föreslår att kanske istället för att gräla med din son om hur mycket tid han tillbringar med sin telefon, kommer du kanske längre genom att prata med honom om balansen arbete och privatliv, ett ämne som du har personlig erfarenhet av.

Smarttelefoner är ju för tonåringar som arbete är för många vuxna. De äter lätt upp alla vaken tid så att ingen tid lämnas för andra viktiga aktiviteter i livet.

Pappa: Det är sant.

Coach: Anta att du slutar pina honom kring hans användning av telefonen och i stället fokuserar på vikten av att balansera datortid med andra viktiga aktiviteter i livet. Du kan låta honom själv tänka ut vad de andra aktiviteterna skulle vara och sedan hjälpa honom lära sig – inte att lägga bort telefonen – men färdigheten att se till att reservera tillräckligt med tid varje dag även för andra viktiga aktiviteter i livet.

Pappa: Det skulle möjligtvis kunna fungera bättre.

Coach: Jag tror det också, för att folk hatar när någon säger åt dem att de tillbringar för mycket tid med någon aktivitet, men de klarar bättre av att höra att de kanske borde reservera mer tid till något annat.

Färdigheter för bekymmer

”Tänk om det händer något med mamma”? ”Tänk om någon bryter sig in i vårt hus på natten”? ”Tänk om vårt hus börjar brinna”? ”Tänk om ingen vill vara med mig i skolan”? Överdrivet oroande – och barn kan oro sig för vad som helst – är inte ovanligt hos barn. Motsatsen till oroande är ”inte att oro sig”, men vad är färdigheten som barn behöver lära sig för att ”inte oro sig”? Följande diskussion erbjuder ett möjligt svar på denna fråga.

Mamma: Min nioåriga dotter oroar sig. Hennes främsta oro är att något hemskt kommer att hända med mig men hon oroar sig för många andra saker också. Det är smärtsamt att se henne oro sig för så många saker. Finns det en färdighet som hon kan lära sig och som skulle hjälpa henne att stoppa oroandet?

Coach: Du kan kanske börja med att lära henne om vad bekymmer är.

Mamma: Vad behöver jag lära henne om bekymmer?

Coach: Jag tror du bör lära henne var bekymmer härstammar ifrån och vad vi alla behöver lära oss för att tackla dem.

Mamma: Så, varifrån härstammar bekymmer? Och vad behöver vi lära oss för att tackla dem?

Coach: Du kan förklara för henne att alla människor har bekymmer. Du har bekymmer, hennes far har bekymmer, hennes vänner har bekymmer, alla människor har bekymmer. Du kan förklara för henne att bekymmer är besvärande tankar som skapas i en del av hjärnan, som man kan kalla för "orosgeneratorn".

Mamma: Jag kan förklara det för henne, men jag förstår inte hur det kommer att hjälpa henne att sluta med oroandet?

Coach: När hon förstår att oro bara är tankar som växer fram från en del av hennes hjärna, blir det lättare för henne att förstå att hon kommer att behöva lära sig en färdighet att tackla dem.

Mamma: Och vilken färdighet är det?

Coach: Jag tror färdigheten är att kunna skaka av sig sådana tankar, eller förbise dem. Jag säger inte att det är lätt att släppa sådana tankar men det är en färdighet som var och en av oss behöver lära sig eftersom "orosgeneratorn" aldrig sover. Den håller på med att skicka oroande tankar, en efter en, in i vårt sinne. Om människor inte skulle lära sig att släppa bekymmer, skulle de vara oroade hela tiden, och de skulle inte ha tid att göra några andra viktiga saker i livet.

Mamma: Det är sant. För några år sedan hade jag en svår period i mitt liv. Under den tiden oroade jag mig mycket. Jag var så orolig att jag inte kunde sova.

Coach: Vad gjorde du för att hantera dina bekymmer?

Mamma: Min terapeut föreslog mig att innan jag la mig reservera tio minuter varje kväll till oroande tankar. Jag följde hennes råd och under dessa tio minuter skrev jag ner alla mina bekymmer på ett papper. När jag gick till sängs lite senare, behövde jag inte oro mig mer eftersom jag redan hade gjort det.

Coach: Fungerade metoden för dig?

Mamma: Det gjorde den. Den hjälpte mig att släppa mina bekymmer, och inte tänka på dem när jag låg i sängen.

Coach: Din dotter behöver lära sig en liknande färdighet, färdigheten att släppa bekymmer. Den goda nyheten är att släppa bekymmer är en färdighet som kan läras och min föraning är att när du förklarar allt detta för din dotter, kommer ni tillsammans förmodligen på några idéer om hur du kan hjälpa henne lära sig färdigheten att släppa orostankar.

Färdigheter för att hantera motgångar

”Bad things happen to good people” är ett engelskt ordspråk som pekar på att det inte finns något sätt att undvika motgångar i livet. Lyckligtvis, är människan motståndskraftig, och klarar av även de mest extrema omständigheter.

Motgångskraft, eller resiliens, är en psykologisk term som refererar till den mänskliga förmågan att överleva och klara motgångar eller svåra livsomständigheter. Följaktligen kan vi använda ordet ”motgångsfärdigheter” för att prata om de färdigheter som barnen behöver för att kunna klara av de motgångar som de möter i sina liv. Följande dialog visar hur en coach kan hjälpa barn att hitta motgångsfärdigheter som kan gynna dem när de upplever negativa livshändelser.

Coach: Vilken färdighet vill du lära dig för att bli glad?

Pojke: Jag vet inte vad jag skall göra när några av pojkarna retar mig i skolan.

Coach: Menar du att du skulle vilja veta vad du skall säga till dem när de retar dig?

Pojke: Ja, jag vill inte bråka med dem.

Coach: Och vad gör du när de retas nu?

Pojke: Ingenting.

Coach: Vill du lära dig hur du kan besvara dem? Vill du lära dig att svara dem på ett fyndigt sätt?

Pojke: Ja.

Coach: Skulle du vilja ha några roliga svar som du kan använda när de retas?

Pojke: Ja.

Coach: Jag kan lära dig det. Ge mig ett exempel på vad de säger till dig när de retas med dig.

Pojke: Ibland säger de att jag är en dum idiot.

Coach: Och du gillar inte det?

Pojke: Naturligtvis inte. Min mamma säger att de själva är dumma idioter genom att kalla mig sådana saker.

Coach: Så vad kan du säga till dem nästa gång när de kallar dig en ”dum idiot”? Något som skulle få dig att känna dig stark, och som samtidigt skulle vara roligt?

Pojke: Jag vet inte.

Coach: Låt oss slå våra huvuden ihop och att tänka ut något. Vad skulle hända om du sa något tokigt som ”Jag vet att jag är en dum idiot men jag hoppades att ingen skulle upptäcka det”? Skulle det vara roligt? Skulle det få dig att känna dig stark?

Pojke: Ja.

Coach: Du tycks om att vara fyndig. Du skulle till och med kunna berömma dem för att de är så smarta att de upptäckte det.

Pojke: Ska jag säga till dem att de är smarta?

Coach: Det kan du faktiskt göra om du vill. Tänk om du sa: "Jag hoppades att ingen skulle vara tillräckligt smart att märka att jag är en dum idiot. Men det var bara önsketänkande".

Pojke: Jag kan försöka.

Coach: Du kan träna med mig först. Är det OK att jag kallar dig "en dum idiot" och sedan svarar du med något fyndigt?

Pojke: OK.

Föreställ dig att dialogen fortsätter med att pojken och coachen spelar ett rollspel där coachen låtsas reta pojken medan pojken praktiserar att svara på ett fyndigt sätt.

Innan de avslutar förklarar coachen:

Coach: Du börjar bli riktigt bra på det här. Och vet du vad? Nu när du har några idéer om hur du kan ge tillbaka på ett roligt sätt, kanske du inte ens behöver säga någonting till dem. Du kan känna dig stark även om du bara titta på dem vänligt och helt enkelt tänker på vad du skulle kunna säga till dem.

En speciell typ av motståndsfärdigheter, som skulle kunna kallas för "återhämtningsfärdighet" – är något som behövs när man lider av symptom som orsakats av någon negativ livshändelse.

Kurator: Hon är så olycklig. Det är smärtsamt att se ett barn som är så olycklig. Men jag kan förstå hennes smärta utifrån allt hon gått igenom. Hon lider av PTSD (Posttraumatiskt stressyndrom).

Coach: Vilken färdighet, skulle du säga att hon behöver lära sig för att återhämta sig och bli glad igen?

Kurator: Jag tror att hon måste öppna upp sig och börja prata om saker som hon har gått igenom.

Coach: Anta att hon öppnar sig och pratar om saker som hon har varit med om, vilken färdighet tror du att hon då kommer att kunna lära sig, som hjälper henne att känna sig lycklig igen?

Kurator: Vad menar du? Vilken slags färdigheter pratar du om?

Coach: Ordet färdighet är kanske inte det bästa ordet här. Vad jag ville fråga dig är vad du tror hon kommer att kunna göra, som hon för närvarande inte kan göra, till följd av att hon öppnar sig och börjar prata om saker som hon har gått igenom?

Kurator: Jag tror att när hon har bearbetat de saker som har hänt henne, kommer hon att kunna ta kontakt med andra barn, leka med dem och njuta och ha kul med dem.

Coach: Kan det vara en färdighet för henne att lära sig att ta kontakt med andra barn, leka med dem och ha lite kul med dem? Tror du att hon skulle vara villig att lära sig denna färdighet?

Kurator: Jag skall prata med henne om det. Hon kanske håller med, men det blir inte lätt för henne. Hon är så olycklig.

Coach: Du har rätt. Det är en färdighet som barn föds med men som de lätt kan förlora när sorgliga saker händer dem. För att återuppliva denna färdighet kommer hon säkert att behöva hjälp och stöd från sin familj och vänner.

Sammanfattning

Ett praktiskt sätt att hjälpa barn att övervinna problem och svårigheter är att inte fokusera på barnens problem utan på färdigheter som de behöver lära sig för att övervinna sina problem.

Att man skiftar fokus från problem till färdigheter, eller att man utövar färdighetstänkande, har inverkan på hur vuxna pratar med barn om problem. I stället för att fokusera på vad barnen gör fel, och varför de gör som de gör, pratar man med barnen om färdigheter som de skulle dra nytta av att lära sig.

Färdighetstänkande kräver ett nytt sätt att tänka som många människor upplever som utmanande. Goda nyheten är, att färdighetstänkande är i sig själv en färdighet som man kan lära sig och bli bättre på. Med hjälp av ett antal genomtänkta frågor och en smula kreativitet, kan nästan vilket barnproblem som helst omvandlas till en färdighet som barnet kan lära sig på ett trevligt sätt med familjens och vännerns hjälp och support.

Kontakt:

Ben Furman, Helsingfors korttidsterapi-institut AB

ben@benfurman.com www.benfurman.com

Sverige

Stefan Görson, Verti AB

stefan@verti.se www.verti.se