

"Se färdigheter, inte problem"

Att tillsammans med barnet klura ut vilka färdigheter som hen behöver träna på är mycket effektivare än att enbart fokusera på problemen. Dessutom är det roligare, berättar psykiatrikern Ben Furman, som står bakom Jag Kan-metoden.

När den finländske psykiatrikern och familjeterapeuten Ben Furman håller utbildning i *Jag Kan-metoden* brukar han ibland skoja med sina åhörare. Han uppmanar dem skämtsamt att efter dagens slut gå hem till sin partner och ägna sig åt lite traditionell problemlösning.

– Säg att du har varit på en kurs och nu vet exakt vad hans eller hennes problem är. Hur sannolikt är det att reaktionen blir "Tack för att du hjälper mig att inse mitt problem, nu ska jag börja jobba med det omedelbart"?

Ben Furmans exempel brukar fungera som något av en väckarklocka för publiken. De flesta inser att personen i fråga – partnern – skulle sparka bakut av att få berättat för sig vilka problem hen har. Ändå är det just på det här sättet man brukar jobba med barn som uppvisar "problembeteenden".

– Traditionell försöker vi få barnen att förstå hur deras beteenden skapar problem. Men det är väldigt svårt att få dem att gå med på det, säger Ben Furman.

Bestraffning hindrar samarbete

Om skolpersonalen eller föräldrarna bekymrar sig över att ett barn är stökigt, våldsamt eller gör något annat oönskat beteende, brukar lösningen vara att rikta in sig på det beteendet. Det är vanligt att jobba med bestraffning och belöning, exempelvis att skälla när barnet utför problembeteendet, eller ge en belöning när hen gör något den vuxne uppskattar. Enligt Ben Furman uppstår aldrig något samarbete, utan det hela sker på den vuxnes villkor. Grunden i Jag Kan-metoden är att byta perspektiv. I stället för att titta på problemen och hur man ska få bort dem blir grundfrågan "vilka färdigheter behöver barnet lära sig?"

– Det är annan attityd, som utgår från att barn inte har ett problem, utan saknar en färdighet. Vårt jobb är att på ett medkännande sätt få dem att inse det, säger Ben Furman.

Metoden skapades för ungefär 20 år sedan, när Ben Furman handledde på en förskola för barn med särskilda behov.

– De hade blivit intresserade av att jobba lösningsfokuserat med barn, men visste inte hur man skulle göra det i praktiken. Det fanns ingen metodik, så jag utvecklade en, säger Ben Furman.

"Positiv spiral"

Människor har en inneboende önskan om att mogna och växa som individer. Denna önskan tar man tillvara på med Jag Kan-metoden. Barnet och den vuxne kommer tillsammans överens om

vilken färdighet barnet behöver träna på. Färdigheten får ett lättbegripligt namn, i stil med “räcka upp handen-färdigheten”, och den vuxne frågar hur firandet ska se ut efter att barnet lärt sig färdigheten.

Firandet är viktigt eftersom det fungerar som en mognadsrit. Barnet kan få sitta på bordets huvudända, bära något speciellt klädesplagg, eller bjuda in några viktiga personer. Det centrala är att det blir en positiv markering av att barnet klarat av det hen föresatt sig. En annan del av processen är att öva på att ta hjälp av andra för att nå sitt mål. När barnet lärt sig sin nya färdighet får hen tacka de personer som hjälpt till.

Färdigheten ska vara så enkel att den går att lära sig på några veckor. Förhoppningen är att det ska bli en så positiv upplevelse att barnet själv vill fortsätta lära sig nya färdigheter. Enligt Ben Furman skapar Jag Kan-metodiken en positiv spiral, både för barnet själv såväl som för föräldrar och personal.

– Det ger ringar på vattnet. Barnen lär sig hjälpa varandra, och föräldrar som jobbar med sina barn börjar själva tänka i termer av färdigheter. De kanske vill sluta skrika på sina barn och tänker: vilken färdighet är det jag behöver lära mig?

“Lekfullt sätt att jobba”

I Täby fanns det tidigare en skola, där man arbetade med metoden under många år. De flesta av eleverna, i årskurs ett till nio, hade en adhd- eller aspergerdiagnos. Grundaren till skolan, Stefan Görson upplevde att det bästa med förhållningssättet var den positiva grundinställningen - barn kan – och att eleverna uppskattade arbetssättet.

– Det var ett lekfullt, roligt sätt att jobba. Det är befriat från skuld och anklagelser eftersom man inte bryr sig om vad som orsakat problemet.

Fanns det några svårigheter med att jobba med Jag Kan-metoden?

– Det krävs att man avsätter tid, så det gäller att det fungerar organisationsmässigt att arbeta med Jag Kan.

Skolan bytte ägare för några år sedan och de som tog över valde dessvärre att arbeta på ett annat sätt.

Artikeln kommer från **SpecialNest**
Neuropsykiatri i fokus