



**BEN FURMAN**

**BARN ÄR  
SMARTA**

**JAG KAN-METODEN  
för kreativ problemlösning**

Ben Furman

# Barn är smarta

*Jag Kan*-metoden för kreativ problemlösning

Bearbetad för utgivning som E-bok, Verti AB 2018

Teckningar Kai Kujasalo

Copyright 2003 Ben Furman.

Published by agreement with Tammi Publishers/Educational Materials,  
Helsinki, Finland

Svensk utgåva 2004 Bokförlaget Natur och Kultur, Stockholm

Originalets titel Muksuoppi

Engelsk titel Kids' skills

Översättning från engelskan Cecilia Lyckow Bäckman

ISBN: 978-91-86679-44-6

# HUR MAN ANVÄNDER BOKEN

Den här boken kan användas på ett flertal olika sätt beroende på behov. Nedan ges exempel på olika användningsområden.

## - En lärobok i *Jag Kan*-metoden.

Du kan betrakta den här boken som en lärobok som har till syfte att lära dig använda *Jag Kan*-metoden tillsammans med dina egna barn eller barn som du arbetar med. Om så är fallet kan du läsa boken på det vanliga sättet från pärm till pärm, diskutera innehållet med andra och lära dig metoden genom att tillämpa den i praktiken.

## - En presentation av ett lösningsorienterat synsätt för arbete med barn.

Du kan också se boken som ett inslag i den filosofiska litteraturen. Syftet är att presentera en ny och nyskapande infallsvinkel som kallas lösningsorienterad psykologi. Om så är fallet bör du läsa med kritiska ögon och granska de tankegångar som presenteras tillsammans med vänner eller kolleger. Fundera över vilken innebörd bokens budskap skulle få om samhället i stort anammade det. Hur skulle bokens idéer påverka vårt sätt att uppfostra och utbilda våra barn, och hur skulle de påverka vårt sätt att vägleda familjer som söker hjälp för sina barns problem?

## - En samling goda idéer för föräldraskap och barnuppfostran.

Ett tredje sätt är att se boken som en sammanställning av kreativa idéer och tekniker som har visat sig vara användbara när man har med barn att göra. *Jag Kan*-metoden består av femton steg. Dessa steg kan betraktas som ett program som ska följas från början till slut, men man kan också se dem som en samling tankegångar som kan användas på ett kreativt sätt i olika situationer, oberoende av varandra.

**- En uppslagsbok för den som söker lösningar på barns problem.**

Ett fjärde sätt att närma sig boken är att betrakta den som en uppslagsbok.

I boken talar jag genomgående om barnet som »han«, men självfallet gäller resonemangen både flickor och pojkar.

# INNEHÅLL

Hur man använder boken 5

Vad är *Jag Kan*? 9

*Jag Kan*-metodens födelse 14

I. Programmets femton steg 18

Steg 1: Omvandla problemet till en färdighet 19

Steg 2: Kom överens om vad barnet behöver lära sig 29

Steg 3: Utforska vilka fördelar den nya färdigheten för med sig 35

Steg 4: Ge färdigheten ett namn 41

Steg 5: Välj en »magisk vän« som kan vara till hjälp 45

Steg 6: Skaffa stöd från omgivningen 51

Steg 7: Bygg upp barnets självförtroende 57

Steg 8: Planera hur färdigheten ska firas 63

Steg 9: Definiera färdigheten 69

Steg 10: Gör projektet offentligt 75

Steg 11: Öva 83

Steg 12: Gör upp om påminnelser 93

Steg 13: Fira framgången 97

Steg 14: Sprid den nya kunskapen 105

Steg 15: Fortsätt med nästa färdighet 111

II. Att lösa problem med *Jag Kan*-metoden 115

Dåliga vanor 115

Beteendeproblem och aggressivitet 119

Depression, förlust och sorg 125

Rädsla och mardrömmar 126

Beteendestörningar 130  
Ritualer 132  
Mobbning 137  
Toalettproblem 138  
Skräcken på sommarlägret 142  
Vredesutbrott 145  
Att leka med elden 148  
Koncentrationssvårigheter 150  
Nu syr vi ihop det! 153  
Tack 155  
Mer information och material 157

## VAD ÄR *Jag Kan*?

Alla upplever någon gång under uppväxten problem med rädsla, dåliga vagnar eller inlärningssvårigheter. Vanligtvis är det företeelser som kommer och går, men ibland varar de så länge att de vuxna i barnets omgivning börjar se sig om efter möjligheter att få hjälp. *Jag Kan*-metoden är till för detta. Det är ett tillvägagångssätt som hjälper barn att lösa problem på ett positivt och tillfredsställande sätt genom att de lär sig nya färdigheter.

*Jag Kan* utvecklades från början vid Keulas förskola för barn mellan fyra och sju år, men det upptäcktes snart att tekniken passar även för äldre barn. Principerna för metoden har i själva verket ingenting med ålder att göra. Med små ändringar kan den tillämpas med tonåringar och även med vuxna som har en öppen inställning.

*Jag Kan* innefattar femton steg. När du läser boken kanske du börjar fundera över hur viktigt det är att man följer programmet till punkt och pricka — om det är nödvändigt att ta med alla stegen eller om man måste göra dem i exakt den ordning som anges.

Människor som går och lär sig dansa kan ibland fråga läraren om idealet är att improvisera fritt på dansgolvet eller om man ska följa de steg man lärt sig under lektionerna. Och de flesta danslärare svarar att det lämpligaste är att börja exakt så som man lärt sig för att sedan, när man känner sig trygg och säker, börja improvisera mer och mer. Först när man blir ett med rytmen kan man börja ändra ordningen på stegen, hoppa över vissa rörelser eller lägga till nya.

Detta gäller även för *Jag Kan*-metoden. När du börjar använda den bör du försöka följa instruktionerna systematiskt, men så snart du har fått känsla för tillvägagångssättet och lärt dig hur metoden fungerar kan du börja improvisera för att hitta ditt eget, personliga sätt att använda den. Det är bra att komma ihåg att metoden inte är avsedd som bara ytterligare en pekpinne som talar om vad du ska göra och inte göra i arbetet med barn. I stället är *Jag Kan*-metoden tänkt som en flotte som du kan ta hjälp av för att komma till den sida av floden där du kan återfinna den kreativitet och humor som är så avgörande när man ska hjälpa barn att lösa problem.



## Att omvandla problemet till en färdighet

Sexårige Dan hade ett ovanligt problem. Han vägrade använda toaletten och gjorde i byxorna i stället. Hans föräldrar hade försökt lösa problemet på alla möjliga sätt, men till ingen nytta. Dan själv led av problemet — andra barn undvek honom, och han blev sällan hem-bjuden till någon. Att åka på sommarläger var inte att tänka på. Så plötsligt, sommaren då han skulle fylla sju år, började Dan gå på toaletten regelbundet som alla andra. Hans mamma tog upp saken med honom:

»Du anar inte vad jag är glad för att du har börjat gå på toaletten. Är det inte skönt för dig också?

Jo, svarade Daniel, och sedan fortsatte han: »*Det tog ett tag, men jag lärde mig det till sist.*«

Den här historien illustrerar hela grundtanken med *Jag Kan*-metoden. När barn bajsar på sig i stället för att gå på toaletten tror vuxna vanligen att detta beror på en störning eller ett allvarligt bakomliggande problem. Men Dan såg det på ett annat sätt. Hans ord »men jag lärde mig det till sist« avslöjar att för honom var att använda toaletten helt enkelt något som alla barn måste lära sig - och för honom tog det lite längre tid än för de flesta andra.

*Jag Kan* bygger på uppfattningen att barn i själva verket inte har problem, utan bara färdigheter *som de ännu inte lärt sig*. Med andra ord kan de flesta av barns problem rädsla, dåliga vanor eller störningar i sömn-, mat- eller toalettvanor - uppfattas som outvecklade färdigheter. Genom att tillägna sig färdigheten i fråga löser barnen problemet.

I *Jag Kan*-metoden börjar man alltid med att omvandla problemet till färdigheter. Detta innebär att man, kanske i samråd med andra vuxna som känner barnet, funderar över vilken färdighet barnet skulle behöva för att slippa problemet. När man fastställt vilken färdighet som behövs kan man börja prata om färdigheten som sådan snarare än problemet. När allt kommer omkring är det ju mycket mer lockande att skaffa sig nya färdigheter än att lösa problem.

## Att skapa motivation

Att man kommer överens med ett barn om att han behöver lära sig en viss sak garanterar inte nödvändigtvis att han blir motiverad för uppgiften. Som vuxna behöver vi göra olika saker för att skapa motivation hos barnet för att få honom intresserad av att tillägna sig den nya färdigheten. Det finns flera olika sätt att bygga upp motivation. Man kan låta barnet »döpa« sin nya färdighet, hjälpa honom att se fördelarna med färdigheten och göra upp planer för hur man ska fira när han har lärt sig det han behöver. Det är också bra att försäkra sig om att det finns andra vuxna i omgivningen som är beredda att ge barnet stöd och hjälp i inläringen.

## Att öva

När barn väl blivit intresserade av att lära sig nya saker måste de få möjligheter att öva. Det är din uppgift både att finna ett sätt som tillåter barnet att träna och att se till att han får beröm av andra så snart han tränar på färdigheten.

Eftersom inlärningskurvor sällan är jämna måste du också vara beredd på bakslag. Barnet kanske glömmer det han har lärt sig och problemet återuppstår.

## Att stärka inläringen

När barnet lärt sig det han ska firas ni detta tillsammans. Före firandet bör du uppmuntra barnet att ta med alla som har bidragit med hjälp eller stöd under träningen. Och till sist bestämmer ni, i samråd, nästa färdighet som barnet ska lära sig. Det är också bra om du kan ge barnet en möjlighet att lära ut sin nya färdighet till ett annat barn.

**Steg 1:** Omvandla problemet till en färdighet. Undersök vilken färdighet barnet behöver utveckla för att lösa problemet.

**Steg 2:** Kom överens om vad barnet behöver lära sig. Bestäm i samråd med barnet vad han behöver lära sig.

**Steg 3:** Utforska vilka fördelar den nya färdigheten för med sig. Hjälpt barnet att förstå vad som kommer att förbättras när han utvecklar den nya färdigheten.

**Steg 4:** Ge färdigheten ett namn. Låt barnet bestämma vad färdigheten ska kallas.

**Steg 5:** Välj en »magisk vän» som kan vara till hjälp. Låt barnet välja ett djur, en seriefigur eller någon annan varelse som kan vara till stöd och uppmuntran när den nya färdigheten lärs in.

**Steg 6:** Skaffa stöd från omgivningen. Låt barnet bjuda in ett antal personer som hjälp och stöd.

**Steg 7:** Bygg upp barnets självförtroende Hjälpt barnet att bygga upp en tro på sin egen förmåga att lära sig den nya färdigheten.

**Steg 8:** Planera hur färdigheten ska firas Planera i förväg, tillsammans, hur ni ska fira att barnet har lärt sig den nya färdigheten.

**Steg 9:** Definiera färdigheten. Be barnet berätta och visa för dig hur han kommer att bete sig när han har lärt sig den nya färdigheten.

**Steg 10:** Gör projektet offentligt. Låt barnet berätta för omvärlden vilken färdighet han håller på att lära sig.

**Steg 11:** Öva. Kom överens med barnet om hur han ska öva på den nya färdigheten.

**Steg 12:** Gör upp om påminnelser. Låt barnet tala om för dig hur han vill bli påmind om han glömmer bort den nya färdigheten.

**Steg 13:** Fira framgången. När barnet har lärt sig den nya färdigheten är det dags att fira. Det ger barnet en möjlighet att tacka dem som hjälpt till att utveckla den nya kunskapen.

**Steg 14:** Sprid den nya kunskapen. Uppmuntra barnet att lära ut färdigheten till andra.

**Steg 15:** Fortsätt med nästa färdighet. Bestäm gemensamt med barnet vad han ska lära sig närmast.

-

- . **Biter på naglarna**
- . **Hinner inte till toa i tid**
- . **Har mardrömmar**
- . **Kan inte sitta still**
- . **Är stökig och aggressiv**
- . **Är deprimerad**
- . **Kan inte koncentrera sig**
- . **Kan inte vara ensam**

Barn kan ha många problem – både stora och små – som de behöver komma tillrätta med. I **Barn är smarta** presenterar Ben Furman *Jag Kan*-metoden — ett arbetssätt som vänder på vårt sätt att betrakta barns svårigheter. Grundtanken är att *barn i själva verket inte har problem, utan färdigheter som de ännu inte har lärt sig.*

Metoden hjälper barn att lösa sina svårigheter på ett konstruktivt sätt som tar tillvara deras egna resurser och samtidigt ger en träning i samarbete.

*Jag Kan*-metoden är uppbyggd i femton steg. Författaren går igenom momenten utifrån olika problemsituationer och hur man kan hantera dem, allt illustrerat med många fallvinjetter ur vardagen. Förslagen till lösningar presenteras på ett överskådligt och lekfullt sätt.

**Barn är smarta** förutsätter inga specialkunskaper. Boken vänder sig till föräldrar och personal som möter barn t.ex. i skola, förskola, BUP – samt till barnen själva.

Ben Furman är leg. psykiater, leg. psykoterapeut och mycket flitig som författare, föreläsare och medial person. Han har utgivit en rad böcker, bl.a. den mycket uppmärksammade *Det är aldrig försent att få en lycklig barndom.*