

# BERÄTTELSE OM SMARTA BARN

BEN FURMAN

*Inspirerande historier om  
barn som besekrat sina  
problem med hjälp av  
Jag Kan - metoden*



# BERÄTTELSE OM SMARTA BARN

## INSPIRERANDE FALLBESKRIVNINGAR OM BARN SOM ÖVERVUNNIT SINA PROBLEM MED JAG KAN METODEN

### OM FÖRFATTAREN

Ben Furman är en finsk psykiatriker och psykoterapeut, och internationellt uppskattad utbildare inom lösningsfokuserad psykoterapi samt delägare av Helsingfors Korttidsterapi-institut. Han har skrivit ett flertal böcker om psykoterapi och psykiskt välmående varav *Lösningssnack*, *Barn är smarta*, *Dubbelstjärnan* och *Det är aldrig för sent för en lycklig barndom* är de mest kända i Sverige. I Finland är han även känd för sitt TV program som sändes under sju år. Numera arbetar han i radio och pratar med lyssnare om psykologiska utmaningar varannan vecka.

Original titel: *Muksuopin lumous – Uusi tapa auttaa lapsia voittamaan psyykkiset ongelmat*, Tammi, Helsinki 2010.

# INNEHÅLL

TACK TILL	9
FÖRORD	11
DEL 1 – VAD ÄR JAG KAN?	13
Frågor och svar	14
En kort historik om Jag Kan	17
Jag Kans rötter	19
DEL 2 – JAG KAN STEG FÖR STEG	27
Jag Kan i femton steg	27
Ett exempel	39
DEL 3 – JAG KAN FÖR BARN MELLAN 3 OCH 14 ÅR	44
Snack med toan – pojke, 3 år	44
Bilfärdigheten – pojke, 4 år	47
Crystal King – pojke 5 år	51
Pink-Olle – pojke, 6 år.	53
Att låta hundar nosa – pojke, 7 år	55
Eldsäkerhetsofficer – pojke, 8 år	59
Lillasysterallergi – flicka, 8 år	64
Att tämja våldet – pojke, 8 år	69
Hemma hos – pojke, 8år	72
Det är inte lätt att komma i tid – pojke, 8 år	85
Maskpanik, – flicka, 9 år	88
Tre färdigheter – pojke 9 år	94

Snigeln – pojke, 9 år	101
Go slow – pojke, 10 år	105
Grodor ur munnen – pojke, 10 år	107
Araknofobi – flicka, 10 år	110
Vatten kan vara mjölk – pojke, 10 år	121
En lek för hela familjen – flicka, 10 år	127
Jag kan och Koranen – pojke, 11 år	132
Efter skilsmässan – flicka, 11 år	138
Att komma överens med sin lärare – pojke, 11 år	144
Att sluta spela – pojke, 14 år.	148

## DEL 4 – JAG KAN I GRUPPER 153

Latmasken och arbetsmyran	154
En skola som kallas Barnaglädje	159
Barn som lär sig nya färdigheter	163
Hur kan vi bli ännu bättre som klass?	168
Ett projekt för att förbättra atmosfären i en special klass	172
Ett brev till föräldrarna	178
Ett brev till en skolklass	180
Uppmuntringsbrev	182
Djur som kraftsymboler	

## PRAKTISKA RÅD FÖR ATT KOMMA I GÅNG MED JAG KAN 188

## REFERENSER OCH KÄLLOR 192

# FÖRORD

Nästan alla barn har, vid något skede av sin utveckling och uppväxt, några psykiska svårigheter. Vanliga problem inbegriper bl.a. olika rädslor och dåliga vanor, raserianfall, koncentrationssvårigheter i skolan, aggressivitet samt problem med att äta, att sova och att gå på toaletten. I dessa situationer upplever föräldrarna sig ofta hjälplösa och det är inte ovanligt, att de i sin desperation börjar anklaga sig själva eller varandra för sitt barns problem.

I den första boken om Jag Kan, *Barn är smarta* 2003, beskrev jag metoden steg för steg med hjälp av korta fallbeskrivningar. Syftet med denna bok är att erbjuda en djupare insikt i Jag Kan metoden genom att, med hjälp av en mångfald fallbeskrivningar, skildra hur man kan använda metoden i praktiken. Fallbeskrivningarna kommer från ett flertal länder och de är rapporterade av människor som arbetar med barn och använder sig av Jag Kan. Jag har redigerat berättelserna enbart genom att förbättra deras läsbarhet och att förena deras struktur. Jag har också anonymiserat människorna i berättelserna genom att ändra deras namn. Personer vars berättelser jag har använt har accepterat alla mina ändringar.

Bokens första del är en introduktion till Jag Kan. Jag belyser i den bakgrunden till metoden, berättar kort om dens historia och erbjuder en detaljerad sammanfattning av metodens femton steg. Bokens andra del består av beskrivningar, där människor som tillämpar Jag Kan i sitt arbete, berättar om hur de med hjälp av metoden har hjälpt barn övervinna olika typer av problem. Berättelserna är presenterade i åldersordning med första historien om ett barn på tre år och den sista på 14 år.

Bokens tredje del består av skildringar, där Jag Kan metoden har tillämpats i barngrupper som i förskolegrupper, skolklasser och gruppterapi för barn.

Jag Kan är först och främst ett praktiskt verktyg. De varierande berättelserna i den här boken ger dig förståelse och vägledning så att du skall känna dig beredd att prova metoden i praktiken med de barn som du vårdar eller arbetar med.

Ben Furman, september 2010.

DEL 1  
VAD ÄR JAG KAN?

# FRÅGOR OCH SVAR

## VAD ÄR JAG KAN?

Jag Kan är en steg-för-steg-metod för att hjälpa barn att lära sig färdigheter och att övervinna psykiska eller beteendemässiga problem med hjälp av sin familj, sina vänner och andra personer som står dem nära.

## FÖR VILKA ÅLDERSGRUPPER LÄMPAR SIG JAG KAN?

Jag Kan vänder sig till barn mellan 3 och 12 år, men principerna som den bygger på fungerar lika bra med tonåringar och med vuxna.

## VEM KAN ANVÄNDA SIG AV JAG KAN?

Jag Kan var ursprungligen tänkt som ett redskap för terapeuter, kuratorer, socialarbetare, speciallärare, psykologer osv., vars arbete innebär att hjälpa barn att övervinna problem. Metoden är dock så enkel och trygg att den även kan användas av föräldrar med sina egna barn - med en smula hjälp från personer som känner till metoden.

## VILKEN ÄR DEN GRUNDLÄGGANDE TANKEN BAKOM JAG KAN?

Vuxna har en tendens att se barnproblem som symptom på underliggande större problem eller ”störningar” som behöver behandlas, medan barn ofta ser på problem på ett annat sätt. De ser inte sina problem som symptom utan som bristande färdigheter, något som andra barn har lärt sig men som de själva inte har lyckats lära sig än. Jag Kan ansluter sig till barnens synvinkel. Dess mål är att uppmuntra och hjälpa barnen att förvärva de kunskaper de behöver för att övervinna problemen. Eftersom metoden innebär att man engagerar familjen, skolan och vänner för att stödja barnet,



påverkar det inte bara barnet utan hela det ekosystem som är dess sociala nätverk.

### VAD ÄR DET SPECIELLA MED JAG KAN I JÄMFÖRELSE MED ANDRA METODER?

Den främsta fördelen med Jag Kan är att när man koncentrerar sig på färdigheter som barn skall lära sig i stället för problem, skapar det utomordentliga förutsättningar för samarbetet med barn. De kan lära sig färdigheter på ett sätt som de upplever som belönande och kul. Jag Kan metoden främjar samarbetet med barnens föräldrar, för man anklagar inte dem utan betraktar dem som samarbetspartners, som kan och vill hjälpa sitt barn att lära sig färdigheter.

### FÖR VILKA PROBLEM KAN JAG KAN-METODEN ANVÄNDAS?

Man kan använda Jag Kan för att lösa alla slags psykosociala barnproblem så som rädslor, beteendeproblem, koncentrations-svårigheter, ovanor, raserianfall och problem med att äta, att sova, att gå på toaletten osv. Man kan säga att Jag Kan är lämpligt överallt när det finns ett problem som kan lösas eller minskas genom att barnet tillägnar sig en speciell färdighet.

### KAN MAN ANVÄNDA JAG KAN FÖR ATT OCKSÅ HJÄLPA BARN SOM LIDER AV ALLVARLIGARE BARNPSYKIATRISKA PROBLEM?

Man kan använda Jag Kan oberoende om man anser att problemet som barnet har är lindrigt eller allvarligt. Man kan till exempel använda det i samband med många barnpsykiatriska diagnoser såsom ADHD, autism, depression eller tvångssyndrom. För barn med diagnosen ADHD kan man med metoden t.ex. lära dem färdigheter som hjälper barnen att kontrollera sin hyperaktivitet eller sin impulsivitet.

## FINNS DET NÅGRA BEGRÄNSNINGAR ELLER ETISKA FRÅGOR SOM UPPSTÅR NÄR MAN ANVÄNDER SIG AV JAG KAN?

I allmänhet är Jag Kan trygg och det värsta som kan inträffa är att det inte fungerar. Men, som med alla redskap, ägnade att förändra mänskligt beteende, kan det användas för att underlätta förändringar som är etiskt ifrågasatta så som att lära barn bli bättre på att ljuga eller stjäla, eller att arbeta ännu hårdare, när de redan gör sitt allra bästa. Denna risk håller man dock till ett minimum tack vare det faktum att barnen själva har ett stort inflytande på vilka färdigheter de skall tillägna sig, på vilket sätt de skall göra det och vilka människor som ska agera som deras stödpersoner. I princip är det möjligt, om man inte förstår sig på dess grundläggande filosofi, att använda Jag Kan på ett sätt som inte baserar sig på ett genuint samarbete med barnet och dess sociala nätverk utan på försök att tvinga barnet till något som det inte vill.

# EN KORT HISTORIK OM JAG KAN

Jag Kan utvecklades under 90-talet vid Keula, en förskola för 4-6-åriga barn med särskilda behov. Utvecklingsteamet bestod, förutom av mig själv, av speciallärarna Sirpa Birn och Tuija Terävä och min arbetskollega Tapani Ahola på Helsingfors Korttidsterapi-institut.

Syftet var att skapa en samling av praktiska råd som hjälp till att lösa barnproblem och främja samarbetet med föräldrarna. I grund och botten, är metoden en sammanställning av idéer som har visat sig vara användbara i arbete med barn och deras familjer.

Idéerna, som Jag Kan bygger på, prövades med barn och deras föräldrar vid Keula. Så småningom, genom försök och misstag lyckades vi skapa en beskrivning av de femton stegen som Jag Kan består av.

Baserad på idéerna skapade vi en illustrerad arbetsbok för barn med en sida för varje steg och ett separat häfte med instruktioner för lärare. Vi skapade också en liten handbok för föräldrar för att underlätta för dem att förstå metoden och för att lättare kunna samarbeta med lärarna som använde den.

Vi började också erbjuda utbildning i Jag Kan och snart började metoden bli känd i landet. Man började använda den inte bara på förskolor utan också i skolor, barnhem och BUP -mottagningar. Människor som jobbade med barn från olika delar av Finland och även några från utlandet kom på besök till Keula för att se hur Jag Kan fungerade i verkligheten. Vi som hade utvecklat metoden började få inbjudningar från olika håll och kanter för att komma och tala om metoden. Uppmuntrade av allt positivt gensvar skapade vi en webbsida som ägnades åt Jag Kan ([www.kidsskills.org](http://www.kidsskills.org)) för att sprida information om metoden och som hjälpte oss att skapa internationella kontakter med människor som sysslade med liknande idéer.

En bok om Jag Kan som beskrev de 15 stegen i detalj publicerades på finska år 2002. Den blev omedelbart översatt till svenska och publicerades av Natur och Kultur kommande år under namnet *Barn är Smarta – Jag Kan metoden för kreativ problemlösning*. Boken har sedan dess översatts till tolv språk, inklusive japanska, koreanska och kinesiska. Utbildning i Jag Kan är numera tillgängligt i flera länder runt om i världen och det är möjligt att bli det som vi kallar en Jag Kan ambassadör. Ett internationellt register över Jag Kan ambassadörer finns att se på [www.kidsskills.org](http://www.kidsskills.org).

Forskning om Jag Kan metodens effektivitet är fortfarande begränsad men många projekt är antingen på gång eller planeras. Men vi har samlat ihop hundratals fallbeskrivningar och rapporter från olika länder runt omkring i världen som tyder på att Jag Kan fungerar över all förväntan – åtminstone i de fall där det utövas av människor som iakttar metodens grundläggande idé, dvs. den bakomliggande filosofin om genuin respekt för barnet och dess föräldrar.

# JAG KANS RÖTTER

Jag Kan har influerats av många idéer och tankar som vi har mött genom åren. Det vore omöjligt att åstadkomma en heltäckande lista av dessa olika inspirationskällor, men som ett minimum förtjänar Milton H. Erickson, Jay Haley, Insoo Kim Berg, Steve De Shazer, Michael White och David Epston att bli nämnda.

## MILTON H. ERICKSON

Milton H. Erickson (1901 – 1980) var en legendarisk amerikansk psykiatriker, som är känd som pionjär inom korttidsterapi. Han var en exceptionellt kreativ terapeut som använde en lång rad av tekniker såsom hypnos, hemuppgifter och terapeutiska berättelser i sitt arbete med patienter. Erickson arbetade med vuxna liksom med barn och hans fängslande historier om hur han hjälpt barn med olika problem, såsom tumsugning, sängvätning och fobier har varit en enorm källa till inspiration för oss alla. Följande berättelse, som återberättats av Sidney Rosen i hans förtjusande bok, *My Voice Will Go with You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson, M.D.* ger en glimt av hans kreativitet och förmåga att hitta en gemensam våglängd med barn.

De desperata föräldrarna till en sexårig flicka, som kallas Heidi-Ho i berättelsen, vände sig till Erickson för att deras dotter hade den dåliga vanan, att hon snattade saker inte bara från sina familjemedlemmar utan också från sina skolkamrater och från butiker. När hennes föräldrar försökte ta reda på var hon hade fått sakerna ifrån, ljög hon för dem och sa att hon hade fått dem från ”någon”. ”Finns det något att göra med en kleptomant som bara är sex år gammal som ljuger sina föräldrar rakt i ansiktet?” frågade de upprörda föräldrarna Erickson.

Erickson lovade lösa problemet. Efter att han hade diskuterat ett tag med föräldrarna satte han sig ner för att skriva ett brev till flickan. Så här stod det i brevet:

*”Kära Heidi-Ho, jag är din sexårs uppväxtfe (six year old growing up fairy). Varje barn har sin uppväxtfe men ingen kan se sin egen uppväxtfe. Du har inte heller sett mig. Du kanske skulle vilja veta hur jag ser ut. Jag har ögon på min hjässa, på framsidan av mitt huvud och under min haka. Det är för att jag skall kunna se allt vad mitt barn gör, alltså det barnet vars uppväxt fe jag är. Jag har noggrant följt din uppväxt och inläring. Du har lärt dig många saker och det gläder mig. Somliga saker är lättare för dig att lära dig och somliga är svårare att lära sig. Jag har också öron. Jag har inga öron på min hjässa för de skulle hindra mina ögon att se bra. Men jag har öron på mina kinder. De finns vid ändan av en ledknut så att jag kan vända dem i vilken riktning som helst, så att jag kan höra allt. Jag har öron längs min nacke, mina sidor, mina bakben och min svans. Örat på min svans är jättestor och den finns också i ändan av en ledknut (be din pappa eller mamma förklara för dig vad en ledknut är). Jag kan vända det örat i vilken riktning som helst så att jag kan höra allt vad du säger och alla ljud som du ger ifrån dig när du sysslar med saker och ting.”*

Brevet fortsatte med detaljer om hur fen såg ut, hur många bakre och främre ben den hade, hur den gick och hur den använde sina fingrar för att hålla pennan, som den använde för att skriva brev. Brevet slutade med varma hälsningar.

Enligt Erickson fungerade brevet och Heidi-Ho slutade snatta. Efter ett tag fick Erickson ett brev från flickan. Det innehöll en inbjudan till flickans födelsedag när hon fyllde sju år. Erickson tackade artigt nej – han var ju inte hennes sjuårsfe utan hennes sexårsfe.

Det som slår mig i denna berättelse är att Erickson fokuserar på barnet istället för på föräldrarna eller barnets uppväxtmiljö som man traditionellt gör i barnpsykiatri. Han tycks inte utgå ifrån att för att förändra barnet måste man först förändra föräldrarna eller barnets omgivning. Han accepterade problemet såsom det framställdes och koncentrerade sig på flickan. Men trots att han bara verkade fokusera på flickan, drog han in föräldrarna i processen och påverkade säkert också dem. Intressant för mig var också, att Erickson tycktes tänka att problemet hade att göra med inläring och att det föreföll honom så naturligt att använda fantasi i sin kommunikation med barnet.

Jag Kan utgår från liknande tankar. Fokus ligger på att hjälpa barnen, men processen genomförs på ett sätt som påverkar barnets hela omgivning. Idén om att problem kan lösas genom att lära sig färdigheter genomsyrade Ericksons arbete. När Sidney Rosen kommenterade fallbeskrivningen om Heidi-Ho sa han: ”Det är typiskt för Erickson att undvika förbud, regler och bestämmelser. Han betonar alltid värdet av inläring. I alla sina berättelser visar Erickson sig beslutsam men inte bestraffande. Hans syfte är att hjälpa barnet utveckla sin egen vilja och autonomi.”

”Sexårsuppväxtfen” spelade en viktig roll i denna berättelse. Fantasifigurer gör barn förtjusta och de gillar att kommunicera med dem. Den här idén att ha en fantasifigur som hjälper barnet har plockats upp av Jag Kan där barnen får välja en egen figur som kan hjälpa dem att lära sig sin färdighet.

## JAY HALEY

Milton Ericksons arbete har inspirerat många pionjärer inom den moderna korttidsterapi. En av dessa var Jay Haley (1923 – 2007), en världsberömd familjeterapeut som kallade sin hållning för strategisk terapi. Han hävdade att genom att fokusera på barnet snarare än på föräldrarna, kan man åstadkomma meningsfulla förändringar i relationer i hela familjen. Han har beskrivit denna idé noggrant i en bok som finns översatt på svenska och som heter ”*Att flytta hemifrån*” (Natur och Kultur). Självt gjorde jag

bekantskap med denna idé under en familjeterapikonferens i Tel Aviv i början av 80-talet där Jay Haley visade en videoinspelning av en familjeterapiprocess som baserade sig på den här idén. Jag återger fallbeskrivningen så som jag minns den för att jag tror att det som jag såg då har haft inflytande på mitt sätt att tänka på frågan om fokus, alltså om man skall fokusera på barn eller föräldrarna när man löser barnproblem.

Familjen hade blivit remitterad till familjerådgivning på grund av den 12-årige sonens – jag kallar honom Larry – besatthet av eld, vilket hade lett till tre allvarliga eldsvådor som orsakat avsevärd materiell skada. Haley som fungerade som handledare i fallet, observerade samtalet med familjen bakom en envägsspegel.

Fadern, en officer inom försvaret som var en bestämd man med höga principer, var väldigt besviken på sin son. Man fick uppfattningen att han tycktes beredd att helt förskjuta honom. Modern, som var avsevärt mjukare, snyftade när man diskuterade Larrys problem. Larry själv verkade generad och besvärad. När terapeuten hade samlat tillräckligt med information om fallet ringde telefonen i terapirummet. Jay Haley, som satt bakom en spegel, bad terapeuten att ta en paus så han kunde ge instruktioner åt honom om hur han skulle handskas med familjen.

Haley föreslog att terapeuten skulle gå tillbaka till familjen och påvisa för familjen att problemet var att Larry inte kunde hantera eld. Det var meningen att man utifrån denna omformulering skulle skapa en plan för Larry att lära sig att bli bättre på att behärska eld.

För att bevisa att den nya omformuleringen var rätt, återvände terapeuten till terapirummet med ett stort metallfat, papper och tändstickor. ”Vi misstänker”, sa han, ”att ditt problem, Larry, är att du är jättedålig på att hantera eld. Det är därför vi till testa dig nu.” Med detta bad terapeuten Larry att sätt eld på pappret.

Larry gjorde som sagts och när pappret hade brunnit, sade terapeuten på ett utmanande sätt sagt åt honom något i stil av: ”Det var en dålig prestation. Du gjorde många allvarliga misstag.” Han



förklarade att Larry hade hållit tändstickorna i handen på fel sätt, att han inte hade tittat på elden hela tiden, att han hade försökt släcka elden på ett farligt sätt och så vidare. Han hävdade att Larry verkligen hade behov av att bli avsevärt bättre på att handskas med eld.

Vid det här skedet vände sig terapeuten till fadern och frågade honom om han var villig att ta på sig jobbet att träna sin son att bli duktig på att hantera eld på ett säkert sätt. Fadern sa ja till detta och med det samma började de samarbeta för att dra upp ett detaljerat träningsprogram som syftade till att göra Larry duktig på att hantera eld. Träningsprogrammet bestod av en timmes träning varje dag på eftermiddagen. Under den tiden skulle fadern lära sin son sådana saker som att tända eld i den öppna spisen, använda tändstickor, göra en säker brasa i naturen, använda pulversläckare, osv. Programmet var väldigt detaljerat och fadern tycktes ta sitt jobb som eldtränare med den värdighet som jobbet förtjänade.

Far och son övade envist varje dag i flera veckor och Larry blev något av en expert på att hantera eld på ett säkert sätt. Dessutom, som ett resultat av deras intensiva arbete tillsammans kom Larry och hans pappa mycket närmare varandra och även föräldrarna, vars samarbete inte hade fungerat särskilt bra, började bli bättre. Larrys fascination för eld avtog och efter att träningsprogrammet i eldhantering hade pågått ett tag såg vi en videoscen där Larry frågar terapeuten om han redan nu skulle kunna få göra andra saker tillsammans med sin pappa.

Haley berättade att strategin hade fungerat och att Larry hade blivit av med sin besatthet av eld. Vi som såg på videon kunde med våra egna ögon se att terapin hade en gynnsam effekt på hela familjen, på alla relationerna i familjen, inte minst på relationen mellan fadern och sonen.

Återigen, liksom i Heidi-Hos fall, satte man också här fokus på barnet och inte på relationerna i familjen. Strategin påverkade dock inte enbart barnet utan alla relationer inom familjen. Det är tänkbart, att man genom att välja att fokusera på barnet i stället för

”Det är nog för att han kan bara han vill”, la Karen till.

”Hördu James, vad säger du om, senare, när du har lärt dig din Porsche-färdighet, att vi firar på något sätt. Vi skulle kunna göra något häftigt tillsammans?”

James hade många idéer allt från en familjepickning till att gå och bada tillsammans. Till slut kom Karen på en bra idé.

”Det finns en sak som han alltid har velat göra men aldrig har fått göra, eller hur James?” sa Karen.

James nickade omedelbart och såg ut som han visste precis vad hans mamma menade.

”Du kan berätta det för Simon”, uppmuntrade mamma James.

”Säg du”, sa James blygt till sin mamma.

”Ok, jag säger. James har alltid velat rida på en häst men han har aldrig gjort det.”

”Är det sant James? Skulle du vilja rida?” frågade Simon.

James nickade med lysande ögon.

”Om jag skulle kunna ordna det”, sa Simon, ”skulle du vilja fira att du har lärt dig Porsche färdigheten med att rida? Om du verkligen vill så har jag en bekant som äger en ridskola och jag tror att hon skulle kunna fixa det.”

”Det vore underbart, eller?” sa Karen till James.

”Det vore enormt”, sa James, ”skulle mamma kunna komma med och se på?”

”Självklart”, lovade Simon. ”Vi skulle till och med kunna göra så att när du lär dig Porsche-färdigheten så får din mamma också en häst så att hon kan rida med dig. Vi skulle kunna åka till stallet tillsammans.”

”Skulle pappa också kunna komma?” frågade James.

”Han kan inte komma för han måste stanna hemma och ta hand om barnen under tiden vi är i stallet”, förklarade Mamma.

Simon fick en idé.

”Vad vi skulle kunna göra i stället är att jag tar med mig en videokamera och filmar när du och din mamma rider tillsammans och sedan kan vi tillsammans skapa en DVD som du får behålla och visa för din pappa.”

## PRAKTISKA RÅD FÖR ATT KOMMA I GÅNG MED JAG KAN

Om du blivit inspirerad av berättelserna i denna bok och vill pröva Jag Kan i praktiken kan du dra nytta av att läsa dessa praktiska råd. De baserar sig på frågor som människor ofta ställer när de börjar arbeta med Jag Kan.

### FÖRSÄKRA ATT DU HAR EN GOD KONTAKT MED BARNET

Jag Kan bygger på samarbete och du kan inte förvänta dig att det ger resultat om du inte jämnar marken genom att bygga upp en god kontakt med barnet. Detta kan du göra på olika sätt. Till exempel genom att leka med barnet ett tag, att intressera dig för saker som barnet gillar att göra, eller genom att prata med det om dess förhoppningar och bekymmer. Du kan också berätta om ditt arbete och ditt verktyg Jag Kan. När man arbetar med Jag Kan är det särskilt lämpligt att skapa kontakt genom att prata med barnet om vilka färdigheter det redan har lärt sig eller vilka svårigheter det redan har klarat av.

### FÖRSÄKRA DIG OM ATT BARNET VERKLIGEN VILL LÄRA SIG FÄRDIGHETEN

Om barnet själv föreslår en färdighet som det ska lära sig är det sannolikt också motiverat i att lära sig det. Om förslaget istället kommer från vuxna, till exempel en lärare eller en förälder, är det viktigt att barnet accepterar förslaget och vill lära sig färdigheten. För att få barnets medgivande lönar det sig att göra det på ett sätt som respekterar barnets behov för självbestämmande som till exempel genom att säga: ”Din lärare skulle vilja att du lärde dig att gå till honom när du blir arg på något annat barn. Han tror att det vore bra för dig och att det kunde vara ett sätt för dig att undvika

slagsmål och ha mer kul i skolan. Vad tror du? Skulle det vara en bra färdighet för dig att lära dig?”

När du försöker få barnet att anta en viss färdighet, är det bäst att inte ta på sig rollen som den som försöker övertyga barnet om hur viktigt det skulle vara för honom att lära sig färdigheten. Ta i stället hjälp av föräldrarna och andra stödpersoner genom att be dem förklara för barnet varför de tycker att färdigheten är viktig att ha och vilka fördelar det kommer att ha för barnet och dess omgivning.

Skulle det hända att barnet direkt vägrar eller är tydligt ointresserad av att lära sig en viss färdighet som man föreslår, är det sannolikt bäst att undvika att försöka övertala barnet till att acceptera färdigheten som vuxna föreslår. Ett bättre alternativ är ofta att backa några steg och fråga barnet om det kan tänka på någon annan färdighet som det skulle ha nytta av att lära sig. Genom att lära sig en färdighet som det själv har valt får barnet en erfarenhet av metoden och förutsatt att denna erfarenhet är positiv är det möjligt att han, som sin nästa färdighet, godtar en färdighet som en vuxen föreslår.

## FÖRSÄKRA ATT FÄRDIGHETEN GÅR ATT TRÄNA

Som jag redan i början av boken poängterade är det svårt, för att inte säga omöjligt för barn att lära sig färdigheter som har formen ”att INTE-göra si eller så” som till exempel: ”Jag ska inte slå andra barn”, eller ”Jag ska inte ljuga”, eller ”Jag ska inte skrika och väsnas när jag inte får som jag vill”.

Tänk tillsammans med barnet vad det är som barnet behöver lära sig att göra eller säga för att inte agera på det oönskade sättet. Färdigheten måste vara något som barnet kan visa i rollspel eller demonstrera i vardagen. ”Att lära mig att inte skrika och väsnas” är inte en färdighet som barnet kan visa och träna men: ”Att lära mig uttrycka min besvikelse på ett passande sätt”, är det däremot.

## BRYT NER PROBLEM

Barnpsykiatriska problem, så som ADHD, Asperger, autism, beteendeproblem och depression är som regel inte på samma sätt sjukdomar som kroppsliga sjukdomar så som till exempel diabetes eller epilepsi utan det som man kallar för ”syndrom” i medicinskt språk. Syndrom betyder att personen har ett antal problem som är kopplade till varandra, men experterna vet inte vad det är som orsakar dem.

Jag Kan kan inte tillämpas till att direkt hantera barnpsykiatriska problem, men det kan användas indirekt genom att hjälpa barnen bli av med, eller åtminstone lindra, de specifika problemen som det egentliga syndromet består av.

När du använder Jag Kan för att hjälpa barn som har en barnpsykiatrisk diagnos bör man börja med att fråga, vilka problem barnet har (dvs. vilka problem det diagnostiserade syndromet består av) och omvandla de tydliga problemen till färdigheter. Du kommer att få en lista av färdigheter som barnet behöver lära sig och den listan kan du använda som basis för att arbeta med Jag Kan.

## VAR FLEXIBEL

När du börjar använda Jag Kan är det bra om du följer proceduren och tillämpar alla 15 stegen. När du har fått mer erfarenhet kan du experimentera med olika variationer, till exempel genom att hoppa över något steg eller byta deras ordning. Istället för att till exempel börja med steg 1 (att omvandla problemet till en färdighet) kan du överväga att starta med steg 7 (att bygga upp tillit) genom att prata med barnet – eller med barnets föräldrar medan barnet lyssnar – om problem som barnet redan har övervunnit eller färdigheter som det hittills har lärt sig.

Du kanske till och med kan börja med steg 14 (att lära ut färdigheten till någon annan) genom att resonera med barnet på vilket sätt man skulle kunna lära sig den här färdigheten (som han själv inte ännu har) åt någon annan. ”Vad skall vi göra med den här nallen (eller dockan) som kissar ner sig för att den skall lära sig att

hålla sig torr? Hur skall den lära sig att gå på toaletten? Ska vi låta den göra Jag Kan?”

#### VAR BEREDD PÅ BAKSLAG

Fallberättelserna i den här boken är bidrag från människor som har skrivit ihop rapporter som en del av deras utbildning som Jag Kan ambassadörer. Deras syfte är enbart att erbjuda exempel på olika sätt på hur man kan tillämpa Jag Kan till att lösa olika typer av problem i varierande omgivningar. De löper en risk att skapa en bild av Jag Kan som ett mirakelmedel som alltid fungerar oavsett problemet eller situationen. Det motsvarar inte verkligheten. I praktiken bör man vara beredd på att möta bakslag och hinder på vägen – liksom man bör göra med alla metoder. Ett barns initiala motivation kan till exempel falna, nya oväntade problem kan dyka upp, samarbetet med föräldrar eller lärare kan visa sig svårt, osv. I många fall kan sådana svårigheter övervinnas, men det finns säkert situationer då Jag Kan måste kompletteras med andra terapeutiska eller pedagogiska åtgärder, eller till och med ersättas med någon annan arbetsmetod.

#### ...OCH SE HELHETEN.

Kom ihåg att trots sin steg-för-steg struktur, de detaljerade instruktionerna och arbetsboken som man kan fylla i med barnet, är inte Jag Kan menad som en metod eller ett system som man slaviskt måste följa. Det är snarare ett förslag på en samling av ledtrådar som kan hjälpa oss att arbeta med barn och deras naturliga sociala nätverk på ett sätt som tänder hopp, skapar förutsättningar för ett bra samarbete inte bara med barnet utan också alla som står barnet nära, och framför allt, drar fördel av barnens medfödda kompetens att lösa sina egna problem på ett kreativt sätt.

Jag Kan är ett banbrytande sätt att hjälpa barn att övervinna olika typer av psykosociala problem. Boken visar med hjälp av fallbeskrivningar från olika länder, hur man kan tillämpa metoden.

Första delen förklarar vad Jag Kan är, ger en överblick av metodens inspirationskällor och hur metoden utvecklades.

Andra delen förklarar de femton stegen i metoden illustrerade med beskrivande exempel från verkliga livet.

Tredje delen, som utgör själva kärnan i boken, består av fallbeskrivningar som skildrar hur Jag Kan har använts för att hjälpa barn att övervinna sina problem. Fallbeskrivningarna är arrangerade efter barnens ålder. Den första historien handlar om en treåring pojke som löste sitt problem med att kissa på sig och den sista om en fjortonåring pojke som övervann sitt svåra beroende av dataspel.

Den fjärde delen består av historier om hur man har använt Jag Kan med grupper, med skolklasser och även med en hel skola.

Slutavsnittet erbjuder några praktiska råd för dig som vill sätta igång och testa metoden, antingen med dina egna barn eller med de barn som du arbetar med.



*Ben Furman är psykiater, utbildare inom lösningsfokuserad terapi och ledare av Helsingfors Korttidsterapi-institutet. Han har skrivit ett flertal böcker om psykoterapi och välbefinnande. I Finland är han bl.a. känd för ett TV-program som han ledde under sju år och sitt radioprogram som sänds varannan söndag. I den övriga världen är han en erkänd och efterfrågad utbildare inom lösningsfokuserad korttidsterapi och Jag Kan metoden.*



9 789197 492850

Förlag: Verti AB

ISBN: 91-974928-5-X

