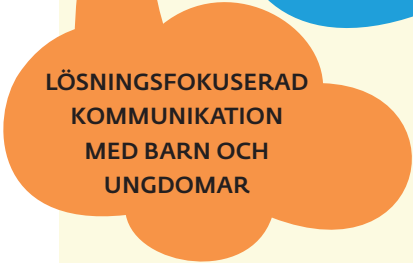


Ben Furman



Jag är
stolt
över dig!



LÖSNINGSFOKUSERAD
KOMMUNIKATION
MED BARN OCH
UNGDOMAR



BEN FURMAN

Jag är stolt över dig!



LÖSNINGSFOKUSERAD KOMMUNIKATION
MED BARN OCH UNGDOMAR

KAPITEL ETT

Hur berömmar och uppmuntrar man barn? 13

KAPITEL TVÅ

Hur får man barn att göra som man önskar? 39

KAPITEL TRE

Hur samverkar man med andra vuxna? 63

KAPITEL FYRA

Hur löser man problem och svårigheter? 83

KAPITEL FEM

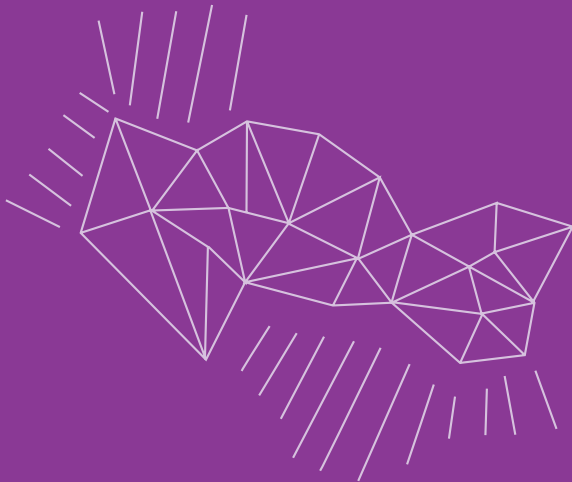
Hur gör man med oacceptabelt beteende? 97

Sammanfattning 115

Litteratur och material 118



Förord



Syftet med den här boken är att presentera fem förslag, som hjälper dig att förbättra din relation med barn* och ge dig mer glädje i att uppfostra dem.

Boken är skriven för alla vuxna som uppfostrar barn. Den är inte bara skriven för föräldrar och andra vuxna inom familjen (mor- och farföräldrar, farbröder, mostrar, styvföräldrar etc.) utan också för de som i sitt arbete har hand om barn (förskolepersonal, lärare, fritidsledare, idrottsledare osv.).

Det första avsnittet i boken ägnas åt beröm. Beröm är troligen det mest verkningsfulla sättet att påverka barns beteende. Men i praktiken är det inte riktigt så enkelt och självklart som man kan tänka sig. Är man inte eftertänksam kan berömmet missa sitt mål, bli utan effekt eller till och med få motsatt resultat än det önskade. I detta avsnitt kommer du att lära dig ett antal olika sätt att berömma barn samt få några praktiska tips om hur du kan göra det på ett framgångsrikt sätt.

Andra avsnittet är inriktat på hur man kan påverka barn, d.v.s. hur man kan uttrycka sig när man vill få barn att göra något – eller sluta att göra något. Här blir du bekant med en minnesregel som hjälper dig att välja dina ord på ett sätt som får ditt budskap att nå fram utan att du behöver höja rösten, hota barnet med konsekvenser eller locka barnet med belöningar.

** Ordet barn används i denna bok för barn i alla åldrar, även tonåringar. I texten hänvisar alltid "hon" till barn och "han" till vuxna.*

Det tredje avsnittet ägnas åt samverkan mellan vuxna som uppfostrar barnet tillsammans. Menings-skiljaktigheter mellan vuxna i uppfostringsfrågor är oundvikliga. Om de inte blir lösta, är risken stor att de trappas upp till konflikter. I det här avsnittet hittar du praktiska idéer om vad du kan göra för att undvika sådana konflikter och hur du kan kommunicera med andra vuxna på ett sätt som främjar ditt samarbete med dem.

I det fjärde avsnittet lär du dig en enkel steg för steg-metod med vilken du kan hjälpa barn att övervinna problem och svårigheter. Metoden baseras på idén, att barns problem nästan alltid kan ses som bristande färdigheter. Dessa färdigheter kan barnet lära sig eller bli bättre på för att bli av med problemet – eller åtminstone få det att minska.

Avsnitt fem tar upp situationer där barnet har gjort något förbjudet eller oacceptabelt, något som ofta leder till att barnet blir straffat. Här lär du dig ett alternativ till straff, ett tillvägagångssätt som baseras på medling och som visar hur du kan tackla barns oacceptabla handlingar på ett konstruktivt sätt.

Jag hoppas att jag med den här boken lyckas förstärka din tro på dig själv som förälder eller vuxen som har hand om barn, samt visa på att barnuppfostran – även när det verkar utmanande – kan vara både inspirerande och roligt.

Ben Furman



KAPITEL

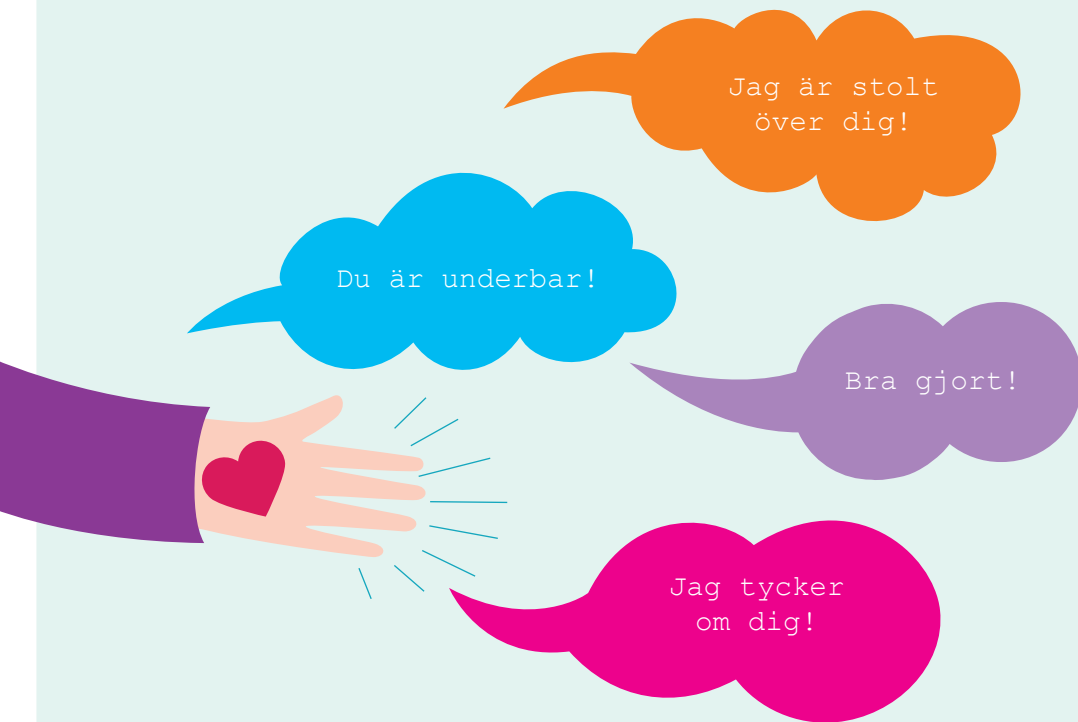
1

Hur berömmar och uppmuntrar man barn?



Det är viktigt att berömma barn. Inte bara för att beröm och uppmuntran stärker deras självförtroende utan framför allt för att beröm är det mest verksamma sättet vi vuxna har för att påverka barns beteenden. Genom att berömma och uppmuntra barn kan vi medvetet förstärka önskvärda beteenden hos dem.

Alla vuxna vet hur man berömmar barn. Vi säger saker som:





Små barn brukar ta emot beröm oavsett hur vuxna berömmar dem, men det är knepigare att berömma barn när de blir äldre. Större barn kan till och med bli irriterade när vuxna berömmar dem.

Barn reagerar olika på beröm. Ett barn kan bli glad för vilka lovord som helst medan det för ett annat barn tycks ha stor betydelse på vilket sätt man ger beröm.

Beröm är också föremål för inflation. Om man berömmar barn alltför ofta eller alltid på samma sätt, riskerar man att det så småningom förlorar sin verkan och börjar låta falskt i barnets öron.

Det bästa sättet att bli duktig på att berömma barn är att prova olika sätt och därmed utöka sin ”berömrepertoar”. Ju fler sätt att berömma du har till ditt förfogande, desto roligare blir det för dig och desto mer säker kan du vara på att ditt beröm kommer att gynna målet och få det resultat du hoppas på.

I följande text beskriver jag sex olika sätt att berömma barn.

Läraren till klassen:
Jag tycker alltid om att
komma till den här klassen.
Det är en trevlig
stämning här.

Specialläraren till eleverna:
Det här är en bra grupp. Det är
alltid ett nöje att undervisa er
eftersom ni är så fokuserade
på skolarbetet.

Att berömma barn gemensamt – jag kallar det kollektivt beröm – minskar avundsjuka och rivalitet. Hemma hjälper det till att förbättra gemenskapen mellan syskon och i skolan har det en positiv effekt på gruppens sammanhållning och kamratskap.

Ett annat tips för att förebygga rivalitet, är att sprida tacket eller att dela äran. Det vill säga att samtidigt som man berömmar det första barnet ger man ett erkännande till det andra barnet. Om man till exempel berömmar Simon för att ha städat sitt rum, kan man ge hans bror Albin ett erkännande för att han varit ett bra föredöme för Simon. Att Albin får ett erkännande för sitt bidrag samtidigt som Simon får beröm för sitt agerande gör att båda pojkarna blir glada.

Hur får man barn
att göra som
man önskar?



Oavsett hur mycket du berömmar, uppmuntrar eller tackar ett barn för att det uppför sig som du önskar, hamnar du fortfarande ibland i situationer där barnet inte lyssnar på dig eller lyder dina tillsägelser. Barnet gör till exempel inte det som du har bett om flera gånger, eller fortsätter att göra något du säger att hon ska sluta med.

Alla vuxna som uppfostrar barn upplever dessa situationer som frustrerande. I brist på bättre lösningar försöker vuxna ofta få barn att lyda genom att använda gamla och bekanta åtgärder som att muta med belöningar, hota med konsekvenser, ge en sträng blick, eller höja rösten.

MAMMAN MED EN STRÄNG BLICK:
HÖR DU INTE VAD JAG SÄGER!
LÄGG LEKSAKERNA I LEKSAKSLÅDAN NU!

FÖRSKOLLÄRAREN MED STRÄNG RÖST TILL BARNET :
JAG RÄKNAR TILL TRE, OCH OM DU INTE HAR GJORT VAD
JAG JUST BAD DIG GÖRA, KOMMER DU ATT
FÅ GÅ OCH SÄTTA DIG I "TIME OUT STOLEN"
OCH FUNDERA ÖVER DITT BETEENDE.

PAPPAN TILL BARNET:

VI HAR BRÅTTOM! OM DU SLUTAR LEKA NU
OCH KLÄR PÅ DIG SNABBT, KÖPER JAG EN GLASS TILL DIG
NÄR VI KOMMER TILL KÖPCENTRET.

MAMMAN TILL BARNET:

SLUTA SPELA DET DÄR DATORSPELET NU.
OM DU INTE SLUTAR PÅ EN GÅNG
TAR JAG HAND OM DIN DATOR I EN VECKA.

REKTORN TILL ELEVEN:

DU KAN INTE FORTSÄTTA ATT
UPPFÖRA DIG SOM DU GÖR I SKOLAN.
OM DU INTE SKÄRPER DIG MÅSTE JAG
BE DINA FÖRÄLDRAR KOMMA TILL SKOLAN
FÖR ATT DISKUTERA DITT BETEENDE.

Genom att följa minnesregeln som presenteras nedan, kan du få barn att lyssna på dig och göra som du säger utan att du behöver höja röst, hota med konsekvenser eller muta med belöningar.

Kontaktfingret

Upprätta kontakt med barnet.

Önskefingret

Tala tydligt om för barnet vad du vill att hon ska göra.

Vinstfingret

Förklara för barnet orsakerna till att du önskar att hon ska göra som du vill.

Uppmuntringsfingret

Säg varför du tror att barnet klarar det.

Avtalsfingret

Avtala med barnet vad som ska göras.



Önskefingret

Kontaktfingret

Vinstfingret

“Jag vill att du gör i ordning ditt rum.”

“Älskling, lysna på mig. Lägg boken åt sidan en stund.”

Uppmuntringsfingret

“...så att det ser snyggt ut när farmor kommer. Du bli också själv glad när ditt rum är städat.”

Avtalsfingret

“Kommer du ihåg hur snabbt du gjorde det förra gången? Det gick på någon minut!”

“Hur skall vi få det att fungera?”

Hur löser man problem och svårigheter?



Alla barn upplever vid något skede under sin uppväxt och utveckling vissa problem eller svårigheter. De kan till exempel ha dåliga vanor, rädslor, raserianfall, mardrömmar m.m. Barn kan ha problem med att sova i sin egen säng, äta, gå på toaletten, relationer med andra barn osv. När ett barn har någon svårighet, står vuxna inför frågan hur de kan hjälpa barnet att övervinna problemet.

I det här avsnittet presenterar jag en enkel steg för steg metod som bygger på lösningsfokuserad psykologi och som du kan använda för att hjälpa barn att övervinna olika problem och svårigheter.

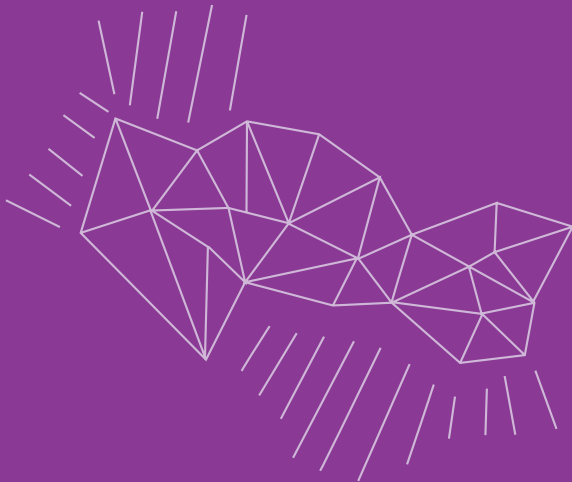
Barn talar vanligtvis inte gärna med vuxna om sina problem, men däremot lär de sig gärna färdigheter. Därför är det ingen idé att tala med barn om problem utan endast om färdigheter som de skulle behöva lära sig för att övervinna sitt problem. Tanken här är att oavsett vad det är för ett problem som barnet har, finns det alltid en färdighet som hon kan lära sig – eller bli bättre på – som löser eller lindrar problemet.

För att hjälpa ett barn att övervinna ett problem, börjar man med att hjälpa barnet att tänka ut vilken färdighet hon behöver lära sig för att komma över problemet. När du har nått en överenskommelse med barnet om färdigheten hon behöver lära sig, kan du hjälpa henne att göra upp en plan för hur hon ska lära sig färdigheten.

För att denna metod ska fungera, är det viktigt att färdigheten är så konkret att barnet kan öva färdigheten varje dag med hjälp och stöd av både familj och vänner.

- STEG 1. Klargör för dig själv vad som är barnets problem.
- STEG 2. Tänk ut vilken färdighet barnet behöver lära sig, eller bli bättre på, för att övervinna problemet.
- STEG 3. Förklara för barnet varför du vill att hon ska lära sig den färdigheten.
- STEG 4. Hjälp barnet att se fördelarna med att lära sig färdigheten.
- STEG 5. Be barnet ge färdigheten ett namn.
- STEG 6. Hjälp barnet att komma på vilka personer som hon vill be om hjälp för att lära sig färdigheten.
- STEG 7. Hjälp barnet att tänka ut hur det ska firas när hon har lärt sig färdigheten.
- STEG 8. Hjälp barnet tänka ut hur hon ska öva på färdigheten och hur andra kan berömma henne när hon visar färdigheten.
- STEG 9. Låt barnet bestämma hur hon vill att andra ska påminna henne om färdigheten i fall hon någon gång glömmer den.
- STEG 10. När barnet har lärt sig färdigheten, hjälp henne fira sin framgång och be henne att tacka alla som hjälpt henne.

Sammanfattning



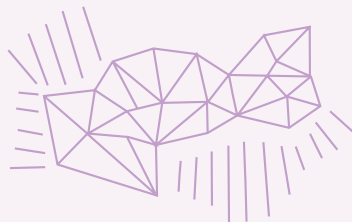
Efter att ha läst den här boken har du förhoppningsvis blivit övertygad om att min avsikt inte har varit att tala om för dig hur man bör uppfostra barn, utan att erbjuda dig några praktiska sätt med vars hjälp du kan förbättra kontakten mellan dig och barnet.

Budskapet i den här boken kan sammanfattas i dessa fem förslag:

1. Lovorda, tacka och uppmuntra barn på olika sätt. Beröm är det mest effektiva sättet att förstärka önskat beteende hos barn samtidigt som det förbättrar deras självkänsla.
2. När du har ett behov av att påverka barns beteende behöver du inte använda dig av gammaldags metoder som att höja rösten, klandra, muta eller hota. I stället kan du tillämpa dig av de fem fingrarnas minnesregler, som beskrevs i andra kapitlet. Det ökar möjligheten att få barn att göra som du säger utan tårar, skrik eller bråk.
3. Tänk på att ju bättre vuxna drar åt samma håll, desto lättare är det att påverka barns beteende. Upptäcker du att ditt samarbete med en annan vuxen inte fungerar, avstå då från frestelsen att kritisera eller anklaga honom. Välj i stället att bemöta honom på ett konstruktivt och uppskattande sätt för att locka fram hans villighet att stå på samma sida som du.

4. När barnet har något problem, fastna inte på frågan om vad som har orsakat det eller vems fel det är, utan hjälp i stället barnet att övervinna sitt problem. Tänk ut tillsammans med barnet vilken färdighet hon skulle behöva lära sig – eller bli bättre på – för att problemet skall försvinna – eller avta – och hur du och andra bäst kan hjälpa henne att lära sig färdigheten.
5. Alla barn gör ibland saker som de vet är förbjudna eller fel. När detta händer, behöver du inte bli arg på barnet. Hjälp i stället barnet att gottgöra sin handling genom att diskutera med henne om vad hon har gjort och hjälp henne att fundera ut hur hon kan ta ansvar för sitt beteende.

Genom att anta dessa fem förslag – inte bara i din kommunikation med barn utan också med vuxna – kan du förbättra inte bara kvaliteten på ditt eget liv utan också kvaliteten på livet för de människor som står dig nära.



BEN FURMAN presenterar praktiska hjälpmedel som stärker kontakten med dig och barnet och gör barnuppfostran roligare.

Boken ger svar på följande områden:

- Hur berömmar och uppmuntrar man barn?
- Hur får man barn att göra som man önskar?
- Hur samverkar man med andra vuxna?
- Hur löser man problem och svårigheter?
- Hur gör man med oacceptabelt beteende?

JAG ÄR STOLT ÖVER DIG vänder sig till alla vuxna som fostrar eller bidrar i fostran av barn.

