

Hemuppgift 2

1. Konfliktplan

Markera 5 strategier som du vill använda mer av i skarpt läge. Välj ut en situation hemma som du upplever som problematisk och öva på de valda strategierna.

TIPS: Välj en avgränsad situation tex. varje morgon när Stina vägrar klä på sig ytterkläder.

I upptrappning/kaos:

- Pausa kravet tillfälligt
- Backa och avvakta – ge barnet tid
- Avledning i stället för konfrontation
- Erbjud barnet en bättre strategi för att behålla självkontrollen
- Säg vad barnet ska göra istället för vad hen inte ska göra
- Bekräfta barnets känsla
- Bevara ditt eget lugn (känslor smittar)
- Inga anklagelser
- Om du har kroppskontakt med barnet, tänk på att vara mjuk och "snäll" i dina rörelser

I kaos:

- Förvänta dig inte samarbetsförmåga
- Skydda barnet och omgivningen, tex. vid slag
- Ta eventuellt undan syskon ur situationen

Egen känsloreglering:

- Stanna upp!
- Observera hur du känner dig och reglera egna känslor först!
- Slappna av i musklerna och andas lugnt
- Spänn-slappna av
- Time-out för vuxna, gå ifrån en stund. Lämna över, om möjligt
- Försök att se situationen ur barnets perspektiv
- Påminn dig om att barnet gör så gott hen kan och behöver din hjälp
- Anpassa krav och förväntningar efter barnets förmåga
- Försök att öka den egna flexibiliteten. Tänk om – tänk nytt

2. Skriv ned dina fem valda strategier i schemat. Öva på att tillämpa någon/några av strategierna. Reflektera kring vad som är svårt eller om något fungerade väldigt bra.

Avgränsad situation <i>E</i> Stina vägrar klä på sig <i>X</i> ytterkläder på <i>E</i> morgonen <i>M</i> <i>P</i> <i>E</i> <i>L</i>	Utvalda strategier att öva på 1. <i>Backa och avvakta</i> 2. <i>Avleda med humor eller aktivitet</i> 3. <i>Bevara mitt lugn</i> 4. <i>Öka egen flexibilitet</i> 5. <i>Påminna mig själv om att Stina gör så gott hon kan</i>	Reflektion <i>Svårt att hålla lugnet när jag själv också blir irriterad. Behöver öva på det. Fungerade att avvakta och backa för att slippa kaos och mer upptrappning.</i>
Avgränsad situation	Dina utvalda strategier att öva på	Reflektion
Datum	Tillämpade strategier	Reflektion
Datum	Tillämpade strategier	Reflektion
Datum	Tillämpade strategier	Reflektion
Datum	Tillämpade strategier	Reflektion
Datum	Tillämpade strategier	Reflektion