

Information om föräldrastödsinsatsen AFFEKT i Stöd- och behandlingsplattformen

AFFEKT är ett digitalt stödprogram för dig med ett känslostarkt barn (i åldern 6–12 år). Innehållet i programmet syftar till att ge dig en fördjupad förståelse för ditt barns känslor och eventuella orsaker till utmanande beteenden, ge dig tips på anpassningar i vardagen, lära dig nya sätt att förebygga konflikter, introducera olika samtalsverktyg samt verktyg att hantera affektutbrott. Programmet nås via 1177. Programmet bygger på inlärningspsykologi, utvecklingspsykologi och är inspirerat av befintlig litteratur om känslostarka barn. Programmet är utvecklat av psykologer anställda på Ungas psykiska hälsa inom Medtanken Group, på uppdrag av Kunskapsstöd för psykisk hälsa i Västra Götalandsregionen.

AFFEKT betyder ungefär “häftig känsla” men är också en så kallad akronym som sammanfattar syftet med programmet:

- Alternativa perspektiv på utmanande beteenden
- Förebygga problemsituationer
- Förståelse för barnets inre utmaningar
- Egna reaktioner och bemötande
- Känslskola
- Tillämpa nya strategier och verktyg i vardagen

AFFEKT består av sju kapitel och du arbetar med ett kapitel i veckan. Du kan arbeta med materialet själv, tillsammans med en partner eller med någon som du har gemensamma barn med. Kapitlen har olika teman och en ny hemuppgift för dig att öva på eller reflektera kring varje vecka. AFFEKT är ett program med behandlarstöd. Det innebär att du via en meddelandefunktion i programmet, kommer att ha kontakt med en behandlare som ger feedback på ditt arbete och som du kan bolla frågor och funderingar med under programmets gång.

AFFEKT består av följande kapitel:

Kapitel 1: Introduktion

Kapitel 2: Hur fungerar mitt barn

Kapitel 3: Strukturstöd och kravanpassning

Kapitel 4: Insättning på familjens relationskonton

Kapitel 5: Känslskola

Kapitel 6: Samtalsverktyg

Kapitel 7: Återblick och plan för framtiden