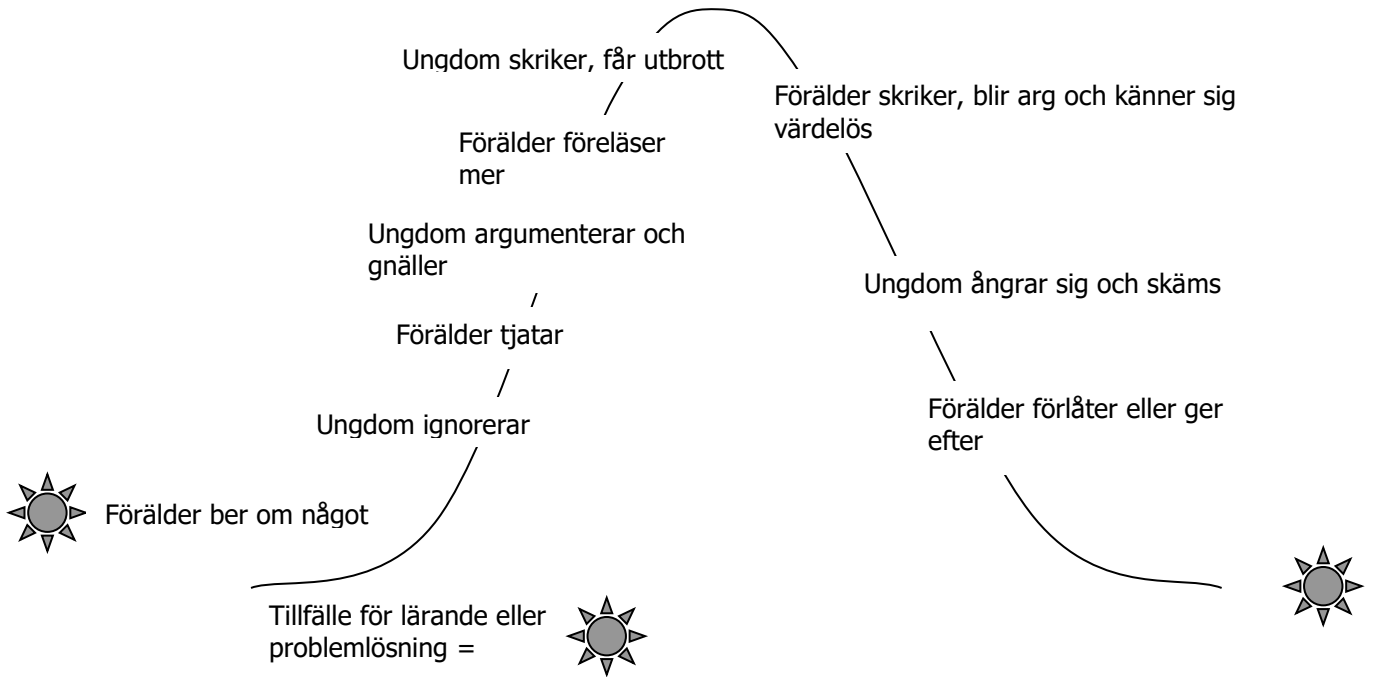


Konfliktkurvan



Förväntningar på hemmavistelser i TFCO programmet

Vid hemmavistelser behöver din ungdom ha ständig översyn av en förälder eller annan vuxen som är hemma. Det är hjälpsamt om du som förälder kan hålla dig till samma rutiner som din dotter eller son har hos BF. Samordnaren eller din familjebehandlare kan beskriva detaljerna i rutinerna.

Användande av telefon: Hemmavistelser är inte tillfälle för din ungdom att kontakta vänner. Därför är användandet av telefonen för din ungdom inte tillåten om inte Samordnaren och föräldern godkänt detta i förväg. Tillåten telefonkontakt ska överses av förälder under hemmavistelser.

Att besöka ställen: Familjer uppmantras att göra saker tillsammans under hemmavistelser. Du kan ta med din ungdom vart ni än planerar. Nyckeln är att hela tiden ha översyn över din ungdom, Att vandra omkring i affärer kan tex vara en risk för vissa ungdomar. Om din ungdom haft problem med att stjäla, var noga med att ha översyn på ställen där det kan vara lätt att stjäla.

Att träffa kompisar: Detta sker endast med i förväg godkännande av Samordnaren. Om Samordnaren och du har godkänt kontakten med kompisar, behöver din ungdom och kompisarna ha översyn av vuxen under hemmavistelserna.

Att ta tillbaka saker till BF från hemmavistelserna:

Din ungdom kanske kommer vilja ta med saker från hemmavistelserna till BF. Detta kan endast ske om Samordnaren godkänt det i förväg. Var vänlig att ringa Samordnaren innan en hemmavistelse om du vet i förväg att du kommer vilja skicka med något med din ungdom till BF från hemmavistelsen. Om du upptäcker, under hemmavistelsen, att du vill skicka med din ungdom något, var vänlig att först ringa juren för att ok detta.

Att köpa saker till din ungdom vid hemmavistelser: Att köpa mat eller godsaker/små belöningar vid hemmavistelser är helt ok, men att köpa större saker som kläder, skor eller andra saker behöver först vara godkänt av samordnaren.

Vad göra om saker inte går så bra: Många ungdomar kommer att försöka testa gränser och regler under hemmavistelser. Föräldrar är nyckelpersoner i sina ungdomars TFCO behandling. Det är viktigt att din ungdom ser att du stödjer TFCO programmets regler. Om din ungdom utmanar dig, den planering och regler som finns under hemmavistelsen, ring beredskapen för att prata om situationen. Det är bäst att ringa så tidigt som möjligt i processen när din ungdom börjar att missköta sig, än att vänta till konflikten har eskalerat. Viktigast är att du ringer vid någon som helst konflikt eller regelbrott från din ungdoms sida. Det är inte ett misslyckande

eller dålig reflektion av dig som förälder om du ringer vid dessa tillfällen. Tvärtom visar du att du har en aktiv och positiv roll i din ungdoms behandling.

Kommer denna nivå av översyn behövas för alltid? Nej. Då din ungdom blir bättre på att göra mogna val och beslut kommer hon/han få fler privilegier. Samordnaren och familjehandlaren kommer prata med dig om när och hur detta kommer att gå till.

Tel.nr till beredskapen: _____

Idéer för Beteende att Uppmuntra

Samarbeta/Följa
Vara artig (Tack så mycket!)
Prova något nytt
Ha bra bordsskick
Erbjuda att hjälpa till
Vara mogen i en svår situation
Glatt humor och positiv attityd
Omtänksam och hänsynsfull

Exempel på sätt att Uppmuntra

FÖRÄLDRATID

- Spela spel med förälder 15 min
- Få en bok/historia läst för sig
- Gå en promenad med förälder
- Tas med på bio
- Gå ut med förälder och köpa glass
- Vara ute en kväll med omtyckt person (vuxen)
- Gå till parken ensam eller med förälder
- Baka eller laga mat med förälder
- Gå och handla med förälder
- Att få använda speciell "vuxen" leksak som kräver översyn
- Åka motorcykel med förälder eller annan vuxen

PRIVILEGIER

- Välja ett speciellt TV program
- Att få ha delat sovrum för sig själv en timme på dagen
- Ha första tjing på badrummet på morgonen
- Spela Nintendo eller annat TV spel
- Telefon tid
- Få lov att gå på speciell händelse (fest, disco)
- Få stanna uppe en halvtimme längre än vanligt
- Få välja liten present ur presentpåsen
- Gå och bada
- Få ha en kompis på övernattnig
- Kolla på TV
- Besöka mor- farföräldrar eller annan familj
- Göra ett pysselprojekt—jobba 15 min/kväll med förälder
- Läsa bok i sängen
- Gå ut och cykla
- Ut och fiska eller hajk
- Gå hem till en kompis

RESURSER I HEMMET

- Spela Nintendo eller annat TV spel
- Välja speciellt TV program

- Ta tillbaka tomflaskor/burkar och få behålla pengarna
- Använda mammas makeup
- Använda föräldrars verktyg

KOSTAR PENGAR

- Hyra film
- Spela Nintendo eller annat TV spel
- Välja present från presentpåse
- Tas med på bio
- Få en tidning
- Gå ut med förälder och köpa glass
- Gå och bada
- Tjäna ihop andelar till klädesplagg eller konsert/fotbollsbiljett
- Handla med förälder
- Ta tillbaka tomflaskor/burkar och få behålla pengarna
- Få veckopeng
- Gå och bowla, åka skridskor mm

MAT

- Torkad frukt som mellanmål
- Göra popcorn på kvällen
- Välja maträtt en kväll
- Hembakta godsaker
- Gå ut och äta pizza, kebab, sushi med familjen
- Tuggummi
- Välja efterrätt till efter middagen
- Baka eller laga mat med förälder

Steg för att förbättra Beteende eller Lära Nytt Beteende

1. Beskriv beteendet så att det är specifikt, du kan klart och tydligt se vad som händer:

SÅ HÄR: *Han lämnar sina kläder över hela golvet*

INTE SÅ HÄR: *Han är oansvarig*

2. Om det är en arbetsuppgift, bryt ner beteendet som du vill att din ungdom ska göra i små, uppnåeliga steg.

Att städa ditt rum BETYDER: *Kläder i garderoben
Böcker i bokhyllan
Sängen bäddad
Leksaker på hyllan*

3. Om det är ett problembeteende, beskriv det prosociala tvärtom beteendet. Vad är det du vill att hon/han ska göra?

PROBLEM:

*Ohörsam, inte "följsam"
Skriker*

TVÄRTOM BETEENDET:

*Följa direktiv, "följsam"
Använda normalt röstläge*

4. Beröm framsteg för steg mot målbeteendet.
5. Var generös med beröm! Vänta inte på att målbeteendet är uppnått.
6. Sätt ihop beröm med belöningar såsom bonuspoäng, privilegier mm
7. Använd belöningsplanen — barn/ungdomar tycker om dem! Och det hjälper föräldrar att hålla sig till belöningsplanen.

EXEMPEL PÅ ARBETSBLAD

LÄRA NYTT BETEENDE

A. Vilket beteende vill jag förbättra.

Att Kalle tar mer ansvar att komma iväg till skolan.

B. Vilka är stegen mot förbättring?

1. Att komma upp ur sängen 7:15
2. Att vara påklädd vid 7:30.
3. Äta frukost.
4. Ryggsäcken färdigpackad vid ytterdörren kvällen innan.
5. Lämna huset vid 8:00.

C. Vad kan jag göra för att uppmuntra detta beteende.

1. Kolla varje dag att Kalle gör dessa steg.
2. Ge verbal uppmuntran och stöttning varje dag.
3. Ge liten belöning varje dag om han klarar 4 av de 5 stegen (TV eller TV spels tid på em)
4. Ha en veckobelöning när Kalle får 3 av 5 dagar på en vecka. (får välja fredagsfilm eller göra våfflor till frukost på lördagen).

ARBETSBLAD FÖR ATT LÄRA NYTT BETEENDE

A. VAD VILL JAG SKA FÖRBÄTTRAS

B. VILKA ÄR STEGEN FÖR ATT TA OSS FRÅN DÄR VI ÄR TILL MÅLBETEENDET?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

C. VAD KAN JAG GÖRA FÖR ATT UPPMUNTRA DESSA BETEENDEN?

1. _____

2. _____

3. _____

ATT ANVÄNDA POÄNGLISTOR

Listor eller andra skrivna kontrakt är ett sätt att ge ungdomen positiv uppmärksamhet för positivt beteende. Föräldrar tycker de är hjälpsamma för att lära nytt beteende eller aktivitet, eller att få in en ny rutin såsom:

- Ansvara för en arbetsuppgift hemma
- Att förbättra ett specifikt beteende (t.ex. göra hemläxa i en halvtimme på kvällen)
- Komma hem i tid

När du skriver ner beteendet och håller koll på din ungdoms framsteg på en lista, är det bra verktyg för att lära och uppmuntra nytt beteende!

Listor kan hjälpa till att få en bestående förändring.

Tips för att se till att jobbet med listor lyckas:

- Var generös med beröm.
- Använd belöningar som känns bekväma för dig.
- Använd beröm och belöningar tillsammans "Du gjorde din arbetsuppgift så bra idag, och i tid! Kom, vi går och köper en glass!"
- Håll ribban "lagom". De flesta ungdomar når inte fram till målet varje dag. Fokusera din uppmärksamhet på framstegen!
- Kom ihåg att kolla listan varje dag och fullfölj med belöningar och beröm.

FINJUSTERA LISTOR

1. Var målbeteendet tydligt definierat?
2. Kollade jag beteendet varje dag?
3. Var beteendet nerbrutet i så små steg som möjliggjorde att min ungdom kunde lyckas?
4. Uppmuntrade jag vad min ungdom åstadkommit?
5. Gav jag en belöning när min ungdom förtjänade det?
6. Var målet realistiskt, eller skulle ett lägre mål vara mer uppnåbart?
7. Behöver något läggas till eller tas bort för att listan/kontraktet ska funka bättre?
8. Är alla överens om listan/kontraktet?
9. Vilken del av listan/kontraktet funkar bra och bör behållas?

Identifiera Positiva Beteenden att Förstärka

Problem Beteende	Positivt Beteende	Beskrivning
Argumentera om poängen	Accepterar feedback utan kommentarer/argumentation	Ta emot info om missade poäng på ett bra sätt
Ohörsam	Samarbetar/ Gör arbetsuppgift	Att du gör det som du ombeds att göra utan kommentar eller argumentation och få arbetsuppgifter gjorda i en rimlig tid.
Tjurar	Attityd/Mognad	Vara trevlig, ansvarsfull och kan ta ett nej utan argumentation
Oartig/plump	Omtänksam	Visar respekt för andra familjemedlemmar genom att vara trevlig mot dem.
Lat, hjälper inte till	Erbjuda sin hjälp	Att se vad som behövs göras och göra det utan att bli frågad.

Förslag på Hemmalista

POÄNG	SAKER ATT GÖRA FÖR ATT FÅ POÄNG	BONUS	MISSADE	TOTAL
10	Accepterar feedback utan kommentar eller argumentation			
10	Samarbetar/Gör arbetsuppgift			
10	Attityd/Mognad			
10	Omtänksamhet			
10	Erbjuda sin hjälp			

Totalt: _____

KOMMENTARER

Grundläggande för schysst Gränssättning

Gränssättning motverkar negativt beteende. Använd disciplin för att motverka negativt beteende. Använd beröm för att förstärka positivt beteende.

Använd små konsekvenser. Små konsekvenser är rättvisa och lätta att använda konsekvent.

Agera snabbt. Snabb respons hjälper ungdomen att koppla sitt beteende till en konsekvens.

Välj din tid. När du kan, välj en tidpunkt och miljö för att ge en konsekvens.

Håll konsekvensstrukturen. Basera konsekvenser på din ungdoms beteende och inte ditt humör.

Var konsekvent. Konsekventa föräldrar skapar konsekvent positiva beteenden.

Var lugn men bestämd. Andas. Räkna till 10. Undvik matcha dina känslor till din ungdoms känslor. Du är föräldern.

Tänk efter innan. Bestäm dig för hur du ska agera innan du faktiskt gör det.

Undvik föreläsning. Föreläsningar må få föräldrar att känna sig bättre, men ungdomar lyssnar inte.

Undvik hot. Hot lär ungdomar att testa sina föräldrar till deras gräns.

Undvik argumentation. Prat förvärrar problemen när människor är upprörda. Prata senare om alls.

Begär inte löften. Vi upprepar alla misstag. Nästa gång problemet uppstår, var konsekvent, undvik få din ungdom att lova att det aldrig ska hända igen.

När det är över, släpp det. Konsekvenser innebär att man börjar på nytt. Var inte långsint.

Konsekvenser är inte hämnd. Används det på rätt sätt är konsekvenser ett verktyg att lära nya beteenden.

Ge 5 bonus för varje poäng som tas. Balansera konsekvenser med uppmuntran.

Exempel på Privilegier att ta bort

ELEKTRONISKA SPEL

TV PROGRAM

CYKEL

SKATEBOARD

INLINES

FOTBOLL

ANNAN SPORTS UTRUSTNING

VIDEO/TV SPEL

VARA MED KOMPIS

EFTERRÄTT

CD, STEREO, ELLER RADIO

TELEFON TID

GODSAKER

BRÄD SPEL

Var säker på att privilegiet är något du kan kontrollera och som är meningsfull för din ungdom.
