

Bilaga: Vad behöver mitt barn?

Barnet

Vilket beteende visar barnet?

Vilken känsla uttrycker hen?

Vilket behov uttrycker barnet?

Föräldern

Vad gör jag när mitt barn betar sig så här?

Vilken känsla väcks i mig?

Vad behöver jag som förälder i detta läge?

Samspel

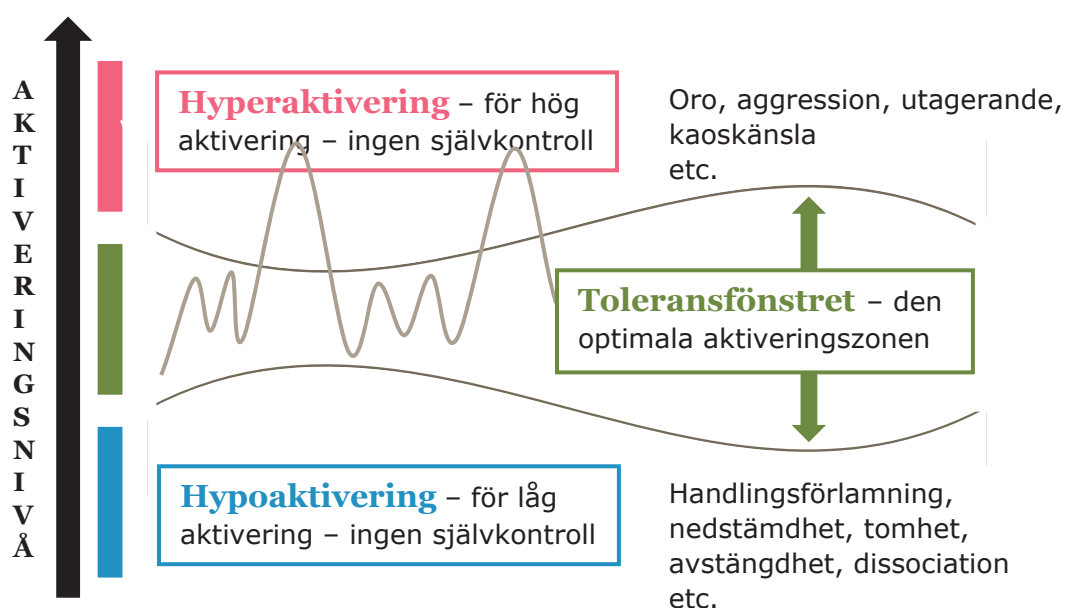
Vilket behov hos mitt barn ska jag möta?

Hur ska jag göra i samspel med mitt barn?

Bilaga: Toleransfönstret

Toleransfönstret är en modell framtagen av Daniel Siegel som på ett bra sätt illustrerar det spann, inom vilket en individ har kontroll över sina känslor, impulser och beteenden.

När en person är inom sitt toleransfönster är det möjligt att reflektera och tänka om situationer och de känslor som dessa väcker. Många av de som vi arbetar med i IHF har ett smalt toleransfönster beroende på svåra upplevelser i livet. De har ett överkänsligt alarmsystem och ett försvagat regleringssystem som inte kan hantera de reaktioner som uppstår inom en. De kan då hamna antingen i ett hyper- eller hypoläge då de inte har någon självkontroll. I det läget behövs hjälp att komma innanför toleransfönstret igen.

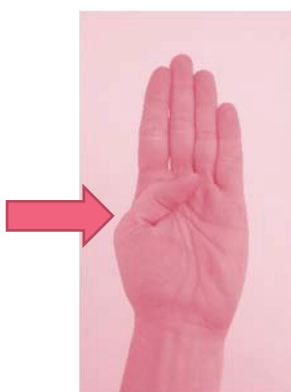


För att se en bra beskrivning av hur man på ett bra och pedagogiskt sätt kan beskriva denna, se www.cactusnettverk.no

Bilaga: Handmodell för att beskriva hjärnan (enligt D Siegel)



Vi föreställer oss att handleden är överlevnadshjärnan – den styr bl.a. andningen och pulsen. Detta sker automatiskt och är inget vi tänker på. Den delen sätter igång de första reaktionerna när vi upplever fara och ger besked till de andra delarna i hjärnan.



Handflatan och tummen är känslöhjärnan, härifrån styrs våra känslomässiga reaktioner. Det är också instinktiva reaktioner som hjälper oss att överleva, som att t ex springa undan från något farligt. När man har upplevt många jobbiga och svåra saker har denna del jobbat hårt.

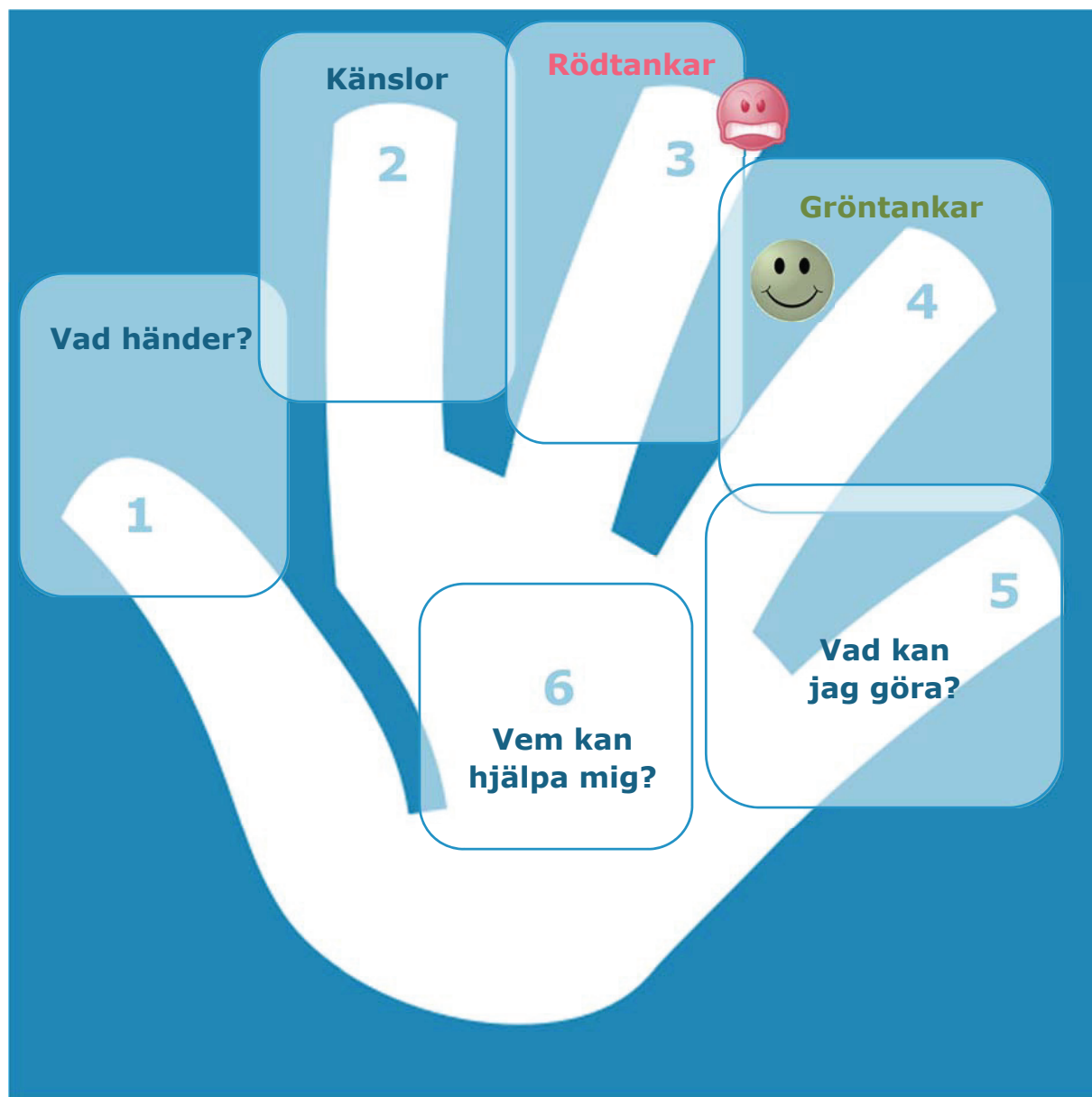


Fingrarna föreställer vår tankehjärna. Med den försöker vi göra bra val och den önskar styra samarbetet mellan de tre delarna. När man har varit mycket rädd och varit med om jobbiga saker blir tankehjärnan osäker och vet inte vad den ska göra när de andra delarna reagerar på fara. Känslorna blir då liggande fritt och kan börja skena iväg.



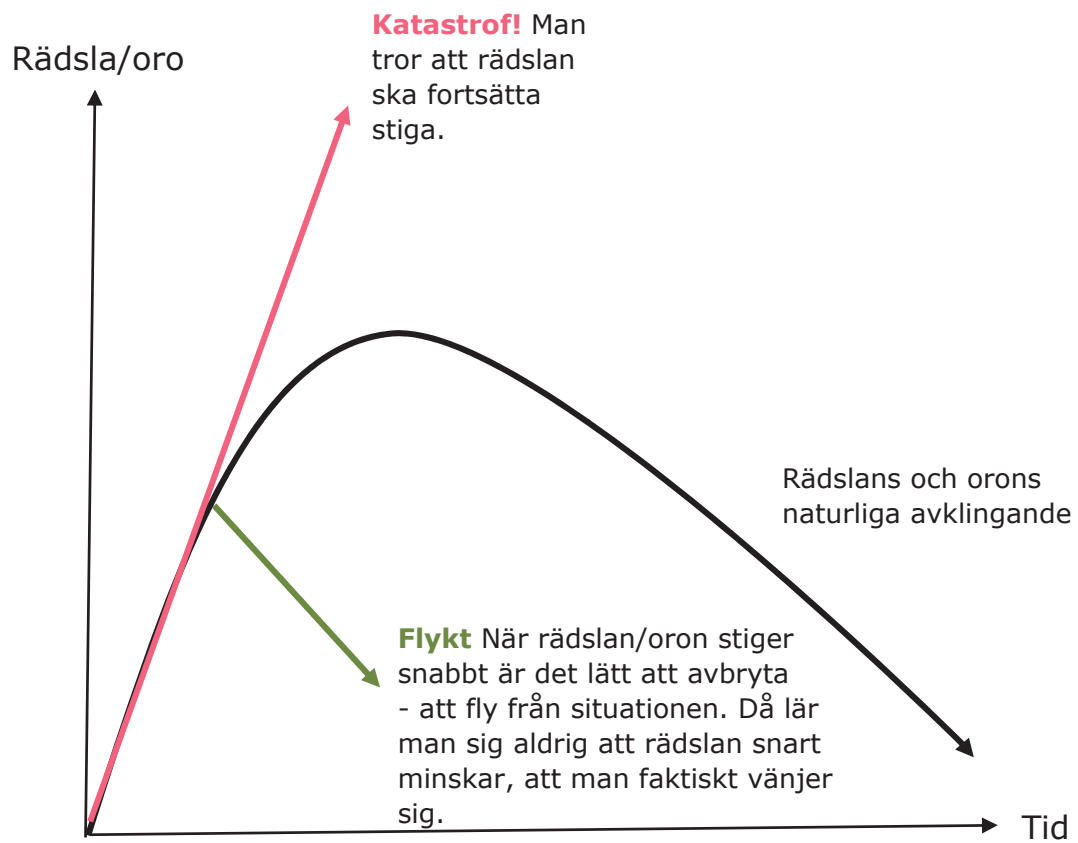
Vi ska tillsammans hitta sätt hur tankehjärnan kan ta ett grepp om de andra delarna och göra bra val. För varje gång som tankehjärnan lyckas få grepp om de andra delarna blir den lite starkare. Vi ska också öva på hur de olika delarna kan samarbeta bättre. Då är det viktigt att alla delarna känner sig trygga så att de inte ger besked om att något farligt sker hela tiden.

Bilaga: Hjälpande handen

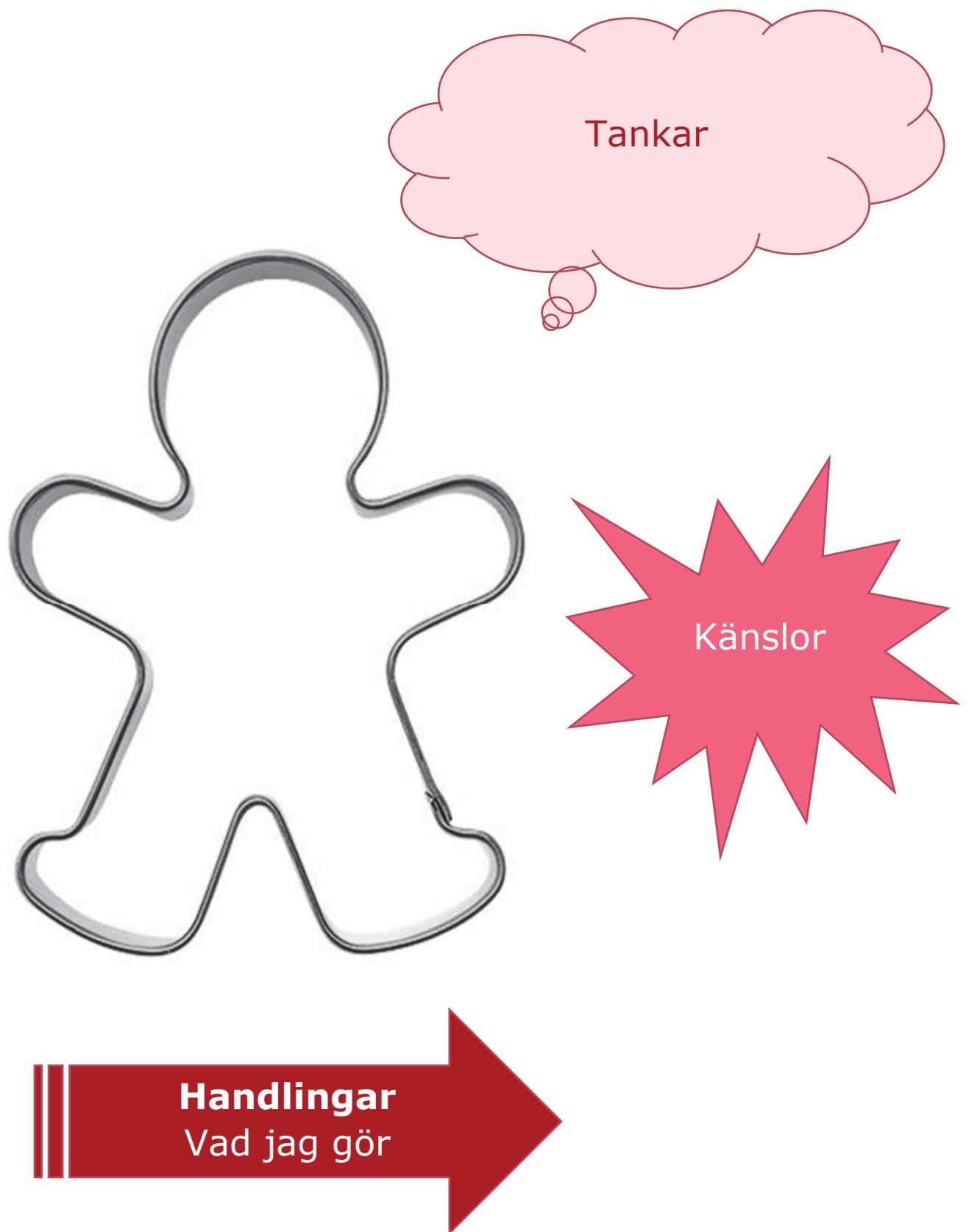


Källa: Finne, P, Raknes

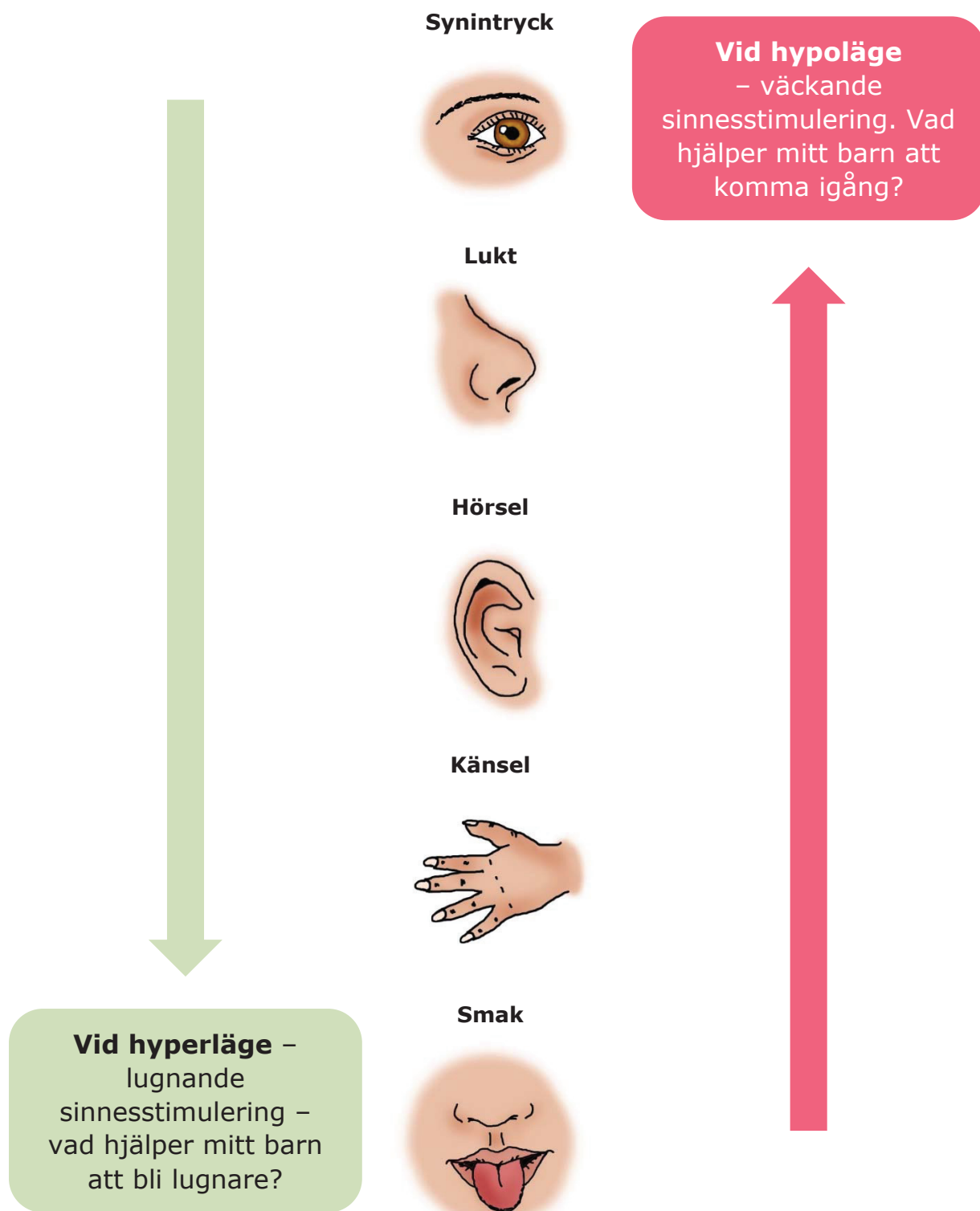
Bilaga: Att hantera rädsla



Bilaga: Vad är känslor, tankar och handlingar och var sitter de i kroppen?



Bilaga: Regleringsstöd - Vad hjälper mitt barn tillbaka till toleransfönstret?



Bilaga: Funktionell analys - Förälder

Situation: Vad hände?	Tankar:	Känslor och fysiska reaktioner:	Beteende: Vad gjorde jag?	Konsekvenser på kort sikt (för dig själv och ditt barn)	Konsekvenser på lång sikt (för dig själv och ditt barn)

Summering: Vad vidmakthåller/förstärker problembeteendet?

Bilaga: En vanlig dag för mitt barn

Morgonrutiner

När och hur vaknar mitt barn?
Frukost, påklädning, hygien,
förflyttningar

Förskola/Skola

Lämning/hämtning
Kamratrelationer/Vuxna relationer
Stimulans/lek/utmaningar
Kommunikation hem - skola/förskola
Mat/hygien

Fritid

Hur leker mitt barn?
Kamratrelationer?
Syskonrelationer?
Eventuella aktiviteter?
Aktiviteter

Kvällsrutiner

Lek
Nedvarvning
Eventuell skärmtid
Kvällsmat
Hygien
Läggning

Övrigt

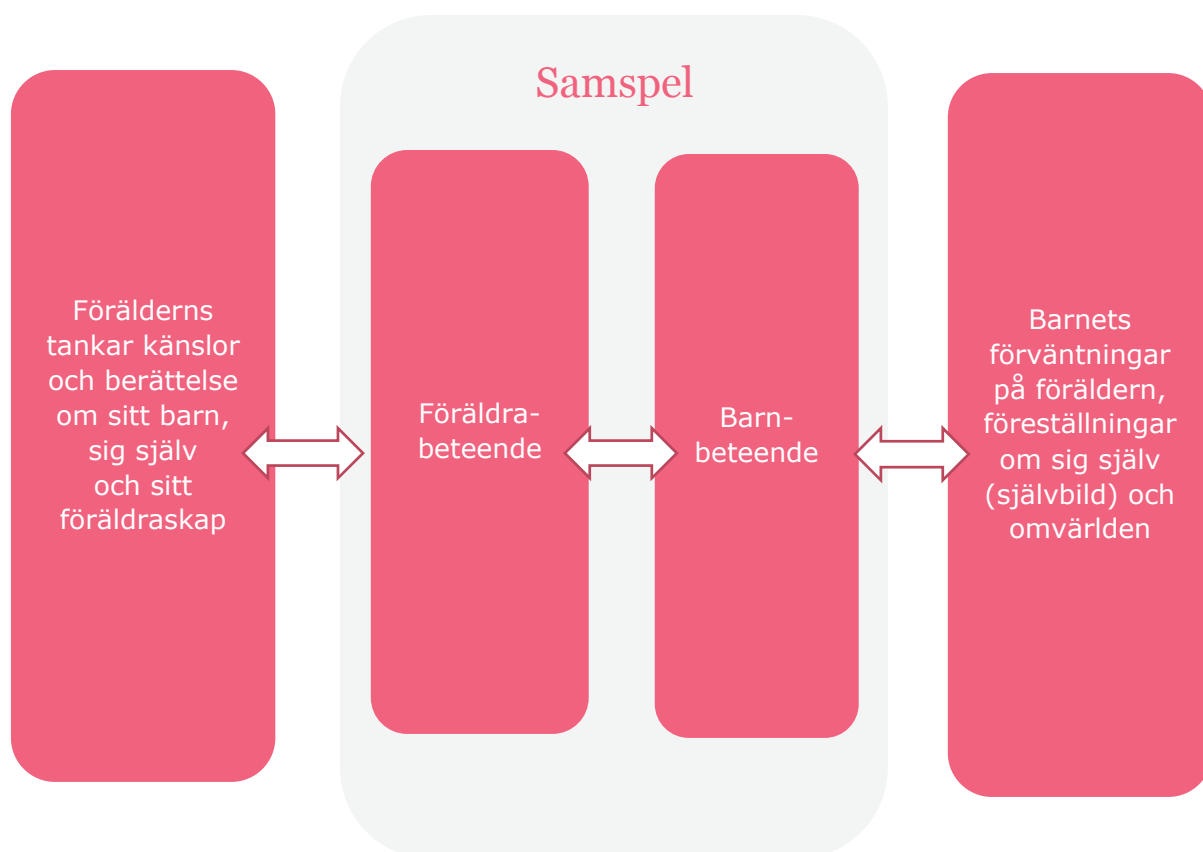
Helger
Övergång vid eventuellt delat boende

Bilaga: Livsberättelse

Teman som med fördel kan finnas med i en berättelse om barnet:



Bilaga: Förklaringsmodell för samspel



(Reviderad version från Bernstad K, Skogsblad E & Wiborg G, 2016)

Bilaga: Lekfull färdighetsträning – ”gömma nyckel”

Denna lek fyller många funktioner och är en mycket bra lek för att utveckla färdigheter hos förskolebarn. Förutom att den är rolig förstärker den bl.a. barnets förmåga att lyssna och att både följa och ge verbala instruktioner och den går att leka i princip var som helst.

Detta behöver du:

En liten sak, allt från ett mynt till en leksaksbil.

Så här går det till:

1. Börja med att låta barnet blunda tills du har placerat saken på en väl undangömd plats
2. Ge enkla men väldigt specifika direktiv som hjälper barnet att hitta det som är gömt. En omgång kan låta på följande sätt: "Gå tre steg framåt" "Vänd dig mot fönstret" "Gå fem steg framåt" "Gå två steg till framåt" "Titta upp mot den andra hyllan" "Titta på blomman" Man kan också lägga in färger, t ex "Titta efter något som är rött". Det är viktigt att låta barnet avsluta ett steg innan nästa steg tas och nästa instruktion ges.
3. När barnet förstår det hela kan man utmana barnets minne och förmåga att lyssna genom att ge instruktioner som innebär fler steg, t ex "Gå tre steg framåt och vänd dig sen mot fönstret".
4. När ni har spelat spelet flera gånger, låt även barnet att gömma något som den vuxne ska hitta. I början kan det vara svårt för barnet att ge specifika instruktioner men så länge man inte påtalar misstagen kommer barnet att förbättra sig stegvis. Det är viktigt att följa barnets instruktioner exakt, så att barnet själv kan lära sig när det inte blev som det var tänkt. T ex om barnet säger till dig att leta bredvid något men egentligen menar leta bakom det kommer hen snart förstå när hen ser vad den vuxne gör att ett annat ord behöver användas. Ge barnet förslag på ord om hen behöver hjälp med det.



Bilaga: Lekfull färdighetsträning – utmaningen

Detta är en lek som utvecklar barnets motoriska färdigheter men också förmågan att förstå och att följa instruktioner. I leken tar barnet ett kort från "Utmaningslådan" och försöker göra det som visas på kortet. Om hen fullföljer uppgiften får hen behålla kortet och gå vidare till nästa utmaning. Om barnet inte fullföljer utmaningen får hen lägga kortet i en korthög vid sidan av lådan och sen fortsätta med en ny utmaning. När tiden har gått ut, be barnet hjälpa dig att räkna de kort som barnet har klarat av. Skriv ner poängen och se om barnet kan slå rekordet nästa gång ni spelar.

Detta behöver du:

- » 30 st papper/kort
- » En penna att rita med
- » En liten låda att lägga korten i
- » En ganska stor yta att leka på
- » En timer

(Man kan också göra färdiga kort med bilder som lamineras)



Så här går det till:

1. Skriv/rita utmaningar som är lämpliga för barnet på korten. Här kan man anpassa utifrån om barnet behöver öva något särskilt. Förslag på sådant som kan vara lämpligt för förskolebarn är:
 - » Gå baklänges 20 steg
 - » Rita av en cirkel
 - » Kasta en boll så att den landar inom en cirkel som är uppritad på marken
 - » Hoppa jämfota genom ett rum
 - » Släppa och fånga en studsboll 15 gånger i rad
 - » Balansera på en fot i 10 sekunder
 - » Klippa ett papper mitt itu
 - » Skriva sitt namn
 - » Räkna till 20
 - » Gå på tå fram och tillbaka i ett rum på 30 sekunder
 - » Leta upp något fyrkantigt
 - » Leta upp något runt
 - » Leta upp en triangel i rummet
 - » Hitta något blått
2. Lägga korten i en låda och bjud in ditt barn att leka. Sätt en timer på 10 minuter och se hur många utmaningar hen klarar
3. Ge mycket uppmuntran och beröm för att barnet deltagit och för de utmaningar som hen tagit sig an

Bilaga: Barnstyrd lek

Forskning visar att barnstyrd lek ger bättre samarbete mellan förälder och barn (Forster 2009). Därför är det bra att uppmuntra och lära föräldrar att leka med sitt barn på barnets villkor. Det viktigaste är inte att alltid göra helt och fullt som barnet vill utan att hitta en aktivitet som både barn och förälder får ut någonting av. Därför kan man behöva ge många olika förslag på lekar till barnet. Genom att välja en lek som barnet själv vill får man möjlighet som vuxen att gå in i och ta del av barnets värld.

Här är förslag på låtsaslekar och kreativa lekar som ges i boken *Fem gånger mer kärlek* (Forster 2009) utifrån att denna typ av lekar är särskilt utvecklande för barn.

Lek med gubbar eller dockor. Uppmuntra barnet att utveckla sin fantasi runt gubbarna och uppmuntra föräldern att gå in i leken och "vara" de olika gubbarna.



Klä ut sig. Man kan klä ut sig till något särskilt, t ex en prinsessa eller actionhjärte eller bara ta på sig roliga kläder.

Charader. Skriv ord som ni turas om att spela upp för varandra. Det kan t ex vara saker, personer, känslor eller händelser.



Hitta på en historia. Den vuxne börjar en historia som barnet får fortsätta berätta och sen får man turas om tills historien avslutas. Låt barnet bestämma mycket. Här kan man också använda leksaksfigurer, rita till leken eller spela teater.