



Humana

”Föräldrautbildande inslag”

Vad säger forskningen om detta och hur kan man jobba föräldrautbildande i IHF.



Forskning om föräldraprogram

- Viveca Olofsson, *Child prevention and group based parenting programs: Effectiveness and implementation*. 2015. Örebro Univesitet
- En sammanfattning av fyra olika studier.
- Ser till såväl effektivitet över tid som implementering
- Cope, KoMet, Connect & De Otroliga Åren



Hur beskrevs programmen?

- Komet – "Beteende orienterat"
- De Otroliga Åren – "Beteende orienterat"
- Connect – "Anknytings baserat"
- Cope – "Blandat"



Vad var det man mätte?

- Barnens externaliserande beteende. Före, ett år efter och två år efter (ECBI, ADHD/DSM-IV, PDR).
- Föräldrars förhållningssätt till barnens beteenden, positiva respektive negativa reaktioner.



Vad blev resultatet?

Först visade det sig att:

KoMet och De Otroliga Åren gav ett mycket gott resultat.

Connect å andra sidan hade en mer försiktigt positiv inverkan på barnens beteende.



Vad blev resultatet?

Men med tiden:

Långsiktigt ökade resultatet för Connect och vid två års uppföljning fanns det ingen skillnad mellan programmen.



Slutsatts:

- På lång sikt gav alla fyra föräldraprogram goda resultat.
- Resultaten var beständiga över tid.
- Socioekonomiska faktorer inverkade INTE på resultaten.

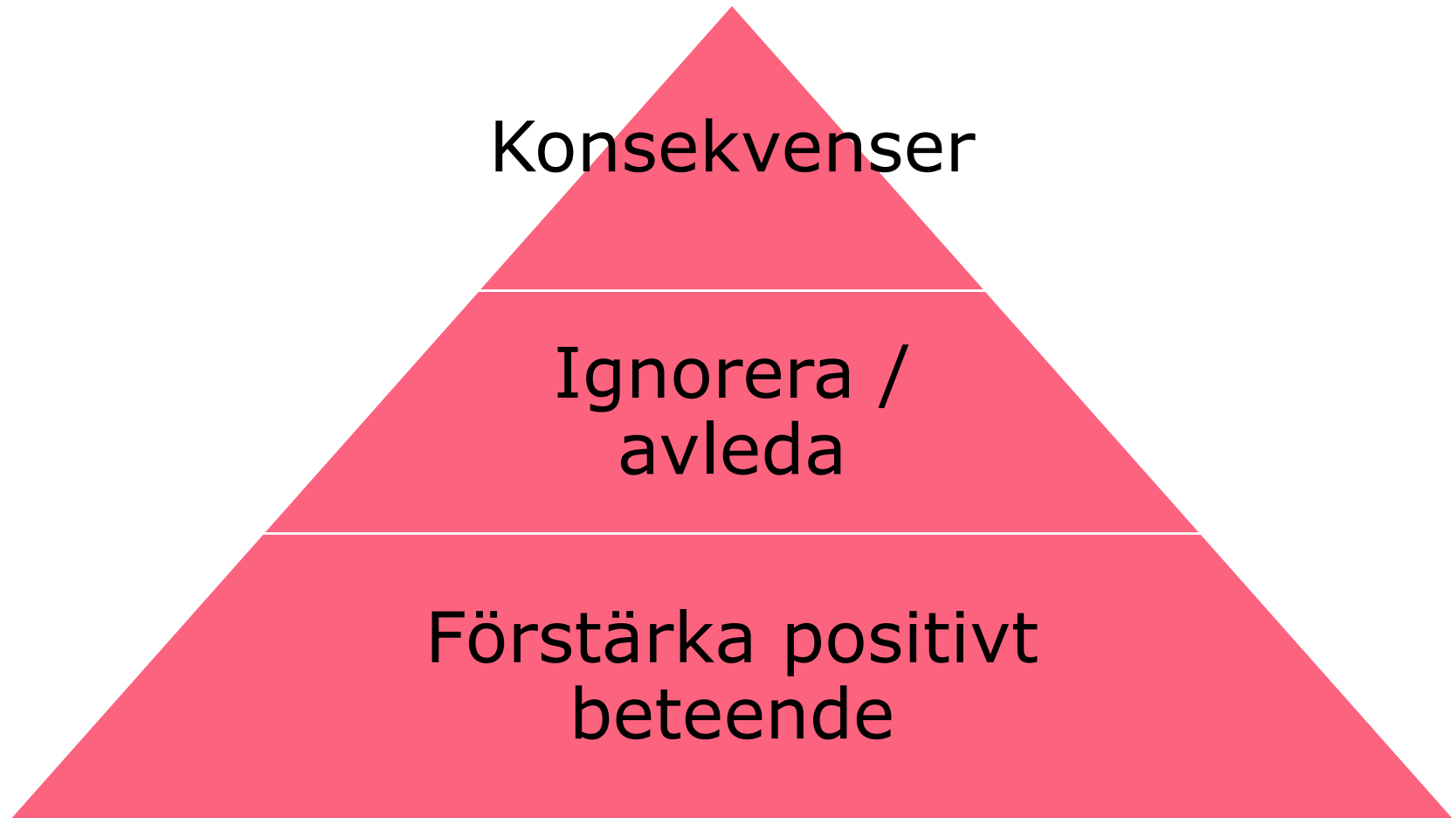


KoMet - programmet

- En beteendebaserad metod för att hjälpa barn med trots- och uppförande problem



Föräldrapyramiden:



Några exempel på föräldrautbildande inslag.

Börja i basen!

- "Gemensam stund"
- "F.U.B."
- Problemlösning
- Belöningssystem för barn



PROBLEMLÖSNING

- Återfinns i KoMet, DOÅ, Ross Green, etc.
- Syftar till att dels lösa problemet för handen och dels träna barnen i att tänka "problemlösande".

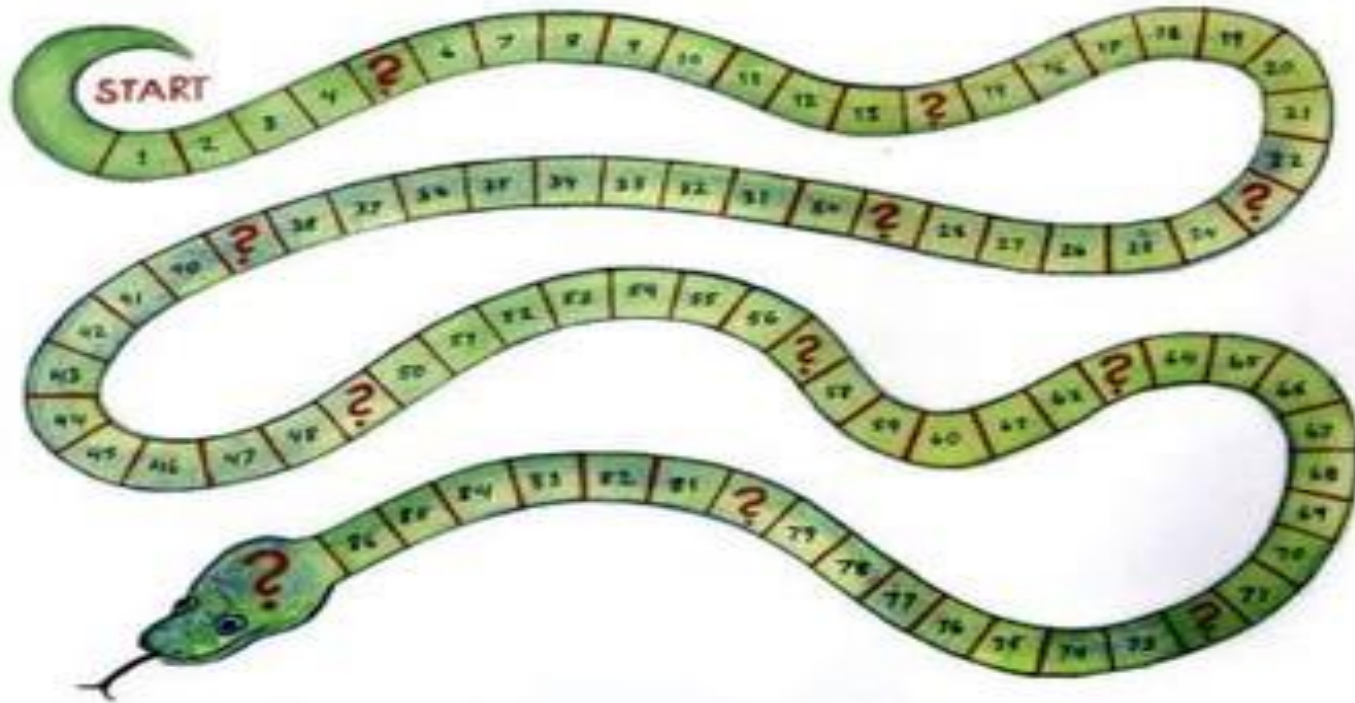


Belöningsystem för barn

- Lekfullt
- Få regler/uppdrag (1-3)
- "50% regeln"
- Belöningarna bör variera, inte skapa inflation men motivera. De kan mkt väl vara överaskningar
- Absolut inte några "avdrag".



”Ormen”



Humana

”Gemensam stund”

Det är viktigt att öka uppmärksamheten på positiva beteenden och minska fokus på de negativa. Det barnet får uppmärksamhet för kommer det att fortsätta med.

Att tillbringa en liten stund varje dag med ditt barn på det sätt som beskrivs här är ett bra sätt att just öka uppmärksamheten för ditt barns positiva beteende samtidigt som det kommer resultera i att stärka er relation och göra en insättning på ”förtroendekontot”.

Här kommer några tips:

- Försök att vara ensam eller så ensam det går med barnet.
- Låt barnet välja lek / aktivitet (ej ngt som kan leda till prestation).
- Ta det lugnt och titta på vad ditt barn gör innan du ger dig in i leken.
- Sätt ord på vad barnet gör.
- Låt barnet styra – undvik att fostra, undervisa eller instruera.
- Visa uppskattning.



Förberedelse, Uppmaning, Beröm

Genom att du som förälder blir tydlig med vad du förväntar dig samtidigt som du ger ditt barn en möjlighet att ställa in sig på att hen ska göra något kan den här övningen vara ett bra sätt att minska konflikter på.



FÖRBEREDLESE

Ge barnet den tid det behöver för att ha en chans att avsluta sin aktivitet. Hur mycket tid barnet behöver kan variera från barn till barn och från situation till situation. Ibland kan det vara bra att påminna flera gånger, utan att tjata.

Viktigt är att du är tydlig och kortfattad i din instruktion och att du är säker på att du har ditt barns uppmärksamhet. Kolla gärna av att det har förstått.

UPPMANING

Var tydlig och neutral!

När det är dags för uppmaningen så ställ den inte som en fråga "Ska du inte stänga av TV nu?". Ge så få uppmaningar som möjligt åt gången och se till att barnet uppfattar vad du säger. Undvik att göra detta när du är t.ex. arg.

BERÖM

Så fort ditt barn BÖRJAR göra det du bett om så ger du beröm/visar uppskattning. Se till att barnet uppfattar det genom att stanna kvar i situationen. Ge extra mycket uppmuntran om barnet genomför det du förberett utan att du ens uppmanat till det.

