



RESCUR: JAG VILL, JAG KAN, JAG TÖRS

EN STUDIEPLAN I RESILIENS FÖR BARN I FÖRSKOLAN OCH DE TIDIGA SKOLÅREN
GUIDE FÖR FÖRÄLDRAR

Guide för föräldrar

Carmel Cefai – Malta – Koordinator
Renata Miljević-Riđički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec, Mirjana Milanovic – Kroatien
Anastassios Matsopoulos, Mariza Gavogiannaki – Grekland
Maria Assunta Zanetti, Valeria Cavioni – Italien
Paul Bartolo, Katya Galea – Malta
Celeste Simões, Paula Lebre, Anabela Caetano Santos – Portugal
Birgitta Kimber, Charli Eriksson – Sverige



RESCUR: JAG VILL, JAG KAN, JAG TÖRS

En studieplan i resiliens för barn i förskolan och de tidiga skolåren

Guide för föräldrar



Lifelong
Learning
Programme

Denna publikation är ett resultat av projektet 'RESCUR - Developing a Resilience Curriculum for Primary Schools in Europe' www.rescur.eu, finansierat av EU Kommissionens program för livslångt lärande.
No. 526813-LLP-1-MT-COMENIUS-CMP

Författare

Carmel Cefai – Malta – Koordinator

Renata Miljević-Ridički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec, Mirjana Milanovic – Kroatien

Anastassios Matsopoulos, Mariza Gavogiannaki – Grekland

Maria Assunta Zanetti, Valeria Cavioni – Italien

Paul Bartolo, Katya Galea – Malta

Celeste Simões, Paula Lebre, Anabela Caetano Santos – Portugal

Birgitta Kimber, Charli Eriksson – Sverige

© November 2015

Redaktörer för den svenska utgåvan

Charli Eriksson, Birgitta Kimber



Utgivare: Örebro universitet, 2015 www.oru.se

Alla rättigheter är skyddat av upphovsrättslagen. Ingen del av denna publikation får reproduceras, eller överföras i någon form utan föregående tillstånd från utgivaren

Innehållet i denna publikation är inte ett officiellt ställningstagande eller yttrande från Europeiska kommissionen.

Tryck: Örebro universitet, Repro

ISBN: 978-91-87789-02-1

Mindfulness aktiviteter © Birgitta Kimber and Charli Eriksson, November 2015

Music © Gorana Tomašić-Šragalj, Damir Sertić, Gorana Tomašić-Šragalj, Leon Cvetkovski and Ivana Cvetkovski, November 2015

Första sidan på omslaget: Antonija Balić Šimrak, Aktivitetsmallar och ikoner: Valeria Cavioni

Electronic version: www.rescur.eu

Innehåll

Introduktion.....	1
Tema 1 Att utveckla kommunikationsfärdigheter	8
Deltema 1 Effektiv kommunikation	10
Deltema 2 Bestämmdhet	17
Tema 2 Att skapa och bevara hälsosamma relationer	26
Deltema 1 Hälsosamma relationer	27
Deltema 2 Samarbetsfärdigheter, empati och etiskt resonemang	34
Tema 3 Att utveckla ett positivt tänkande	40
Deltema 1 Positivt och optimistiskt tänkande	42
Deltema 2 Postiva känslor	53
Tema 4 Att utveckla självbestämmande	61
Deltema 1 Problemlösning	62
Deltema 2 Autonomi och självbestämmande	73
Tema 5 Att bygga på styrkor	82
Deltema 1 Positiv självbild och självkänsla	83
Deltema 2 Att använda sina styrkor akademiskt och socialt ...	91
Tema 6 Att göra svårigheter till möjligheter	98
Deltema 1 Att hantera bakslag och motgångar	99
Deltema 2 Att hantera avvisande	107
Deltema 3 Att hantera konflikter i familjen	114
Deltema 4 Att hantera förlust	120
Deltema 5 Att hantera mobbning	127
Deltema 6 Att hantera förändringar och övergångar	135

TACK

Författarna vill tacka alla dem som på ett eller annat sätt bidragit till denna studieplan.

Våra kollegor och personal vid de sex partneruniversiteten för deras bidrag under projektets olika faser, inklusive Giusy Ninna and Mara Lupica Spagnolo (Italy), och Sarah Mercieca and Natalie Galea (Malta).

Antonija Balić Šimrak som designat framsidan på de fem manualerna, illustrationerna, dockorna av Sherlock och Zelda, djurkorten, de tre uppsättningarna av affischer och bilderboken i tema 1 i lärarhandledningarna.

Valeria Cavioni som utformat mallarna och ikonerna i lärarhandledningarna.

Birgitta Kimber and Charli Eriksson som skrev och spelade in mindfulnessövningarna som ingår i den digitala versionen av denna publikation.

Gorana Tomašić-Šragalj och Damir Sertić (kompositörer), Gorana Tomašić-Šragalj, Leon Cvetkovski och Ivana Cvetkovski (musiker) för deras fyra musikaliska teman, som ingår i den digitala versionen av denna studieplan.

Professor Helen Cowie, Professor Emeritus, universitetet i Surrey, UK och Professor Maria Poulou från universitetet i Patras, Grekland, för deras ovärderliga expertgranskning av studieplanen som externa granskare.

Professor Michael Ungar, Director, Resilience Research Centre, Dalhousie University, Halifax, Kanada, för hans värdefulla feedback på studieplanen.

Professor Terje Ogden, Oslo universitet, Norge, och Dr Susan Beltman, Curtin University, Västra Australien, som utbildade utbildare för studieplanens genomförande.

Springer Publications, ENTRÉE LLP Comenius projekt och <http://paperboxworld.weebly.com/>, <http://it.freepik.com/>, <http://www.iconarchive.com/>, <http://www.adorabletoon.com/>, för deras tillåtelse att använda tidigare publicerat material i denna publikation.

Slutligen vill vi tacka de 199 lärare och 1935 elever runt om i Europa som deltagit i fältprövningen av studieplanen och vars feedback bidragit till att förbättra RESCUR.

Lista över skolor som deltagit i pilotstudien av denna studieplan

Kroatien

Kindergarten "Različak", Zagreb, Petrinjska 31/2
Kindergarten Varaždin, Varaždin, Dravska 1
IV. Primary School Varaždin, Varaždin, A. M. Reljkovića 36
Primary School "Dr. Ivan Mertz", Zagreb, Račkoga 4.

Grekland

Perfecture of Rethimno, Crete: 8th Elementary school of Rethimo, Roussospiti Elementary School, 2nd Preschool of Atsipopoulo, 16th Elementary school of Rethimno, Elementary school of Fourfoura, Elementary school Alfa Milopotamou, Preschool Sgourokefalio, Elementary school of Asi Gonia Rethimnou, Preschool of Agia Galini Rethimnou
Perfecture of Hrakleio, Crete: 38th Preschool of Hrakleio, Tefeliou Preschool Hrakleio, 31st Elementary school of Hrakleio, Preschool of 10 Saints, Hrakleio, 24th Preschool of Hrakleio, 9th Elementary School of Hrakleio, 29th Preschool of Hrakleio, 1st Elementary school Agias Marinas Hrakleio, 30th Preschool of Hrakleio, 10th Preschool of Hrakleio, 25th Preschool of Hrakleio, 2nd Preschool Boutes Hrakleiou, 3rd preschool of Arkaloxori, 1ST Preschool of Zakros, Elementary school of Kastelli Pediados, 36th preschool of Hrakleio, Preschool of Skalani Hrakleiou, 2nd Elementary school of Archanes Hrakleiou, 36th Elementary school of Hrakleio,
Perfecture of Agios Nicholaos, Crete: 2nd Elementary School Ierapetras, 2nd Preschool Neapolis Lasithiou.

Italien

Istituto Comprensivo "Via Libertà" - San Donato Milanese (MI)
Istituto Comprensivo di "Via Acerbi" – Scuola d'infanzia L' Aquilone - Pavia
Istituto Comprensivo di Bereguardo - Bereguardo e plesso di Vellezzo Bellini (PV)
Istituto Comprensivo di Certosa di Pavia - Certosa di Pavia (PV)
Istituto Comprensivo di Garlasco - Plesso di Dorno (PV)
Istituto Comprensivo di Piazza Vittorio Veneto - Vigevano (PV)
Istituto Comprensivo di Rivanazzano Terme- Rivanazzano Terme e plesso di Retorbido (PV)
Istituto Comprensivo di Siziano - Siziano (PV)
Istituto Comprensivo di via Scopoli – Scuola primaria "E. De Amicis, Scuola primaria "Gabelli", Scuola primaria "F. Casorati", Scuola primaria "Montebolone" - Pavia
Istituto Comprensivo di Villanterio - Villanterio e plesso di Vistarino (PV)
Istituto Comprensivo Rivanazzano - Scuola d'infanzia "E. Diviani – Salice Terme (PV)
Istituto Comprensivo Rivanazzano - Scuola dell'infanzia "Negrotto Cambiaso" Codevilla (PV)
Istituto Comprensivo Statale di Mortara - Mortara (PV)
Istituto Comprensivo Statale di via Angelini - Pavia
Scuola dell'infanzia "G. Vaccari" - Pavia
Scuola dell'Infanzia comunale "8 Marzo" - Pavia
Scuola dell'infanzia di Portalbera - Portalbera (PV)
Scuola Primaria paritaria "Maddalena di Canossa" - Pavia

Malta

St Margaret College- Żabbar Primary School A
St Margaret College -Żabbar Primary School B
St Margaret College - Cospicua Primary School

St Margaret College - Kalkara Primary School
St Margaret College - Xghajra Primary School.

Portugal

Agrupamento de escolas Dr. Azevedo Neves
Agrupamento de escolas Dr. Ruy Luis Gomes
Santa Casa da Misericórdia de Almada
Casa das Cores

Sverige

Förskolan Bispgården
Hansåkerskolan
Himlavalvets förskola
Humlans förskola(Mosippan)
Järåskolan
Kullsta skola
Skolbackens förskola
Smultronets förskola

INTRODUKTION

Det tjugonde århundradet är en spännande tid för våra barn med högre levnadsstandard, ökade möjligheter, mer rättigheter och medverkan i beslut och bättre skydd mot att fara illa. Livet i det tjugonde århundradet har dock en rad utmaningar för barn. De snabba tekniska förändringarna innebär att barn från en tidig ålder ständigt utsätts för påverkan och manipulation via massmedier samt mobbning och övergrepp genom sociala nätverk. Många barn lever med gruppträck, mobbning, brist på vänner, och relationsproblem, medan en del också upplever fördomar, diskriminering och utestängning i skolan, utestängning av sina kamrater och från sina samhällen. Många barn upplever också stress och svårigheter i skolan till följd av inbördes konkurrens, inlärningssvårigheter, stress på grund av prov, omfattande skolarbete och läxor. Deras föräldrar är ofta mycket upptagna med sina arbeten och ibland har de svårt att tillbringa tillräckligt med tid med sina barn.

I detta sociala och emotionella landskap är det mycket viktigt för barn att de har nödvändiga kunskaper och färdigheter för att framgångsrikt möta och övervinna dessa utmaningar och att fortsätta växa och blomstra socialt, känslomässigt och akademiskt. Denna förmåga att utvecklas och växa hälsosamt trots utmaningar och hinder kallas resiliens (motståndskraft). Resilienta barn är gladare, friskare och mer framgångsrika. De fungerar bra i skolan, har vänner, deltar inte i riskfyllda beteenden, njuter av goda relationer med jämnåriga och vuxna som föräldrar och lärare, tänker positivt, tror på sig själva och sina styrkor, har en positiv självkänsla, kan hantera sina bekymmer, hanterar svårigheter och löser framgångsrikt problem. Detta är inte något som bara vissa barn, "superbarnen", har. Det är vad psykologen Jane Masten kallar alla barns "vanliga magi" - alla barn kan få hjälp med att utveckla "magiska" motståndskrafter, nämligen att utveckla nödvändiga verktyg och resurser för att växa och blomstra i livets olika aspekter trots de hinder och utmaningar som de kan möta.

Föräldrar är en av de viktigaste resurserna för utveckling av resiliens hos barn. De har en idealisk placering för att hjälpa sina barn att från tidig ålder börja utveckla dessa styrkor. Denna guide är en resurs för föräldrar i hur de i samarbete med lärare/ledare kan bidra till att utveckla resiliens hos sina barn både hemma och i skolan. Följande avsnitt beskriver först vad det här programmet handlar om och därefter förklaras hur föräldrar kan använda denna guide

för att hjälpa sina barn utvecklas till hälsosamma, framgångsrika och resilienta barn och ungdomar.

Vad är RESCUR?

RESCUR: Jag vill, jag kan, jag törs är ett resiliens-byggande material för barn i åldrarna fyra till tolv år. Det strävar efter att främja barns sociala, emotionella och kognitiva förmågor genom att stimulera dem att utnyttja sina resurser och styrkor för att övervinna utmaningar i livets olika områden och samtidigt att fortsätta att växa och blomstra. Mer specifikt har studieplanen följande mål:

- Att utveckla och förbättra barns sociala och emotionella lärande och resiliensfärdigheter
- Att främja barns positiva och sociala beteenden och hälsosamma relationer
- Att främja barns psykiska hälsa och välbefinnande, i synnerhet bland dem som löper risk för psykiska problem
- Att förbättra barns skolengagemang, motivation och lärande

Läromedlet består av en uppsättning av resiliens-skapande aktiviteter som genomförs av klasslärare med alla elever och som en del av det vanliga skolarbetet. Det består av sex huvudteman. Det kan börja under tidiga år i förskolan (4-5 år) och fortsätta upp i åldrarna genom grundskolan (9-12 år). Följande teman ingår:

1. Att utveckla kommunikationsfärdigheter
2. Att skapa och bevara hälsosamma relationer
3. Att utveckla ett positivt tänkande
4. Att utveckla ett självbestämmande
5. Att bygga på styrkor
6. Att göra svårigheter till möjligheter

Varje tema består av två eller flera delteman, där det för varje deltema finns en rad klassrumsaktiviteter av varierande svårighetsgrad. Klassrumsaktiviteterna startar med en övning i mindfulness, där eleverna spänner av och fokuserar på sina kroppsörnimmelser, tankar och känslor. Därefter kommer en berättelse om två djur, ekorren Sherlock och igelkotten Zelda (se figur 1). Läraren kan också använda dockor för dessa karaktärer.

För åldrarna 9-12 år används historier, verkliga livsöden eller fabler. Efter en diskussion om historien får eleverna sedan göra praktiska aktiviteter såsom drama, teckning och lek. Barnens arbete kan läggas samman till en resiliensportfölj för varje elev, som de kan ta hem för att visa för sina föräldrar.



Figur 1: Sherlock och Zelda, materialets två rollkaraktärer

Hemuppgifter

Den sista delen i varje aktivitet är hemuppgiften, som barnet skall göra hemma tillsammans med sina föräldrar. Målet med hemuppgiften är att stimulera föräldrar att hjälpa barnen att fortsätta arbeta med och praktisera de resiliens-förmågor som de lärt sig i skolan. Eleven får ett arbetsblad för hemuppgiften av läraren i slutet av aktiviteten och den kan läggas i elevens portfölj. Bladet kan också skickas digitalt för att spara papper. Hemuppgifterna varierar i svårighetsgrad, från enkla för de små barnen till mer omfattande för de äldre skolbarnen. Ett exempel från de tidiga årens arbete med att bygga barnens styrkor kan vara att föräldrarna berättar för sitt barn hur och varför de beslöt att ge barnet det namn de fick, eller att föräldern tillsammans med barnet skriver ner speciella egenskaper som barnet har och som de är stolta över. Figur 2 är ett exempel på ett arbetsblad för en hemuppgift för äldre skolbarn. Om barnet vill får det berätta i klassen den följande veckan om vad det och föräldern gjorde med hemuppgiften.

Aktivitet: Hur kan jag hjälpa dig

För föräldrar:

Var snäll och berätta för ditt barn om svårigheter i skolan som du hade när du var i samma ålder som barnet är nu.

VAD VAR SVÅRT OCH HUR

VAD HJÄLPTE OCH HUR

NÄMN TRE SAKER SOM SKULLE GÖRA ATT MAN MÅR BÄTTRE I EN SÅDAN SITUATION:

- 1.
- 2.
- 3.

Figur 2: En hemuppgift för barn i de tidiga skolåren

Användning av denna guide

Denna guide är indelad i sex delar efter programmets sex olika teman. Varje tema består av två delteman utom det sjätte temat som har sex delteman:

- Att utveckla kommunikationsfärdigheter
 - Effektiv kommunikation
 - Bestämmdhet
- Att skapa och bevara hälsosamma relationer
 - Hälsosamma relationer
 - Samarbetsfärdigheter, empati och etiskt resonemang

- Att utveckla ett positivt tänkande
 - Positivt och optimistiskt tänkande
 - Positiva känslor
- ❖ Att utveckla självbestämmande
 - Problemlösning
 - Autonomi och självbestämmande
- ❖ Att bygga på styrkor
 - Positiv självbild och självkänsla
 - Att använda sina styrkor akademiskt och socialt
- ❖ Att göra svårigheter till möjligheter
 - Att hantera bakslag och motgångar
 - Att hantera avvisande
 - Att hantera förlust
 - Att hantera konflikter i familjen
 - Att hantera mobbning
 - Att hantera förändringar och övergångar

Varje sektion börjar med en kort beskrivning av temat varefter de två delteman introduceras:

- Först beskrivs deltemat, varför det är viktigt och hur det bidrar till barnens resiliens.
- Detta följs av några förslag på hur föräldrar kan stimulera utvecklingen av respektive förmåga hos barn både dagligen (Varje dag) och tillfälligtvis (Ibland). Föräldrar rekommenderas att använda dessa förslag under den period som temat behandlas i skolan. Förslagen är bara några tips som föräldrarna kan använda eller anpassa men föräldrarna kan, om de vill, utveckla egna strategier.
- Ett verkligt fall ur livet följer i form av en berättelse där föräldrarna hjälper barnen att utveckla deltemats resiliensförmåga genom att vägleda dem i hur de kan tänka eller bete sig på ett resiliens sätt i en specifik situation. Föräldrar får anpassa det fallet till sin egen eller barnets situation. Det är bara ett exempel.

- Det finns tre aktiviteter som föräldrar kan välja mellan beroende på barnets ålder (4-5 år, 6-8 år eller 9-12 år) och som de och barnet kan göra tillsammans. För varje aktivitet finns ett arbetsblad. Dessa är bara exempel på aktiviteter som föräldrar kan göra med sina barn och föräldrar rekommenderas att använda andra egna aktiviteter.
- Slutligen finns en sammanfattning av temat.

När föräldrar får den här guiden från skolan rekommenderas de att läsa inledningen (detta avsnitt) och skaffa sig en överblick av det övriga innehållet i guiden. Tanken är att när barnen arbetar med en specifik resiliensfärdighet i skolan så kommer föräldrar och barn genom hemuppgiften att arbeta med denna färdighet hemma, vilket kompletterar det arbete som görs i skolan. När barnen lär sig och övar en färdighet i skolan och hemma på samma gång, med stöd av både lärare och föräldrar, blir de mycket mer motiverade att lära sig denna färdighet och att tillämpa den i det dagliga livet i skolan, i hemmet, bland vänner och i samhället.

Sammanfattning

Denna guide är inte avsedd att vara ett färdigt recept för föräldrar om hur man uppfostrar resilienta barn. Det är en guide som introducerar föräldrar till *RESCUR Jag vill, jag kan, jag törs* och visar på hur de kan bidra till utvecklingen av de resiliensförmågor som barnen lär sig i skolan. Det är därför en vägledning för samarbetet mellan hem och skola när det gäller att bygga barns resiliens. För det andra är den här handboken avsedd att göra föräldrarna mer medvetna om sin roll i att bygga resiliens hos sina barn inom de sex huvudområden som studieplanen omfattar och att uppmuntra dem att ta en mer aktiv roll. Vi är också medvetna om att föräldrarna redan kan använda sig av andra lika effektiva strategier för att hjälpa sina barn att utveckla dessa färdigheter. I detta avseende står det föräldrar fritt att anpassa förslagen i den här guiden efter sin egen situation och sammanhang.

RESCUR: En studieplan i resiliens för tidiga år och grundskolor i Europa är ett treårigt (2012-2015) LLP Comenius-projekt som koordineras av universitetet i Malta (Malta) med deltagande av universitetet i Zagreb (Kroatien), Kreta (Grekland), Pavia (Italien), Lissabon (Portugal), och Örebro (Sverige). Projektet syftar till att utveckla en studieplan för resiliens för barn i förskolan och de tidiga skolåren i Europa genom ett interkulturellt och transnationellt samarbete mellan partnerinstitutionerna. Studieplanen utvecklas med rådande sociala, ekonomiska och tekniska behov och utmaningar hos de olika partnerna som bas, och försöker att, hos de som utbildas, utveckla de nödvändiga kunskaper och färdigheter som behövs för att klara dessa utmaningar i sina liv, så att de kan lyckas akademiskt och bli en socialt och emotionellt välmående ung medborgare i EU. Under det första året utvecklade partnerna studieplanen, som består av sex huvudteman, nämligen att utveckla kommunikationsfärdigheter, att skapa och bevara hälsosamma relationer, att utveckla ett positivt tänkande, att utveckla självbestämmande, att bygga på styrkor, och att göra svårigheter till möjligheter. Under det andra året har pilotprojekt genomförts i ett antal skolor i varje partnerland. Under det tredje året har studieplanen redigerats och slutförts och därmed publicerats (i tryckta och digitala versioner) i tre manualer för lärare (tidiga år (4-5 år), tidiga skolår (6-8 år) och för åldrarna 9-12 år) och en föräldraguide på konsortiets sju språk, det vill säga kroatiska, engelska, grekiska, italienska, maltesiska, portugisiska och svenska.

TEMA 1: ATT UTVECKLA KOMMUNIKATIONSFÄRDIGHETER

Barn lär sig att kommunicera genom samspelet med familjemedlemmar, andra betydelsefulla vuxna och jämnåriga. Framgångsrik kommunikation i familjen har en positiv effekt på barns relationer. Dessutom är de relationer som barn bygger med andra människor nödvändiga för att hjälpa dem att möta rädsla, frustration, stress, ensamhet och andra utmaningar som de ofrånkomligen möter under sin personliga utveckling. Utveckling av effektiva kommunikationsfärdigheter är viktigt av två skäl:

1. De hjälper som en buffert mot utvecklingen av psykologiska och sociala problem, och ger barn en rad utvecklingsfördelar inom områden som:
 - inläring
 - att ta hand om sig själv och andra
 - förmågan att skapa goda relationer med kamrater och andra betydelsefulla människor
 - positiv identitet
2. De ger barnen möjlighet att anpassa sig framgångsrikt i högrisksituationer (till exempel avvisande eller mobbning av andra barn) genom att stå upp för sig själva och söka stöd från andra.

Förmåga till effektivt lyssnande, förmåga att visa empati, ge feedback, kommunicera idéer och vara bestämd bestämmer vilka typer av relationer som barnet formar med sina jämnåriga. När barnen växer upp blir de alltmer ansvariga för dessa relationer. För att bygga en kärleksfull och förtroendefull relation måste också medlemmarna i barnets familj ha dessa kommunikationsförmågor. Barn som växer upp med vuxna som vet hur man lyssnar aktivt, som visar empati och ger barnen lämplig feedback på deras beteende får möjlighet att lära sig om sig själva och andra. Samtidigt får de reda på sina, familjens och gruppens värderingar och hur man beter sig för att leva och bevara dessa värden. En effektiv feedback ger också barnen

möjlighet att uttrycka sig klart och kommunicera till andra om vad de behöver och förväntar sig av dem.

Utveckling av effektiva mellanmännsliga kommunikationsfärdigheter är möjlig när det finns en balans mellan kompetensen att lyssna och förstå andra i den ena vågskålen och kompetensen att uttrycka och stå upp för sig själv i den andra. Detta kommer att diskuteras i de följande avsnitten.

Deltema 1: Effektiv kommunikation

Effektivt lyssnande. Även om vuxna kan vara idealiska förebilder för aktivt lyssnande så kan barnen inte behärska denna färdighet utan särskild träning, eftersom ett effektivt lyssnande kräver att de fokuserar på den andra personen, och inte på sig själv - vilket inte kommer spontant till ett barn, särskilt inte under den tidiga barndomen. Därför är det bra att kombinera aktivt lyssnande med att uttrycka egna tankar och personliga preferenser i olika lekar och aktiviteter. Effektivt lyssnande gör det möjligt för barn att lära känna, förstå och acceptera andra personer. I ett förhållande där vuxna har en effektiv förmåga att lyssna kommer barnen att uppleva att andra människor bryr sig om vad de tycker, behöver och känner. De vet också att de har tillräckligt med tid för att uttrycka sina behov eller problem, och de kommer lättare och enklare att vända sig till andra för hjälp i framtiden.

Att förstå känslor i kommunikation. En empatisk person investerar medvetet på att dela den andre personens tankar och känslor och vad som orsakar dem liksom att förstå den andre personens situation. Empati för andras känslor uppkommer när barnen är två till tre år. Barn blir medvetna om att andra människor har känslor, som skiljer sig från deras egna. När denna färdighet utvecklas börjar barnen att mer adekvat reagera på andra människors känslomässiga uttryck, och de är kapabla att känna "medlidande" eller sympati. Empati är grunden för positiva beteenden såsom solidaritet, att hjälpa andra att uppfylla sina behov, vänlighet, charm och moraliskt stöd. Dessa livskunskaper kan främjas genom ytterligare övning, vilket bidrar till utvecklingen av resiliens hos ett barn och i det samhälle där detta barn lever.

Att kommunicera idéer, samarbete, förhandla. Kommunikation slutar inte då man har skickat ett budskap och fått ett svar från den man kommunicerar med. Det är tvärtom bara en början av lärandet i hur idéer kommuniceras. Tvåvägskommunikation innehåller många budskap om vad deltagarna tänker, känner och avser. Detta betyder i relationstermer att inse betydelsen av vad den andra personen säger, visa intresse genom att ställa frågor kring dennes tankar och avsikter och känna sig fri att uttrycka sina egna tankar och avsikter.

Varje dag

- ❖ När du samtalar med ditt barn observera följande verbala och icke-verbala tecken på god förmåga att lyssna: *finns ögonkontakt, är barnet fokuserad på det du säger, tenderar barnet att upprepa dina ord, ställer barnet frågor och vill samtala mer om ämnet eller visar barnets beteende helt enkelt att hen har hört och bekräftat vad du har sagt.*
- ❖ Det är särskilt viktigt att föräldrarna lyssnar på sina barn i situationer när de uttrycker sina känslor, behov och problem, vill dela med sig till föräldrarna av sina synpunkter eller erfarenheter, eller ställer frågor om något eller någon. Till exempel, om ett barn säger "*Mamma jag är rädd, det är någon under min säng!*" skulle det vara bättre att, i stället för att tala om barnet "*Det finns inget att vara rädd för*" tända en lampa och tillsammans med barnet ta en titt under sängen. Att lyssna på andra betyder inte bara att höra vad de säger utan också om att möta de behov som de uttrycker. I det här fallet förnekar vi inte rädslan, vi minskar den genom att utforska mörkret.
- ❖ När vi är trötta eller inte har tid att lyssna på barnet vid en viss tidpunkt är det viktigt att säga detta respektfullt snarare än otåligt eller ilsket. När föräldrar uttrycker sig tydligt och sätter upp tydliga gränser får barnet tillfälle att lära känna sin förälder ("*Det är så här det är med min mamma*"). Exempel: *Peter, jag är verkligen intresserad av vad du har att säga, men just nu kan jag inte lyssna så noga på dig för att jag vill titta på nyheterna. Ha tålamod och så snart nyhetsprogrammet är över kommer jag lyssna på dig och vi kan prata om vad du vill. Kan du göra det? Vad ska du göra medan jag tittar på nyheterna?*
- ❖ För att familjemedlemmarna ska kunna stödja varandra är det viktigt att gå från vi-nivån (*eftersom vi alla känner på samma sätt*) till du- och jag-nivå (*jag ser att du har det jobbigt nu - hur kan jag hjälpa dig?*). Vi kan uppmuntra barnet att anstränga sig att förstå andra människors känslor, stämningar, tankar och situationer när de möter människor i nöd (en äldre granne som behöver hjälp, ett tårfyllt barn i en park, en bortsprungen hund, en blind person på ett övergångsställe), en familjemedlem i en svår situation (en mamma som letar efter bilnycklarna när hon har bråttom till arbetet, en syster som förlorat sin mobiltelefon), eller när något dåligt händer någon i förskolan eller skolan.

- ❖ Oavsett ålder, har alla barn en rad tankar om vad de vill och vad som är viktigt för dem när det gäller lek, kläder, presenter, mat och så vidare. Varje barn har en idé också om en perfekt dag eller en idealfamilj. Vi kan dock inte veta mycket om detta om vi inte är öppna för och är intresserade av och beaktar barns tankar och idéer. Det är viktigt att prioritera barns egna idéer när de rör barnet självt och även att visa barnet att man har övervägt deras åsikter när man är oeniga, t.ex. *Du vill ha den här prinsessklänningen till dagis idag? Det är kallt ute och du kan ha den på dig om du har en varm tröja och byxor under klänningen. Är du säker på att det kommer att vara bekvämt för dig att leka i den?*

Ibland

- ❖ Förutom vardagliga situationer när du och ditt barn pratar och lyssnar på varandra har du antagligen fått hemuppgifter från förskolan eller skolan för att öva på denna färdighet.
- ❖ På familjesammankomster kan du spela spel, t.ex.. *Dag - Natt* (där du måste lyssna noga och reagera på rätt sätt), *Detta är jag* (Du presenterar dig och säger en sak om dig själv, sedan upprepar barnet det du sade och lägger till något om sig själv också), *Gemensam historia* (en familjemedlem börjar berättelsen, de andra upprepar och lägger till något nytt, den tredje upprepar allt och fortsätter ...), *Cooperation Storm* (se <http://www.youtube.com/watch?v=vquusVqcUdw&list=RD28yjbpwlqp5Qw>)
- ❖ Vid särskilda familjemöten kan ni analysera och besluta hur ni ska bete er när familjemedlemmar befinner sig i en svår situation (t.ex. besöka en sjuk familjemedlem, förlorat jobbet, misslyckats i ett skolämne).
- ❖ Samtala med barnen kring aktuella händelser i media, i synnerhet hur samhället hjälper främlingar, och hur familjen, förskolan, skolan eller barnet kan hjälpa till (översvämningar, jordbävningar, flyktingar, bränder ...).
- ❖ Vid särskilda tillfällen kan ni i familjen utbyta idéer om hur man kan hjälpa en familjemedlem för att anpassa sig till en förändring i livet (ett nytt jobb, börja studera på universitet, börja på förskolan eller skolan, livet efter en skilsmässa ...). Exempel på andra områden där ni i familjen kan utbyta idéer är: vart ni skall åka på semester, hur ni ska fira födelsedagar och årsdagar, eller hur man renoverar bostaden, vilket namn man ska ge en ny familjemedlem, vilket husdjur ska man skaffa, vilken bil familjen ska köpa.

Verklig livssituation

Din fyra åriga son fick en mycket önskad och dyr leksak (en fjärrstyrd bil) på sin födelsedag. Han insisterar på att ta den till sin förskola för att visa den för sina vänner. Du varnar honom för att leksaken kan gå sönder om alltför många barn trycker på knapparna. När du hämtar din son på dagis finner du honom bittert snyftande och han håller i den trasiga leksaken och berättar vad som hänt.

Även om du helst skulle vilja säga *"Jag sa ju att det inte var en bra idé. Det är rätt åt dig när du inte gör som jag säger"* är det mycket bättre att LYSSNA, FÖRSTÅ OCH VISA EMPATI. Lyssna uppmärksamt till barnet, avbryt honom inte och ge honom en kram när han berättar. Medan du lyssnar på hans berättelse om händelsen kan du säga saker som *"Åh jag ser, jag förstår, jag kan föreställa mig hur du känner det, så synd."*

Nu när barnet redan har det jobbigt skulle ditt ogillande bara öka barnets känsla av ensamhet och brist på förståelse. Nu behöver barnet ditt stöd mer än någonsin. Ett gammalt kinesiskt ordspråk säger: *"Älska mig mest när jag förtjänar det minst - då behöver jag det mest"*.

Efter att barnet lugnat ner sig är det möjligt att ta upp frågan om vilka barn som deltog i leken och vem som ska ha "skulden" för den trasiga leksaken. *Vad tänker du? Hur känner sig Peter nu? Såg du hans reaktion när han såg att bilen gick sönder? Vad sa han till dig? Vad sa du till honom? Vad kommer att hända i morgon på förskolan?*

Aktivitet 1

Till föräldrar: Förbered olika instrument som man kan göra en rytm med såsom burkar, trummor, lådor, tamburiner, och så vidare. Be barnet att lyssna noggrant och spela en rytm på det valda instrumentet (anpassa svårighetsgraden hos rytmen efter barnets nivå). Barnet ska upprepa samma rytm som du spelade. Byt roller och låt barnet spela en rytm med hans utvalda instrument och sedan ska du upprepa vad du just har hört.

Här är det viktigt att du innan du börjar spela en rytm påminner ditt barn om att vara uppmärksam och vänta tills rytmen är över innan hen börjar kopiera den. Övningen kan hjälpa barn att lära sig hur viktigt det är att den person som talar får avsluta det hen säger innan barnet kan svara eller säga något annat. Efter att ha haft ett par omgångar med försök att komma ihåg rytmer kan du också tillsammans med ditt barn göra en gemensam rytm med hjälp av olika instrument.

Aktivitet 2

Till föräldrar: Lek charader med följande kort. Skriv ut och klipp ut korten från kolumn A och placera dem i en låda eller skål. Skriv ut och klipp ut korten från kolumn B och placera dem i en annan behållare. Låt barnet ta ett kort från vardera av behållarna. Barnet skall prata om ämnet från den första behållaren med hjälp av känslan från den andra behållaren. Föräldern ska sedan gissa hur det känns. Spela tills alla har fått göra en charad och fått gissa.

Kolumn A	Kolumn B
Din favorit sysselsättning.	Sömnig
Din familj.	Förvånad
Dina vänner.	Förskräckt
En rolig historia.	Arg
Hur du tillreder ett grundläggande recept.	Upphetsad
Hur din dag varit idag.	Upprörd
Beskriv din favoritplats.	Uttråkad

Samtala med ditt barn efter spelet om aktiviteterna. Detta kan underlättas av frågor som:

- *Vilka känslor var lättast att gissa och agera och varför?*
- *Tycker du att det är lätt eller svårt att lyssna på vad någon säger samtidigt som att uppmärksamma känslor?*
- *Fanns det några känslor som inte kunde förmedlas till den andra personen?*
- *Låt oss gå igenom de känslor som vi agerade igen. Vilka tecken låter oss förstå vad den person vi talar med känner? (Till exempel, om den andra personen är uttråkad kommer kanske han eller hon inte titta oss i ögonen eller se åt ett annat håll, försöka stoppa samtalet eller ge korta svar, pusta, och så vidare).*
- *När man inser att den andra personen känner på ett visst sätt, vad ska man säga? Vad ska man inte säga?*

Aktivitet 3

Till föräldrar: Tala med ditt barn om hur reglerna är för överenskommelser i familjen. Gör sedan en lista tillsammans med ditt barn med punkter som kan hjälpa er att kommunicera idéer och samarbeta med varandra. Skriv ner dessa här nedan.

Här är ett exempel på hur du kan genomföra aktiviteten med ditt barn:

Mamma till en åttaårig son:

Denna aktivitet handlar om att arbeta tillsammans för att komma fram till den bästa lösningen för alla. Jag vill berätta om hur lösningar och regler diskuteras i vår familj. När något inte fungerar eller när det finns ett problem bestämmer din pappa (eller någon annan) och jag att det är bäst om vi sätter oss ner och pratar. Vi lyssnar på varandras idéer om vad vi tycker är den bästa lösningen för alla medlemmar i familjen. När problemet påverkar dig eller din syster frågar vi också er om det och ber dig om er åsikt. Kommer du ihåg en gång när det här hände? (Barnet svarar). Hur kändes det när vi lyssnade på dig och när du diskuterade dina idéer med oss? (Barnet svarar). Kommer du ihåg vad som hände när vi inte höll med om en av dina idéer? (Barnet svarar). Kan du tänka på något mer som vi kan göra som familj för att förbättra samarbetet med varandra? (Barnet svarar). Låt oss nu tänka på några punkter som kan hjälpa oss att komma överens med andra personer bättre och för att komma ihåg dem skriver jag ner dem på en lapp som alla får.

DELTEMA 2: Att vara bestämd

Att vara bestämd betyder att välja beteenden som gör att vi öppet och ärligt kan stå upp för oss själva och våra rättigheter, önskingar, intressen och behov. Det betyder att vara bestämd, men inte aggressiv, ta saker i beaktande utan att dra sig tillbaka. Bestämthet hänvisar till beteenden som gör det möjligt för individer att stå upp för sig själva utan att skada andra. Barn som står upp för sig själva uttrycker sina behov tydligt. De låter andra veta om deras beteende stör dem och de förklarar varför dessa beteenden är störande. De uttrycker sina krav tydligt och upprepar dem flera gånger om det behövs. De vet hur man säger NEJ, JAG VILL INTE, JAG KAN INTE. De försvarar sina synpunkter och sin integritet utan att skada andra. När barn blir äldre lär de sig också att människor omkring dem har egna behov och känslor, och att dessa kan vara annorlunda än barnens egna. Sådana situationer leder ibland till tillbakadragande, samarbete eller konflikter. En konflikt kan orsaka rädsla, stress och våld, men lika väl vara en orsak till inspiration, lärande, förbättrade relationer, konstruktiva förändringar och växande. Genom att uppmuntra barn att uppföra sig bestämt lär vi dem att lösa konflikter på ett konstruktivt sätt och att acceptera att konflikten är en integrerad del av livet.

Att uttrycka känslor och behov. Behov och känslor är den drivande kraften bakom varje människas beteende och aktiviteter. En viktig förutsättning för att förstå och bygga kvalitet i mellanmänniskliga relationer är att identifiera sina egna, liksom andra människors behov och känslor. Det är viktigt att komma ihåg att varje människa strävar efter att tillfredsställa sina individuella behov på ett unikt sätt. Därför är det viktigt att undvika förutfattade meningar om hur andra människor ska uppnå tillfredsställelse och glädje och att uppmuntra samtal mellan föräldrar och barn för att det tydligt ska kommunicera vad de tycker, känner och behöver. Allt detta för att bygga goda relationer

Att stå upp för sig själv. En relation av god kvalitet kännetecknas inte av att det inte finns några problem, men det är ett förhållande där det är möjligt att framgångsrikt lösa problemen på ett sätt som kan godtas av alla inblandade. Detta mål är möjligt att nå när vi öppet närmar oss varandra, uttrycker oss tydligt utan att vare sig barnet eller föräldern känner sig hotat. För att barn eller vuxna ska kunna stå upp för sig själva är det viktigt att övervinna rädslan att uttrycka sin egen åsikt och också att inte äventyra den andra personens rättigheter. Hörnstenen i sådana relationer är att förvärva och praktisera accepterandets

språk, dvs. framgångsrik kommunikation som låter barnen förstå att de fritt kan uttrycka sina känslor och problem eftersom vi accepterar dem precis som de är. Sådana budskap ges till barnet med hjälp av jag-budskap som innehåller tydlig information om hur föräldern ser på barnets beteende, och som inte innehåller hot, kritik eller anklagelser. Jag-budskapen består av:

BESKRIVNING AV HÄNDELSEN (BARNETS BETEENDE)

BESKRIVNING AV FÖRÄLDERNS KÄNSLOR

KOMMUNIKATION AV FÖRÄLDERNS BEHOV OCH ÖNSKNINGAR

(När du så känner jag och jag önskar eftersom)

Bestämd konflikthantering. De flesta människor tror att en konflikt bara kan ha negativa innebörder, eftersom konflikten ofta är förenad med starka känslor och obehagliga situationer. Konflikter kan tvärtom vara en källa till inspiration, lärande, förbättrade relationer och växande. Konflikter kan framkalla rädsla, stress och våld, men de kan också ge möjligheter för lärande och förbättrad ömsesidig förståelse. Resultatet av konflikter beror på hur vi hanterar dem och hur vi närmar oss dess lösning. För att kunna hantera konflikter på ett effektivt sätt är det viktigt att förstå sina egna och andras behov. Det innebär att när du kommunicerar under en konflikt bör du tydligt uttrycka ditt eget intresse, inställning och behov, och samtidigt bör andra människors intressen, positioner och behov beaktas. Dessutom är det nödvändigt att förstå att även om olika strategier för att lösa konflikter och problem är möjliga så är inte alla metoder lika effektiva. Vissa strategier åstadkommer ett tillfredsställande resultat medan andra bara intensifierar konflikten. En grundläggande riktlinje för konfliktlösning som gynnar både barn och vuxna är att alla ska få möjlighet att berätta sin version av det hela och föreslå möjliga sätt att lösa konflikten. Naturligtvis kommer inte alla förslag att vara lika godtagbara för alla inblandade, och det är önskvärt att komma överens om en lösning som inte intensifierar konflikten.

Varje dag

- ❖ I din dagliga kommunikation med ditt barn är det viktigt att det tränar att identifiera och namnge sina behov och känslor. Människor som är medvetna om sina behov och känslor förstår dem och hanterar dem mer framgångsrikt och fattar bättre beslut i sina liv. Konsten är att hantera känslor eftersom alla upplever ångest, nervositet, ilska, sorg, avvisande och andra liknande känslor. Tala med ditt barn om hur du känner och vad du behöver, och uppmuntra hen att identifiera sina egna känslor och behov. Använd ord som beskriver en viss känsla eller behov. Undvik oklara uttryck, antaganden och avståndstagande av andra människors beteende. Knyt dina känslor till dina behov eftersom du då kommer ifrån bortförklaringar, ånger och beklagande, och fokuserar på framtiden och möjliga problemlösningar. Uttryck dina önskemål och behov som begäran och uppmuntra barnet att synliggöra vad hen behöver på samma sätt. Exempel på detta:
- ❖ OBSERVERA UTAN BEDÖMNING: I stället för att säga: *"Du vill aldrig sätta på dig vad jag säger att du ska ha"*, säger du: *"Jag har märkt att du vanligtvis förkastar mina idéer om vad du ska ha på dig".'*
- ❖ KOMMUNICERA KÄNSLOR: I stället för att säga: *"Jag är trött på dig att du undviker mig"*, säger du: *"Jag är orolig och undrar om vad som händer. Jag beklagar att vi har tillbringat så lite tid tillsammans"*.
- ❖ KOMMUNICERA BEHOV: I stället för att säga: *"Du hjälper mig aldrig och jag måste göra allt själv! Det är inte konstigt att allt är en katastrof"*, säger du: *"Jag vill verkligen att det ska fungera, och jag behöver bara lite lugn och koncentration. Jag skulle vilja att du hjälper mig. "*
- ❖ När du pratar med ditt barn om beteenden som du tror kan vara mer verksamma (eller annorlunda) undvik kommandon (*Lämna mig ifred! Sluta tjata på mig!*), kritik (*Du är så lat! Min Gud, du är så oborstad!*) och anklagelser (*Det är ditt eget fel. Du har fel i det!*). Sådana budskap brukar ge upphov till motstånd eller behovet av defensiv kommunikation. Det visar också att föräldern inte inser effekten av sina reaktioner på barnets beteende. Det är bättre att prata på ett varmt och vänligt sätt om vad som hänt och hur dessa händelser påverkar dig, eftersom den sortens prat öppnar för

en fortsättning och uppmuntrar barnet att uttrycka sin egen inställning till ett visst beteende och vad det kan (och vill) göra annorlunda i framtiden. Exempel: istället för att säga: *"Titta på all röra, har du inte städat upp ännu! Du är så stökig, precis som din far"*, säger du: *"När jag ser den här röran blir jag väldigt arg eftersom jag måste städa upp efter dig, och jag har en hel del andra saker att göra. Jag skulle verkligen vilja att vi båda håller vår överenskommelse om städningen"*.

- ❖ Konflikter är en normal företeelse som händer alla, och de ger möjlighet till personlig utveckling och lärande. När en konflikt uppstår är det viktigt att du gör klart för ditt barn att du vill se en lösning på problemet och frågar om barnet är redo att diskutera det. Om inte så hitta en tid då det kan vara möjligt. Ge barnet en möjlighet att presentera sin "sida av saken" (utan avbrott). Genom att ställa ytterligare frågor kan du uppmuntra barnet att beskriva det så klart och precist som möjligt. Då kan du ge din version och dessutom förklara varför det är viktigt för dig. Kom på flera möjliga lösningar tillsammans och välj den som är acceptabel för båda parter. Och kom ihåg, att i vardagliga situationer och meningsskiljaktigheter finns möjligheter för dig att vara ett bra (eller dåligt) exempel på hur man kommunicerar, bedömer, förhandlar och löser konflikter. Exempel: i stället för att säga: *"Du är sen! Jag vill inte ens höra dina ursäkter denna gång!"* säger du *"Eftersom vi kom överens om vi måste börja klockan fem förväntade jag mig att du inte skulle komma för sent, annars hinner vi inte göra det i tid. Har det hänt något på vägen hem från skolan och är det därför du är så sen?"*

Ibland

- ❖ Du kan öva dig att uttrycka dina känslor och behov i de dagliga samtalen och under de aktiviteter du gör med barnet, som att läsa känslosamma berättelser, berätta för hen om när du var ledsen, rädd eller arg och hur du klarade av det. Uppmuntra barnet att berätta (eller göra en teckning av) när hen var ledsen, rädd eller arg och vad hen gjorde då.
- ❖ När du tillbringar tid med ditt barn föreslår du aktiviteter som gör det möjligt för dig att träna olika beteenden tillsammans. Till exempel kan du be ditt barn vara mer bestämd: (*"Jag vill vara starkare. Jag skulle vilja vara mer beslutsam ..."*) och ge exempel på situationer där ditt barn har varit mer bestämd. Prata med ditt barn om

exempel som tydligt visar när någon ditt barn känner nått framgång genom att stå på dig (du, barnets syskon, andra familjemedlemmar, barns vänner, ...). Delta i aktiviteter som ditt barn är bra på och framgångsrik inom.

- ❖ Medan du är tillsammans med ditt barn kan du beskriva en tänkt konflikt och be ditt barn att fundera över olika sätt att lösa konflikten på (du kan hjälpa ditt barn att tänka igenom olika scenarier). Uppmuntra ditt barn att fundera över om alla de föreslagna sätten är lika effektiva. Barnet kan berätta för dig vilket sätt som enligt hens uppfattning är det bästa och varför. Till exempel, medan du tittar på ditt barns favoritserie kommentera de konflikter som utspelar sig. Uppmuntra ditt barn att berätta om en konflikt med ett annat barn och om och hur de löst sina meningsskiljaktigheter. Fråga ditt barn vad det skulle göra om en kamrat bad dem att göra något olämpligt och fråga hur de på olika sätt kan vägra sådana krav. När du planerar för en resa tillsammans i familjen överväga olika förslag och argument "för" (till exempel, du har inte varit där ännu, ditt barns kamrater kommer att vara där ...) och "emot" (det är för långt för en endagstur, väderleksprognosen säger att det kommer att regna så det kommer inte att kunna bli någon promenad ...). Diskutera sedan vilket förslag som är mest bekvämt för alla.

Verklig situation

Davor, Marko, Hrvoje, Ivica och Petar spelar fotboll på lekplatsen. Igor kommer dit och vill delta i spelet. Marko och Hrvoje säger till de andra att inte låta Igor spela med dem. De andra pojkarna är oense, och Ivica går emot dem och säger: "Killar, det är verkligen inte trevligt när ni betar er på detta sätt. Varför kan inte Igor få spela med er? Hur skulle det vara för dig om vi inte lät en av er spela? Dessutom har vi användning av en till spelare – för då kan vi bilda två lag".

Fråga ditt barn om vad hen tycker om Ilicas förslag, är det ett bra förslag och varför? Vad skulle ha hänt om Ivica inte hade sagt det?

Aktivitet 1

Till föräldrar: Dela ett stort papper i 4 lika stora delar och märka varje del med en grundläggande känsla, dvs. rädsla, sorg, glädje och ilska. Hitta tillsammans med ditt barn bilder från tidningar av människor som känner var och en av dessa känslor. Förse bilderna med lämpliga rubriker.

Här kan du, medan du bläddrar igenom tidningar och hittar bilder med ditt barn, göra ett rollspel om de känslor som ni letar efter. Hitta en bild som du gillar och försök spela de känslorna som personen ger uttryck för. Låt ditt barn göra detsamma. Fråga ditt barn: *Vad gör personen som visar oss vilken typ av känslor hen har? Hur vet vi att den personen känner på detta sätt? (Till exempel, om personen är glad, ler eller skrattar, hoppar, är avslappad i kroppen och så vidare). På vilka andra sätt kan vi uttrycka denna känsla? Hur brukar du uttrycka denna känsla?*

Aktivitet 2

Tänk på en situation där du känner att dina vänner inte varit rättvisa mot dig, t.ex. de har retat dig eller uteslutit dig från ett spel. Skriv ner vad du skulle kunna säga om det händer igen med hjälp av ett "jag-budskap".

NÄR

KÄNNER JAG

SKULLE JAG VILJA

Det finns inget bättre sätt att öva jag-budskap än i verkliga sammanhang. Så när du känner att dina rättigheter inte respekteras tillförsäkra dig om att du använder jag-budskap och utforma ett lämpligt sätt att uttrycka dina känslor och behov på för ditt barn. Du kan hjälpa ditt barn att öva detta ytterligare genom att skriva ner en lista med några verkliga situationer och rollspela varje jag-budskap med ditt barn.

Aktivitet 3

Martin lånade lite pengar till Joseph för att han skulle kunna köpa något gott. Martin förväntar att Joseph ska betala tillbaka, men han har ännu inte gjort det. Rita i rutorna här nedan hur Martin kan lösa konflikten på ett passivt sätt, på ett aggressivt sätt, och sedan på en bestämt sätt.

Här kan du prata med ditt barn om några exempel på konflikter som du hade med dina vänner när du var ung, och hur du försökte lösa dessa konflikter. Be ditt barn gissa vilken typ av konfliktlösning du eller dina vänner använde för att lösa oenigheter, och be dem nämna andra sätt du kunde ha löst konflikten på. Därefter gör du tillsammans med ditt barn en lista över saker som man kan ha i åtanke när man försöker lösa en konflikt med någon annan person.

SAMMANFATTNING

- ❖ Följ upp lektionerna på detta tema inom *RESCUR Jag vill, jag kan, jag törs*. Fokusera på de hemuppgifter som barnet har med sig från förskolan eller skolan – de kommer att förbättra ditt barns kommunikationsförmåga.
- ❖ När vi lyssnar noga och visar vårt intresse genom att ställa frågor inser våra barn att deras åsikter, behov och känslor är viktiga för oss.
- ❖ Vi måste känna på samma sätt som andra personer för att förstå dem. Det innebär att vi mentalt måste försöka sätta oss in i deras position ("skor").
- ❖ Vi kan uttrycka oss lättare i relationer som präglas av lika värde. Lika värde är en av de viktigaste familjevärderingarna, och att kunna uttrycka sin åsikt är en av de största landvinningarna i en persons utveckling.
- ❖ Att lyssna noga, uttrycka sig och att ta hand om sig själv och andra - det är kommunikationsförmågor som måste praktiseras i en familjs vardag och vid särskilda situationer. De utvecklas inte bara så där utan det krävs lärande och övning.
- ❖ Barn lär sig av föräldrarnas beteende och sina erfarenheter av relationerna med föräldrarna. De kommer att ge tillbaka allt det de har lärt sig till dig och bete sig på det sätt som de har observerat och fått lära sig hemma.

TEMA 2: ATT SKAPA OCH BEHÅLLA HÄLSOSAMMA RELATIONER

En av de viktigaste faktorerna som gör det möjligt barn att utvecklas hälsosamt är positiva sociala relationer med vuxna och jämnåriga. Sådana relationer ger barn möjlighet att känna sig socialt accepterade och älskade. Detta tema syftar till att hjälpa barn att utveckla sådana relationer i deras hälsosamma utveckling och att framgångsrikt hantera de utmaningar och den stress de ställs inför i sina liv. Temat är uppdelat i två delteman, nämligen att etablera och upprätthålla hälsosamma relationer, och att utveckla samarbetsförmåga, empati och etiskt resonemang. Det första deltemat syftar till att hjälpa föräldrar att stödja barnen att utveckla kompetens inom följande områden:

- Att skaffa och behålla vänner
- Socialt beteende
- Att vårda relationer och skolklimat

Det andra deltemat fokuserar på:

- Att dela, samarbeta och grupp arbeta
- Empati
- Etiskt ansvarstagande och moraliskt beteende

Deltema 1: Hälsosamma relationer

Detta deltema understryker vikten av att hjälpa barn att ha ett starkt nätverk av positiva relationer. Föräldrar kan stödja sina barn i utvecklingen av kunskaper och färdigheter i att initiera, etablera och upprätthålla vänskap, socialt beteende och vårda relationer. Utvecklingen av hälsosamma relationer börjar först och främst inom familjen där barn behöver ha en stabil och omtänksam hemmiljö och nära relationer med vårdnadshavare och syskon samt kontakter med släktingar. Familjerelationer ger en skyddande miljö som främjar en hälsosam utveckling hos barn, även vid stress och andra riskfaktorer. Kamratrelationer är också en mycket viktig källa till välbefinnande hos barn. Vänner bidrar till att svårigheter minskas och hanteras. Barn som har möjlighet att bygga och underhålla positiva relationer med vänner och kamrater har större möjlighet att utveckla sociala färdigheter, utveckla självkänedom och medvetenhet om andra

Att skaffa och behålla vänner. Vänner utgör en trygg bas utanför familjekretsen som hjälper barn att växa socialt och känslomässigt, få stöd när de behöver, undersöka olika idéers möjligheter, lära sig att förhandla och diskutera andras perspektiv, och finna kompromisslösningar vid oenighet. Närmare bestämt hjälper vänskap barn att få och ge stöd och praktiskt hjälp, befrämjar självkänsla, självtillit och en positiv självbild, ger skydd, känslomässig trygghet och möjlighet att vara självutlämnande. Vänskap hjälper barnen att öva sin sociala och emotionella kompetens och bekräfta sina intressen och förhoppningar. Barn upplever att de är älskade och uppskattade, och att de tillhör ett nätverk av omsorg.

Socialt beteende. Socialt beteende avser beteenden med avsikten att gynna en annan person, till exempel att hjälpa, trösta, visa omtanke om andra och ge praktiskt stöd. Det kräver att man förstår andras tankar och behov och att man fokuserar på andras behov snarare än bara sina egna behov. Barn är mer benägna att utveckla ett sådant beteende när deras föräldrar är modeller och förstärker socialt beteende genom att visa sina barn hur man ska vara pro-social och belöna dem när de ägnar sig åt sådant beteende. Mer specifikt, kan föräldrar främja dessa färdigheter hos sina barn genom sådana strategier som instruktioner, förstärkning och beröm, samtal om känslor och socialt beteende. Detta inkluderar resonemang om hur andra tänker och handlar och förklaringar på andras beteenden och känslor, förhandling, och hur det egna sociala beteende påverkar andra.

Att vårda relationer och skolklimat. Ett prioriterat mål för föräldrar är att upprätthålla omvårdande relationer med små barn. Det är inom familjen som barnen grundlägger en kultur av att bry sig om andra och den sociala gemenskapen. Att ta hand om andra kräver av barnen att de kan tolka andras känslomässiga behov, och att de utvecklar lämpliga åtgärder och copingförmåga i förhållande till att hjälpa andra.

Varje dag

Du kan hjälpa ditt barn att utveckla kamratrelationer genom att skapa en familjekultur av ömsesidigt stöd mellan alla familjens medlemmar där alla är värdefulla resurser för varandra, även det yngsta barnet.

- ❖ Ge dina barn tydliga och enkla tips om hur man umgås med andra, såsom att dela med sig, att vara snäll och att hjälpa vänner.
- ❖ Hjälp dina barn att ha ett brett spektrum av intressen och ge dem möjlighet att träffa dina vänner.
- ❖ Prata om känslor medan du läser bilderböcker. Detta hjälper barnet att förstå egna och andras känslor. Hjälp barnet att förstå sambanden mellan känslor och beteenden och hjälp dem att se konsekvenserna av beteende på andras känslor.

Ibland

Du kan hjälpa ditt barn att utveckla strategier för vänskap genom att ge möjligheter att träna relationskompetens, såsom att bjuda hem kamrater.

- ❖ Ge ditt barn möjlighet att regelbundet träffa sina vänner.
- ❖ När du får en ny granne kan du passa på att tillsammans med ditt barn presentera er för hen. Detta är ett bra tillfälle att lära ditt barn hur man introducerar sig själv för en annan person samtidigt som du förmedlar betydelsen av att möta nya människor, att vara vänlig mot dem och att bygga relationer.
- ❖ Om ditt barn har grälat med sina vänner är det viktigt att stödja barnet i att bibehålla en positiv relation trots oenigheten. Hjälp hen att acceptera de negativa känslorna till följd av grälet och att läka den tillfälliga brytningen i vänskapen genom att ge praktiska strategier för att övervinna dessa svårigheter.
- ❖ Uppmuntra ditt barn att visa tacksamhet när någon gör något hjälpsamt och trevligt för honom eller henne. Barn lär sig hur man ska vara snäll genom att bli behandlade

på ett vänligt sätt. Du kan uppmuntra ömsesidiga vänliga handlingar såsom att låta ditt barn delta i vården av husdjur. Det kräver att barnen funderar och uppmärksammar något utanför sig själva och stöder omsorgsförmågan. När ditt barn tar hand om ett djur blir det mer omtänksamt mot andra.

Verklig situation

Skapa möjligheter att prata med ditt barn om frågor och problem som rör vänskap genom att också dela med dig av dina egna erfarenheter av vänskap från din barndom. Berätta om dina tidigare erfarenheter och känslor, i synnerhet svårigheter och utmaningar du stod inför i samma ålder som ditt barn. Det hjälper ditt barn att vidareutveckla strategier för att klara av svårigheter med vänner.

Mamma: "Jag hittade några gamla foton av mig själv när jag var i din ålder. Titta här, detta var mitt sista år på grundskolan. Vill du titta på dem tillsammans med mig?"

Lucy: "Ja !! Mamma ... du var så ung ... vem är barnet som sitter så nära dig?"

Mamma: "Det är Laura, hon var min bästa vän på den tiden".

Lucy: "Verkligen? Vad hände sedan?"

Mamma: "Vi var verkligen nära i grundskolan, men sedan flyttade hon till en annan klass i gymnasiet och vi hade färre och färre möjligheter att träffas".

Lucy: "Jag är också lite rädd för att förlora och sakna vänner i framtiden, när jag ska börja i gymnasiet."

Mamma: "Jag saknade Laura mycket i början. Jag var också lite avundsjuk eftersom jag visste att hon blev vän med andra tjejer. Men sedan lyckades jag hitta andra vänner i min nya klass och ibland brukade jag ringa henne när vi inte kunde träffas. Jag tror att du kommer att sakna dina vänner. Det är normalt, men jag är säker på att du kommer att finna styrkan att klara av det och du hittar massor av nya vänner i din nya situation.

Följ upp detta ämne i läromedlet. Ditt barn kommer att få hemuppgifter där du kan få extra möjlighet att prata med ditt barn om att få nya vänner och ta hand om relationer. Här följer andra aktiviteter för att stärka förmågan till vänskap.

Aktivitet 1

Du kan lära barnet vikten av att be vänner om ursäkt när ditt barn gör ett misstag eller grälar med en vän.

Människor behöver be om ursäkt när de gör något fel och något som negativt påverkar på andra. Diskutera med ditt barn varför det är bra att be om ursäkt.

Varför tror du det är rätt och riktigt att be om ursäkt när du har gjort någonting fel?

Ange 3 skäl:

1. _____

2. _____

3. _____

Aktivitet 2

Du kan undervisa om värdet av att förlåta, särskilt att förlåta vänner, eftersom alla kan göra misstag.

Samtala med ditt barn varför det är viktigt att förlåta.

Varför tror du det är rätt och riktigt att förlåta någon som gjort någonting felaktigt mot dig?

Ange 3 skäl:

1. _____

2. _____

3. _____

Aktivitet 3

Diskutera med ditt barn om en tid då en av dina vänskapsrelationer förändrades eller slutade på grund av något som hände (till exempel en vän flyttade till en annan stad).

Hur kände du dig? Du kan dela med dig av den här händelsen med ditt barn genom att berätta om dina känslor och vad du gjorde för att hantera situationen. Att dela med dig av dina egna erfarenheter av vänskap, särskilt hur du klarat svåra situationer, kan hjälpa ditt barn att bygga starka relationer och förbereda för kommande svårigheter.

Deltema 2: Samarbetsfärdigheter, empati och etiskt resonemang

Detta deltema beskriver vikten av att öka samarbetsförmåga och lagarbete, empati, etiskt och moraliskt beteende hos barn. Resiliens handlar inte bara om individuell styrka och tillväxt, det innebär också pro-sociala värderingar och attityder, ansvarigt beslutsfattande och moralisk utveckling, vilket flyttar fokus från välbefinnande och hälsa hos individen till den sociala miljöns välbefinnande och hälsa. Den enskilde har inte bara ansvar för att respektera och ta hand om sig själv utan också andra.

Att dela, samarbeta och grupp arbeta. För barn, särskilt de mycket unga, är att dela med sig en svår uppgift. För dem är att ge bort något som att förlora en bit av sig själva. Men de börjar att lära sig vikten av att dela leksaker och material med sina syskon och vänner medan de leker med andra. När de börjar gå i skolan delar de samma skolmiljö och lärarens uppmärksamhet med kamrater. Samarbete med kamrater under lek och annat socialt samspel är mycket viktigt i barns utveckling. Detta kräver sådana färdigheter som samordnat samspel med andra för att nå ett gemensamt mål, förmågan att reglera sitt eget beteende, samt att observera, förutsäga och följa andras beteende.

Empati. Empati är en viktig byggsten för framgångsrika relationer. Begreppet avser att ha en känslomässig reaktion som motsvarar det känslomässiga tillståndet hos en annan person, liksom förmågan att mentalt kunna sätta sig in i en annan persons sätt att se på saken. Denna förmåga är en viktig del av den sociala och känslomässiga utvecklingen och den påverkar barns beteende mot andra. Lek med kamrater hjälper barn att komma underfund om andras känslor, och leken är antagligen en unik mekanism för utveckling av empati. Rötterna till empati kan observeras redan under barnets första levnadsår, barn gråter när de hör att ett annat barn gråter. Från det andra året och framåt kan man observera andra känslomässiga reaktioner genom ansiktsuttryck, gester och rösten som svar på andras beteenden. Barn börjar också ifrågasätta andras beteenden, önskemål och känslor. Barn försöker från det andra året att hjälpa eller trösta andra i nöd. Under förskolan utvecklar barn sin insikt om att andra personer har ett annat perspektiv vid tillfällen då de ställs inför de dagliga utmaningarna under lek med andra.

Etiskt, ansvarstagande och moraliskt beteende. Barn lär sig att ta andras perspektiv och kritiskt reflektera över sitt eget etiska och moraliska beteende genom samspelet med

kamrater. Övning i etiskt och ansvarsfullt beteende kräver att barnen fokuserar bortom det egna jaget och utvecklar intellektuell och emotionell ärlighet och en vilja att möta sina sårbarheter för att göra nödvändiga förändringar i sina personliga liv. Barns tänkande om moraliska och etiska frågor utvecklas genom en serie steg som är beroende av barns ökade förmåga att förstå och tolka den sociala miljön och förmåga att ta andra individers perspektiv. Moraliska resonemang utvecklas också från empati och förmåga att vara känslig för andras känslor, tankar och beteenden. Barnen lär sig att förutse, inse och lär sig ta ansvar för konsekvenserna av sitt eget beteende.

Varje dag

Här följer några dagliga rutiner som kan hjälpa barnen att dela med andra och att turas om:

- ❖ Skapa under måltider situationer där ditt barn behöver vänta på sin tur att serveras vid bordet. Du kan också be hen att vänta tills allas mat serverats innan det börjar äta.
- ❖ Du kan hjälpa ditt barn att förstå orsakerna bakom regler, särskilt för de regler som är relaterade till moraliska och etiska frågor såsom känsla för rättvisa och andra aspekter av mänsklig välfärd. Du kan diskutera orsakerna till varför ett beteende är att föredra framför ett annat och hjälpa barnet att reflektera över konsekvenserna av sina beslut och beteenden.
- ❖ Uppmuntra ditt barn att välkomna andra, såsom nya människor i grannskapet, i en grupp, och i skolan och att undvika att isolera eller utesluta någon. Ge ditt barn möjlighet att se dig vara altruistisk, till exempel dela med dig till andra, hjälpa andra, och ge något utan att förvänta dig något tillbaka. Barn lär sig hur man ska vara sociala genom att först observera vuxnas beteenden.

Ibland

- ❖ Du kan lägga ett pussel med ditt barn och visa hur man turas om.
- ❖ Uppmuntra ditt barn att dela med sig då han eller hon har något som andra skulle vilja ha. Du kan baka något med ditt barn som hen kan ta till skolan för att dela med kamrater och lärare.

Verklig situation

Flicka: Mamma min syster Sophie använder mina färger.

Mamma: Har hon bett om din tillåtelse först?

Flicka: Nej, hon tog dem utan fråga mig och hon gjorde en enda röra på ett papper. De är mina och Sophie är liten och kommer att bryta dem.

Mamma: Varför visar du inte Sophie hur man använder dem på ett sätt som gör att hon inte kommer att bryta av dem.

Flicka: Men det här är mina färger

Mamma: Ja naturligtvis är de dina men du kan dela dem lite med Sophie och på så sätt kan ni leka och ha roligt tillsammans.

Flicka: Men Sophie vet inte hur man ritar rätt.

Mamma: Kanske kan du lära henne hur man använder färgerna genom att du först använder dem och sedan gör Sophie som du. På det sättet är du hennes lärare.

Flicka: Jag vill bli lärare när jag blir stor

Mamma: Du kan börja med att vara lärare för Sophie.

Flicka: Ja, jag gillar att vara Sophies lärare.

Mamma: När du delar med dig av dina färger har du också kul med Sophie och du hjälper Sophie att lära sig och du kan även lära av att vara Sophies lärare.

Aktivitet 1

Leta upp några gamla foton av din familj. Kom tillsammans med ditt barn ihåg händelser på bilderna och berätta vad som hände och vilka känslor du hade på den tiden. Beskriv hur du kände dig och be barnet berätta om sina känslor. På så sätt kan du hjälpa hen att utveckla empati.

Aktivitet 2

Bygg tillsammans ett hantverk av papper för att stärka samarbetet och utveckla färdigheter. Denna aktivitet utgör ett bra sätt att arbeta och leka med ditt barn. På följande länkar kan du hitta instruktioner för hur man bygger dinosaurier i papper.

<http://paperboxworld.weebly.com/uploads/2/1/7/1/2171472/andrew.pdf>

<http://paperboxworld.weebly.com/uploads/2/1/7/1/2171472/dino.pdf>



När du och ditt barn avslutat arbetet med dinosaurierna kan du diskutera med ditt barn vad hen tyckte om att arbeta och leka med dig under denna uppgift.

Aktivitet 3

Utveckling av moraliska och ansvarstagande beteende innebär att förstå vad som är rätt och vad som är fel och konsekvenserna av det egna beteendet på andra. Du kan främja dessa färdigheter genom att försöka få ditt barn att förstå orsakerna bakom reglerna. Nedan hittar du några exempel på regler. Du kan också lägga till eller ändra reglerna på listan. Du kan diskutera med ditt barn vilka regler som ni har hemma och betona vikten av att hålla dessa regler. Fråga barnet om orsaker och konsekvenser av att respektera och inte respekterat dessa regler och hur detta påverkar barnets eget beteende och andras beteenden

Regler:

- Att städa mitt eget rum
- Att äta tillsammans under måltider
- Att tvätta händerna före maten
- Att dela med mig av leksaker och spel
- Att göra mina hemläxor
- Att be om hjälp när jag har ett problem
-
-

SAMMANFATTNING	
❖	Hälsosamma relationer ger barn möjligheter att känna sig socialt accepterade och älskade och förmågan att framgångsrikt kunna möta utmaningar och stress i livet.
❖	Följ upp RESCUR <i>Jag vill, jag kan, jag törs</i> -lektionerna på detta tema. Fokusera på de hemuppgifter som ditt barn har med sig från förskolan eller skolan - de kommer att hjälpa dig att förbättra ditt barns relationsfärdigheter.
❖	Hjälp ditt barn att utveckla och vårda kamratrelationer genom kvalitetstid och lugna miljöer att vara tillsammans med andra på.
❖	Främja delande, samarbete och sociala färdigheter under dagliga rutiner i hemmet.
❖	Prata om känslor med ditt barn med hjälp av spel och böcker för att främja känslomässig förståelse och utveckling av empati.
❖	Hjälp ditt barn att utveckla etiskt och ansvarsfullt beteende genom att betrakta andras perspektiv och kritiskt reflektera över sitt eget beteende och dess konsekvenser för andra.
❖	Kom ihåg att vara en bra förebild för ditt barn genom hälsosamma och positiva relationer med alla medlemmar i familjen.

TEMA 3: ATT UTVECKLA ETT POSITIVT TÄNKANDE

Tron på att vi har personliga egenskaper är universell. Personer med ett fast tankesätt tror att deras förmågor är fixerade och inte kan ändras eller förbättras. Som ett resultat av detta ger sådana människor lätt upp när de står inför en svår uppgift. Å andra sidan tror personer med ett växandets tankesätt att de kan utveckla sina förmågor om de gör en insats. Detta öppnar upp möjligheter till framgång genom att arbeta med att utveckla sina egna förmågor. Barn med ett växandets tankesätt ser utmaningar som möjligheter att lära och växa. När dessa barn står inför en utmaning eller en svår uppgift är det mer sannolikt att de fortsätter att försöka medverka, tar upp nya strategier och använder alla sina styrkor och resurser för att övervinna utmaningen. Skillnaderna mellan ett fast tankesätt och ett växandets tankesätt sammanfattas nedan:

Fast tankesätt	Växandets tankesätt
✓ Tror att deras kvaliteter är fasta	✓ Tror att deras kvaliteter kan förändras och utvecklas
✓ Ser misstag som misslyckande	✓ Ser misstag som en del av lärande
✓ Undviker utmaningar	✓ Tänker på utmaningar som möjligheter till att lära och växa
✓ Ger lätt upp	✓ Framhärdar när de ställs inför motgångar
✓ Gör inte ett försök att förbättras eller inser inte betydelsen av en insats	✓ Ser ansträngning som en viktig väg för att uppnå målen

Vad barn med fast eller växandets tankesätt säger:

Fast tankesätt	Växandets tankesätt
✓ <i>Detta är alltför svårt för mig</i>	✓ <i>Detta arbete kan behöva tid och ansträngning</i>
✓ <i>Jag ger upp</i>	✓ <i>Jag kan följa min lärares råd och försöka räkna ut summan</i>
✓ <i>Jag är inte bra på idrott</i>	✓ <i>Jag kan förbättras om jag fortsätter att försöka</i>
✓ <i>Jag kan inte göra något för att förbättra mitt arbete</i>	✓ <i>Misstag är en normal del av lärandet</i>

DELTEMA 1: Positivt och optimistiskt tänkande

Det första deltemat fokuserar på utveckling av positivt och optimistiskt tänkande, särskilt vid motgångar. Nedanstående tabell ger en introduktion till hur pessimister och optimister tenderar att förklara dåliga händelser. Som framgår av tabellen använder pessimisten JAG/ALLTID/ALLTING, medan optimisten använder INTE JAG/INTE ALLTID/INTE ALLT för att förklara dåliga händelser. För att bättre förstå de grundläggande skillnaderna mellan optimism och pessimism ger vi ett exempel: I väntan på att skolbussen ska anlända börjar några barn reta Susanne inför hennes vänner. De kallar henne för en "plugghäst" och en "nörd" för att hon fått högsta betyg på matteprovet. Susanne kan tänka på det som hände på följande sätt:

Pessimistiskt tänkande	Optimistiskt tänkande
<p>1. När dåliga händelser inträffar kan barnet skylla på sig själva (JAG):</p> <p><i>"Det är mitt fel - jag är en förlorare. Inte undra på att ingen tycker om mig"</i></p>	<p>1. När dåliga händelser inträffar kan barnet skylla på yttre omständigheter (INTE JAG):</p> <p><i>"Dessa barn retar dem som de inte gillar"</i></p>
<p>2. Barnen kan tänka att händelsen ALLTID kommer att påverka deras liv:</p> <p><i>"Jag är ALLTID den som blir mobbad!"</i></p> <p><i>"De har rätt. Jag är en nörd!"</i></p> <p><i>"Mina vänners ställer ALDRIG upp för mig."</i></p>	<p>2. Barn kan tänka att händelse INTE ALLTID kommer att var så här. Dåliga händelser är tillfälliga och kan ändras:</p> <p><i>"IBLAND retar andra barn mig."</i></p> <p><i>"NYLIGEN har Mark and Stacie börjat reta mig med öknamn."</i></p>
<p>3. Barn kan tänka att dåliga händelser kommer att påverka ALLTING i deras liv:</p> <p><i>"Nu kommer ALLA att tänka på mig som en nörd"</i></p> <p><i>"Ingen av mina vänner kommer att vilja leka med mig mer"</i></p>	<p>3. Några barn kan skilja händelser från andra områden av livet (INTE ALLTING):</p> <p><i>"Bara för att Mark och Stacie kallade mig för öknamn betyder detta inte att mina andra vänner inte vill vara med mig."</i></p>

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.

Att se på livet från den ljusa sidan kan ha en positiv effekt på våra känslor och

handlingar. Medan positiva tankar kan få oss att må bättre, tenderar negativa tankar att sänka oss och få oss att må sämre. Hur vi känner påverkar i sin tur våra handlingar. Låt oss betrakta Susannes exempel igen: Om de negativa (pessimistiska) tankarna i ovanstående tabell maler i Susannes huvud kommer hon sannolikt att känna sig ledsen och tycka synd om sig själv. När hon tänker på detta sätt kan hon inte känna sig trygg nog för att tala för sin sak, tror att händelsen är hennes fel, och vill kanske inte prata om det. Å andra sidan om Susanna använder ett mer hjälpsamt (optimistiskt) tänkande som anges i tabellen kan hon känna att hon inte har skulden för det som skett, och hon är kanske mer benägen att konfrontera Mark och Stacie eller berätta om händelsen för någon. På detta sätt kommer alltid tanken innan känslan. Förändring av våra tankar kan därför påverka våra känslor!

Varje dag

- ❖ Börja med att utforma en positiv attityd vid en liten motgång. När något går fel under dagen (till exempel, om du tappar något eller om du har glömt något viktigt) försöker du hålla en positiv attityd. Istället för att säga "*Åh nej! Titta vad jag gjorde! Jag är så klumpig! Detta händer alltid till mig!*" säger du något i stil med "*Oj! Inga problem, jag ska städa upp. Det är OK*". Att behålla en positiv attityd vid mindre bakslag som kan hända under dagen kommer redan att göra skillnad för barnet och ger en bra modell att kopiera. Ge dig själv utmaningar och visa ditt barn att det är viktigt att anstränga sig. Om du gör misstag är det OK att visa att du känner dig upprörd, men visa ditt barn att misstag är en normal del av lärandet, och låt inte misstaget hindra dig från att nå dina mål. Visa ditt barn positivitet, tålamod och uppmuntran även när det gör misstag.
- ❖ Vid slutet av dagen spelar ni spelet "Vad fungerade bra idag". Tillsammans med ditt barn reflekterar ni över något som fungerat bra den dagen. Be ditt barn att berätta en sak som fungerade bra för det också. Att hitta något positivt i varje dag hjälper barn att utveckla en positiv inställning till livet, och hjälper dem att se den positiva sidan av saker och ting.
- ❖ Uppmuntra barnet att föra dagbok över händelser som inträffar under dagen, och skriva ner sina tankar kring motgångar. Vid slutet av dagen kan du diskutera motgångar tillsammans med barnet och se på hur barnets tankar påverkar deras känslor och

handlingar. Med äldre barn kan du diskutera hur man ändrar de negativa tankarna till mer positiva eller hjälpsamma tankar.

- ❖ Varje dag innan familjen äter tillsammans kan varje familjemedlem välja att berätta något som hänt under dagen och som de är tacksamma för.
- ❖ Beröm barnets ansträngningar mer än resultaten. Hjälpt ditt barn att utveckla strategier och resurser för att bearbeta ett problem snarare än att ge det lösningen. Du kan kommentera exempelvis som: *"Jag gillar det sätt du håller på att försöka få det rätt. Det kommer att löna sig i slutändan, ser du", "Vi lär oss alla saker olika. Det kan ta lite tid för dig att lära dig detta, men om du fortsätter att arbeta med det som du gör, kommer du att göra det", "Det är OK att inte få det rätt första gången. Vad har du lärt dig av misstaget?"*

Ibland

- ❖ Du och ditt barn kan nämna tre saker som ni är nöjda eller tacksamma för. Försök sedan att berätta vad ni gjorde för att få dessa saker att hända, till exempel, "Jag är glad att jag har två bästa vänner som jag kan lita på. De är mycket speciella för mig och jag är noga med att berätta det för dem ofta". Detta kommer hjälpa barnen att se att de kan välja att vara nöjda med de saker de gör, och att de har kontroll över sina egna liv.
- ❖ Barnen kan som ett tecken på uppskattning skriva tackkort till familjemedlemmar och vänner.
- ❖ Allteftersom barn mognar kan ni börja fokusera mer på vilken typ av tänkande som de använder när dåliga händelser inträffar. Läs berättelser för ditt barn om personer som går igenom motgångar. Du kan börja med att fokusera på vilken typ av tänkande som teckningarna eller böckerna använder och diskutera dessa med ditt barn. Ställ frågor som *"Använder de praktiskt eller ohjälpsamt tänkande?" "Hur kan de få ett mer hjälpsamt tänkande?"* och *"Hur kunde de övervinna motgångar?"*
- ❖ När du märker att ditt barn tänker på ett föga hjälpsamt sätt stöd hen varsamt att inse att dåliga händelser inte bara händer dem, att den dåliga händelsen inte alltid kommer att finnas och påverka hens liv, och att dåliga händelse inte behöver påverka alla andra aspekter av livet. Om barnet till exempel är upprörd efter en förlorad match och tänker *"Jag har aldrig vunnit något!"* kan du försiktigt påminna om när barnet vunnit genom

att till exempel säga, "*Kommer du ihåg när vi lekte kurragömma vid gungorna? Du vann den gången*". Du kan också uppmuntra barnet att se situationer som visar att den negativa tanken inte är sann.

- ❖ Spela spel där barnet uppmuntras att tänka flexibelt. Du kan till exempel fråga barnet när de går igenom en motgång "*Vad skulle din bästa vän göra om hen gick igenom samma sak?*" "*Vad skulle din syster eller bror säga?*" "*Vad skulle mamma eller pappa tänka?*" Sådana frågor kan hjälpa barnet att tänka på ett mer flexibelt sätt och börja se annorlunda på saker.
- ❖ När du följer upp ditt barns arbete i klassen eller läxor ber du hen att välja en positiv aspekt hos arbetet och en sak som kan förbättras. Detta kan hjälpa ditt barn att känna sig nöjd med sitt arbete, och att sätta upp mål för att försöka förbättrandet.
- ❖ Skriv på små pappersbitar tillsammans med ditt barn några positiva själv-affirmationer, som beskriver ditt barn väl. Positiva själv-budskap kan vara "*Jag är snäll*", "*Jag är speciell*", "*Jag kan lära*", "*Jag arbetar hårt*", "*Jag är unik*" och så vidare. Placera dessa positiva själv-affirmationer i en burk, och när ditt barn känner sig upprörd på grund av negativa tankar kan hen ta ett budskap (affirmation) från burken som hjälp till att förändra tankarna.

Verklig situation

Katarina kommer hem från skolan och hon verkar känna sig upprörd.

Mamma: Du verkar upprörd idag. Hände något i skolan?

Katarina: Ja ... Det är bara det att vi hade en uppvisning av skolpjäsen och jag glömde mina repliker. Hela skolan var där och tittade på mig och jag kunde inte komma ihåg mina repliker under en lång stund. Alla i skolan skrattade åt mig och pratade om mig bakom min rygg. Och nu är jag säker på att min lärare inte kommer att välja ut mig för att någonsin vara med i en annan pjäs igen!

Mamma: Jag är ledsen för det som hände dig Katarina. Jag vet att du känner dig upprörd över det, men ibland när något dåligt händer tror vi kanske att det är mycket värre än vad det egentligen är. Tror du att du kanske tänker på ett föga hjälpsamt sätt?

Katarina: Nej, jag är ganska säker på att alla pratade om mig!

Mamma: Hur vet du det?

Katarina: Jag hörde viskningar bakom mig hela dagen.

Mamma: Tja, barn kan ha pratat men vi vet inte säkert att de talade om dig, och vi kan inte veta säkert vad de sade.

Katarina: Tja, jag gissar inte. Men varför ska dessa saker alltid hända mig?

Mamma: Nåväl låt oss se ... hur många gånger har du glömt dina repliker?

Katarina: Bara denna gång. Men tänk om det händer igen? Min lärare kommer inte att ta ut mig igen eftersom jag kan glömma mina texter igen.

Mamma: Vi kan inte förutspå framtiden så vi kan inte säkert säga vad som kommer att hända. Och bara för att något hände en gång så betyder det inte att det kommer att hända igen.

Katarina: Jag tror inte det.

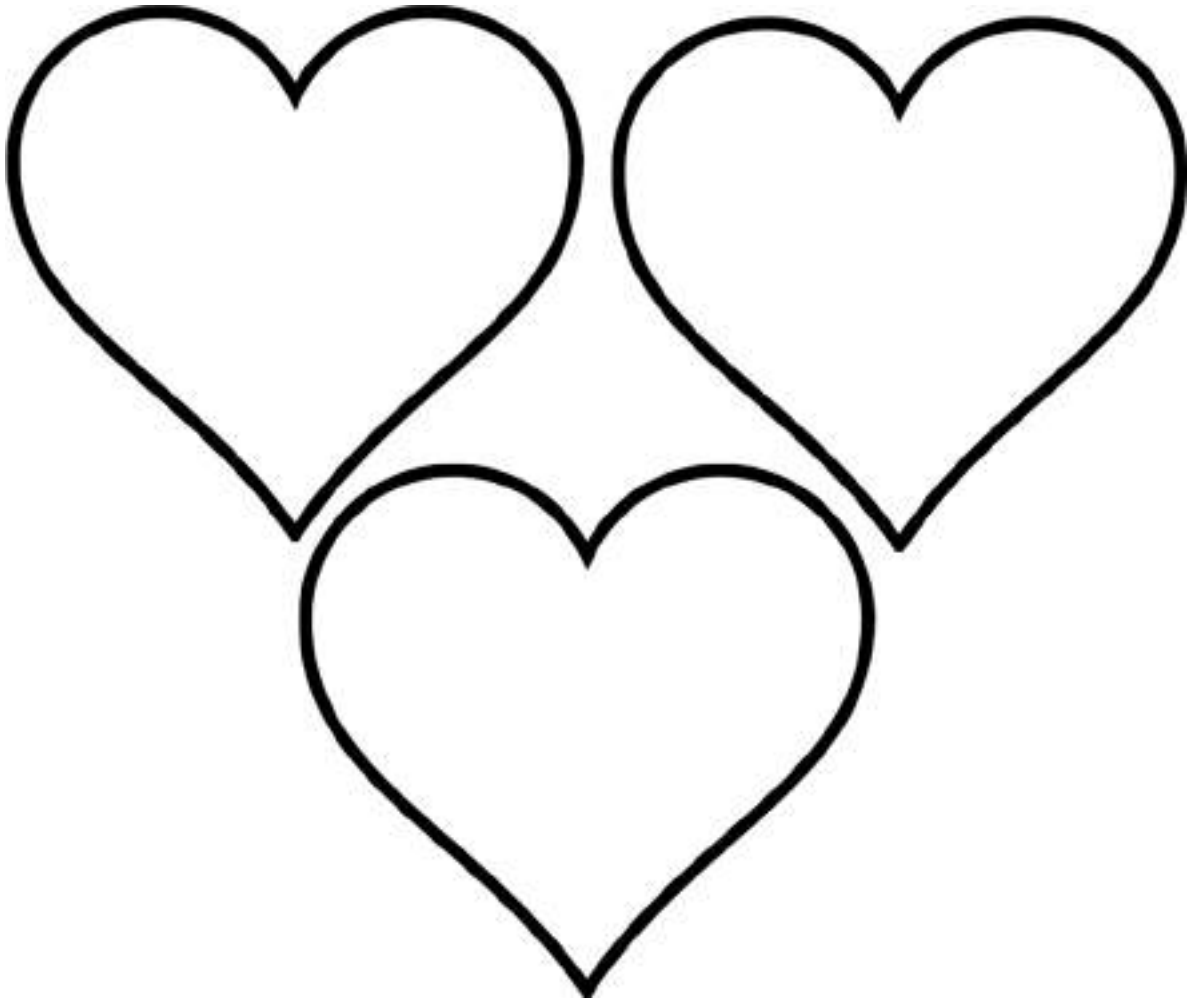
- ❖ Skriv positiva budskap till ditt barn och placera dessa i deras skolväska eller deras mobilfodral så att de kan läsas i skolan och ge uppmuntran under hela dagen.
- ❖ Lägg märke till barnets tankemönster. Om ditt barn tänker på följande sätt, kan det vara ett tecken på att det använder föga hjälpsamt tänkande:
 - Tror att hen är den enda som gör misstag
 - Tänker att det inte var smart att göra misstag

- Tänker att om något händer en gång, kommer det att hända igen
 - Tänker fyrkantigt utan att se alternativen
 - Tänker det värsta scenariot
 - Tänker på "alltid och allting"-sätt: "Det händer alltid!" eller "Allting är förstört nu!"
-
- ❖ Utmana försiktigt ditt barns negativa tankar genom att
 - Hjälpa barnet att leta efter bevis på att tanken är sann
 - Fråga barnet om det är 100% säker på att tanken är sann
 - Försöka se vad barnet skulle säga till en vän som tänker på detta sätt
 - Uppmuntra barnet att tänka på vad en vän skulle tänka om problemet
 - Hjälp barnet att tänka på det mest realistiska scenariot

Aktivitet 1

VAD HERR LJUS SER

Rita några av de vackra och bra saker som du älskar i världen eller en favoritplats i varje hjärta.



Här kan du berätta för dina barn att ett sätt att tänka som Herr Ljus är att se på alla vackra saker runt omkring oss, särskilt de saker som vi finner i naturen. Berätta för ditt barn att när vi börjar märka alla vackra saker omkring oss blir vi lyckligare. Du kan ta med ditt barn någonstans i naturen, till exempel till skogen eller till en trädgård eller be barnet att föreställa sig en favoritplats i naturen (t.ex. havet eller i ett område fullt av blommor) och föreställa sig några av sina favoritsaker. Om du tror att det kommer att vara alltför svårt för barnet att minnas och tänka på en trevlig plats att hen besökt eller vilja vara på, såsom sitt rum, mormors hus, lekplats, och så vidare. Du kan följa detta exempel:

Pappa till sin sex-årige son:

Jag skulle vilja att du tänker på en trevlig plats som du kommer ihåg, någonstans som gör att du mår bra eller en plats som du vill besöka.

Kan du berätta vad som finns runt omkring dig? Hur tycker du det luktar? Vad känner du? Kan du nämna några av dina favoritsaker på denna vackra plats? (Barnet svarar, sedan fortsätter pappan):

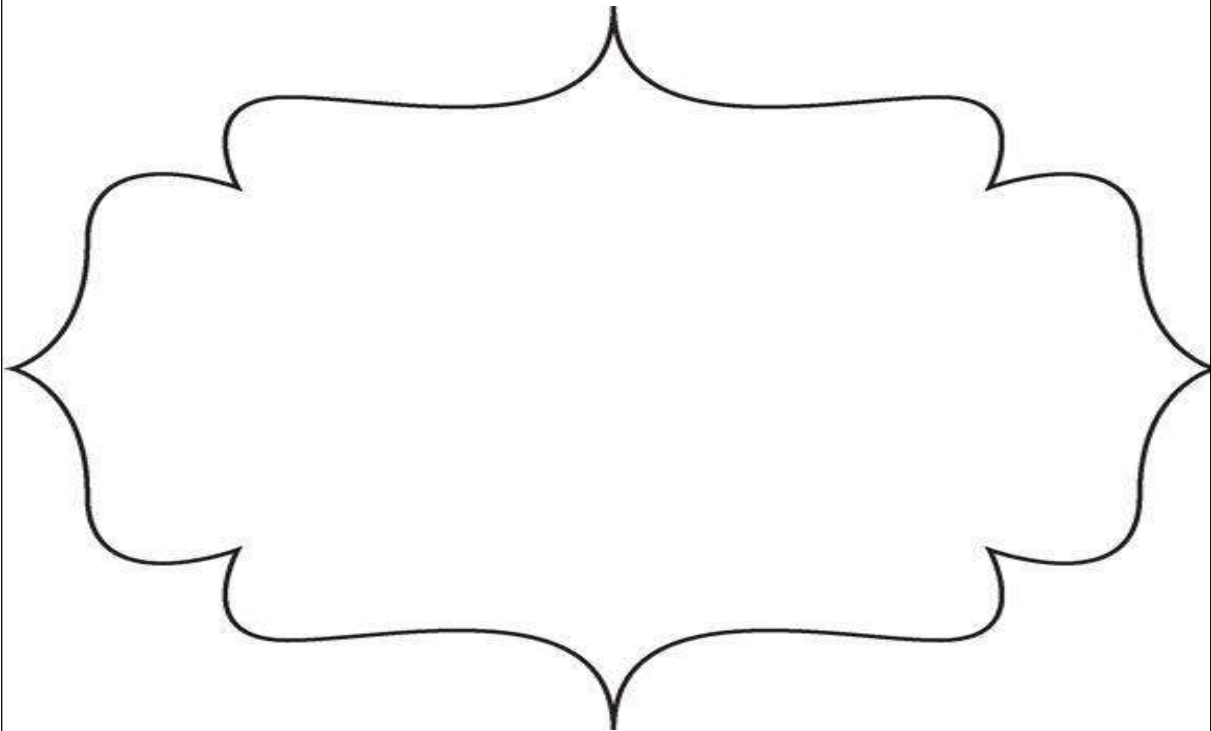
Det är en massa vackra saker som du nämnde. Jag vill berätta om några av de vackra saker som jag älskar i världen. När jag var ett litet barn brukade min pappa ta min syster och mig till havet för att ta ett dopp. Vattnet brukade vara så kallt! Vi byggde sandlott i sanden och tittade på solnedgången vid slutet av dagen. Jag brukade älska att titta på måsar och fiskar i vattnet. Vi brukade leka med vår hund och tävla mot varandra på sanden. Att vara vid havet är fortfarande en av mina favoritplatser, och jag mår bra av att bara tänka på det. Hur känner du dig nu när vi har varit tacksamma för alla bra saker omkring oss en stund?

Nu när vi har talat om allt det vackra i världen omkring oss, vilka är de favoritsaker eller favoritplatser du ritade in i hjärtana i bilden?

Aktivitet 2

Positiva påståenden

Skriv ut och klipp ut kortet. Skriv ditt namn överst. Varje familjemedlem måste skriva ett positivt uttalande om dig på kortet, t.ex. snäll, hjälpsam, positiv, och så vidare. Detta kan upprepas med alla familjemedlemmar, så att varje person i familjen kan ha sitt eget kort. Du kan gå tillbaka till ditt kort när negativa tankar börjar påverka dig.



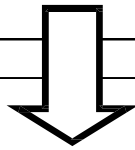
Innan denna aktivitet tar du dig tid att tänka några positiva tankar och positiva föreställningar om ditt barn som det kan ha i tankarna särskilt när de har det svårt och tyngs ner av negativt tänkande. Man kan säga något i stil med "När du börjar tänka mörka tankar vill jag att du ska komma ihåg att du ...". Berätta om ditt barns positiva egenskaper, ge konkreta exempel. Till exempel: "Jag vill att du ska komma ihåg att du är snäll. När din mamma och jag ber dig om att hjälpa till hemma hos oss är du alltid ivriga att hjälpa. Jag märker hur du känner för andra när de har det svårt. När någon är ledsen hemma tar du hand om den och ber den berätta vad som hänt. När du har det svårt eller när du känner dig upprörd på grund av dina tankar vill jag att du ska komma ihåg att du har ett gott hjärta, och du är en bra, snäll person". Varje familjemedlem kan turas om att säga några positiva budskap om en annan medlem på detta sätt. Därefter kan ni lägga korten på bordet och varje medlem skriver ner några av de positiva budskap som de berättade för de andra familjemedlemmarna.

Aktivitet 3

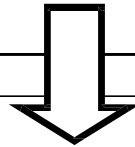
En vuxens motgång

Barnet kan intervjua en vuxen, en förälder eller ett äldre syskon om en motgång som de upplevt. Vilka var den vuxnes tankar, känslor och handlingar i motgången? Eleven kan rita dem här nedan:

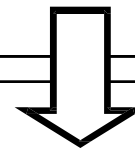
Vad tänkte den vuxne?



Vad var motgången?



Hur kände den vuxne?



Vad gjorde den vuxne?

Denna aktivitet ger möjlighet för dig att dela med dig till ditt barn av en motgång eller ett bakslag som du upplevt, och att reflektera över dina egna tankar och deras konsekvenser tillsammans med ditt barn. När man diskuterar motgången med sitt barn skall man vara noga med att separera händelsen, tankarna eller föreställningarna som gick genom ens sinne, och de känslor och handlingar som följde. Du kan be barnet att intervjua dig om vad som hände, och om dina tankar känslor och handlingar genom att följa frågorna på arbetsbladet.

Barn: Vad var det för motgång som du gick igenom?

Mamma: Förra gången jag ringde min vän svarade hon inte på mina telefonsignaler, och hon ringde inte tillbaka till mig.

Barn: Vad tänkte du?

Mamma: Då trodde jag att jag gjort något fel som irriterat henne. Det var ovanligt att min vän inte ringde tillbaka. Jag tänkte: "Vad händer om jag gjorde något fel och min vän inte vill prata med mig?"

Barn: Hur kände du dig när du fick dessa tankar?

Mamma: Jag kände mig orolig och ängslig.

Barn: Vad gjorde du?

Mamma: Jag började skylla på mig själv och började gå igenom vad som hänt mellan oss under de senaste dagarna för att se om det kunde vara något som jag hade sagt som stört henne. Jag bestämde mig för att inte ringa tillbaka till henne eftersom jag inte ville göra situationen värre.

Nu, låt oss tänka på vilket sätt jag kan göra mina tankar mer användbara. Vad skulle jag ha trott när min vän inte svarade på mina telefonsamtal? (Barnet svarar) Du har rätt. När vänner inte svarar på mina telefonsamtal kan det bero på att de är upptagna. Det betyder inte att det är mitt fel. Jag ska försöka hålla detta i åtanke nästa gång! Hur skulle ett sådant tänkande fått mig att känna? (Barnet svarar) Vad skulle jag ha gjort om jag hade tänkt på detta sätt? (Barnet svarar)

Har du haft någon motgång under de senaste dagarna som du vill prata om? Vill du att jag ska hjälpa dig att se vilka dina tankar, känslor och handlingar var på samma sätt som när du hjälpte mig?

Deltema 2: Positiva känslor

Ett sätt att skydda barnen mot att utveckla psykiska problem och hjälpa dem att övervinna motgångar är att öka deras erfarenhet av positiva känslor. Dessa inkluderar bland andra lycka, hopp, humor, kärlek, tacksamhet, glädje, förnöjsamhet och stolthet. Även om det finns många positiva känslor som vi kan uppleva fokuserar detta deltema på hopp, lycka, och humor. Hopp kan betraktas både som en känsla och en trosföreställning. Vi kan känna hoppfullhet och också tro att det kommer att bli bättre. Detta består av två nyckelprocesser: (1) möjligheten att sätta upp mål och utveckla vägar för att nå dessa, och (2) motivationen och tron på att nå dessa mål. Barn kan få stöd för att ytterligare utforska lyckokänslor, liksom att identifiera de saker som gör dem lyckliga, de saker som kan förändra ett dåligt humör till ett gott, och vad de kan göra för att göra andra lyckliga. Slutligen är humor en viktig positiv känsla eftersom att se den roliga sidan kan hjälpa till att lätta upp en spänd situation. Humor förenar människor och minskar stress.

Varje dag

- ❖ Lär ditt barn att misstag ger möjligheter till lärande. Ge hen mod, så att hen inte blir nedslagen av misstag och motgångar. Hjälpa hen att vara uthållig i att prova andra saker. Ge hoppfulla budskap såsom "*Ge aldrig upp hoppet. Du kommer att se att du kommer att hitta lösningen*"; "*Dåliga tider blir bättre. Behåll hoppet*", och så vidare. Berätta för hen om dina egna erfarenheter av när sämre tider blev bättre.
- ❖ Visa ditt barn att du kan reglera dina känslor. Visa för det första att det är OK att ha alla typer av känslor, även känslor som vi kanske tror att vi bör dölja som ilska eller sorg. De viktigaste är att du visar ditt barn att hen kan uttrycka känslor på ett hälsosamt och konstruktivt sätt. Om hen känner sig stressad vill hen kanske prata med någon, eller ta 5 minuter med några djupa andetag, eller välja att göra något för sig själv. Du kan också välja att förklara för ditt barn vad du känner och hur du väljer att ta itu med det.
- ❖ Hjälp ditt barn att utveckla sitt sinne för humor genom att införliva humor och lekfullhet i era dagliga rutiner. Skämta, berätta roliga historier, spela spel, försök se problem från den roliga sidan, och var inte rädd för att skratta högt tillsammans med ditt barn. Att ta itu med misstag och dåligt beteende genom humor lättar inte bara upp

situationen utan hjälper dig också att återanknyta till ditt barn. Visa ditt barn att humor inte alltid kan användas, och att det finns tillfällen när du behöver prata allvar om vissa frågor. Detta kommer att hjälpa barnet att förstå att det finns gränser för användningen av humor.

Ibland

- ❖ Hjälp ditt barn att sätta mål som är meningsfulla, realistiska, och specifika. Hjälp hen att göra en lista över mål, och att placera dem i prioritetsordning. När barnet inte lyckas uppnå ett mål, hjälp det att prova ett annat från listan. Hjälp barnet att bryta ner ett större mål i mindre, och även att tänka på andra vägar för att uppnå målet om den första planen inte fungerar. Hjälp barnet att se vilken typ av tankar som det använder när det försöker nå målen och att tänka mer positivt som "*Jag kan göra det!*" eller "*Det är ok att göra misstag*". Visa hen att hen kan lära sig en ny färdighet eller be om hjälp för att nå målet.
- ❖ Ägna en del tid av ditt liv åt att vara i naturen med ditt barn. Visa ditt barn att du uppskattar olika naturliga saker i omvärlden, såsom solnedgångar, blommor och havet. Att finna mening i de små detaljerna ökar lyckan.
- ❖ Skapa något att uppnå och arbeta tillsammans för som en familj. Det kan vara ett hantverksprojekt eller ett ideellt arbete. Att arbeta tillsammans mot ett gemensamt mål främjar anknytningen och stödet inom familjen.
- ❖ Undersök vilka typer av fördelar humor har och gör ett collage om detta under en regnig dag eller när barnet har lite ledig tid.
- ❖ Gör en "Bra dag" bok med hjälp av bilder, teckningar, och minnessaker från alla de bra dagar som barnet upplever.
- ❖ Samla in roliga historier, roliga dikter, roliga bilder, och saker som gör att barnet skrattar. Barnet kan använda dessa när hen känner sig upprörd och vill bli uppmuntrad.

Verklig situation

Tim kommer hem från skolan arg efter att ha haft en dålig dag.

Pappa: Hej Tim, hur var skolan idag?

Tim: Det var hemskt! Vi hade planerat en fotbollsmatch men det regnade och den fick ställas in. Sedan skulle vi göra ett experiment i skolan men utrustningen fungerade inte. Och nu har jag en hel del läxor att göra för att kompensera för när jag var sjuk! Det har varit den värsta dagen någonsin.

Pappa: Åh ... Jag kan se att idag har saker och ting inte fungerat som du önskat. Men när jag har en dålig dag vill jag förändra den till en bra dag genom att göra något som muntrar upp mig. Vill du förändra den till en bra dag?

Tim: Ja, men jag vet inte vad jag ska göra eftersom ingenting fungerar i dag.

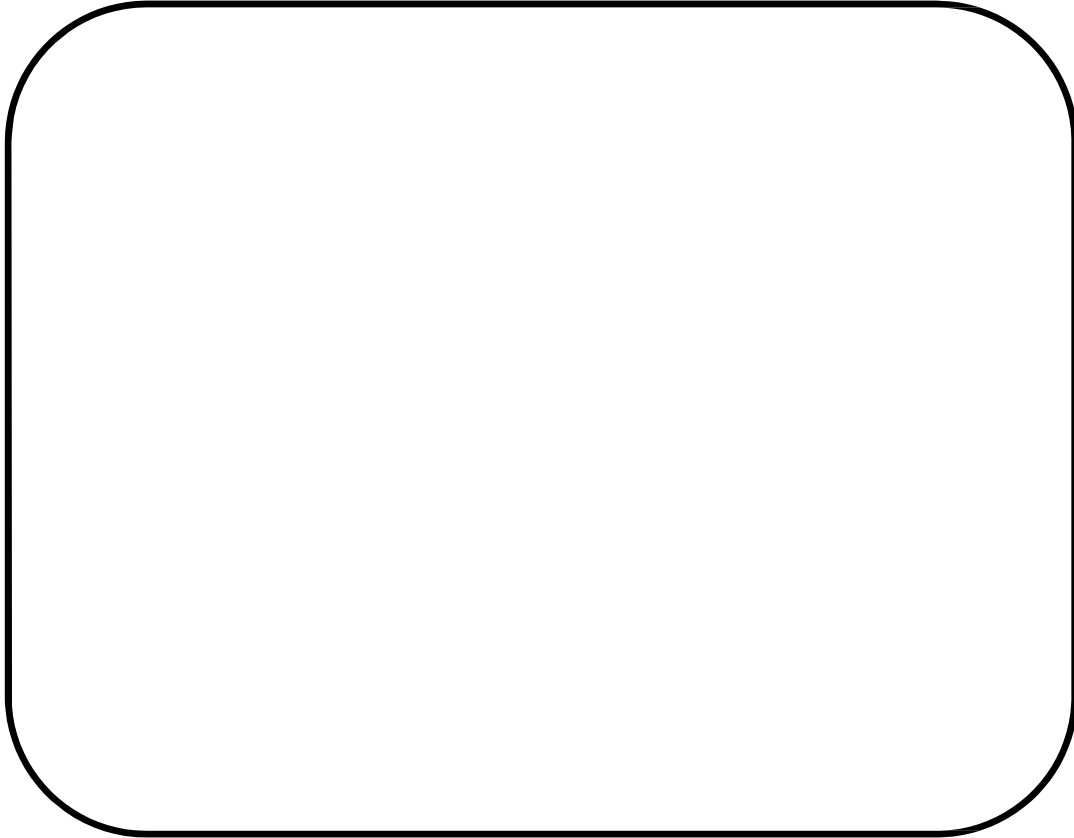
Pappa: Varför inte komma igång med dina läxor, och så fort du är klar går vi ut och äter pizza?

Tim: Toppen, jag tror att det kommer att göra att jag mår bättre.

Aktivitet 1

Vad gör mig lycklig

Beskriv några saker som gör dig lycklig och rita dem här nedan



Du kan använda den här aktiviteten som en möjlighet att prata med ditt barn om lycka, och det som gör hen lycklig. Börja med att be hen om favoritsaker som gör hen glad, till exempel en favoritplats att vara på, en person som hen känner sig glad över att vara med, det som gör hen lycklig i skolan, favoritleksak, och så vidare.

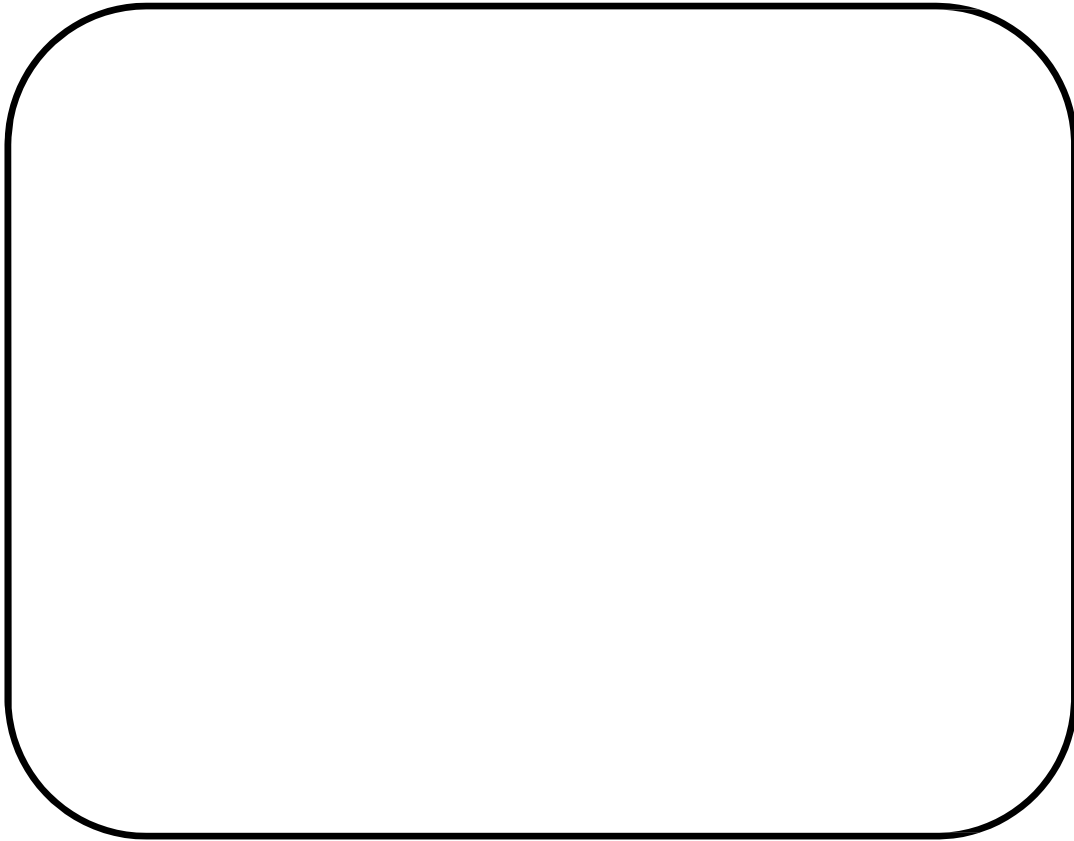
Du kan också hjälpa ditt barn att bli mer medveten om sina känslor genom att samtala om vad hen brukar göra när hen är nöjd: "Jag märker när du känner dig lycklig på grund av ditt beteende. När du är nöjd, ler du och skrattar mycket! Och när du är glad gillar du att agera dumt och får oss andra att skratta också! Ibland när du är glad vill du hoppa upp och dansa. Vad annat gör du när du är lycklig?" Prata om vad barnet gör när hen är glad eftersom det hjälper barnet att öka självkännedom och benämna sina känslor.

Fråga efter detta korta samtal ditt barn om vilka saker som gör hen lycklig som hen vill rita i rutan.

Aktivitet 2

Jag har redan lyckats!

Tänk på någonting som du inte visste hur du skulle göra tidigare, men som du lärt dig göra, eller något som du inte lyckades med i början men som du efter hårt arbete nu kan göra bättre. Rita det nedan.



Titta på vad ditt barn ritat och fråga hen om det. Du kan använda följande exempel för att få en uppfattning om hur du kan bearbeta aktiviteten:

Pappa till sin åttaåriga son:

Jag ser att du klarar själv att knyta dina skosnören. Det är en av de saker som du lärt dig att göra. Jag minns att när du fortfarande var liten kunde du inte sätta på dig skorna själv så din mor och jag var tvungna att hjälpa dig att sätta på skorna. Sedan började du sätta på dina skor själv men du visste fortfarande inte hur du skulle knyta dina skosnören. När du blev lite större lärde din mamma och jag dig hur man knyter skorna. Du trodde inte du kunde göra det först men efter att du övat och övat blev det rätt! Jag är glad att du växer upp och att du kan knyta skosnörena på egen hand nu. Kommer du ihåg hur det var att lära sig att knyta skorna? Vad tror du hjälpte dig att nå detta mål och inte ge upp? Kommer du ihåg andra färdigheter som du inte kunde göra innan, men som du nu lärt dig hur man gör eller saker som du tänkte att du inte skulle lyckas med?

Du kan också ge exempel på hur du ser på ditt barn. Till exempel kan du säga något i stil med "Jag kan berätta om något annat. När du var yngre brukade jag ta dig till fotbollsträningen. Tillsammans med ditt lag brukade du träna på att sparka bollen i nätet. När du var liten var detta fortfarande alltför svårt för dig att göra. Nu när du har övat om och om igen blev du mycket bra på det. Jag är stolt över att du försökte och försökte även om du inte fick det rätt första gången. Övning hjälpte dig att bli bättre. Kan du berätta vad du säger till dig själv för att inte ge upp?"

Aktivitet 3

Den ljusa sidan

Skriv om en dålig sak som hände dig. Skriv ner hur du lyckades se det från den ljusa sidan.

Rita en teckning nedan:

Hjälp först ditt barn genom att ge ett exempel från ditt eget liv. Tänk dig följande exempel:

Pappa till sin elvaåriga son:

En gång innan du föddes åkte din mamma och jag till landet med bil. Vi skulle ha en picknick och din mamma hade förberett mat för oss att äta. En liten stund efter att vi kommit fram och satt med maten på filten började det regna! Regnet blev bara kraftigare och vi bestämde oss för att packa in all vår mat och åka hem. När vi närmade oss vår bil insåg vi att vi hade fått punktering! Vi var tvungna att byta däck i regnet och vi blev genomvåta! Till en början var vi upprörda över att vår dag blivit förstörd. Men sedan insåg vi det roliga i saken och vi började skratta. Trots att dagen inte gick som vi planerat minns vi det som en rolig dag. Har du varit med om en dag som gick fel, men som blev rolig ändå?

SAMMANFATTNING	
❖	Var en förebild för ditt barn genom att upprätthålla en positiv attityd vid motgångar.
❖	Försök att se det positiva i varje dag som kommer.
❖	Beröm ditt barns ansträngningar och visa att misstag är möjligheter till lärande.
❖	Utmana ditt barns negativa tankar och stöd hen att ändra dem till mer hjälpsamma tankar.
❖	Lär ditt barn att vara tacksam och att uppskatta även de små sakerna.
❖	Inkludera humor och lekfullhet i din dagliga rutin. Skämta, berätta roliga historier, och spela spel med ditt barn.
❖	Hjälp ditt barn att sätta upp mål som är meningsfulla, realistiska, och specifika. Hjälp hen att utveckla mer än ett sätt att nå sådana mål och göra en plan B ifall plan A inte fungerar. Uppmuntra hen att vara uthållig när hen inte lyckas med att nå målen.

TEMA 4: ATT UTVECKLA SJÄLVBESTÄMMANDE

Självbestämmande är en viktig och värdefull förmåga som främjar resiliens. Generellt betyder självbestämmande att en person gör det mesta av möjligheterna att fatta beslut och bestämma över sitt eget liv. Det har samband med en känsla av kompetens, självständighet och en känsla av anknytning till andra, som behövs för en hälsosam utveckling och tillfredsställelse. Hemmet eller skolan är viktiga miljöer för att ingjuta en känsla av kompetens och oberoende hos barn. Om barn deltar aktivt och ges en viss grad av valfrihet i sina dagliga rutiner kommer de successivt att bygga upp sitt självbestämmande.

Temat "Självbestämmande" i denna guide omfattar att kunna lösa problem på ett kreativt sätt och att utveckla en känsla av delaktighet och självständighet. Dessa färdigheter har samband med andra teman i denna guide såsom att bygga hälsosamma relationer. Kreativ problemlösning och beslutsfattande är också relaterat till förmågan att omvandla utmaningar till möjligheter. Självkännedom och självtillit är relaterade till självbestämmande och att bygga upp sina egna styrkor. Slutligen kan vi genom att öka kommunikationsförmågan förbättra färdigheterna att presentera oss själva och att vara ledare, vilka båda spelar en viktig roll när det gäller självbestämmande.

Deltema 1: Problemlösning

Kreativ problemlösning och beslutsfattande innebär förmågor att tänka och planera på alternativa sätt såsom att identifiera problemet, skapa kreativa lösningar, utvärdera varje möjlig lösnings resultat, välja den bästa, omsätta lösningen i praktiken, utvärdera resultaten och slutligen försöka igen om det behövs. Dessa steg hjälper oss att bryta ner våra problem i mindre delar som ger oss möjlighet att fastställa tydliga och mer detaljerade åtgärder som hjälper oss att lösa problemen. Problemlösningsprocessen innebär också identifiering och hantering av känslor samt att erkänna våra åsikter och behov. Erkännande av våra känslor bör betraktas som en del av problemlösning, nämligen att definiera problemet ("*Vad är mitt problem?*"), skapa kreativa lösningar ("*Är lösningen säker? Rimlig?*", "*Hur känner jag för denna lösning?*") och utvärdera den lösning som tillämpas i praktiken ("*Hur känner jag efter att ha provat lösningen i praktiken?*", "*Hur påverkar denna lösning mig och andra?*").

Som förälder kan du hjälpa ditt barn att tillämpa dessa steg i det dagliga livet genom att hemma och i familjen använda vissa strategier och genomföra olika relevanta aktiviteter.

Varje dag

- ❖ I det dagliga livet måste vi hitta lösningar och besluta hur man löser problem. Du kan välja en viss tid eller en daglig rutin där du kan låta ditt barn tillämpa stegen i kreativ problemlösning (t.ex. vad man ska ha på sig, vad man ska äta, vilken aktivitet kan man göra under fritiden). Dessutom, glöm inte att du är en modell för ditt barn! Låt ditt barn se hur du hittar lösningar och fattar beslut genom att tala om de viktigaste stegen i problemlösning: (1) stanna upp och tänka, (2) hitta en lösning, (3) gör det.
- ❖ Markera resultaten av besluten med hjälp av meningar som "*Låt mig att tänka på hur man kan lösa detta ...*"; "*Om ... så ...*", "*Om du går med i klubben kommer du träffa andra barn och tillbringa mindre tid ensam*". Försök också att tillsammans med ditt barn identifiera konsekvenserna av varje lösning på ett problem genom att ställa frågor som "*Hur tror du att du eller andra skulle känna om ...?*"; "*Vad skulle hända om...?*".
- ❖ Berätta för dina barn att det ofta finns mer än en bra lösning på ett problem, även om det inte är lätt att komma på andra lösningar. Tillsammans kan ni skapa massor av idéer. Förklara att vi ibland kan använda brainstorming för att få fram idéer, genom att

säga allt som vi kommer på utan att värdera resultaten direkt. En idé leder till en annan, och detta hjälper oss att hitta den bästa lösningen på våra problem. Betona också att ett problem kan lösas bättre när vi har andras stöd och när vi hittar lösningar tillsammans.

Ibland

- ❖ På helger eller under semestern kan du ha möjlighet att tänka på problemlösningssteg när du pratar om mer komplexa problem eller andras problem. Genom att göra detta kan du hjälpa ditt barn att förbereda sig för framtida problem och öva på stegen i problemlösning. Här är några exempel på problem: ett barn försvinner i snabbköpet eller på stranden, en främling pratar med ett barn, ett barn förlorar något som är mycket viktigt för det, ett barn är på skolans toalett och kan inte öppna dörren, ett barn blir retad i skolan.
- ❖ Engagera ditt barn i lösningen av familjens problem. När familjen är tillsammans kan ni tillämpa de olika stegen för att lösa ett problem. Be till exempel alla familjemedlemmar att under måltider uttrycka behov eller problem och lösa dem. Ditt barn kommer då att ha möjlighet att se hur andra försöker lösa problemet, få idéer och bidra med möjliga lösningar.
- ❖ Använd filmer, TV-serier eller barnböcker för att tala om problemlösning. Du kan till exempel välja historien om "Tre små grisar" eller "Skönheten och Odjuret" för att prata med ditt barn. Till exempel ställa några frågor om berättelsen: "*Vad tror du att de tänker?*" "*Vad tycker du om beslutet?*", "*Tror du att du skulle kunna göra det på ett annat sätt?*", "*Tycker du att de borde ha försökt igen?*", "*Tänkte de på hur andra kände?* ", "*Om de hade bedömt konsekvenserna i förväg skulle de då ha hittat en annan lösning?* ", "*Kan du tänka på andra lösningar?* ", "*Vilken lösning skulle du välja?*".
- ❖ Låt ditt barn bestämma och pröva sina egna lösningar. Detta kommer att hjälpa hen att reflektera över möjliga utfall genom att utvärdera resultaten, undersöka vad hen tycker om det och sedan försöka igen om det skulle behövas. Låt barnet till exempel välja vad det vill göra på biblioteket (t.ex. läsa en bok eller titta på en video). I slutändan kan du fråga: "*Vad tycker du om ditt beslut?*", "*Är du nöjd med det?*", "*Om du inte är det, vilka andra saker tänker du att du skulle vilja göra?*"

- ❖ Förstärk betydelsen av att fatta beslut och välja lösningar som passar de värderingar och de regler som är aktuella i olika miljöer (hem, skola, samhället i stort). Genom att spela enkla spel där åtgärder och konsekvenser ingår kan du med ditt barn träna på att utvärdera lösningar när det gäller tid, ansträngning, kostnad och nytta, och hur varje lösning passar till de mest relevanta reglerna och värderingarna.

Verklig situation

En mamma och hennes två pojkar (8 och 4 år gamla) är i vardagsrummet. Den yngre, John, vill ha en röd penna, som används av hans bror, Michael. John försöker att ta den från sin bror som vidhåller att han skall ha pennan, så John börjar gråta.

Mamma: John, vad är det som händer?

John: Jag vill ha den röda pennan och Michael vill inte ge mig den.

Mamma: Ok. Låt oss försöka fundera på hur vi ska lösa detta problem. Vad kan vara lösningen?

John: Ja, låt oss stanna upp och fundera.

Mamma: Att försöka ta pennan ur din broders hand är inte att lösa problemet. Så, låt oss försöka att tänka på andra lösningar. OK?

John: Ja, jag kan välja en annan penna.

Mamma: Skulle det vara ok för dig? Kan du komma på andra lösningar?

John: Jag skulle vilja be honom att dela den med mig. Eller så jag kan vänta tills han inte behöver den.

Mamma: Vad tror du kommer att hända om du gör så?

John: Han kommer väl att ge mig pennan till slut.

Mamma: Mycket bra John, du funderade ut olika lösningar. Nu kan du välja den bästa.

John: Jag kan be honom att dela den med mig och jag kan vänta tills han inte behöver den.

Mamma: Ja! Och medan du väntar vad kan du göra?

John: Jag kan måla med en annan penna.

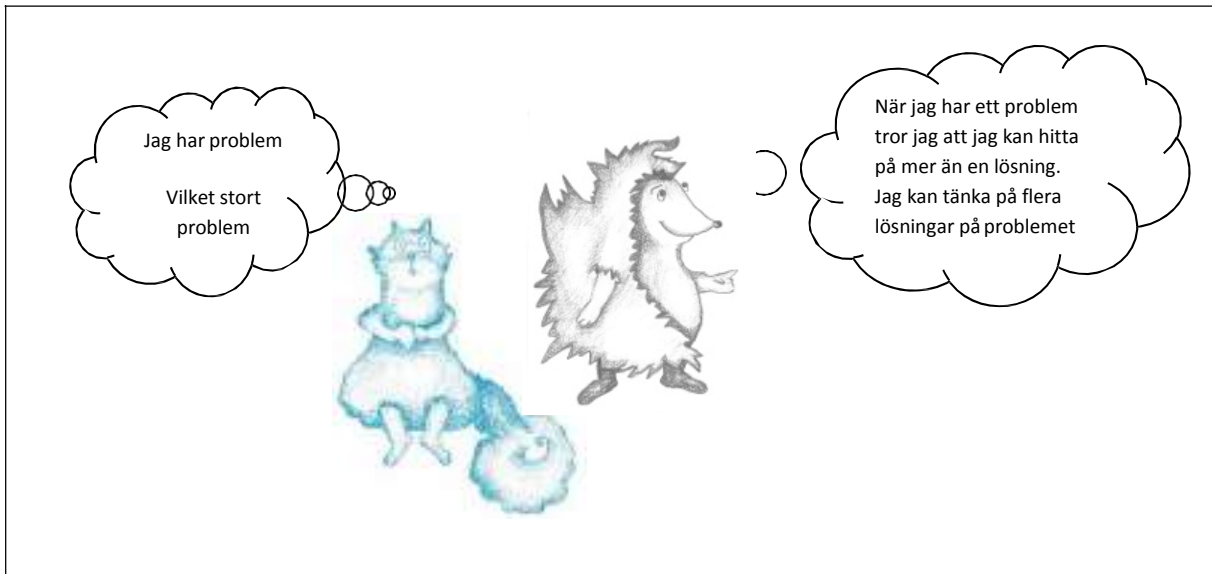
Mamma: Ja! Tror du att det är svårt eller lätt att göra?

John: Lätt.

Mor: Mycket bra John. Du tänkte bra så gör så! Glöm inte att när du har ett problem, stanna först upp och tänk, hitta sedan en lösning, och till sist gör det.

- ❖ Påpeka att det är normalt att ha problem. Vi ser alla saker på olika sätt och vi bör stanna upp och tänka på att lösa våra problem innan vi agerar, snarare än att skylla på oss själva eller andra för vad som händer.
- ❖ Hjälp ditt barn att ifrågasätta negativa tankar om sina problem och ha en mer positiv hållning där problem ses som en möjlighet att utvecklas och vinna; att tro att problemen har lösningar (optimism), att tro på sina färdigheter för att lösa det (självförtroende) och att engagera sig i att lösa problem i stället för att undvika dem (effektivitet).
- ❖ Att fråga ditt barn kommer att hjälpa hen att tänka på och utvärdera lösningar på problem. Du kan till exempel fråga: "*Låt oss försöka fundera över kreativa lösningar!*", "*Vilka andra lösningar kan du tänka dig?*", "*Vad tror du kommer att hända? Tror du att det är en bra lösning?* ", "*Vad tycker andra om den?*"

Aktivitet 1



Zelda vill leka i skogen och hennes mamma säger att hon inte får. Vad kan Zelda göra? Använd bilderna längre ner på sidan och gör ett collage om Zeldas berättelse, visa olika lösningar på Zeldas problem.

Lösning A	Lösning B	Lösning C



Till föräldrar: Ditt barn presenterar sitt collage och pratar med dig om olika lösningar för Zeldas problem. Tillsammans tänker ni på ett problem som kan ha mer än en lösning.

Understryk att det efter att ett problem erkänts är det möjligt att tänka sig mer än en lösning. Du kan fråga barnet om vad de sade om Zeldas problem i skolan och vilka lösningar som de hittade. Sedan kan du prata om ett problem som ditt barn hade och de olika lösningar som hen kunde ha valt. Glöm inte att understryka att först måste vi erkänna problemet och sedan bör vi tänka på olika lösningar.

Pappa till sin 5-åriga pojke: Jag gillar dina collage. *Berätta om de andra lösningarna som du och dina kamrater hittade på Zeldas problem.* (Barnet säger något). *Ok, nu förstår jag det perfekt. Låt oss nu försöka göra samma sak för ett annat problem. Kommer du ihåg någon situation eller något problem som du vill prata om?* (Om så är fallet, lyssna noga på ditt barn. Om han inte kommer ihåg något kan du föreslå.) *Kommer du ihåg den gången då du ville gå hem till din kusin men du var tvungen att gå till doktorn?* (Barnet säger något) *Du var mycket ledsen eftersom du verkligen ville leka med din kusin. Minns du vad lösningen var?* (Barnet säger något). *Du gick hem till din kusin dagen efter läkarbesöket. Men förmodligen fanns det andra lösningar. Kan du försöka komma på en annan?* (Han säger något). *Ja, en annan lösning kan vara att din kusin kommer hem till dig. Kan du tänka på en annan?* (Barnet säger något). *Ja, din kusin kunde ha följt med dig. Det kunde också vara ett alternativ. Som du ser kan vi försöka att tänka ut lösningar när vi inser vad problemet är.*

Aktivitet 2

Vi tänker

Innan man provar en lösning är det viktigt att utvärdera resultatet, och tänka på om lösningen fungerar och om man tycker om resultatet.

DU OCH EN KOMPIS SÅG HUR EN ANNAN KOMPIS TOG NÅGOT SOM INTE VAR HENS	EN KOMPIS SOM DU BRUKAR LEKA MED, VILL INTE LEKA MED DIG
DINA KOMPISAR TJATAR PÅ ATT DU SKALL GÖRA NÅGOT DUMT	NÅGON KALLAR DIG FULA NAMN
NÅGON TAR DIN BOLL UTAN ATT BE OM LOV	EN KOMPIS BER DIG ATT GÖRA LÄXAN ÅT HEN
DIN GRANNE FÖRSTÖR DITT SPEL	NÅGON GÖR SIG LUSTIG ÖVER EN VÄN TILL DIG SOM SITTER I RULLSTOL
DU GLÖMDE ATT GÖRA LÄXAN	DU VILL SE PÅ TV MEN DET ÄR LÄGGDAGS
NÅGON GER DIG EN PRESENT SOM DU INTE TYCKER OM	DU HITTAR PENGAR PÅ GOLVET I KLASSRUMMET

Till föräldrar: Var snäll och prata med ert barn om korten. Hitta lösningar tillsammans och försök att hitta de lösningar som alla familjemedlemmar skulle tycka om.

Här kan du prata om andra lösningar på problemkortet. Vänligen försök identifiera de lösningar som familjemedlemmarna mår bättre av. Du kan också be ditt barn att berätta om några av de lösningar som de talade om i skolan.

Exempel: Mamma till 8-årig son: *Du har berättat om vissa av dessa problem i skolan. Finns det några problem du vill prata om med mig? (Barnet säger något). Vill du välja ett? (Om han ger dig ett exempel, prata med honom om det. Om han inte väljer du kan föreslå en från problemkort ovan). Så jag väljer detta "Någon gör sig lustig över en vän till dig som sitter i rullstol". Jag tycker att vi bör vara uppmärksamma på våra vänner genom att hjälpa och stödja dem. Om vi i detta fall inte skulle säga någonting skulle vi bli ledsna för att vi sviker vår värdegrund, vårt sanna jag. Har du någonsin hört talesättet "Gör mot andra vad du vill att andra ska göra mot dig". När jag var i din ålder hade jag en vän som satt i rullstol. Jag minns att han brukade vara ensam på lekplatsen. Han ville inte spela fotboll, men sedan upptäckte vi att han var bra på volleyboll. Så alla barn i klassen började spela volleyboll mer, så att vi alla kunde spela tillsammans. Några av oss valdes också ut att vara med i skolans lag i volleyboll. Det var kul. Vad tycker du om det? (Barnet säger något)*

Aktivitet 3

Vi tänker

Tro på att problem har lösningar och att du kan lösa dem! För att göra det på ett effektivt sätt måste du vara fast besluten att satsa tid och ansträngning på denna uppgift.

Problemet är:

Vem är inblandad:

Vad kan vi göra? Låt oss tänka på kreativa lösningar:

Vår plan:

Till föräldrar: Tillsammans försöker ni identifiera olika problem som barn eller familjer kan stå inför, särskilt problem som är svåra att lösa och som krävde tid och ansträngning, men som slutligen löstes. Tillsammans skriver ni ner dessa, göra en lista över några "svåra problem och hur de löstes".

Exempel: Pappa till sin 9 år gamla dotter: *Idag ska vi att prata om svåra problem. Låt oss försöka tänka på några problem som krävde mer tid och ansträngning för att lösa. Minns du något? (Barnet säger något). Ja, det kan vara ett. När du hade vattkoppor och din mamma var gravid var det svårt för er båda eftersom ni inte kunde vara nära varandra, du kunde inte ge henne pussar eller röra vid henne. Det tog några dagar för dig att bli bättre så att du kunde få krama din mor igen. Du hade mycket tålamod och förståelse. Kan du minnas ett annat problem? (Barnet säger något). Det är rätt! Det är ett annat. Den gången när vi var på väg till stranden och bilen gick sönder. Det var mycket varmt och eftersom vi stannat på en bro kunde vi inte lämna bilen. Kommer du ihåg hur vi löste problemet? (Barnet säger något). Vi kallade på en bärgningsbil. Det tog ett tag innan den kom. Vi friskade upp oss med vatten, vi blåste i varandras ansikten och vi sjöng sånger för att roa oss. Det var svårt, men problemet löstes. Nu kan vi skriva en lista över svåra problem som vi övervunnit. (Barnet skriver ner problem). Vi kan försöka att tänka på fler svåra problem. Kan du minnas ett till?*

Deltema 2: Autonomi och självbestämmande

Självbestämmande (Empowerment) förstås som en individs egen uppfattning av sin personliga kompetens och sin tilltro till att mål kan uppnås. Människor agerar på ett självbestämt sätt när de känner att de har kontroll över situationer som är viktiga för dem, och tror att de har den kompetens som krävs för att uppnå önskat resultat. Autonomi är relaterad till förmågan att agera självständigt och att utöva en viss kontroll över sin omgivning enligt egna preferenser, intressen, förmågor, rättigheter och skyldigheter.

När barn växer upp får de färdigheter som ger dem möjlighet att bli starkare och självständigare. Detta innebär att veta vilka de är och vad som är viktigt för dem, känna igen orsak och verkan och sätt att övervinna utmanande situationer, tänka på vad som kommer att hända i deras framtid; förstå att de kan få saker att ske, veta att de kan söka hjälp av andra för att kunna uppnå sina mål, och veta vad och hur man ska stå upp för sig själva och sina rättigheter. I processen att få egenmakt och autonomi kan barn ställa sådana frågor som "Vem är jag", "Vad jag vill göra", "Varför är jag här?", "Kan jag göra det här?", "Vem kan hjälpa mig med det här?", "Jag måste fortsätta!", "Vad har jag för rättigheter?", "Hur kommer det att kännas om jag gör så här mot mig själv och mot andra?", "Vad är mitt ansvar?"

Varje dag

- ❖ Diskutera med ditt barn om hens styrkor, utmaningar och önsknings. Fråga barnet vad det gillar, ogillar, och om förmågor och styrkor. Dessa samtal kan hjälpa ditt barn att bli mer medveten om sina personliga preferenser, förmågor, styrkor och önskemål.
- ❖ Kom ihåg att för att kunna välja vad man vill göra eller vad man tycker mest om måste man prova olika saker. Hjälpt ditt barn att inse vad hen tycker om att göra, vad som gör hen glad, vad som är betydelsefullt, vad hen tänker göra i framtiden. Ge exempel från ditt eget liv när så är lämpligt.
- ❖ Som förälder kan du bidra till ditt barns självförtroende och autonomi även när barnet upplever motgångar och misslyckanden. Om ditt barn möter en utmaning stå vid dess sida, hjälp hen att se sina styrkor, beskriv hur vi kan lära oss att vara uthålliga när vi möter hinder.

- ❖ Beröm ditt barn för att dess insatser kommer att hjälpa det att bli mer motiverat och verka för en högre grad av självständighet.
- ❖ Berätta för ditt barn om ett hinder som du har övervunnit. På så sätt lär du ditt barn med exempel från din egen erfarenhet.
- ❖ Att veta och utöva sina rättigheter och skyldigheter som förälder är det första steget i att hjälpa sitt barn att utveckla färdigheter i självpresentation. Ge ditt barn möjlighet att göra val och stöd hen genom att låta hen beskriva vad hen vill, hens egna preferenser som att beställa sin egen mat på restauranger, själv be om saker.
- ❖ Hjälp ditt barn att tänka igenom en situation genom att fråga: "*Vad vill du ska hända?*", "*Vad tror du att du kommer att göra först?*", "*Är det rätt sak att göra?*", "*Vilka rättigheter och skyldighet har du att ...?*"

Ibland

- ❖ Ge ditt barn möjligheter som kan bidra till att öka kunskapen om vem hen är, vad som är viktigt och hur hen kan göra skillnad för andra och den värld vi lever i. Du kan ge ditt barn vissa hushållssysslor som att hålla sitt rum rent och ha ordning på sina leksaker, ta hand om husdjur, göra volontärsarbete i samhället, och gå med i en klubb eller en välgörenhetsorganisation.
- ❖ Ta med ditt barn ut och handla och uppmuntra det att välja matvaror som hen aldrig provat. Uppmuntra barnet att prova ny mat från ett främmande land. När ni leker i parken eller vid gungorna uppmuntra hen att bjuda in ett annat barn som hen inte lekt med tidigare.
- ❖ Använd det mesta av din familjs tid till att hjälpa ditt barn att upptäcka nya saker om sig själv, såsom styrkor, preferenser, mål, drömmar, intressen, rättigheter och skyldigheter, för att öka barnets självkänedom.
- ❖ Familjemedlemmarna kan vid en lunch med släkten berätta om varför de har valt sitt yrke. Detta kommer att hjälpa ditt barn att reflektera över nuvarande och framtida roller och föreställa sig vad det vill göra när de växt upp.
- ❖ Gör något med ditt barn under helger eller semestrar som kan göra en skillnad i någons liv, såsom att skänka kläder eller leksaker till en institution, arbeta frivilligt inom en

miljöorganisation med att rengöra en strand eller en skog, besöka ett vårdhem för äldre och ge dem barnteckningar.

- ❖ Ge ditt barn en möjlighet att planera hur mycket tid som läggs på läxor och på lek. Det kommer att hjälpa hen att göra en plan, och känna att hen får saker att hända och nå sina mål.
- ❖ Gör en affisch med konventionen om barnens rättigheter. Det finns också tryckta versioner som du kan använda. Varje helg pratar du med ditt barn om en av rättigheterna i konventionen och fråga det vad hen tycker om den. Fråga barnet om det kommer ihåg någon berättelse eller situation där denna rätt nekats och om det finns något de kan tänka sig att göra tillsammans med dig att förverkliga för denna rätt. Skriv tillsammans ett brev till kommunen där ni förklarar ett problem på er gata. Genom detta kommer du att lära ditt barn hur man förespråkar och offensivt står upp för sina rättigheter.

Verkliga livet

En pappa och hans 7-åriga dotter är i parken. Plötsligt faller hon av sin cykel och säger "Jag ger upp. Jag kan inte göra det. Jag vill inte försöka längre! "

Pappa: Jag förstår att det kan vara svårt nu, men om du fortsätter att försöka och öva med de tips jag gav dig kommer du att nå ditt mål! Du lär dig att cykla. Vi kan inte ge upp bara för att det är svårt eller för att vi är rädda att misslyckas. Om vi övervinner vår rädsla för att misslyckas kommer vi att ha fler chanser att uppnå det vi vill! Jag vet att du kan göra det, låt oss försöka igen.

Dotter: Men jag är trött på att ramla, det är svårt!

Pappa: Ok, jag kan hjälpa dig! Jag kommer att vara nära dig, så att du inte ramlar mer.

Dotter: OK.

Pappa: Vad är svårare? Vad är lättare?

Dotter: Det enklaste är att åka på en rak gata, men det är mycket svårt att använda bromsarna och stå upp i cykeln utan att falla.

Pappa: Vad ska du göra den här gången? Hur kan jag hjälpa dig?

Dotter: Att det inte går så fort ... förmodligen ...

Pappa: Jag håller med dig. Låt oss försöka igen. Du vet att om du försöker igen och om du försöker mer kommer du förmodligen att uppnå målet!

Efter detta samtal går hon med på att försöka. Vid dagens slut kunde hon använda bromsarna utan att falla.

Pappa: Titta, du fortsatte att försöka och du uppnådde ditt mål! Grattis! Detta är vad som händer när man är uthållig, man övervinner sina hinder!

Genom att göra detta kommer du att hjälpa ditt barn att inse hur viktigt det är att förstå orsakerna till utmanande situationer, deras inverkan och sätt att övervinna dem. Man kan få saker att hända när man planerar och reflekterar över konsekvenserna innan man agerar. Förstå att andra kan hjälpa till så att saker händer och att man kan arbeta tillsammans med andra för att uppnå målen, och att tro att hen även när hen ställs inför hinder kan få saker att hända och uppnå sitt mål.

Aktivitet 1

Rita det som är viktigt för dig



Gör en teckning av en sak som är viktig för dig.



Till exempel något jag tycker om att göra eller något som gör att jag mår bra, något som är viktigt för mig.



Till föräldrar: Ditt barn tog hem en teckning om något som är viktigt för hen. Var snäll och prata med ditt barn om det, och fråga till exempel varför hen har ritat just det och varför det är viktigt.

Exempel: Mamma till 5-årig flicka: *Jag tycker teckningen var mycket trevlig. Den berättar något speciellt om dig. Kan du berätta för mig varför detta är viktigt för dig? (Barnet säger något) Kan du tänka på andra saker som är viktiga för dig? Till exempel, något du gillar att göra. (Barnet säger något) Är det något som du skulle vilja ha. (Barnet säger något. Du kan fråga om vad hon tycker om att äta, en favoritfärg, sång, spel etc.). Det är intressant att du gillar grönt. Det är också min favoritfärg. Där är vi lika. När jag var i din ålder älskade jag att vara i trädgården och leka med vår hund Rufus. När jag var där kände jag mig väldigt glad. Numera gillar jag verkligen att läsa. Jag älskar när vi är på stranden. Jag älskar havet, och värmen från solen! Kom ihåg att inte döma ditt barns åsikter när du lyssnar utan försök att stödja hen. Försök bekräfta barnets idéer, och betona det faktum att hen kan ha åsikter som skiljer sig från dina.*

Aktivitet 2

<p>Det skulle jag vilja göra/mitt mål</p> 		<p>Någon som kan hjälpa mig</p> 	
1.			
2.	→		
3.			
4.	→		
5.			
6.	→		
7.			
8.	→		
9.			
10.			

Till föräldrar: Var snäll och hjälp ditt barn att lägga till saker på listan. Du kan prata med ditt barn om saker det gillar att göra och saker som det kan göra med andras hjälp.

Exempel: En pappa till 7-årig pojke: *Du har tänkt på olika saker som du kan göra. Mycket bra! Jag vet att det finns fler saker du kan göra, och saker du kan göra med hjälp av andra till exempel med min hjälp, din systers hjälp, etc. Låt oss först börja tänka på andra saker du kan göra. Jag vet att du kan ställa dina leksaker mycket snyggt, och du kan också hjälpa till med att duka köksbordet. Detta är exempel på saker du gör och som är till hjälp för vår familj. Du försöker bli en bra basketspelare. Nu när du tränar oftare blir du bättre. Och om du får hjälp av någon som din bror lär du dig ännu mer. På samma sätt är det med att du vattnar blommorna, vi gör det tillsammans. Men jag vet att inom en snar framtid kommer du att göra det på egen hand. Och det beror på att du blir äldre, du lär dig att göra fler saker själv och det är mycket bra. Vilka andra saker kan du tänka på? (Barnet säger något)*

Aktivitet 3

Uppskatta mångfald

“Vi har alla samma allmänna struktur, två ben, två armar och två ögon, men vi ser alla olika ut. Hud, hår och ögon kan vara av många olika färger. Storleken och formen på våra ansikten och våra kroppar är olika. Mest fantastiskt av allt är att våra fingeravtryck är olika hos varje person. Alla dessa miljarder människor i världen och var och en av oss är unik.”



Tips för att uppskatta mångfald

- Gör inte narr av människor som är annorlunda dig på något sätt. Acceptera att alla är speciella på sitt eget sätt.
- Säg bara trevliga saker om andra.
- Nästa gång dina föräldrar tar med dig ut för att äta, prova en maträtt från en annan kultur.
- Behandla alla du möter på det sätt som du skulle vilja bli behandlad.
- Kom ihåg att bara för att människor använder rullstol, betyder det inte att de är sjuka. Massor av människor som använder rullstol är hälsosamma och starka.
- Berätta för en vuxen som du litar på om du blir retad eller mobbad. Visa att du är trygg i dig själv genom att ignorera översittaren och gå därifrån.
- Det är okej att be personer med talsvårigheter att upprepa vad de säger om du inte förstår första gången.
- Fråga olika människor vad de tycker om saker och ting. Respektera deras åsikter.
- Du behöver inte tala högt när du talar med människor med synproblem. De hör lika bra som du gör.
- Om du har en begåvad kompis, uppskatta hens kunskap och ta dig tid för att lära dig något kul med denna kompis.
- Bjud in kamrater med funktionshinder att dela dina dagliga aktiviteter eller vid speciella tillfällen.
- Behandla varje person som en individ med sina egna styrkor, idéer och åsikter, snarare än att vara som en del av en grupp eller kategori.

Illustrera ett tips på att uppskatta mångfald

Till föräldrar: Ditt barn har blivit tillsagd att prata med dig om aktiviteten i skolan. Fundera tillsammans kring mångfald, acceptans och stödbehov hos utsatta människor. Prata med ditt barn om mångfald, till exempel, hur människor i ditt samhälle, på din gata eller hus är lika eller olika och hur denna mångfald snarare är en positiv än en negativ sak. Du kan också tala om vad man kan göra för att främja acceptans av de som är sårbara.

Exempel: Pappa till 10 årig son: *Idag ska vi prata om skillnader och likheter. Jag gillar din ritning. Det handlar om ett viktigt tips för att uppskatta mångfald. Vi har människor från andra länder som lever nära oss. Till exempel är våra grannar på tredje våningen från Ryssland. Vi kunde tänka ut något sätt att visa att vi gillar dem. Eftersom de har varit här bara ett halvår känner de inte många människor, och eftersom de inte kan vårt språk är det svårare att kommunicera med dem. Vad tror ni att vi kan göra? (Barnet säger något). Vi kan bjuda dem på middag. Det är bra att känna sina grannar. De kan lära sig lite av oss och vi kan lära oss av dem. Tycker du att det är någon i din skola som du tycker är mer utsatt än du? Vill du prata om det? Vad kan vi göra för att lära känna dem bättre och hjälpa dem?*

SAMMANFATTNING	
❖	Se till att du följer upp RESCUR <i>Jag vill, jag kan, jag törs</i> aktiviteterna inom detta tema genom att arbeta med hemuppgifterna med ditt barn.
❖	Hjälp ditt barn med utmanande situationer genom att använda de viktigaste stegen i problemlösning: (1) stanna upp och tänka, (2) hitta en lösning, och (3) gör det.
❖	Uppmuntra ditt barn att göra val under vardagliga aktiviteter.
❖	Låt ditt barn vara med och fatta beslut i hemmet. Det kommer att känna att det bidrar till något och blir därmed mer ansvarig för besluten.
❖	Hjälp ditt barn att förstå resultat och konsekvenser av sina val.
❖	Hjälp ditt barn att identifiera sina preferenser och intressen; uppmuntra barnet att tala om vem hen är, vad som är viktigt, och hur hen kan göra skillnad.
❖	Samtala med ditt barn om vad som kommer att hända när de växer upp, reflektera över nuvarande och framtida roller, och föreställa sig sitt framtida yrke.
❖	Hjälp ditt barn fastställa sina mål och hur dessa skall kunna uppnås, även vid svårigheter.
❖	Hjälp ditt barn att bli mer medvetet om andras behov, särskilt de mer utsatta.
❖	Öva tillsammans med ditt barn hur hen kan stå upp för själv och för andra.
❖	Utbilda dig själv och ditt barn i människors och barns rättigheter och skyldigheter.

TEMA 5: ATT BYGGA PÅ STYRKOR

Att bygga på styrkor är en nyckelfaktor för att främja god psykisk hälsa och resiliens hos barn och ungdomar, särskilt för dem som möter svårigheter eller utmaningar under sin utveckling. Dagens barn och ungdomar måste ständigt skapa sin identitet i relation till nya situationer, värderingar och normer. Allt förändras så snabbt. Gamla strukturer ger inte längre det stöd de brukade. Liv och identitet har blivit en del av ett interaktivt projekt, och barnen blir hjälpta i denna process av att bygga på sina starka sidor. I uppbyggnaden av resiliens är det viktigt att inte bara använda strategier som minskar risk eller stress utan också att öka sina tillgångar och styrkor.

Temat "Att bygga på styrkor" går in i alla andra teman i studieplanen eftersom det automatiskt är länkat till ett positivt tänkande, självbestämmande, och så vidare. Bygga på styrkor ses som ett sätt att förstärka färdigheter som är viktiga i andra teman. I denna guide fokuserar vi på två aspekter av att bygga vidare på det starka i förhållande till resiliens: att utveckla en positiv självbild och att använda sina styrkor akademiskt och socialt. Mindfulness, som är en central aktivitet inom studieplanen, har visat sig vara effektivt för att förbättra optimism, social kompetens och positiv självbild hos barn i förskolan och grundskolan.

Deltema 1: Positiv självbild och självkänsla

Självbild kan ses som en samling av föreställningar om ens egen natur, unika egenskaper och typiska beteende. Det är en mental bild av personen själv. Till exempel kan den innehålla föreställningar som "Jag är en lättsam person" eller "jag är söt" eller "Jag är en hårt arbetande person". En självbild inte är tidsbunden. Den handlar inte bara om vad man är nu, utan också vad man har varit och kan bli, vilket delvis förklarar varför den är relevant för framtida prestationer. Självbilden berör en rad olika områden, bland annat det sociala området, kompetens, medvetenhet om känslotillstånd, fysiska kännetecken (utseende, hälsa, fysisk kondition och övergripande utseende), det akademiska och familjen. Självkänsla (hur mycket man värderar sig själv) har setts som en av självbildens tre delar. De andra är självuppfattning (hur man ser sig själv) och idealbild (hur man vill vara). Ju närmare man faktiskt är det ideala jaget, desto bättre kommer personen att ha det, och ju närmare man är sitt ideal desto bättre kommer man att klara sig.

Varje dag

- ❖ Försök att stödja ditt barns styrkor så mycket som du kan genom att uppmärksamma dem.
- ❖ Det är också viktigt att vara medveten om sina egna styrkor och kommentera dem. Till exempel: *"Jag vet att jag kan vara ganska tålmodig. Jag kan vänta på ett svar under en tid, och jag vet att mina kolleger uppskattar detta hos mig. Vilka saker tror du att dina vänner uppskattar hos dig?"*
- ❖ När du säger positiva saker om ditt barn eller när du pekar på dess styrkor var så specifik som möjligt, och försök att kommentera de saker som barnet gör. Vad du gör kan utvecklas och förbättras, men vad du är (dina egenskaper) är svårare att göra något åt. En kommentar om egenskaper kan således göra barn osäkert, det kan bli oroligt över att inte alltid kunna vara intelligent. Istället för att säga *"du är så smart"* kan man säga *"Jag gillar att du arbetar hårt med dina arbetsuppgifter, det kommer att löna sig i bra betyg"*. Istället för att säga *"du är en bra vän"* säger du *"Jag uppskattar att du är snäll mot dina vänner"* eller *"Du verkar lyssna på vad dina vänner säger, det tycker jag om"*. På detta sätt kan du hjälpa ditt barn att bygga upp en positiv självbild. Återigen,

att kommentera saker för barnet kan leda till utveckling och förbättring. Det hjälper dem faktiskt att utvecklas positivt.

- ❖ Se till att ditt barn utvecklar en positiv självbild och självkänsla, och se till att de är kongruenta. Det är viktigt att inte överdriva, men kommentera saker som du verkligen märker, saker som du gillar och är stolt över. Använd dig själv som en förebild, kommentera saker som du är stolt över eller gillar hos dig själv, eller hos din partner eller andra familjemedlemmar. Fråga sedan ditt barn vad det tycker om hos sig själv. Kom ihåg att kommentera beteenden snarare än individuella egenskaper.

Ibland

- ❖ Prata om hur olika familjemedlemmar ser på sig på ett positivt sätt eller kommentera släktingars eller vänners självbilder. Använd helst exempel där deras bilder liknar verkligheten. Till exempel: Din moster försöker alltid att se på saker från den ljusa sidan. Igår när hon drabbades av en olycka och skadade foten, vilket innebär att hon måste stanna hemma i en vecka så sa hon: "*Varje moln har en silverkant, nu har jag tid att avsluta tröjan jag stickar*". Ett annat exempel: "*min vän Anna ser sig själv som en expert inom språk och jag måste erkänna att jag beundrar hennes kompetens, hon talar fyra språk flytande*".

Verklig situation

Pappa som är ute med 6-åriga Anna. De sitter i en park och tittar på fåglar.

Pappa: Titta där är en rödhake, lyssna på hans sång!

Anna: Ja, jag kan höra den sjunga. Hur vet du att det är en rödhake?

Pappa: När jag var i din ålder var jag verkligen intresserad av fåglar. Under många år läste jag om fåglar i böcker och jag lärde mig mycket om dem. Jag gillar fortfarande att lära mig om fåglar. Idag är jag ganska stolt över att veta så mycket om fåglar, jag vet deras namn och jag vet också ofta vilken fågel det är bara genom att höra dem sjunga. Jag skulle vilja resa till andra delar av världen för att lära mig om främmande fåglar. Finns det något du vill veta mer om, var stolt över det?

Anna: Jag skulle också vilja ha kunskap om fåglar och känna igen deras sång.

Pappa: Det låter riktigt bra. Jag kommer att hjälpa dig med vad du ska läsa, leta och lyssna på. Jag vet att du kan arbeta hårt när du vill lära dig något, så jag är säker på att du kommer att lära dig mer och mer om fåglar. Du kommer att kunna vara stolt över dina kunskaper om fåglar.

Försök att visa hur det förflutna och nuet kommer att forma framtiden. I exemplet ovan, sade fadern sin dotter att när han var ung, fick han verkligen lära sig om fåglar, och nu som vuxen är han kunnig och fortfarande intresserad av fåglar. Han visar sin dotter att det förflutna har bidragit till hans bildning, och även att det har påverkat framtiden.

- ❖ Visa vilka svårigheter du har haft för ditt barn och hur du övervann dem. Det kommer att visa ditt barn att det alltid finns hopp, och att det är möjligt att övervinna svårigheter.
- ❖ Se till att du följer upp aktiviteter på detta tema inom *RESCUR Jag vill, jag kan, jag törs*. Ditt barn kommer att ta hem uppgifter och du får då en god möjlighet att stödja ditt barns positiva självbild och självkänsla. Nedan hittar du några exempel på hemuppgifter och förslag (i kursiv stil) om hur du kan kommentera eller arbeta med ditt barn för att hjälpa till att utveckla ditt barns positiva självbild och självkänsla. Självklart finns det andra sätt att göra hemuppgifterna på. Dessa är bara förslag.

Aktivitet 1

Att uttrycka känslor



Att uttrycka känslor

Till föräldrar: Var snälla och prata med ert barn om hur det uttryckte känslor då det var litet och också hur ni tror att det kommer att visa känslor när det blir äldre. Var snälla och skriv ner det på detta papper.

Ni kan diskutera med ert barn om hur det uttryckte känslor då det var litet och ni kan också tala om hur ni själva uttryckte känslor när ni var yngre och hur ni uttrycker dem nu.

Till exempel: Mamma till 5-årig son: *"När du var liten visade du att du var olycklig genom att skrika. Idag kan du sätta ord på många av dina känslor och jag gillar verkligen när du gör det, även när du är arg på mig. Du gråter ibland när du har ont, men du kan säga vad som hände vilket du inte kunde göra när du var liten. När jag var tonåring hade jag mycket svårt att uttrycka mina känslor. Jag smällde bara i dörrar när jag var arg eller stängde dörren till mitt rum när jag var ledsen. Vi hade en katt, och jag talade ofta till katten när jag var upprörd. Jag tycker ibland fortfarande att det är svårt att sätta ord på mina känslor. Du kommer att bli bättre på det än jag. Jag måste titta på dig och lära av dig. Jag tror att du kommer att bli mycket bättre än jag på att uttrycka dina känslor när du blir äldre och det kommer att hjälpa dig att klara dig bra i alla typer av situationer. Vad tycker du att vi ska skriva ner på det här övningsbladet?"*

Aktivitet 2

När jag är 20



När jag är 20 vill jag vara

Mina kvaliteter som hjälper mig.....

Till föräldrar: Prata med ditt barn om följande: Vilka drömmar och förhoppningar hade du när du var ung? Har någon av dem gått i uppfyllelse eller närapå? Vad hjälpte eller krossade dina drömmar? Känner du någon som har haft särskilda utmaningar (handikappade, flyktingar, skolsvårigheter, etc.). Vad hjälpte hen att nå sina mål?

Mamma till sin 7-åriga dotter: När jag var ung ville jag verkligen bli en sångerska, jag ville vara en popsångerska, en annan dröm som jag hade var att ha en hund. Jag blev ingen popsångerska, men jag gillar fortfarande att sjunga och jag tror att du vet det. Även om jag inte blev en popstjärna så gick jag med i en kör. Jag tycker fortfarande om att sjunga i kör och det har det gett mig många vänner, vilket jag är tacksam för. Jag antar att sången inte gav mig berömmelse men andra viktiga saker i mitt liv.

Jag hade en hund men det tog lite tid att få den men slutligen kom valpen. Det var en schäfer. Jag var tvungen att göra uppgifter hemma för att visa att jag kunde ta ansvar. Det tog mig fem år att få hunden eftersom mina föräldrar ville att jag skulle bli gammal nog att ta hand om den. Du kan föreställa dig hur glad jag blev när hon äntligen kom till vårt hem. Jag kallade henne Fluffy eftersom hennes päls var så fluffig.

Jag ser vilka drömmar du har inför framtiden och jag tror att du har de kvaliteter som behövs

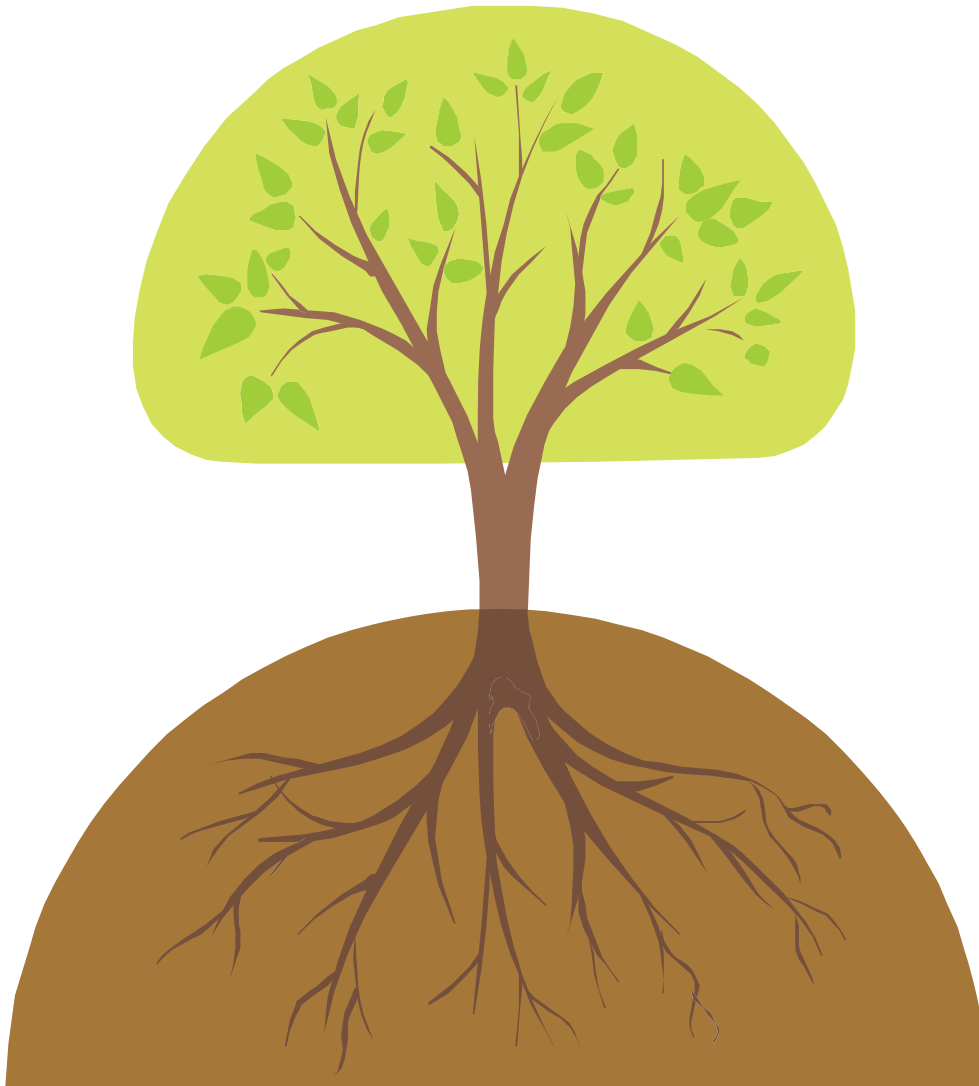
för att komma dit. Det finns en annan kvalitet som jag tycker att du också borde ha på din lista och det är att du är bra på att följa andras råd. Du lyssnar noga och du tänker en stund och om du accepterar så kommer du faktiskt göra som de andra säger. Jag beundrar dig för det!

En fråga gäller personer med särskilda utmaningar. Din farfar var faktiskt en flykting. Han hade en mycket svår bakgrund, ett krig pågick också där han kom ifrån. Han var mycket tacksam för att ha fått den här chansen att göra något av sitt liv, men det var inte lätt. Han saknade sitt hemland och sina släktingar resten av sitt liv. De flesta av hans släktingar var döda, så det fanns inget sätt för honom att kommunicera med dem. Han tyckte också att det var svårt att vänja sig vid det här landets olika seder, men idag lever han med dessa seder och några av dem han verkligen anammat. När han kom fick han diska på en restaurang på dagarna och studera på kvällarna. Efter många år blev han en revisor och fick jobb som en sådan. På jobbet träffade han din mormor och de gifte sig och fick fyra barn. Han ville inte skämma bort sina barn så de var alla tvungna att arbeta för vad de ville ha, vilket är anledningen till att jag var tvungen att arbeta så hårt för att få hunden. I dag är jag tacksam för min uppväxt, men när jag var yngre kände jag ibland att min far krävde lite för mycket.

Känner du någon som har speciella utmaningar? (Barnet säger något.) Vilka är deras utmaningar? (Barnet säger något.) Har du några idéer vad den kan göra för att nå sina mål?

Aktivitet 3

Trädet



Till föräldrar: Samtala med ditt barn om din familjs förflutna, nu och framtiden. Tala också om huruvida och när du har varit utsatt på ett speciellt sätt. Vad hjälpte?

Pappan pratar med sin 8-årige son: *Detta är en intressant uppgift. Jag tror att jag kommer att börja med att fråga dig vad du redan vet om vår nuvarande familj ... (Barnet berättar) Vad tror du om framtiden? (Barnet säger något). Nu skulle jag vilja berätta om något från det förflutna som du inte känner till. Innan du föddes var din mamma och jag mycket angelägna om att få barn så när din mamma blev gravid blev vi mycket glada. Tyvärr förlorade vi vårt första barn, och det var en svår tid för oss. Din mamma var mycket ledsen och orolig, och jag var också väldigt orolig främst på grund av hennes nedstämdhet. Till slut bad jag henne att låta mig försöka få hjälp. Hon gick med på det, och din mamma och jag träffade en psykolog under en ganska lång tid. Dessa möten var verkligen bra för både din mamma och mig, och det lärde mig att inte tveka att söka hjälp när det är tufft, och sedan*

dess har jag alltid sökt hjälp när jag inte har lyckats på egen hand. Finns det tillfällen då du önskar att du kunde få lite hjälp? (Barnet talar) Vet du vem du ska be om hjälp eller vart du ska gå? (Barnet talar) Du vet att ibland vill man inte prata med sina föräldrar om de problem som man har. Vet du vem du i så fall ska vända dig till? (Barnet säger något).

Låt oss nu titta på detta träd och tänka på det förflutna, nuet och framtiden. Jag ser verkligen fram emot att göra detta med dig. Du är alltid en god lyssnare, du frågar för att få veta mer, så det är ett nöje att prata med dig om det här.

- ❖ När ni pratar med ert barn, se till att respektera barnets idéer. Du kanske inte håller med vad barnet säger, men se till att du ändå lyssnar. Det är viktigt för barnet att känna att vad hen säger är viktigt för dig som förälder, att hen är viktigt för dig. På så sätt kommer du att bidra till att bygga en positiv självbild och självkänsla hos ditt barn.

Deltema 2: Att använda sina styrkor akademiskt och socialt

Positiva och realistiska (kongruenta) självbilder hos eleverna, särskilt om dessa förstärks av lärare och föräldrar, har en positiv inverkan akademiskt och socialt, och därmed på skolprestationer. Uppmärksamhet bör ägnas åt självbild (snarare än bara förmåga eller talang) som en faktor för akademisk framgång, och därför är det viktigt hur lärare och föräldrar kan öka positiva och kongruenta akademiska självbilder hos barn. Socialt engagemang handlar om att ha någon form av engagemang i aktiviteter tillsammans med andra. Sociala relationer har kraftfulla effekter på den fysiska och psykiska hälsan. Genom att främja social delaktighet och samhällsengagemang kan en känsla av värde, tillhörighet och anknytning åstadkommas. Främjande av sociala färdigheter är därför avgörande för en ung människas utveckling av resiliens.

Varje dag

- ❖ Se till att kommentera ditt barns styrkor, både socialt och akademiskt. Se till att uppmärksamma beteenden snarare än egenskaper (av samma anledning som nämnts tidigare). Till exempel kan du kommentera läxorna som barnet gör eller på barnet som elev, återigen företrädesvis i förhållande till vad barnet gör. Man kan säga att du uppskattar att ditt barn gör sina läxor eftersom du vet att det är viktigt för framtiden, en hängiven elev kommer att få se att det lönar sig att göra sin läxor.
- ❖ Ge barnet positiv feedback på den kompetens hen har som en vän. Till exempel "*Jag gillar verkligen att se hur generös du är mot dina vänner, du delar vad du har med dem och det tror jag är en god kvalitet hos en vän*".
- ❖ Socialt engagemang är viktigt, inte bara i sig utan också för akademisk framgång. Hjälpt ditt barn att ha en positiv självbild som elev och som vän. Det kommer att hjälpa ditt barn att utvecklas positivt. Socialt engagemang främjar många saker hos ett barn, det ger en känsla av tillhörighet och även anknytning. Stöd därför ditt barn att utveckla färdigheter som bidrar till socialt engagemang. Detta kan göras i det lilla varje dag. Du hittar hemuppgifter i RESCUR *Jag vill, jag kan, jag törs* -guiden, och de kommer att hjälpa dig att tänka på vilka färdigheter du kan stödja varje dag och vecka för vecka.

Ibland

- ❖ Börja prata med ditt barn i tidig ålder om vad hen är intresserad av och vad det kan leda till. *"Jag ser att du är intresserad av fåglar och det kommer ett ge dig en hel del roliga upplevelser. Du kommer att se att detta intresse kommer att vara resten av ditt liv"*. Om ditt barn säger att det vill bli ett fotbollsproffs, avvisa inte detta genom att säga *"Det är bara en orealistisk dröm"*. Diskutera i stället med ditt barn vad som behövs: träning, diet, etc., och tala också om vikten av att göra bra ifrån sig i skolan eftersom även fotbollsspelare behöver ett jobb i slutändan.
- ❖ Visa intresse för ditt barns intressen och stöd ditt barn att utveckla dem. Hjälpt ditt barn att sätta upp mål, vadhelst det vill, ta det på allvar och hjälp barnet att sätta delmål. Om ditt barn säger att det vill bli en berömd sångerska, börja med att fråga vad som krävs för att bli en sångerska, och fortsätt med vad som krävs för att komma dit. Vi vet att barn som är omtyckta av sina vänner eller som har vänner lyckas bättre i skolan och livet, därför är det viktigt att uppmuntra utveckling av barnets färdigheter i att vara en god vän. Återigen, försök vara en förebild för ditt barn genom att visa din förmåga att lyssna och hur man kan vara en god lyssnare.
- ❖ Uppmuntra ditt barn att delta i fritidsaktiviteter. Ta reda på vilka barnets intressen är och försök hjälpa barnet att antingen sätta upp mål eller faktiskt vidta åtgärder för att förverkliga det hen vill göra.

Verklig situation

Mamma sitter i soffan framför TV: n med sin 8-årige son. De tittar på en show med ungdomar som dansar. Sonen säger "Åh jag vill dansa så där".

Mamma: Så du vill bli en dansare?

Son: Ja.

Mamma: Vilken typ av dansare skulle du vilja vara?

Sonen: Jag skulle vilja göra något modernt som hip hop eller något liknande.

Mamma: Vet du var du kan lära dig att dansa?

Son: Nej, men jag kanske kan ta reda på det.

Mamma: Hur skulle du få veta det?

Sonen: Jag skulle börja med att kolla upp det på internet.

Mamma: Det låter som en bra idé. När du har kollat det kan du berätta det för mig, kanske kan jag hjälpa dig att sätta upp ett mål och att hitta stegen för att nå dit.

Sonen: Det vill jag.

I det här exemplet lyssnade mamman på sin son, och hon stöttade det han ville göra, men hon gjorde det inte åt honom. Om han verkligen är intresserad kommer han tillbaka till sin mor efter att han har kollat upp på nätet och mamman kommer att stödja honom. Det är viktigt att du visar ditt barn att du tror på dess förmåga att göra saker. Genom att tillsammans med barnet göra hemuppgifterna hjälper du ditt barn med att få en positiv utveckling byggd på styrkor. Nedan följer tre exempel på hemuppgifter från lärarhandledningarna inom *RESCUR Jag vill, jag kan, jag törs*. Varje exempel har förslag på hur du som förälder kan hjälpa ditt barn att bygga på styrkor i barnets akademiska och sociala engagemang. Förslag på hur du kan bearbeta hemuppgifterna finns i kursiv stil men det är bara förslag.

Aktivitet 1



Min familj, styrkor vi har

Det här tycker jag/vi om hos vår familj

Börja med att prata med ditt barn om vad det skrivit på övningsbladet. Uppmuntra ditt barn att tänka på fler saker och se till att du stödjer barnet vad hen än har skrivit.

Fråga ditt barn vad det tror att du och de andra familjemedlemmarna tycker om i familjen. Försök att inte rätta ditt barn genom att säga att så är inte fallet. Var istället stödjande och uttryck ditt intresse för vad ditt barn har att säga.

Du kan också berätta för ditt barn om dina synpunkter och om barnet vill kan du också be andra i familjen berätta om saker de tycker om i familjen. Låt ditt barn bestämma vad ni ska skriva på övningsbladet.

Ni kan också göra kylskåpsmagneter med styrkor eller något annat som ni tycker om i er familj.

Aktivitet 2

Vad jag vill att andra ska säga om mig

Jag vill att andra säger

Vad jag kan göra för detta skall hända



Till föräldrar: Se vad ditt barn har skrivit och känn dig fri att lägga till saker efter att du har pratat med ditt barn om det.

Börja med att titta på vad ditt barn har skrivit på övningsbladet och prata med ditt barn om det. Se till att vara stödjande genom att göra kommentarer som "Åh det är viktigt" eller "Ja, jag instämmer helt". Diskutera sedan vad barnet kan göra för att få saker att hända.

Prata först om vad ditt barn har föreslagit och be därefter ditt barn att tänka på andra sätt att få det att hända. Föreslå två eller flera andra saker som ditt barn kan göra för att få det att hända. Låt ditt barn bestämma vad hen vill lägga till.

Se till att du är stödjande och fråga ditt barn varje dag hur det går. När du och ditt barn känner att hen har lyckats med vad hen vill firar ni det på ett eller annat sätt, företrädesvis genom att göra något som barnet tycker om, t.ex. spelar ett spel tillsammans.

Aktivitet 3

Mitt mål

Mitt mål:

I morgon

Nästa vecka

Nästa månad

Resurser i mig och runt omkring mig som hjälper mig att nå mitt mål. Människor som kan hjälpa mig:

Till föräldrar: Vänligen titta på ditt barns mål och tänk på hur du kan hjälpa ditt barn att nå dem.

Börja med att titta på ditt barns mål och vara stödjande genom att säga något i stil med "Det låter riktigt intressant" eller "Jag gillar verkligen detta mål". Gå igenom de olika stegen med ditt barn, och ställ frågor för att visa ditt intresse. Spendera lite tid på varje rubrik. Prata med ditt barn om vad det tänkte på när det skrev ned det. Fråga ditt barn hur hen tror att du kan bidra till att nå målet. Kan någon annan familjemedlem hjälpa till? Föreslå sedan några saker själv om hur du kan hjälpa till. Låt ditt barn bestämma vilken typ av hjälp det vill ha från dig. Du kan också sätta upp ett mål själv och låta ditt barn guida dig genom stegen, eller ni kan, som en familj, sätta ett mål och följa stegen ovan. När ditt barn når sitt mål och när ni som en familj når ert mål, se till att fira det!

SAMMANFATTNING
❖ Se till att du följer upp studieplanens hemuppgifter på detta tema. Ditt barn kommer att få hemuppgifter och då har du en god chans att stödja ditt barns akademiska och sociala styrkor.
❖ Försök att stödja ditt barns styrkor så mycket som möjligt genom att tala om dem.
❖ Var medveten om dina egna styrkor och kommentera dem inför ditt barn.
❖ När du säger positiva saker om ditt barn eller när du pekar på de dess styrkor var så specifik som möjligt. Försök kommentera saker som barnet gör.
❖ Överdriv inte, men hänvisa till saker som du verkligen märker, saker du gillar och är stolt över.
❖ Använd dig själv som en förebild genom att beskriva saker du är stolt över eller gillar hos dig själv, din partner eller andra familjemedlemmar.
❖ Prata om hur olika familjemedlemmar ser på sig på ett positivt sätt eller beskriv släktingars eller vänners positiva självbilder.
❖ Påpeka hur det förflutna och nuet kommer att forma framtiden, och ge konkreta exempel från din egen och ditt barns erfarenheter.
❖ Beskriv svårigheter du har haft och övervunnit. Detta kommer att visa ditt barn att det alltid finns hopp och att det är möjligt att övervinna svårigheter.
❖ Kommentera ditt barns styrkor, både socialt och akademiskt.
❖ Ge barnet positiv feedback på sina sociala färdigheter och som vän.
❖ Stötta ditt barn att utveckla sociala färdigheter.
❖ Börja i tidig ålder prata med ditt barn om vad hen är intresserad av och vad det kan leda till.
❖ Visa intresse för ditt barns intressen och stöd ditt barn att utveckla dem. Hjälプ också ditt barn att sätta upp mål.
❖ Uppmuntra ditt barn att delta i fritidsaktiviteter.

TEMA 6: ATT GÖRA SVÅRIGHETER TILL MÖJLIGHETER

Motgångar är en realitet för alla och för barn också. Det kan komma i form av utmaningar i livet och dagliga förtretligheter såsom fel på prov i skolan, meningsskiljaktigheter med kamrater, betydande situations eller utvecklingsstress som barn har att hantera i skolan (diskriminering, avvisande, konflikter). Att vända utmaningar och motgångar till möjligheter genom mod och uthållighet kommer att hjälpa ditt barn att övervinna dessa och nå mål som andra får kämpa för. Detta tema syftar till att hjälpa eleverna att använda en annan typ av tänkande vid daglig stress, livets motgångar, förluster, övergångar och andra hinder. Dessa kan ses som utmaningar att växa ifrån snarare än förlamande faktorer som blockerar alla typer av positiva resultat. Barnen kommer att trots dessa smärtsamma psykologiska och känslomässiga effekter lära sig att vända utmaningar och motgångar till något positivt.

Förmågan att vända utmaningar till möjligheter är inte något man föds med, men den kan läras och utvecklas av alla barn. Genom att lära och hjälpa ditt barn att utveckla en livsfilosofi inriktad på resiliens och att aktivt lära sig att omformulera utvecklingsutmaningar eller stressfaktorer i livet till tillväxtmöjligheter kommer barnet att utveckla positiva beteenden som kännetecknas av mod, optimism och uthållighet. Grundläggande komponenter såsom hälsosam självkänsla, intern kontrollfokus (locus of control), tro på sig själv och fokus på styrkor samt utveckling av ett positivt tänkande är alla viktiga byggstenar och färdigheter som kommer att öka ditt barns förmåga att omvandla smärtsamma negativa erfarenheter till möjligheter att nå positiva resultat. Föräldrarnas roll är att främja dessa komponenter och lära barnet att se det dagliga livets motgångar som en plattform för att växa, lära sig nya sätt att lösa problem, och att utveckla nya emotionella och sociala färdigheter i att hantera negativa erfarenheter och situationer för att bli mer produktiva och glada.

Deltema 1: att hantera bakslag och motgångar

Att visa mod och uthållighet vid misslyckande och motgångar är ett kännetecken på resilient tänkande som grundar sig på tron att hinder kan övervinnas och positiva resultat kan förväntas. Att visa mod vid temporära (t.ex. inlärningssvårigheter, skolmisslyckanden) eller permanenta (t.ex. funktionshinder, sjukdom) motgångar, att ha en positiv inställning trots bakslag eller orättvisa händelser och att uppvisa uthållighet (inte ge upp) är bärande drag i mental styrka, som gör det möjligt för barn att omdefiniera utmaningar och motgångar till möjligheter för växande. Mod innebär att fortsätta även när man är besviken över upplevda bakslag eller av att saker inte utvecklas som man vill. Det innebär att känna sig rädd för att göra något, men att man kan hitta sätt att hantera sin rädsla och ta itu med den.

I vardagen måste du som förälder hjälpa ditt barn att hitta positiva innebörder vid motgångar eller hinder i livet och den tillhörande stressen, eftersom denna strategi är en viktig byggsten för ditt barns resiliens. Detta är kärnan i omdefinieringen av en negativ situation till en potentiellt hjälpsam situation där barnet kan lära sig något om sig själv, andra eller livet i stort. Föräldrars ord och handlingar bör syfta till att hjälpa barn lära sig att se fördelar i motgångar för att utveckla positiva egenskaper såsom mod, optimism och uthållighet, snarare än att fokusera enbart på negativa effekter av ett bakslag.

Varje dag

- ❖ Uppmuntra ditt barn att beskriva och dela de känslor och tankar som rör motgångar, bakslag eller utmaningar. Det kan vara till hjälp att utveckla en daglig rutin (under middagen, eller under fritiden hemma) då alla familjemedlemmar delar några viktiga händelse som inträffat under dagen. Föräldrar måste vara positiva förebilder på att dela med sig av sina egna tankar och känslor kring positiva eller negativa erfarenheter som kan hänt dem den dagen. Denna rutin stärker ytterligare uppfattningen att det är viktigt och önskvärt i er familj att dela känslor och tankar med varandra.

En förälder kan säga *"Idag upplevde jag en händelse som fick mig att känna mig ledsen, besviken, frustrerad etc., eller jag stod inför en svår situation (motgångar, hinder) ..."*

- ❖ När ditt barn uttrycker känslor och tankar så måste du som förälder kommentera ditt barns vilja att dela med sig. Till exempel kan du säga: *"Jag är mycket stolt över dig för*

att du delar med dig av dina känslor (och/eller tankar) och att du litar på mig i den svåra situation du står inför".

- ❖ Bekräfta och acceptera ditt barns känslor som de uttrycks utan kritik. Detta är ett uttryck för empati och visar i handling att föräldern kan ta del av barnets perspektiv. Dessutom vinner föräldern, genom att ovillkorligt acceptera barnets känslor i en svår situation, barnets förtroende och respekt och det främjar en ärlig diskussion om negativa känslor. Om ett känslouttryck (dvs. ilska) var olämpligt (dvs. våldsamt beteende) följs det upp av ett samtal för att utforska alternativa sätt att uttrycka känslor som ilska.
- ❖ Genom samtal med ditt barn försöker du i detalj förstå i den svåra situation ditt barn kan stå inför utan att framföra några omdömen, åsikter eller anvisningar. Denna process hjälper ditt barn att bättre förstå situationen och även utkristallisera sina känslor i den. Du kan säga: *"Kan du berätta exakt vad som hände som försatte dig i den svåra situationen?" "Ge mig en detaljerad bild av vad som föregick händelsen?" "Kan du beskriva exakt vad andra barn gjorde i den här situationen?"*
- ❖ För de äldre skolbarnen är det lämpligt att hjälpa barnet att "se" en svårighet ur ett annans perspektiv.

Ibland

- ❖ Välj en eller flera positiva slogans som "Tuffa tider varar inte men tuffa barn gör" för att hjälpa ditt barn att utveckla en resilient mentalitet och hjälpa hen att få möjlighet att hantera en svår situation. Upprepa slogans ofta och vid olika tillfällen, så att den blir förankrad i barnets sinne. Läs upp sångtexter som hör till temat resiliens, mod och uthållighet och som lärs ut i skolan (t.ex. sången om en regnbåge som kommer fram efter att regnvädret slutat).
- ❖ Påminn ditt barn om att använda positiva tankar genom att fokusera på den positiva sidan av situationen. På detta sätt tränar barnet att aktivt ta itu med motgångar och använda denna strategi som ett sätt att hämta kraft och uthållighet att övervinna strider, utmaningar och hinder i skolan eller i familjelivet.
- ❖ Tala med ditt barn om berättelser där vardagshjältar eller personer visat mod, uthållighet och optimism i sina liv trots motgångar. Det är viktigt att dra nytta av dessa personers (eller dina) berättelser för att inspirera barnet och att inte känna sig

underlägsen vid jämförelse med dem. Du kan använda aktuella händelser för att nå samma mål. Barn som visade mod, uthållighet och optimism kan vara mycket kraftfulla förebilder för alla barn. Att läsa barnböcker eller titta på filmer om mod, uthållighet och optimism kan också hjälpa ditt barn att utveckla ett resilient tankesätt (t.ex. Invictus film om Nelson Mandelas liv).

- ❖ Prata ofta med ditt barn och använd lämpliga händelser från nyheterna, skolan eller någon annan källa om kraften i uthållighet, positivt tänkande och mod vid motgångar. Om man har dessa egenskaper har man fler möjligheter att övervinna motgångar och komma tillbaka från svåra omständigheter till livet eller skolan.
- ❖ Försök att hjälpa ditt barn att se värdet i en negativ erfarenhet som ett sätt att lära sig något om sig själv, andra eller livet i allmänhet. Detta svåra tillfälle kan vara ett viktigt ögonblick för barnet att växa och mogna trots att negativa känslor kan vara inblandade, såsom besvikelse, ilska, känslan av att ha behandlats orättvist etc.
- ❖ Uppmuntra ditt barn att i samband med ett bakslag eller svårigheter tänka ut en möjlig handlingsplan för att ta itu med problemet. Presentera problemet som ett pussel som ska lösas och uppmuntra barnet att tänka på möjliga lösningar. Detta tillvägagångssätt främjar ett självbestämt förhållningssätt och det är ett budskap om att ditt barn kan göra något för att lösa ett problem.

Verklig situation

George, en 8-årig pojke, återvänder från skolan upprörd och arg.

Mamma: George, jag kan se att du är upprörd över något? Vill du berätta vad som hänt?

George: Nej, jag vill inte prata om det.

Mamma: Det är OK. Kanske de passar bättre lite senare.

Det går 3 timmar och mamman närmar sig George igen:

Mamma: Jag förstår att du hade en tuff dag i dag i skolan. Det händer mig ofta. I dag till exempel hade jag ett svårt möte med min chef eftersom mina rapporter inte var klara i tid. Vill du berätta vad som hände med dig?

George: Jag har bara fått ett E på mitt läsprov. Jag läste mycket igår och ändå fick jag ett dåligt

betyg. Jag kommer inte läsa mer. Det finns ingen anledning för mig att studera längre.

Mamma: Jag förstår verkligen din frustration. Det händer ofta att våra ansträngningar inte ger det bästa resultatet. Låt oss fundera tillsammans över situationen. Vad skulle du ha kunnat göra annorlunda för att förbereda dig för ditt prov?

George: Jag vet inte. Det var massor av kapitel att läsa och jag förstod inte riktigt några avsnitt.

Mamma: Jag förstår. Tror du att nästa gång kan bli bättre om du börjar studera tidigare än kvällen innan provet?

George: Kanske ...

Mamma: Tror du att det skulle vara bra om din pappa eller en handledare hjälper dig att förstå det material som kan ha varit svårt för dig?

George: Ja, det skulle vara bra. Jag känner ibland att jag är dum.

Mamma (Omformulerar): Du är inte dum och jag har bevis för att hur smart du är. Jag minns också hur stor beslutsamhet du visade när du ville gå med i basketlaget i skolan. Låt oss tänka ut några förslag på vad du kan göra annorlunda för att förbereda för prov.

Barnet och mamman brainstormar kring särskilda strategier för bättre förberedelser inför prov.

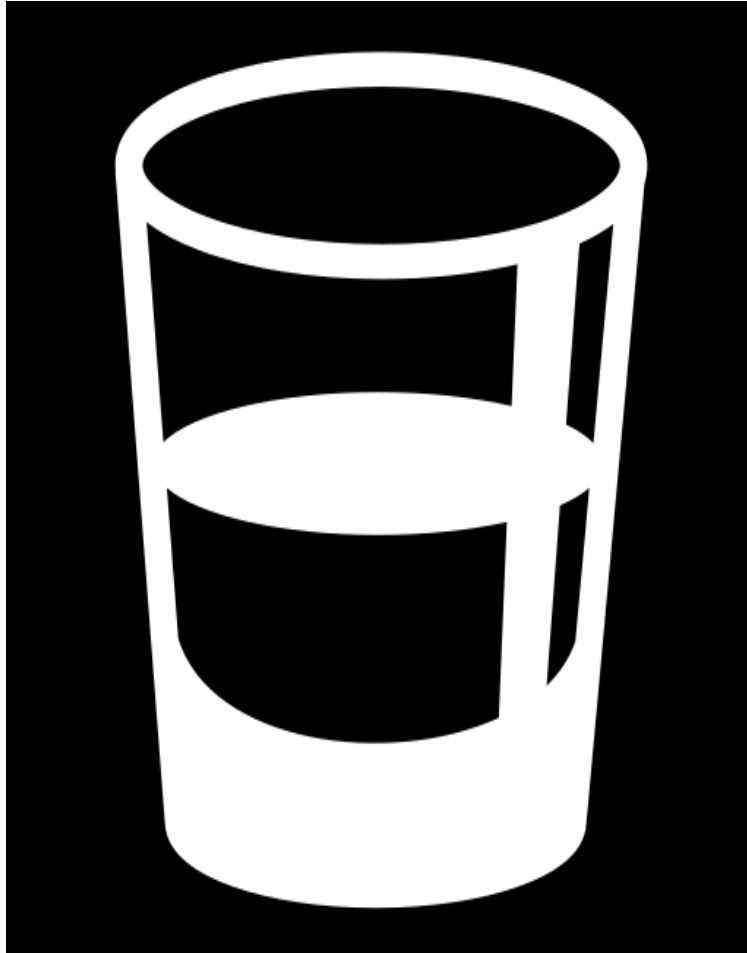
Ditt barn kommer att ta hem uppgifter från skolan på detta tema, och då kommer du att ha goda möjligheter att lyssna på ditt barns känslor och tankar vid utmaningar och svårigheter som det möter, hjälp barnet att distansera sig från den erfarenheten och slutligen hjälp det att skapa en handlingsplan för att ta itu med situationen. Nedan finner du tre exempel på hemuppgifter från RESCUR *Jag vill, jag kan, jag törs* lärarhandledning och några förslag (med kursiv stil) om hur du kan hjälpa ditt barn.

Aktivitet 1

Vänligen spela spelet "JAG KAN INTE, MEN JAG KAN" med ditt barn. Detta spel har spelats i skolan också, så du kan be ditt barn förklara hur man spelar det. Enligt reglerna ska varje spelare (du är en av spelarna) tänka på några saker som de är bra på och saker som de har svårt med. Då varje spelare säger något i stil med: "Jag kan inte vandra i fjällen, men jag kan cykla, simma och gå snabbt". Varje spelare bör också kombinera varje mening de säger med kroppsspråk, ansiktsuttryck (dvs. "Jag kan inte göra ..." ledsen, "Jag kan ..." känslan glad) och kroppsrörelser (dvs. flytta kroppen 180 grader genom att hoppa, när ordet "men" sägs). Delta i spelet genom att säga saker som du inte kan göra, följt av andra saker du kan göra. Om ditt barn har svårt att förstå vilka saker det är bra på eller har svårt med, kan du hjälpa hen. Idén med spelet är att hjälpa ditt barn att utveckla ett positivt självprat och förstå att fokusera på saker det är bra på, detta gör att det mår bra. Detta kan vara en kompenserande teknik för saker som barnet har svårt att göra.

Aktivitet 2

Tror ni glaset att glaset är halvfullt eller halvtomt?



Var snäll och prata med ert barn om optimism och pessimism och hur det kan påverka hur man tänker och handlar. Var snäll och dela med er av personlig erfarenhet som visar vilken typ av tänkande ni hade och hur det påverkade det beslut ni fattade eller det ni gjorde. Ni kan också dela mer av en personlig erfarenhet då ni tänkte på ett optimistiskt eller pessimistiskt sätt. Försök att uppmuntra ert barn att se att glaset är halvfullt och förklara att det inte alltid är så lätt att se det. Ni kan också ta tillfället i akt att understryka att positivt tänkande hjälper en i livet. (*"Jag kan lära mig att cykla med två hjul snart."* *"Jag kan hitta en kompis som gillar mig för den jag är"*)

Aktivitet 3



<http://blogs.reuters.com/photographers-blog/2013/11/25/risking-life-for-school-again/>

Besök tillsammans med ditt barn ovan angivna webbplats och diskutera de svårigheter som barnen på bilderna möter i vardagen. Diskutera sedan hur UOM (Uthållighet, Optimism, Mod) är uppenbart i varje enskilt fall och ge ett personligt exempel. Om det inte finns en dator hemma för att lokalisera materialet, prova det lokala biblioteket.

Pappa till 10-åriga son: När jag studerade vid universitetet för att bli lärare hade jag en dröm. Jag ville åka utomlands för att studera till speciallärare. Mina föräldrar hade inte pengar för att stödja mina utomlandsstudier, men jag tänkte att det måste finnas ett sätt

att få min dröm att gå i uppfyllelse. Jag var övertygad om att jag skulle lyckas hitta ett sätt att få stöd för mina studier. Jag pratade med människor och sökte efter sätt att få ett stipendium. Efter månader av sökande fann jag att det fanns en stiftelse som erbjöd stipendier för att studera utomlands till ett begränsat antal studenter varje år. När jag hörde detta trodde jag att detta var min chans att göra min dröm sann. Men det var en utmaning för mig. För att få stipendiet var jag tvungen att uppnå ett högt poäng på ett prov i engelska. Konkurrensen om detta stipendium var mycket stark. Men jag studerade hårt och tänkte ofta på mitt mål och det gav mig mod och hopp om det bästa. Så småningom fick jag stipendiet och lyckades studera vid ett mycket bra universitet för att bli speciallärare.

Deltema 2: Att hantera avvisande

Resiliens främjas av stabila mänskliga relationer. Att hjälpa barnet att ta itu med och övervinna avvisande och bygga ytterligare sociala kontakter och relationer är därför en grund för psykologisk tillväxt och välfärd. Avvisande kan vara en mycket stressande upplevelse för barn, vilket gör dem sårbara och hindrar deras hälsosamma utveckling.

Kamraters avvisande kan upplevas på grund av olika orsaker, som t.ex. funktionshinder, kulturell bakgrund och relationsproblem. Det kan ta olika former som att vara utesluten från en grupp, aktivitet eller lek. Vuxna måste vara medvetna om vilka beteenden som är eller upplevs som avvisande och försöka att hjälpa ett barn hantera dessa eftersom de kan vara mycket stressande för barn. Föräldrar kan uppmuntra sitt barn att beskriva och dela känslor och tankar som upplevs i samband med avvisande, att få barn att förstå orsaker och inbördes sammanhang vid avvisande, och att stödja utvecklingen av socio-emotionella färdigheter och socialt beteende bland avvisade barn (bland annat social och kommunikativ kompetens).

Vissa lärares beteenden kan också upplevas avvisande av elever, vilket kan ge dem betydande stress och ångest. Ett barn kan känna att läraren inte ger det tillräckligt med uppmärksamhet och att det inte väljs lika ofta som andra elever, att läraren inte accepterar eller uppskattar barnets bidrag, att läraren är mycket kritisk, ofta genom negativa kommentarer om barnets prestationer eller svårigheter, eller att läraren omotiverat skriker åt barnen. Att handskas med avvisande från lärare och att hantera relaterade känslor är ett viktigt område där föräldrar kan hjälpa sina barn.

Föräldrars avvisande definieras som medvetet tillbakadragande av föräldrars kärlek, värme, kärlek och faktiska fysiska närvaro. Föräldrars avvisande, svag tillsyn från föräldrarna och bristande engagemang för barnet sätter ett barn i en utsatt situation. Ett barn kan uppleva ett avvisande från familjemedlemmar i situationer när föräldrarna inte är tillgängliga eller ge tillräckligt med tid för sina barn (spela, göra läxor, diskutera, göra saker tillsammans), när barnet känner att föräldrar avsätter mer tid eller mer uppmärksamhet till ett annat syskon, eller när föräldrarna ofta jämför barnet negativt med ett annat syskon.

Avvisande från lärare, föräldrar och kamrater är viktiga faktorer för ett barn och det utgör en risk för barnets hälsosamma sociala och emotionella utveckling. Därför är det viktigt att först hjälpa ett barn att effektivt hantera obehagliga känslor som stress, ilska, besvikelse,

frustration, sorg och hjälplöshet på grund av avvisande och sedan att effektivt hantera avvisande (lära sig omformulera och identifiera handlingsplaner), vilket skyddar barn från den potentiellt skadliga inverkan på deras hälsosamma sociala och emotionella utveckling som avvisande kan ha.

Varje dag

- ❖ Samtala regelbundet med ditt barn om hens dagliga samspel med kamrater i skolan eller i andra miljöer och försök att vara en god lyssnare utan att avfärda barnets erfarenheter som oviktiga. En upplevelse som kan verka vara av underordnad betydelse för dig kan ha en betydande negativ inverkan på ditt barn.
- ❖ Försök att förstå om det finns några obehagliga känslor som följd av samspelet med kamraterna. Acceptera och bekräfta ditt barns känslor (dvs. besvikelse, frustration, ilska) i samband med episoder av avvisande, försök hjälpa ditt barn att förstå och uttrycka sina känslor utan att döma eller kritisera. Ditt barn får inte använda själva ordet "avvisande", men det kan ha erfarenhet av sådana obehagliga tillfällen vid avvisande. En förälder kan till exempel säga "*Jag skulle vilja veta hur du känner på grund av denna obehagliga erfarenhet*", "*Det är viktigt för mig att förstå hur du känner så att vi tillsammans kan tänka ut några möjliga sätt att hantera denna svåra situation*".
- ❖ Hjälpt ditt barn att omformulera en negativ upplevelse av avvisande från kamrater, lärare eller syskon genom att erbjuda en alternativ förklaring. Du kan till exempel utmana ditt barns absoluta tankar som: "*Jon spelar aldrig med mig*", "*Jag har inte någon vän i skolan*", "*Ingen vill att jag ska vara hens vän*" genom att svara "*Åh, du har rätt att vara arg eller ledsen eftersom Jon inte vill leka med dig. Kommer du ihåg att ni en gång spelade något tillsammans?*" Om ditt barn beskriver varje tillfälle som de spelat ett spel tillsammans, så kan du passa på att utmana detta absoluta sätt att tänka ("aldrig") genom att säga: "*Se där är ett exempel på när ni spelade tillsammans i det förflutna. Vad hände vid dessa tillfällen när ni lyckades spela tillsammans? Har du några idéer om hur ni kan göra det igen?*"
- ❖ Det är nödvändigt att hjälpa ditt barn att tänka ut en handlingsplan som kan vända denna obehagliga situation till en situation av accepterande. Du kan ställa följande fråga "*Kan du komma på en idé om hur du kan göra så att Jon leker med dig igen? Låt*

oss tillsammans tänka ut en plan för att få dina klasskamrater att inkludera dig i sina aktiviteter". Ett annat tillvägagångssätt kan vara: "Eftersom Jon inte vill leka med dig, kan du tänka på ett annat barn som vill leka med dig" eller Låt oss försöka komma på hur du kan få din lärare att säga positiva saker om dig eller visar att hen gillar dig?"

- ❖ Hjälpt ditt barn att lära sig att använda positiva tankar om sig själv när saker inte går bra eller när hen står inför en svårighet av något slag.

Ibland

- ❖ Om du känner att ditt barn har någon del i vad som händer i den negativa växelverkan med kamrater, lärare eller syskon kan du vägleda barnet i att tänka på beteenden som eventuellt kan bidra till kamraters, lärares eller syskons avvisande. Du kan till exempel säga: *"Har du någon aning om varför Jon inte vill leka med dig de senaste veckorna? Finns det något du gör eller säger som kan orsaka att dina klasskamrater undviker att leka med dig. Låt oss tänka tillsammans"*.
- ❖ Du kan hjälpa ditt barn att tänka på alternativa sätt, som kan förklara lärarens avvisande beteende mot barnet. Till exempel: *"Kanske din lärare gör negativa kommentarer om dina skolprestationer eftersom han har höga förväntningar på dig och han vill att du förbättrar ditt arbete"*.
- ❖ Förmedla till barnet att saker och ting kan förändras, att de nuvarande negativa erfarenheterna, även smärtsamma, kan komma att förändras inom en snar framtid.
- ❖ Du kan dela med dig av en personlig upplevelse du kan ha haft av avvisande i skolan eller vuxenlivet, hur du kände och hur du hanterade detta. Genom att bekräfta barnets känslor hjälper du det att förstå att alla människor någon gång har upplevt avvisande men att det har hittat sätt att hantera det.
- ❖ Tillbringa regelbundet en lugn stund tillsammans med ditt barn (t. ex. spel).
- ❖ Undvik att på något sätt göra värderande jämförelser mellan ett barn och ett annat.

- ❖ Försök att inkludera alla barn i lek, spel, aktiviteter och utflykter så att de känner att de tillhör familjen. Om syskon inte välkomnar sina bröder eller systrar i olika aktiviteter och lekar, behöver en tydlig plan tas fram för att säkerställa att ingen blir utesluten och alla känner att de kan delta.

Verklig situation

Anna: Alla gör narr av mig i skolan. Jag har inga vänner alls. Jag måste vara en förlorare.

Mamma: Åh kära du, jag förstår hur du känner dig. Det är verkligen svårt för dig att inte ha vänner (förstår barnets synvinkel). Vill du berätta vad som hände?

Anna: När jag frågar mina klasskamrater om att få vara med i en tävling säger de att denna tävling bara är för snabba löpare och inte för mig eftersom jag är överviktig.

Mamma: Du måste vara mycket arg över dina klasskamraters beteende (visa förståelse för ditt barns känslor).

Anna: Ja. Jag blev rasande och sedan retade jag dem.

Mamma: Jag förstår. Hjälpte detta? (hjälpa ditt barn att bearbeta situationen)

Anna: Nej, inte alls, eftersom de då sa att jag är en bortskämd flicka och ingen kommer att vilja leka med mig igen.

Mamma: När du tänker den här situationen igen, kan du tänka dig något man kunde ha gjort annorlunda?

Anna: (tänker förmodligen) Kanske att jag nästa gång går till läraren för att uttrycka mitt missnöje i stället för att reta dem.

Mamma: Ok. Det är en bra idé. Har du någon aning om hur du kan göra för att få leka med dina klasskamrater nästa gång? (hjälp barnet att identifiera ett tillvägagångssätt)

Anna: Mmmm, jag vet inte. Kanske kommer jag att föreslå ett annat spel som jag och alla kan spela, även om man inte är en snabb löpare. Det är ett riktigt roligt spel. Jag tror att de kommer att gilla det.

Mamma: Åh, det är en verkligt bra idé! Jag är säker på att du kommer att visa mod och uthållighet och då kommer du definitivt att få några nya vänner i skolan.

Aktivitet 1

Be ditt barn att berätta (lika mycket som det kommer ihåg) Zeldas berättelse som diskuterades i skolan. Hjälp ditt barn att sjunga sången om Zelda, som de sjöng i skolan. Om ni vill kan ni ändra melodin till texten och sjunga den tillsammans.

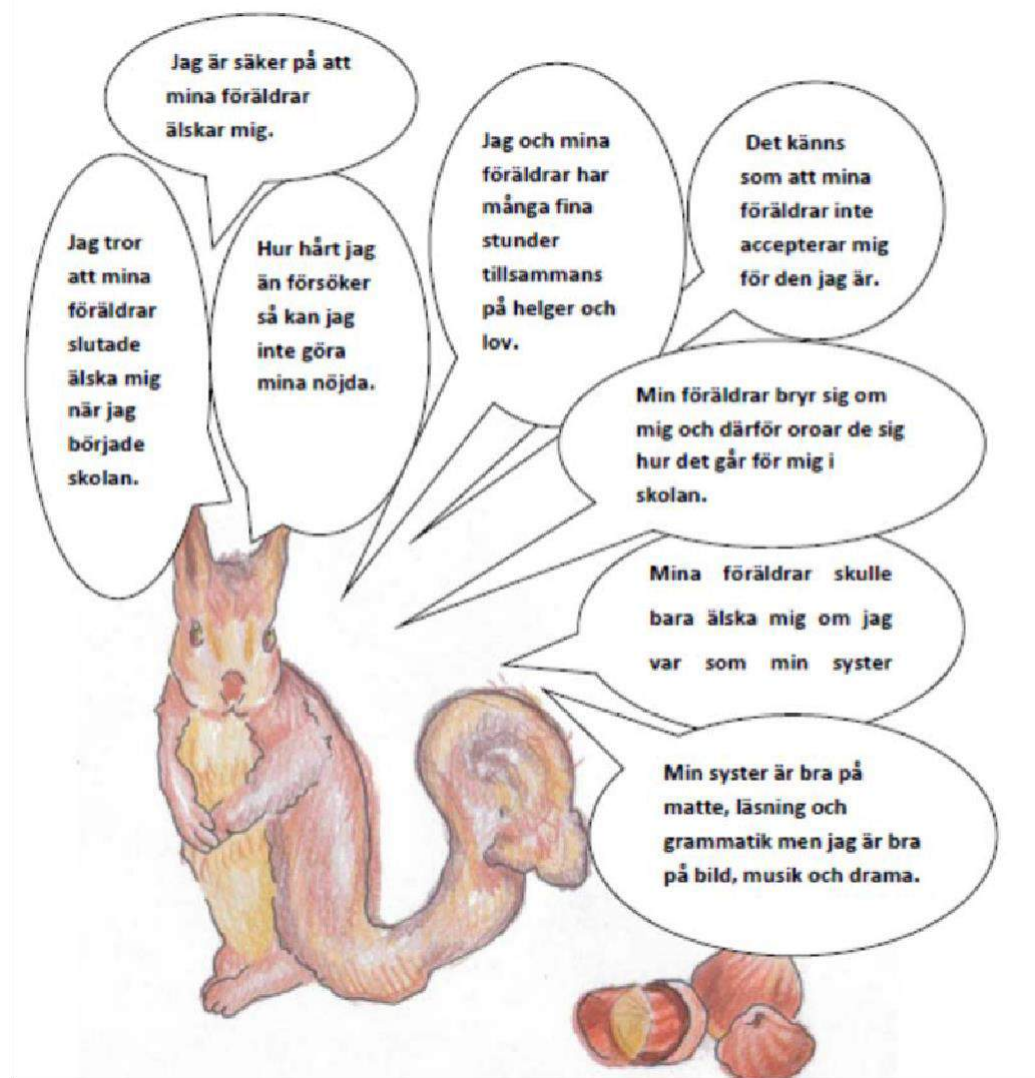
Påminn ditt barn att varje problem har en lösning och för varje svårighet finns det ett effektivt sätt att hantera det på. Vad som är viktigt för små barn är att prata med personer de litar på (föräldrar, lärare) om de svårigheter de möter och att be om hjälp med att ta itu med dem. Du kan också föreslå ditt barn att rita en bild av Zelda med texten i pratbubblan och sätt sedan upp den i barnets rum och hänvisa till den varje gång barnet står inför en svårighet.

***När något tråkigt som detta mig händer,
måste jag hitta en lösning!
Och om jag inte hittar en lösning
lätt. Försöker jag igen och igen och
igen ...***



Aktivitet 2

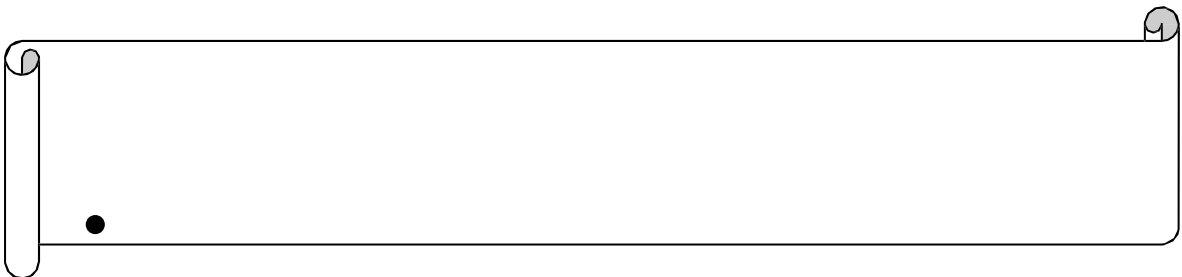
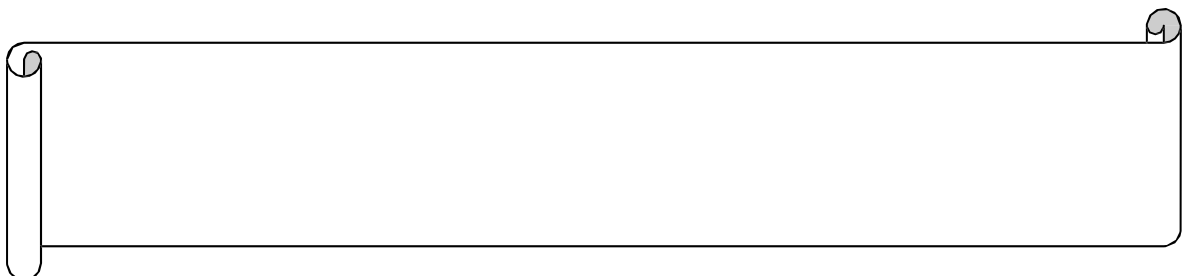
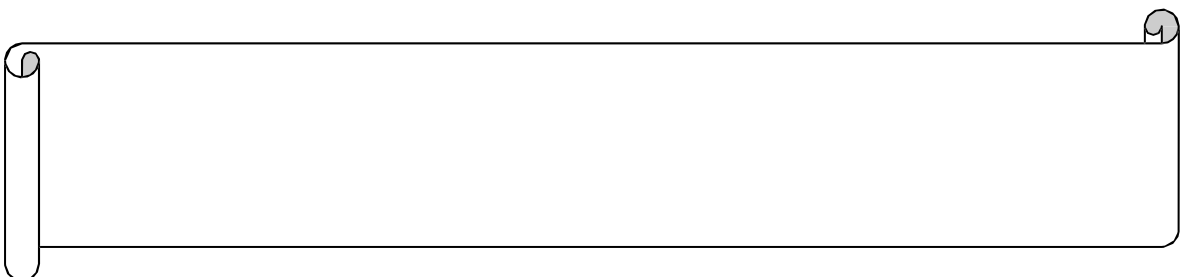
Be ditt barn att berätta (så mycket som hen kan minnas) vad som hände med hjälten i historien de hört i skolan. Be barnet sedan förklara vad skillnaden är mellan positiva och negativa tankar (du kan använda övningsbladet). Passa på att prata med ditt barn om positiva och negativa tankar hen kan ha ibland. Du kan fråga om det finns något som föräldrarna gör som kan skada eller göra att hen känner sig ledsen. Om ditt barn delar några känslor eller tankar försöker du visa förståelse och se det ur barnets perspektiv utan att vara defensiv. Försök sedan att engagera ditt barn att tillsammans med dig hitta en lösning på problemet som hjälper barnet att må bättre.



Aktivitet 3

Hjälp ditt barn att hitta citat från kända personer som upplevt avvisande och slutligen lyckades övervinna det och bli framgångsrika. Du kan diskutera dessa citat med ditt barn och lyssna på hans åsikter. Betona att dessa människor kännetecknas av UOM (uthållighet, optimism och mod) och att dessa egenskaper hjälpt dem att övervinna hinder och slutligen att lyckas. Berätta för ditt barn att du har observerat att hen har några av dessa egenskaper och sedan kan du hänvisa till sådana tillfällen i barnets liv.

Skriv ner citat från berömda personer som haft erfarenhet av avvisande och som slutligen lyckats hantera dem

A scroll-like writing area with a black dot at the start.A scroll-like writing area.A scroll-like writing area.

Deltema 3: Att hantera konflikter i familjen

Stress i familjen såsom konflikter kan vara en betydande källa till stress för de flesta barn. Barn i sådana situationer, särskilt om föräldrarnas konflikt är allt vanligare och allvarigare, och om barn lämnas utan stöd, utsätts för risker i deras sociala och känslomässiga utveckling. Därför bör barn lära sig vissa strategier i hur man handskas med konflikter och hur man ska hantera obehagliga känslor (t.ex. frustration, hjälplöshet, besvikelse, brist på säkerhet) i samband med dessa. Att hjälpa barn att hantera obehagliga känslor i samband med familjekonflikter (ilska, förvirring, sorg, skuld, rastlöshet) bidrar till att skydda barn från den potentiella skadliga effekten av sådana erfarenheter och öka deras resiliens.

Varje dag

- ❖ Uttryck din tillfredsställelse när du haft ett positivt samspel med ditt barn eller när ditt barn haft en positiv samverkan med sina syskon eller de lyckats lösa en tvist utan en konflikt. Du kan säga: *"Jag är glad i dag för att vi lyckats hitta en lösning på problemet (t.ex. vilka TV-program som vi eller du och dina syskon ska se, eller kommer överens om regler för hur läsplattan används) utan att ha en konflikt."*
- ❖ Belöna ditt barn varje gång det kompromissar (antingen i en situation med dig eller med sina syskon) och en konflikt undviks. Du kan säga: *"Jag är glad att vi lyckats hitta en lösning på problemet (t.ex. gå till bio nästa vecka istället för att gå i dag som var omöjligt för mig) utan att ha en konflikt och därför kommer jag att tillåta dig att titta på TV 30 minuter mer eller att stanna ytterligare en timme hemma hos en kompis"*.
- ❖ Förklara för ditt barn att meningsutbyte kan vara ett steg bort från att det blir en konflikt, något som du annars förmodligen kommer att vara både ledsen över och ångra senare. Be ditt barn att lugna ner sig och diskutera problemet istället för att fortsätta gräla.
- ❖ Försök att hitta mönster när det gäller potentiella konflikter med ditt barn eller potentiella konflikter mellan barnen och försök förhindra dem så mycket som möjligt. dem.

Ibland

- ❖ Lägg inte skulden på ditt barn för en konflikt som du kan ha med hen. Försök att ta ditt ansvar och visa att du beklagar att det utvecklats på det sättet.
- ❖ Uttryck dina känslor efter en konflikt som du har haft med ditt barn eller ditt barn kan ha haft med sina syskon och uppmuntra ditt barn att uttrycka sina känslor också.
- ❖ Lyssna noga på barnets synpunkter. Visa respekt för barnets känslor och tolkningar utan fördomande. Hjälプ hen att bättre förstå föräldrarnas eller syskonens beteende (t.ex. om vissa beteenden kan misstolkas som avvisande), och ge alternativa förklaringar till dem.
- ❖ Acceptera din del av ansvaret för konflikten och uttryck din sorg över att ditt beteende var sårande för barnet.
- ❖ Hjälプ barnet att förstå sitt ansvar i konflikten (efter att du har visat din egen del av konflikten).
- ❖ Kommunicera ett förebyggande perspektiv på konflikten. Det innebär att hjälpa ditt barn att aktivt tänka på strategier för att undvika konflikter.
- ❖ Hjälп ditt barn att förstå att för att lösa en konflikt behöver de lära sig att lyssna på alternativa synpunkter och försöka hitta en lösning på meningsskiljaktigheter med vänliga ord snarare än verbalt eller fysiskt våld. Ord kan lösa problem, men våld kan förvärra dem.
- ❖ Undvik konfrontation med din make eller partner framför barnet. En sådan konfrontation stressar barnen påtagligt och gör dem sårbara.
- ❖ Försök att lösa meningsskiljaktigheter med din make (eller f.d. make) eller partner via dialog och stillsamma argument. Ett bra sätt att göra detta är att vara en god lyssnare och ta del av alternativa synpunkter.
- ❖ Stöd ditt barn emotionellt när det upplever de negativa effekterna av starka föräldrakonflikter genom att visa stöd, ge extra tid och uppmärksamhet åt barnet och visa förståelse för negativa känslor i barnets beteende, särskilt om det nyligen varit en skilsmässa.
- ❖ Hjälп barnet att hitta sätt att komma ifrån familjestress genom lek (för yngre barn) eller sport, tid med vänner, naturpromenader, musik.

- ❖ Uppmuntra barnet att be om hjälp från dig eller någon annan om de känner att problemet är utom kontroll.

Aktivitet 1

Känslor vid konflikt

Uppmuntra ditt barn att komma ihåg en gång det hade en konflikt med sitt syskon och rita denna konflikt på arbetsbladet det fått i skolan. Efter avslutad teckning ber du ditt barn att förklara vad som hände. Lyssna noga och visa genuin förståelse för dess känslor och försök att "se" konflikten ur ditt barns synvinkel. Hjälpt därefter ditt barn att tänka vilka alternativa åtgärder som kunde ha vidtagits för att undvika konflikten.

Obs: Denna teckning ger dig en möjlighet att börja ett samtal med ditt barn om konflikter, tillhörande känslor och potentiella handlingsplaner.

Rita en konfliktsituation med dina syskon och berätta för din partner eller dina syskon om dina känslor i samband med denna konflikt.



Aktivitet 2

Avspänning inför konflikt

Ha en öppen diskussion med ditt barn (inte medan konflikten pågår) om att lära sig att använda några bra strategier om en föräldrakonflikt skulle utbryta. Hjälp ditt barn att berätta om de strategier som de vanligtvis använder för att minska spänning och stress såsom att lyssna på musik, göra andnings- och avspänningsövningar, läsa favoritböcker, eller spela något spel. Lär ditt barn att distansera sig genom att gå till ett annat rum och uppmuntra det att använda någon avspänningsteknik, som kan vara till hjälp för dem. Denna filosofi stöder uppfattningen att barn inte kan hindra sina föräldrar från att bråka, men de kan göra något för att må bättre när de upplever en stressig situation.

Aktivitet 3

Känslor och handlingsplan för att undvika konflikter

Uppmuntra ditt barn att rita ett barn som har en konflikt med sina föräldrar och be sedan ditt barn att uttrycka sina känslor om denna konfliktsituation. Brainstorma därefter med ditt barn om hur man kan hjälpa det här barnet, som har en konflikt att må bättre efter en sådan stressande händelse. Initiera sedan ett samtal om hur konflikter kan undvikas. Kom ihåg att ditt barn kan tala om en konflikt som hen kan ha upplevt själv.

Deltema 4: Att hantera förlust

Varje vuxen människas reaktion på förlust varierar, och barn är inte annorlunda. Mycket små barn kan ha begränsad förståelse av innebörden av en förlust, såsom dödsfall. De kan få svårt att förstå vad som orsakar död, och de tror kanske att de har orsakat någons död bara genom att tänka på det eller att döden kan upphävas. Barn i småbarnsåldern är fortfarande mycket beroende av sina vårdgivare för att få stöd, och de kan därför oro sig över vem som ska ta hand om dem om de förlorar någon de älskar. Barn i grundskolan börjar förstå att döden är slutgiltigt. Men när någon de känner dör, kan de frukta att det kommer att hända andra människor som de älskar.

Vilka är några av de känslor som barn kan få när de upplever förlust?

❖ rädsla	❖ ledsenhet
❖ ilska	❖ skuld
❖ ensamhet	❖ övergivenhet
❖ förvirring	❖ chock
❖ oro	❖ ångest

Vilka är några av de beteenden som barn kan uppvisa i samband med förlust?

❖ gråt	❖ sömnproblem
❖ regressivt beteende	❖ undertryckta känslor
❖ fråga om vad som hänt	❖ förändringar i skolprestationer
❖ tillbakadragenhet	❖ utmanande beteende: slagsmål, aggression

Det är också värt att påpeka att förluster inte bara händer när en nära anhörig går bort. Barn kan också uppleva en känsla av förlust när ...

- ❖ ... deras föräldrar har separerat eller skilt sig
- ❖ ... de lämnar sina hem och/eller land och flyttar till en annan plats
- ❖ ... en älskad vän flyttar till ett annat land

- ❖ ... ett husdjur dör
- ❖ ... de eller någon de känner drabbas av ett funktionshinder, t.ex. förlorar en lem genom en olycka eller sjukdom
- ❖ ... de eller någon i deras familj är allvarligt eller dödligt sjuk

Även om förlust kan vara mer än bara en persons död så är aktiviteterna inom detta deltema mest fokuserat på att hjälpa barn handskas med förlusten av något eller någon de älskar.

Varje dag

- ❖ Var beredd att svara på barnets frågor kring vad som hände och om döden. Var direkt och sanningsenlig. Säg inte saker som "Farbror Martin sover nu för alltid" eller "farbror Martin gick bort" eftersom det skulle kunna ge intryck av att barn kan få se den älskade igen. Det kan vara bättre att utelämna vissa uppgifter om hur personen dog, särskilt om barnen är små.
- ❖ Påminn ditt barn om att du är där för att stödja, att du älskar hen, och att du vill förstå vad det går igenom.
- ❖ När döden inträffar i familjen, upprätthåll de vanliga rutinerna så mycket som möjligt. När en stor förändring inträffar såsom ett dödsfall kan dessa rutiner och ritualer bidra till att barnet känner sig tryggt.
- ❖ Benäm de känslor som ditt barn har och berätta att det är en normal del av sörjande att känna på detta sätt. Förklara att det är normalt att känna sig ledsen, arg eller orolig, och att tänka en hel del på den person som dog.
- ❖ Låt barnet sörja på det sätt det vill. Var medveten om att alla, även vuxna, sörjer på olika sätt, och berätta detta för ditt barn om det skulle behövas.
- ❖ Visa din egen sorg och ledsnad när det är lämpligt. Man skulle till exempel kunna säga något i stil med "*Jag saknar min pappa så mycket. När jag känner mig ledsen kan jag behöva gråta och tala med en vän*". Dölj inte dina känslor och visa ditt barn att sörjande är en normal del av processen.
- ❖ Ta hand om din egen sorgprocess. Det är bara när du själv har gott stöd som du kan stödja barnets egen process vid förluster.
- ❖ Låt barnet vara med i ritualer, skicka inte iväg det.

Ibland

- ❖ Prata med barnet om alla de förändringar som skett sedan förlusten inträffade. Detta kan hjälpa barnet att se hur de har anpassat sig till förlusten, och att hen har kunnat gå vidare.
- ❖ Läs böcker om förluster för att hjälpa ditt barn att inse att hens känslor är normala och diskutera sätt att hantera dem.
- ❖ Ge barnet möjlighet att säga adjö på det sätt hen vill.
- ❖ Hjälp barnet när det är redo för hjälp att komma ihåg vad som förlorats genom att göra ett collage, en teckning, ett fotoalbum, en klippbok, och så vidare. Detta kommer att hjälpa ditt barn att glädjas åt speciella minnen av den personen.
- ❖ Uppmuntra barnet att uttrycka känslor genom andra medel såsom konst, drama och rörelser.
- ❖ Du kan överväga att be barnet prata med en professionell, såsom en skolkurator, om det får allt svårare att anpassa sig. Det kan också vara en god idé att berätta för ditt barns lärare om vad som hänt så att lärare och kamrater kan vara lyhörda för barnets behov under denna tid. Det kan vara en källa till extra stöd till barnet.
- ❖ Om barnets vän har förlorat någon de älskar, berätta då för ditt barn hur viktigt det är att vara en vän just nu och att fortsätta att göra alla de vanliga saker som de brukar göra med sin vän. Att sporta, gå hem till kompisar och spela spel hjälper barnet att fortsätta med sina normala rutiner, och ger dem ett stödjande nätverk.

Verklig situation

Mamma: Daniel, du vet att Samuels far har varit mycket sjuk. Vi besökte honom på sjukhuset, minns du?

Daniel: Ja, vi gjorde ett "Bli frisk snart" kort till honom och tog med några blommor. Vad hände?

Mamma: Samuels mamma ringde idag och berättade att Samuels pappa har dött. Han hade varit sjuk under ganska lång tid. Många människor blir sjuka men de flesta blir bättre och lever ett långt liv efteråt. Jag är så ledsen för att han dog.

Daniel: Vad händer med Samuel nu?

Mamma: Samuel har andra människor som älskar honom och tar hand om honom såsom hans mor, farmor och farbror. De kan ta hand om honom nu när hans pappa inte längre kan. Andra människor kommer att älska och stödja barn när någon i deras familj dör. Jag vill att du ska veta att din far och jag är här för att stödja dig och hjälpa dig om du känner dig ledsen för Samuel eller om du har några frågor.

Daniel: Jag undrar hur Samuel känner sig ...

Mamma: Barn kan känna olika saker när någon i deras familj dör. De kan känna sig mycket ledsna, rädda, arga, oroliga ... det är alla normala känslor som vi går igenom för att bearbeta att någon dör.

Daniel: Ok. Kan jag göra ett kort till honom?

Mamma: Ja självklart. Gå och hämta dina färger så kan jag hjälpa dig att skriva ett särskilt meddelande till Samuel sedan.

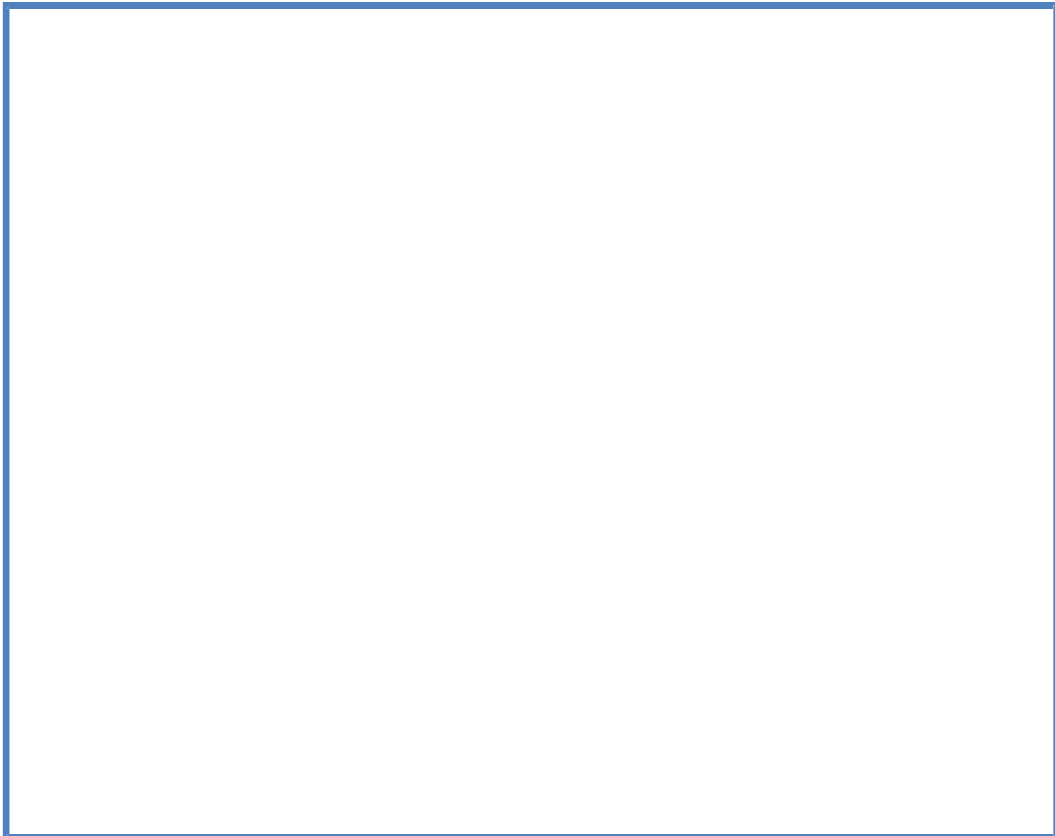
Daniel: Men kan jag göra något annat för att hjälpa honom att må bättre?

Mamma: Det viktigaste du kan göra nu är att fortsätta vara en bra vän som du alltid har varit till Samuel. Det kan hjälpa Samuel att göra saker som ni alltid brukar göra tillsammans, som att spela fotboll och hockey.

Aktivitet 1

Hur kan de hjälpa mig?

Fråga barnet vad nära och kära kan göra för att visa barn att de älskar och stöder dem när de går igenom en svår tid, såsom förlust på grund av skilsmässa eller dödsfall. Barnet kan rita en bild av vad människor som gillar varandra kan göra i rutan här nedan.



Små barn är mycket beroende av sina vårdgivares stöd och de kan oroa sig för att ingen kommer att kunna ta hand om dem efter att någon i deras familj lämnar dem eller dör. Därför ger denna aktivitet möjlighet att samtala med ditt barn om hur dess stödsystem ser ut och vilken typ av stöd de kan behöva från någon som tar hand om dem. Du kan börja genom att berätta för barnet om dina egna erfarenheter, och berätta för dem hur du söker stöd från andra och vad du kan behöva från andra. Du kan börja genom att berätta om de eventuella förluster som du gick igenom som barn och vad som hjälpte dig att gå igenom svåra tider. Be sedan ditt barn att nämna alla människor som kan hjälpa hen under svåra tider. Uppmuntra ditt barn att även tänka på andra människor utanför dess omedelbara familj, såsom deras lärare och en pålitlig vän till familjen. Fråga vad dessa människor kan göra som kan hjälpa i en svår tid. Fråga också ditt barn hur hen kan be om hjälp när hen behöver det

Aktivitet 2

Ett speciellt minne

Hjälp barnet att göra ett collage över en förlust som familjen har upplevt, som ett sätt att minnas den person eller den särskilda tid som har gått förlorad.

Be ditt barn att tänka på något eller någon som hen förlorade (det kan vara en person eller också ett föremål, ett husdjur ...). Hen kan fundera över känslor av förlust, även om hen inte har förlorat någon. Förklara att även om människor har förlorat personer, husdjur eller saker i livet som de älskar kan de fortfarande ha minnen som de kan vårda och fira. Fråga ditt barn om favoritminnen med personer, husdjur, saker eller platser som det saknar, och dela också med dig av några av dina egna minnen. Ni kan välja att göra collage med bilder, teckningar, dikter, och saker som påminner dig om den personen eller platsen.

Aktivitet 3

Förändringar

Hjälp barnet att göra en ritning eller ett collage av alla de förändringar som har skett sedan hen upplevt förlust.

Mamma till sin tio år gamla dotter: *Jag ser att du har ritat ett par saker som hände efter det att mormor dog förra året. Ja, du började i årskurs fem och du fick några nya vänner. Vi tog också hem vår nya valp, och du drog honom på papper. Så många förändringar har hänt sedan sista gången vi träffade mormor. Hon var en stor del av våra liv, och det är ett stort tomrum efter henne. Jag märker att det inte var lätt för dig att komma över att mormor dog. Jag vet att du saknar henne mycket, och det gör jag också. Jag tror att hon skulle ha varit stolt över att se hur du hanterade det som hände. Alla de förändringar som vi talat om är ett tecken på att du är stark och fortsätter att leva ditt liv trots tomrummet efter mormor. Jag vill att du ska veta att din pappa, din bror, och jag är finns här för dig om du skulle behöva någon att prata med eller ställa frågor till. Vi älskar dig och stödjer dig.*

Deltema 5: Att hantera mobbning

Mobbning sker när ett eller flera barn kontinuerligt och medvetet trakasserar, attackerar eller skadar ett annat barn som inte kan försvara sig. Det kan vara fysiskt eller verbalt och det kan ta formen av hot, avvisande, ignorering, pikande, retande, skvaller, ryckande, förstörelse eller bortkastade av saker som hör till offret, slag och illa behandling. På senare tid har nätmobbning tillkommit genom användning av sociala medier som Facebook och mobiltelefoner har blivit allt vanligare som redskap för mobbning. I de flesta fall söker barn hjälp från sina föräldrar och kompisar, men ett stort antal barn pratar inte med någon om det som sker.

Orsakerna till mobbningsbeteende bland barn kan hittas i familjen (t.ex. bristande omvård av barn, brist på känslomässiga band och förtroende mellan föräldrar och barn, våld inom familjen) samt i skolan (negativ skolmiljö, olämpligt beteende av lärarna, brist på tillsyn). Oftast är offren barn med särskilda behov, barn från andra etniska eller minoritetsgrupper, nya elever i klassen, och tysta skygga barn. Alla barn kan dock bli utsatta för mobbning från andra. Mobbade barn uppvisar några av följande beteenden:

- De är rädda eller vägrar att gå till och från dagis eller skola
- De ändrar sin vanliga väg till skolan
- De blir mindre framgångsrika i skolan
- De kommer hem med trasiga kläder, skadat skolmaterial eller utsvultna
- De förlorar självförtroende och förtroende för andra
- De blir oroliga och spända, har tics, och några av dem får självmordstankar
- De gråter sig till sömns och ha mardrömmar
- De har inte längre sina grejer. De "förlorar" ofta sina fickpengar. Allt oftare ber de om pengar eller börjar stjäla
- De har oförklarliga skador och de försöker täcka dem med kläder
- De undviker idrottslektionerna och vill inte bära sina gym kläder
- De blir aggressiva eller tillbakadragna
- De börjar att skolka från skolan eller fly från hemmet

- De håller sig för sig själva på rasten, och deras klasskamrater verkar inte bekymra sig om det
- De blir tillbakadragna och vägrar att prata om vad som händer.

Varje dag

Ett barn kommer att anförtro sig till minst en förälder om det finns:

- ❖ ett stabil känslomässigt band - massor av acceptans, mycket samtal, gos och utbyte av erfarenheter, behov och idéer.
- ❖ en trygg anknytning - om föräldern är en fristad för barnet, det vill säga om barnet går till dem för omsorg vid skada eller för att bli lugnad när det är rädd. Ett barn som har utsatts för mobbning anförtro sig inte till en förälder som kritiserar ett barn för att falla omkull för att vara klumpigt eller som säger till ett barn som är rädd "Var inte en fegis!"
- ❖ en tillsyn av barnet - föräldrar som visar sitt barn dagligt intresse kommer att märka när det kommer hem från skolan eller dagis med ett blåmärke, när det börjar förlora sina saker, när det kommer hem hungrigt, när det går till skolan i sista stund för att undvika att vara där innan skolan börjar, när de ber om mer pengar än vanligt eller när de har sömnproblem.
- ❖ ett icke-accepterande av aggressivt beteende och mobbning - barnet hör föräldrarnas kommentarer om andra människors beteende och vet mycket väl att det kan prata med sina föräldrar om att vara ett vittne eller att vara ett offer för mobbning utan att drabbas av obehagliga konsekvenser.

Observera noga ditt barns uppträdande och beteende före och efter förskolan ellerskolan:

- ❖ Uppmärksamma ditt barns teckningar, försök att lära känna dess verkliga och virtuella vänner, prata med andra föräldrar och lärare på skolan eller förskolan:
- ❖ Kom ihåg – att för en omtänksam förälder är alla typer av beteende, hållning, teckningar, drömmar eller känslomässiga reaktioner en väg till barnets själ, och inte en signal för att dra uppmärksamhet till vissa konsekvenser.
- ❖ Istället för att berätta för dina barn saker som "Titta bara på dig själv!", "Sitt upp!", "Gå till ditt rum och var arg där", "Du ser hemsk ut när du gråter", "Om du inte tar hand dina saker så kommer du snart inte ha dem längre" fråga dem "Vad har hänt?", "Hur

Känner du dig när är så där nedböjd? Vad berättar din rygg för mig?," "Jag vill höra vad som gjort dig så arg?"," Hur kommer det sig att du förlorar dina saker så ofta?". På så sätt kan barnets beteende vara en utgångspunkt för ett samtal och att lära känna varandra. Dina frågor är en nyckel som öppnar dörren till ditt barns hjärta.

Ibland

Ibland samlas alla familjemedlemmar och de har god tid för olika spel och för att dela erfarenheter. Att prata om och öva på hur man handskas med mobbare är lättare i en avslappnad familjär atmosfär, när alla har tillräckligt med tid att prata och kan leka.

- ❖ Spela rollspel i olika påhittade situationer där varje person prövar olika roller. Till exempel att någon vill ta din samling av klistermärken, någon pressar och provocerar dig, två klasskamrater viskar, flinande och skickar menande blickar till dig.
- ❖ Återberätta händelser från din egen barndom som visar exempel på gott uppförande.
- ❖ Berätta för ditt barn om situationer när du kände dig hjälplös, där du sökte och fick hjälp, och vad som hände i slutet.
- ❖ Visa intresse för saker som händer andra barn på förskolan eller i skolan och diskutera med ditt barn varför dessa saker hände och alla de sätt man skulle kunna reagera på dem. Uppmuntra andra familjemedlemmar att uttrycka sina synpunkter och förslag på hur man kan lösa ett problem.
- ❖ Som förälder kanske du känner igen dig själv i en situation när ett barn anförtror dig om att vara mobbad. Varken tona ned eller överdriv betydelsen av denna händelse. Försök att närma dig händelsen som något viktigt och ägna mycket av din tid till att prata om den. Undvik råd som "Du ska slå tillbaka!" eller bedömningar av ditt barn som ("Du är en feg!) eller som översittare ("jag visste det hela tiden att den ungen var omöjlig, håll dig borta från hen i framtiden, hela familjen är sådan etc."). Behåll lugnet och ställ frågor om vad som har hänt. Fråga ditt barn vad du kan göra för att vara till hjälp. Kanske barnet känner oro när du pratar med mobbarens föräldrar eller lärare. Fråga också barnet vad hen vill göra nu och hur hen vill tillbringa resten av dagen.

Verklig situation

Philip började gå i förskolan när han var fyra år gammal. Vid det laget hade han en hel del användbara erfarenheter och fått kunskaper men ett undantag var förmågan att möta sina jämnåriga. Innan han började på förskolan hade han stor erfarenhet av vuxna i och utanför sin familj, så den första person som han utvecklade en anknytning till var inte någon av sina kamrater utan sin lärare. Efter ett tag började han klaga till sina föräldrar och mormor om att en pojke på förskolan som heter Petrus slog honom.

Hans mormor frågade honom: "*Bad du honom att sluta!?*" Filip svarade att han inte hade sagt något. Mormor försökte träna Filip och sade till honom: "Nästa gång vill jag höra dig säga till honom – "*Peter, sluta!*" Filip sa "*Peter, sluta!*" mjukt och försiktigt. Mormor berättade att Peter säkert inte kommer att sluta om Filip säger till honom på det sättet, han är tvungen att skrika. Hon visade honom hur man gör det. Och Filip upprepade meningen - högt och målmedvetet.

Följande dag klagade Filip till sin pappa. Peter har slagit honom igen. Pappan frågade honom, "Har du högt bett honom att sluta?" Filip sa att han hade det men Peter hade ignorerat det. Fadern rådde då Filip, "Nästa gång när Peter slår dig, slår du honom tillbaka."

Flera dagar senare klagade Filip återigen till sina föräldrar om att ha blivit slagen av Peter. Pappan frågade honom då, "*Slog du honom tillbaka?*" Filip svarade ja, men Peter slog honom igen ändå.

Det verkade som de vuxna i Filip familj var hjälplösa när det gäller vad som pågick på dagis mellan Filip och Peter.

Filip försökte hjälpa sig själv. Han började tala högljutt i sin familj när han behövde något och när de var i lekrummet på ett närliggande köpcentrum kunde han säga att han inte vill leka men "*bråka med de andra barnen*". Det var som om han trodde att han behövde extra träning för att stå upp för sig själv bland sina jämnåriga.

Vad gjorde de vuxna för fel?

Mormor trodde att ett övningstillfälle i att stå upp för sig själv skulle kunna räcka för verkliga situationer. Även om hon gett Filip ett gott råd så övergavs hennes lösning snabbt.

Pappa trodde inte att den lösningen var effektivt så han letade efter en annan. När den också visade sig vara ineffektiv började Filip leta efter egna lösningar. Han började öva högt och påstridigt varje dag, även vid tillfällen när det inte var nödvändigt eftersom de vuxna mycket väl kunde höra honom när han talade med ett normalt tonläge.

Filip har inte gett upp hoppet om att hitta det rätta sättet att försvara sig själv, men under processen kommer han att behöva sina föräldrars tålmodiga hjälp, liksom hans lärares engagemang i att medla mellan barnen.

Aktivitet 1

Konstruktiv hantering av ilska

Tala med ditt barn om vad det kan göra när det är ilsket utan att samtidigt skada andra.

Aktivitet 2

Vad ska man göra när ens vän inte får vara med i en aktivitet

Prata med ditt barn om vad det kan göra när hens vän blir mobbad.

Tänk på en situation från din barndom, när din kompis blivit illa behandlad. Vad gjorde du då? Vad skulle du råda ditt barn att göra om hen befann sig i en liknande situation?

Aktivitet 3

Skriv ner fem ord som kan såra och fem ord som kan göra oss lyckliga

Prata med ditt barn om vilka ord som gör hen illa när hen hör dem och vilka ord som gör hen lycklig. Skriv ner dessa ord på ett papper och illustrera dem sedan tillsammans med ditt barn.

Ord som sårar

Ord som gör mig lycklig

Deltema 6: Att hantera förändringar och övergångar

En övergång är förändring från en plats, ett stadium, ett land, eller ämne till ett annat över tid. Att möta övergångar och förändringar på ett framgångsrikt sätt ger barn möjligheter till lärande och växt på flera plan. Barn möter många viktiga förändringar i sina liv, såsom olika inlärningsmiljöer, sociala grupper, roller och förväntningar, som kan vara skrämmande för vissa och som negativt kan påverka deras känsla av personlig identitet och självkänsla. Barns utveckling kan påverkas av förändringar som sker i skolan, till exempel övergången från förskola till grundskola, liksom byte av bostad, och förändringar i familjen, till exempel när barn får ett syskon.

Detta deltema beskriver hur föräldrar kan stärka barns förmåga att framgångsrikt hantera förändringar och övergångar som en del av sina liv. Tips och aktiviteter är utformade för att underlätta de tre viktigaste förändringar som barn ställs inför under barndomen, nämligen skolstarten, att få syskon och övergången till tonåren.

1. Skolstarten

Skolstarten är den period när barn går från förskola till grundskola. Denna övergång medför oro över de beteendemässiga, sociala och känslomässiga krav som den nya skolmiljön innebär både för barn och föräldrar. Oron är oftast knuten till en förändring från en fysisk plats till en annan och byte av lärare och klasskamrater. "*Kommer min lärare att vara snäll mot mig?*", och "*Vem kommer att vara i min klass?*" kan vara en del av de frågor som barn funderar över under denna tid. Denna övergång sker också inför starten i förskoleklassen.

Följande förslag kan bidra till att underlätta skolstarten och därmed främja en positiv skolupplevelse:

- ❖ Ge information om den förändring som kommer att ske i en trygg och säker miljö, bland annat en stegvis beskrivning av vad som kommer att hända.
- ❖ Ge ditt barn tillräckligt med tid att bekanta sig med alla aspekter av den nya miljön, såsom transport till och från skolan, skolmaterial och skolschemat.
- ❖ Det är viktigt för ditt barn att ha några vänner i detta nya äventyr: påminn hen att vara vänlig och snäll är ett sätt att få vänner. Om det är en ny skola uppmuntra hen att söka nya vänner.
- ❖ Diskutera med skolans personal, inklusive klassläraren, hur ni kan bidra till att göra omställningen smidigare och enklare för barnet.

Verklig situation

Att börja i grundskolan innebär oftast ett byte av lärare.

Pappa: Hur var din dag på din nya skola?

Barn: Jag vet inte.

Pappa: Du ser lite orolig. Vad hände?

Barn: Jag hatar det! Jag vill tillbaka till förskolan!

Pappa: Men varför, vad hände?

Barn: Jag gillar inte min nya lärare. Hon skriker så.

Pappa: Verkligen?

Barn: Ja, hon pratar hela tiden och vi måste sitta stilla hela tiden.

Pappa: Så du kände dig lite rädd eftersom läraren skrek.

Barn: Ja hon är inte vänlig.

Pappa: Och du kände dig lite rädd.

Barn: Ja och vi var tvungna att skriva en hel del och göra svåra saker.

Pappa: Du kände dig lite orolig eftersom du gjorde svåra saker och du var inte säker på att du visste hur man gör dem.

Barnet och pappan fortsätter att samtala om situationen och pappan uppmuntrar barnet att uttrycka sin oro över sin nya skola. Pappan börjar sedan föreslå några sätt för barnet att hantera den nya situationen.

Pappa: Så du är lite orolig över att gå till skolan eftersom din lärare skriker mycket och inte är särskilt vänlig. Du måste skriva en hel del och får bara lite tid att leka och du gör nya och svåra saker som du inte gjorde i förskolan.

Barn: Ja, det är anledningen till att jag vill börja om i förskolan!

Pappa: OK, låt oss först diskutera vad du kan göra åt läraren. Tror du att läraren är arg på dig eller att hon skriker en hel del eftersom ni är en stor klass?

Barn: Jag vet inte, kanske för att vi inte är särskilt tysta ...

Pappa: Men när hon skriker, skriker hon åt dig, eller tittar på dig?

Barn: Nej, det är till alla.

Pappa: Så hon skriker på hela klassen för att få tyst. Och skriker hon hela tiden?

Barn: Nej, bara när vissa barn inte är tysta.

Pappa: Och pratar hon lugnt med dig ibland?

Barn: Ja, när jag svarade på en fråga var hon snäll mot mig, och när jag avslutade mitt arbete var hon mycket glad och sa att jag var en duktig flicka.

Pappa: Så du avslutade ditt arbete och läraren berömde dig!

Barn: Ja, och hon sa att min handstil var ganska fin.

Pappa: Och tror du att du kan be läraren om hjälp när du har svårigheter? Vad tror du att läraren kommer att göra då? Tror du att hon kommer att skrika på dig eller hjälpa dig? Har hon skrikit när de ber henne om hjälp?

Barn: Jag tror inte det, jag tror att hon hjälper ... Jag är säker på att hon hjälper.

Detta är ett exempel på en vanlig situation som barn behöver klara av vid skolstarten. Det är viktigt att förstå deras svårigheter och känslomässiga behov.

Aktivitet 1

Tidskapseln

Innan barnet börjar i skolan är det viktigt att sätta upp och prata om mål och förväntningar. Ta en behållare (t.ex. en låda eller en burk) och uppmuntra ditt barn att göra förutsägelser om vad som kan hända under de kommande två veckorna i skolan. Fyll behållaren (tidskapseln) med teckningar eller småsaker som representerar dessa händelser och förslut den fram till slutet av de två veckorna. Efter denna period kan ni öppna den och prata om vad som har hänt under dessa veckor. Ni minns alla de händelser som låg i tidskapseln. Diskutera om något trevligt hände eller om ditt barn mött något oväntat eller svårt på vägen. Fråga hen om hen varit glad över att gå i skolan och om hen haft några andra bekymmer eller funderingar som inte nämnts tidigare.

2. Nytt syskon

Övergångar i barndomen omfattar även förändringar i familjens struktur som ankomsten av ett nyfött syskon. Eftersom föräldrar behöver spendera tid och energi att ta hand om det nyfödda barnet kan de äldre syskonen bli oroade och upprörda eftersom de kan känna sig övergivna eller mindre viktiga för sina föräldrar. En vanlig reaktion på ett syskons födelse är att uppleva både positiva och negativa känslor och ibland kan de äldre syskonen också uppvisa beteendeproblem såsom aggressivt beteende mot syskonet. Det äldre syskonet kan också visa en tillbakagång i utvecklingen som t.ex. pottränning, samtidigt som det kan uppvisa större mognad och förmåga att passa babyn.

Föräldrar kan förbereda sina barn på den här händelsen genom att diskutera och förklara graviditeten och involvera barnet i förberedelserna, ankomsten och vården av den nyfödda.

- ❖ Ankomsten av ett småsyskon kan utmana det äldre barnet när det gäller att dela med sig. Det äldre barnet börjar förstå vad det innebär att dela föräldrarnas tid, uppmärksamhet, vård samt leksaker och utrymme. Föräldrar kan hjälpa det äldre barnet att förstå behovet av att dela med sig genom att uppmuntra och förstärka dessa färdigheter gentemot småsyskonet.
- ❖ Uppmuntra intresset för det nyfödda barnet genom att gå igenom det äldre syskonets foton och påminn hen om när hen själv var ett litet barn.
- ❖ Be barnet att hjälpa till att hitta möjliga namn på barnet.
- ❖ Läs åldersanpassade böcker om förlossning och syskonskap, förklara vad som väntar och hur situationen sannolikt kommer att förändras. Detta hjälper barnet att komma till rätta med förändringen i familjen.
- ❖ Uttryck kärlek, omsorg och omvårdnad mot det äldre barnet och att ägna tid åt hen också.

3. Att bli tonåring

Detta deltema utforskar förändringar som sker under tonåren, när barn förflyttas från barndom till tonåren och identitetsskapande processer fördjupas. Tonåren är en period av psykologiska, känslomässiga, fysiska, sexuella och sociala förändringar. Ungdomar måste bland annat omförhandla sina relationer med föräldrarna, bygga olika typer av vänskaps- och känslomässiga relationer och möta fysiska och sexuella förändringar. Emotionella förändringar sker också. Vissa kan vara mycket oroliga för sin kropp och sitt utseende, skolprestationer och popularitet hos kamrater och vänner. Dessutom kan etiska frågor om rättvisa och jämlikhet också påverka dem. Många blir mycket självmedvetna och mycket känsliga när det gäller dem själva, då de upplever många fysiska och känslomässiga förändringar. De kan tänka som vuxna, men de har fortfarande inte den erfarenhet som behövs för att bete sig som en vuxen. Tonåringar kan därför av många skäl vara sårbara för effekten av denna övergång i sina liv och kan få uppleva och erfara svårigheter som kräver förståelse och stöd från föräldrarna. Föräldrar kan förstärka tonåringars självbild och deras uppfattning av sin kompetens och kontroll i olika livssfärer, och främja utvecklingen av en stark och stabil självkänsla.

- ❖ Föräldrarna är oftast mindre engagerade i sina barns liv när de kommer in i tonåren. Detta betyder inte att ditt barn inte behöver uppmärksamhet och kärlek som förut. Du förblir fortfarande en stark säker bas för ditt tonåriga barn. Det behöver vuxna som är där för det, pratar med det, tillbringar tid med det, och ger tillsyn och övervakning.
- ❖ Ge tid till att lyssna på din tonåring, i synnerhet om vad som betyder mest för hen. Visa intresse, förståelse och omsorg under samtalen.
- ❖ Ge stöd och vägledning inför beslut som skall fattas av tonåringen, ge tonåringen valmöjligheter och den självständighet som är lämpligt för att stärka ett ansvarsfullt beteende.
- ❖ Ge emotionellt stöd när din tonåring har svårigheter och ge beröm och uppmuntran när hen har gjort sitt bästa.

SAMMANFATTNING	
❖	Se till att ni följer upp RESCURs <i>Jag vill, jag kan, jag törs</i> hemuppgifter inom dessa områden. Ditt barn kommer att få hemuppgifter och ni har då ett utmärkt tillfälle att diskutera med det och bidra till hens förmåga att hantera motgångar, avvisande, familjekonflikter, förlust, mobbning och övergångar.
❖	Odling ett klimat av förtroende, empati och öppen dialog så att ditt barn kan dela tankar och känslor i samband med eventuella negativa situationer, upplevelse av avvisande och konfliktsituationer. Försök att förstå barnets uppfattning och undvik kritik av barnets känslor och tankar.
❖	Hjälpa barnet att lära sig att använda kraften i ett positivt tänkande och att omformulera motgångar, avvisningar och konfliktsituationer.
❖	När det är möjligt hitta exempel i livet som främjar uthållighet, positivt tänkande och mod vid mötet med hinder och utmaningar. Detta är färdigheter som kan läras ut till barnen. Vuxna måste också vara positiva förebilder i att vårda dessa egenskaper genom att uppvisa dem själva.
❖	Tillbringa regelbundet avspänd tid med ditt barn (t ex lek och fritid). Det är mycket tungt för ett barn som känner att hen inte har tillräckligt med tid eller kvalitetstid tillsammans med föräldrarna. Tid förstärker banden mellan en förälder och ett barn och den ger möjligheter till hjälpande samtal med ett barn som upplever motgångar och behöver vägledning och stöd.
❖	Ge goda möjligheter för ditt barn att träffa nya vänner och bygga relationer. Ett nätverk av sociala kontakter främjar psykisk hälsa och ökar chanserna att hantera motgångar på ett mer konstruktivt sätt.
❖	Uppmuntra ditt barn att be om hjälp från dig eller någon som hen litar på vid svåra problem och hen behöver stöd. Det är viktigt att hjälpa barnet att förstå att vara resiliënt ofta innebär att be om hjälp och stöd när man behöver det.
❖	Utnyttja varje tillfälle att hjälpa ditt barn att utveckla en positiv syn på sig själv, som att påminna dem om deras styrkor, prestationer, saker som de är bra på, bekräfta deras bidrag, och ge dem möjlighet att i hemmet bidra med uppgifter, beslut, etc. Positiv

<p>självkänsla är en skyddsmekanism som hjälper barn att mer effektivt hantera motgångar, bakslag, avvisande och konflikt.</p>
<p>❖ Tala om förluster sanningsenligt och svara på barnets frågor. Försäkra barnet att du är där för hen för att ta hand om hen, och att det finns andra människor som älskar hen och tar hand om hen också. Förklara några av de känslor som barnet kan uppleva, och att dessa är ett vanligt sätt att reagera på när vi förlorar någon som vi älskar.</p>
<p>❖ Fira speciella minnen av den person eller den plats som förlorats.</p>
<p>❖ Kom ihåg att få stöd själv. Om du eller ditt barn har allt svårare att klara av förlusten, eller har lite stöd eller resurser, sök professionell hjälp.</p>
<p>❖ Tänk på att nästan hälften av föräldrarna till barn som mobbas inte vet om att deras barn blir mobbade. Tänk över situationen och kontrollera om du är bland den hälften av föräldrar vars barn inte anförtror sig till, trots att de blir mobbade.</p>
<p>❖ Om ditt barn börjar bete sig annorlunda, prata med hen och försök förstå om det skulle kunna vara en följd av att de är mobbade.</p>
<p>❖ Tänk på att det tar tid att lära sig och praktisera att stå upp för sig själv och söka skydd i situationer när man blir mobbad. Enbart ett råd från föräldrar är inte tillräckligt. Oavsett vilken typ av konflikt mellan barnen det gäller är det viktigt att diskutera det inom familjen, försöka sätta sig in i barnets situation och hjälpa det att utveckla självbestämt beteende.</p>
<p>❖ Kom dessutom ihåg att det finns en möjlighet att ditt barn är en potentiell översittare. I så fall är det också viktigt att prata med ditt barn och hjälpa det att bättre förstå andra barns beteende, och att utveckla en bättre kontroll över sin egen ilska.</p>
<p>❖ Som en del av <i>RESCUR: Jag vill, jag kan, jag törs</i> arbetar lärare med barnen för att förvärva kunskaper för att förebygga och mer effektivt hantera mobbning. Arbeta tillsammans med läraren för att bygga upp ditt barns resiliens, men också för att skydda barnet från mobbning i skolan om det skulle behövas.</p>
<p>❖ Informera om förändringar eller övergångar som kommer att ske i ditt barns liv, såsom skolstarten, ankomsten av en ny baby, flytt från bostad eller land. Ge bland annat en stegvis beskrivning av vad som kommer att hända under trygga och säkra förhållanden.</p>
<p>❖</p>

- | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ❖ Ge tillräckligt med tid för ditt barn att bekanta sig med alla aspekter av den nya situationen eller miljön. |
| ❖ Uppmuntra ditt barn att uttrycka sina känslor om förändringar och övergångar utan att vara dömande eller omedelbart försöka lugna det innan barnet fått tid att uttrycka sig själv. |
| ❖ Ge det stöd och den vägledning som krävs under förändringen eller övergången. Påminn barnet om att du alltid kommer att finnas där. |

Vecka efter vecka förväntade sig barnen att berättelsen om Zelda och Sherlock skulle fortsätta där den slutade! Lektionerna gick mycket bra. Roligt och stimulerande. Intressant att se hur eleverna växte. Det finns inte ett gyllene recept för att bygga motståndskraft hos barn, men jag är säker på att denna studieplan är ett mycket bra sätt att göra det.

Klassrumslärare

Jag lärde mig att hinder kan bli möjligheter.

Jag lärde mig att agera på ett lugnt sätt och bli arg på ett annat.

Jag tycker om denna lärarhandledning för det lärde oss lärare att tänka på ett positivt sätt

Grundskolelärare

RESCUR bygger på en rik kunskap från praktiker och forskare. Materialen har noggrant utformats för att knyta an till barnets inre värld genom berättelser, musik, poesi, drama och konst, med hjälp av varierade och fantasifulla metoder såsom mindfulness, berättande, teckningar, serier, ett brett utbud av aktiviteter, rollspel, hemuppgifter, och bäst av allt, de härliga dockorna Zelda och Sherlock. Det finns många möjligheter för barnen att utforska lösningar på vardagliga problem och att diskutera och debattera de komplexa sociala, moraliska och etiska frågor som de alla kommer att möta i sina liv. De möter också enastående förebilder som visar kraften i resiliens för att möta motgångar.

Prof Helen Cowie, Surrey University, UK

RESCUR är en mycket lovande och definitivt viktigt svar på de sociala, kulturella och ekonomiska utmaningar som många europeiska barn möter i våra dagar. Genom denna studieplan får eleverna tillgång till förebyggande och tidiga insatser som främjar positiva beteenden. Den berikar skolarbetet och understryker vikten av att gå i skolan och få en utbildning av god kvalitet. För de som löper störst risk för social och akademisk misslyckande ger RESCUR ett skyddsnät som motverkar att dessa elever faller mellan stolarna.

Prof Maria Poulou, University of Patras, Greece

..

Äntligen, en övergripande kulturellt känslig och användbar strategi för att vårda resiliens bland skolbarn och som är användbar på en lång rad olika arenor och sammanhang. Modulerna i RESCUR har i omfattande fältförsök visat sig vara till hjälp för barn att utveckla den kompetens de behöver för att klara av när problem uppstår. Ännu bättre är att RESCUR kommer att vara särskilt användbar för barn från mindre gynnade bakgrunder. Metoden ger dem problemlösning och de sociala färdigheter de behöver för att utveckla och upprätthålla ett nätverk av vård och stöd.

Prof Michael Ungar, Dalhousie University, Canada



www.rescur.eu