

Lektion 4.

Att förebygga och hantera konflikter

Översikt

Mål

1. Att visa deltagarna hur man kan förebygga konflikter.
2. Att lära ut effektiva metoder att hantera konflikter.

Lektionens uppläggning

9.00–10.00/ 14.00–15.00

Lektion 4. Att förebygga och hantera konflikter

Inledning

1. Analysera problemsituationer
2. Underlätta att följa regler och överenskommelser
3. Förebygg genom planering

10.00 – 10.15/ 15.00-15.15

Kaffe

10.15– 11.00/ 15.15 –16.00

4. Bevara ditt lugn
5. Välj dina strider
6. Sätt gränser när det behövs

11.00 -11.10/ 16.00-16.10

Paus

11.10 –12.00/16.10–17.00

7. Använd gemensam problemlösning
8. Sammanfattning

Avslutning

Materialet

Till deltagarna

- PowerPoint-presentation *Lektion 4. Att förebygga och hantera konflikter. Åhörarkopior*
- (Det vid Lektion 3 utdelade Faktabladet *Förälder till barn med ADHD – Så kan du hjälpa ditt barn att fungera bättre i vardagen* respektive broschyren *Att vara förälder till barn med ADHD*).
- *Mall för problemlösning*
- *De 14 strategierna i verktygslådan* (Bild 20-21 i PowerPoint-presentationen)

Referensmaterial

- Barkley, Russell A & Robin, Arthur L.(2008) *Your Defiant Teen 10 steps to Resolve Conflict and Rebuild Your Relationship* Third edition. The Guilford press. www.guilford.com
- Barkley, Russell A. (2015) *ADHD-guiden för föräldrar*. Natur & Kultur
- Greene, Ross (2016) *Explosiva barn - ett nytt sätt att förstå och behandla barn som har svårt att klara motgångar och förändringar*, Studentlitteratur
- Kadesjö, Björn (2008) *Barn med koncentrationssvårigheter*. 3:e upplagan. Liber (s.228 – 235)
- Lindberg, Carolina (2016) *Tonår med ADHD. En föräldraguide*. Natur & Kultur
- Westholm, Lena (2016) *Föräldraboken om adhd*. Gothia förlag
- Zeigler Dendy, Chris A. (2006) *Teenagers with ADD and ADHD. A guide for Parents and Professionals*. Woodbine House

Förberedelse

- Ställ i ordning bord och stolar
- Kontrollera att tekniken för att visa PowerPoint fungerar
- Gå igenom lektionens uppläggning och förbered de olika avsnitten
- Tidsstrukturera de olika avsnitten
- Läs igenom materialet till deltagarna
- Lägg fram och titta igenom referensmaterialet
- Lägg ut kurspärmen till deltagarna
- Block och pennor
- Namnskyltar
- Gör en närvarolista
- Kaffe och förfriskningar

Mål

I föregående lektion har föräldrarna fått lära sig strategier för att stödja kommunikation och socialt vardagsfungerandet hos tonåringen. I denna lektion ligger fokus på strategier för att förebygga och hantera sådana konfliktsituationer som är vanliga och ofrånkomliga i alla tonårsfamiljer men som kan bli så mycket mer intensiva och dramatiska med en tonåring som har adhd.

Lektionens uppläggning

Lektionen består av åtta olika avsnitt. Efter det inledande avsnittet

1. Analysera problemsituationer följer sju avsnitt, nämligen *2. Underlätta att följa regler och överenskommelser* *3. Förebygg genom planering* *4. Bevara ditt lugn* *5. Välj dina strider*, *6. Sätt gränser när det behövs*, *7. Använd gemensam problemlösning* och *8. Sammanfattning*.

Avsnitten 3 – 5 är, liksom i föregående lektion, upplagda som en sekvens där kursledaren först introducerar strategin (*Introducera strategin*). Därefter rollspelar ledaren/ledarna en problemsituation där föräldern missar att använda strategin eller använder den på ett felaktigt sätt (*Rollspela en problemsituation*). Deltagarna får kommentera situationen genom att först beskriva misstagen och dess konsekvenser och därefter föreslå vad föräldern borde ha gjort i stället (*Vad blev fel och vad borde man ha gjort i stället?*). Med utgångspunkt i förslagen från deltagarna demonstrerar ledaren/ledarna den korrekta strategin i ett enkelt rollspel (*Rollspela enligt deltagarnas förslag*) och sammanfattar den sedan i ett par punkter med en Power-Point-bild (*Sammanfatta strategin*). Deltagarna får därefter möjlighet att reflektera över olika situationer där strategin kan tillämpas (*Tillämpningsområden*). Kursledaren uppmuntrar till sist deltagarna att prova strategin hemma (*Prova hemma*).

Vid rollspelen spelar den ena kursledaren (den som håller i avsnittet) förälder och den andra (eller en deltagare) tonåringen. Är det flera tonåringar i scenen får man ta hjälp av deltagarna, liksom om man är ensam kursledare. Avsnitt 6 och 7 har en något annorlunda uppläggning.

Materialet

PowerPoint-presentationen består av sammanlagt 22 bilder uppdelade på åtta olika avsnitt.

Det vid lektion 3 utdelade faktabladet *Förälder till barn med ADHD – så kan du hjälpa ditt barn att fungera bättre i vardagen* och broschyren *Råd till dig som är förälder till ett barn med ADHD - förhållningssätt och strategier som kan underlätta vardagen*, gäller även för denna lektion.

I deltagarpärmarna finns även en *Mall för problemlösning* samt *De 14 strategierna i verktygslådan*; en sammanfattande bild av de strategier för bemötande som behandlats i Lektion 3 och 4. (Bild 21-22 i PowerPoint-presentationen vid denna lektion).

Referensmaterialet

- Liksom vid Lektion 3, kan Russell Barkleys/Arthur Robins böcker vara av intresse för den som vill fördjupa sig ytterligare.
- Ross Greenes bok *Explosiva barn* innehåller en användbar modell för att skilja mellan små och stora problem och att tillämpa konstruktiv problemlösning.
- Björn Kadesjös bok *Barn med koncentrationssvårigheter* kan också vara värdefull som fördjupningsmaterial.
- Carolina Lindbergs bok *Tonår med ADHD* - en föräldraguide som rekommenderats i tidigare lektioner kan rekommenderas även för denna.
- Detsamma gäller *Föräldraboken om adhd* av Lena Westholm.
- Likaså kan de praktiska tipsen i Chris Zeigler Dendys bok *Teenagers with ADD and ADHD* vara användbara.

Förberedelse

Förutom de förberedelser som rekommenderas i punktform i *Översikt* rekommenderas du som kursledare att förbereda dig genom att gå igenom de olika momenten som återkommer i samband med genomgången av varje strategi. I synnerhet de moment där det ingår rollspel kan behöva planeras, liksom även tidsåtgången för varje moment i respektive avsnitt. Var medveten om att tiden för varje avsnitt är mycket kort och att det inte finns utrymme för så mycket diskussioner och fördjupningar. Deltagarna uppmanas att ha korta diskussioner kring varje strategi men större diskussioner måste bland annat av tidsskäl undvikas. Håll tydligt i tidsramarna och påminn deltagarna om dessa.

Din presentation

Att förebygga och hantera konflikter

Inledning

Hälsa deltagarna välkomna, kolla närvaron och pricka av deltagarlistan. Fråga om deltagarna kan erinra sig någon av de strategier som togs upp förra gången. Fånga upp några.

Repetera sedan strategierna genom att visa PowerPoint-bilden *Sammanfattning* från förra lektionen.

Smågruppsdiskussion

Berätta för varandra om ni provat någon eller några av strategierna sedan förra gången och hur detta fungerat.

Fånga upp några erfarenheter och reflektioner. Uppmuntra deltagarna att fortsätta använda strategierna även om det inte gett omedelbart resultat; ”förändring tar tid och kräver uthållighet”.

Bild 1 - 2

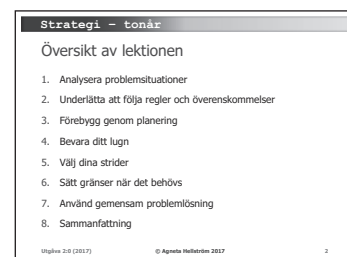
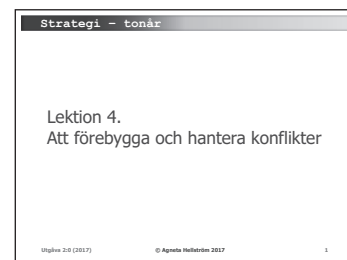
Bild 1. Att förebygga och hantera konflikter

Starta PowerPoint-presentationen och inled med att konstatera att det är helt normalt med konflikter mellan tonåringar och deras föräldrar men att det som är så påfrestande med att ha en tonåring med adhd är att konflikterna inträffar så ofta och blir så intensiva. Säg att det bästa sättet att minska på konflikterna är att använda de strategier som gått igenom vid föregående lektion men att det är ofrånkomligt att konflikter ändå uppstår. Konstatera att konflikter naturligtvis inte alltid behöver vara av ondo, men att det däremot är viktigt att undvika onödiga och destruktiva konflikter med tonåringen. Berätta att vi under dagens lektion ska gå igenom hur man kan förebygga sådana konflikter och även hur man kan hantera dem om de ändå inträffar.

Bild 2. Översikt av lektionen

Visa deltagarna kort vad som ska tas upp vid dagens lektion och ange hålltider för kaffe och pauser.

Lektion 4.



I. Analysera problemsituationer

Bild 3 - 5

Bild 3. Analysera problemsituationer

Säg att det kan vara klokt att fundera lite närmare på de situationer som brukar leda till konflikter och varför de ibland blir så svåra att hantera.

Bild 4. Exempel på problemsituationer

Visa bilden med exempel på problemsituationer och kommentera att det är just i sådana här situationer som det brukar uppstå konflikter i familjer med tonåringar som har adhd. Betona att konflikterna inte alltid behöver innebära högljudda protester och konfrontationer utan att det lika ofta kan handla om att tonåringen gör "passivt motstånd" och bara drar sig undan.

Storgruppsfråga

Känner ni igen någon eller några av problemsituationer på bilden?

Bekräfta igenkänning.

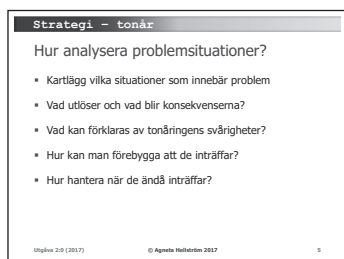
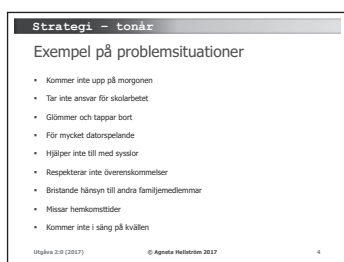
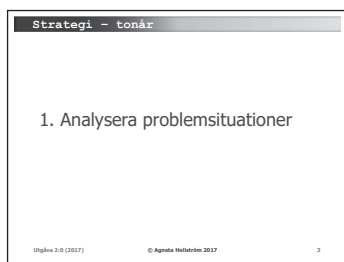
Bild 5. Hur analysera problemsituationer?

Säg att ett första steg mot att förebygga konflikter som återkommer i vissa situationer kan vara att försöka förstå varför de inträffar i just de situationerna (problemsituationer).

Gå igenom hur man kan göra en sådan analys genom att *kartlägga vilka situationer som innebär problem* och konflikter. Man kan behöva fundera på *vad som utlöser* "problembeteendet" och konflikten (T.ex. krav och förväntningar som tonåringen inte klarar att leva upp till) och även vad *konsekvenserna blir* på kort respektive lång sikt för såväl tonåringen som föräldern. Säg att konflikterna ofta kan *förklaras av tonåringens svårigheter*, som exempelvis svårigheterna att styra sig själv och att planera och organisera sitt handlande.

Förklara att ett sätt att förebygga problemsituationer kan vara att ändra på det som utlöser dem, (genom att undvika att utsätta tonåringen för situationer som han eller hon inte klarar av), alternativt öva på de färdigheter som krävs. Ibland kan också konsekvenser behöva tänkas igenom och eventuellt ändras, i synnerhet om det gäller kortsiktiga "vinster" (som att slippa undan eller få sin vilja fram genom att bråka) som på längre sikt kan ha en negativ inverkan på tonåringens utveckling. Säg också att konflikter och problemsituationer naturligtvis ändå inte går att undvika helt och att man därför behöver bra verktyg för att hantera dem när de ändå inträffar.

Viktigt också vad som händer efter en konflikt – hur man kan hitta tillbaka till varandra.



Smågruppsdiskussion

Berätta för varandra om någon eller några problemsituationer där det blir konflikter hemma med era tonåringar. Kan man förklara konflikterna utifrån tonåringarnas funktionsnedsättning? Kan konflikterna undvikas och i så fall hur? Hur hittar man tillbaka till sin tonåring efter ett bråk?

Fånga upp några reflektioner och förslag i storgruppen.

2. Underlätta att följa regler och överenskommelser

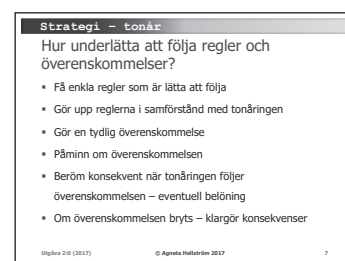
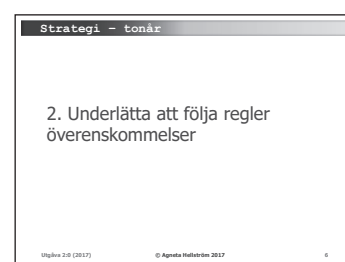
Bild 6 - 7

Bild 6. Underlätta att följa regler och överenskommelser

Säg att de flesta tonåringar värjer sig mot regler som de upplever inskränker deras frihet och hindrar deras självständighet. I synnerhet gäller detta om de betraktar reglerna som orimliga eller orättvisa. Det är en naturlig reaktion och ett led i deras utveckling mot självständighet och oberoende. Oftast respekteras emellertid grundläggande regler för social samvaro och hänsyn någorlunda. Tonåringar med adhd däremot kan, jämfört med sina jämnåriga, framstå som mer respektlösa i förhållande till sociala regler, förväntningar och överenskommelser. Som förälder kan man uppleva det som påfrestande att tonåringen om och om igen bryter överenskommelser och beter sig omdömeslöst eller hänsynslöst. Detta behöver dock inte bero på några brister i deras "moral" utan kan vara uttryck för tonåringarnas svårigheter. De handlar ofta "mot bättre vetande", ibland av tanklöshet, ibland för att de glömt bort vad som gäller och ibland för att impulsiviteten helt enkelt tar överhanden. De har också extremt svårt att motivera sig själva att göra saker som de vet att de borde göra men upplever som alltför tråkiga. I stunden förmår tonåringen inte låta sitt beteende styras av förväntningar och överenskommelser. Om reglerna och överenskommelserna är många, otydliga eller komplicerade blir det ännu svårare.

Bild 7. Hur underlätta att följa regler och överenskommelser?

Förklara att tonåringar med adhd behöver ha *få enkla regler som är lätta att följa* och som är anpassade till deras förmåga. Här kan man verkligen behöva prioritera, både vad som är viktigt och vad som är realistiskt. Att försöka tvinga tonåringen att följa regler och krav som de inte själva varit delaktiga i att bestämma är dömt att misslyckas. I stället måste man som förälder *göra upp reglerna i samförstånd med tonåringen* – ofta kan detta kräva en hel del kompromissande och förhandlande. *En tydlig överenskommelse* måste finnas, gärna nedskriven och tydligt placerad exempelvis på väggen. För att överenskommelsen (t.ex. en syssla som ska skötas) ska följas behöver man som förälder vara beredd att *påminna om överenskommelsen* strax innan det som överenskomits ska göras ("Lisa, nu är det dags att duka bordet som vi kom överens om"). Att inte glömma bort att



konsekvent berömma när överenskommelsen följs – ibland också ge en belöning är också viktigt om man ska få det att fungera. Om överenskommelsen bryts bör det vara klargjort i förväg vad konsekvensen blir och denna konsekvens måste genomföras.

Smågruppsdiskussion

Berätta för varandra vilka regler ni har hemma, om de fungerar och om det är samma regler som gäller för alla familjemedlemmar. Skulle man behöva utforma era regler tydligare och göra dem lättare att följa för tonåringarna?

Lyft fram ett par exempel i den stora gruppen.

3. Förebygg genom planering

Bild 8 - 9

- Introducera strategin

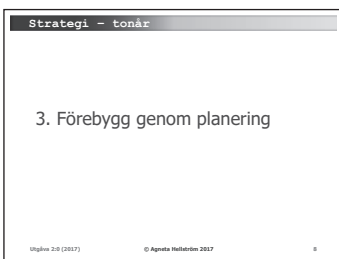
Bild 8. Förebygg genom planering

Säg att vi nu ska diskutera ytterligare ett sätt att förebygga konflikter, nämligen genom planering och framförhållning. Det finns många situationer där tonåringar med adhd behöver få hjälp att planera för att inte hamna i svårigheter. Att på eget initiativ planera ligger sällan för dem eftersom de lever så mycket i nuet. Säg att vi nu ska gå igenom en strategi som heter *Förebygg genom planering*.

- Rollspela en problemsituation

Säg att du ska demonstrera en situation där en förälder (och naturligtvis tonåringen själv) missar att planera och där det därför går snett. Den ena kursledaren spelar Mamma och den andra (eller en deltagare) tonåringen (Alex). Ytterligare en deltagare spelar Alex kompis Simon.

forts. nästa sida



Kursledaren (introducerar): *Ikväll har Alex (15 år) och hans kompis Simon bestämt att de ska gå på hockeymatch tillsammans. Simon ska komma och hämta Alex klockan halv sju. Alex har kollat med sin mamma att det är okej. Nu är klockan halv sju och det ringer på dörren.*

Mamma (kommer ut i hallen och öppnar dörren – utanför står Simon): *Hej Simon (ropar in mot lägenheten) Alex- Simon är här nu för att hämta dig till matchen!*

Alex (kommer ut i hallen): *Åh shit, det hade jag glömt!*

Simon: *Jaha men då får du snabba på nu då – Farsan väntar här utanför med bilen.*

Alex: *Javisst det är lugnt, jag är strax klar (börjar leta efter sin jacka – vänder sig mot Mamma) Morsan har du sett min jacka?*

Mamma (böjer sig ner och hämtar upp jackan från hallgolvet och ger den till Alex): *Här är den – bra om du hängde upp jackan så kanske du lättare skulle hitta den.*

Alex (sätter på sig jackan och börjar leta i fickorna): *Shit, nu hittar jag inte min telefon heller – har du sett den, Morsan? Det är nån som snor mina prylar hela tiden.*

Mamma (hittar telefonen under skohyllan och ger den till Alex): *Här är den – och du, glöm inte att ta med dig nyckeln också, vet du var du har den?*

Alex (tittar sig planlöst omkring): *Visst fan – den också, den ska va ' här nånstans, jag hade den ju igår.*

Simon (himlar med ögonen): *Nämen – kom igen nu, va!*

Mamma (vädjande): *Varför kan du inte lära dig att planera Alex - då skulle det ju inte behöva bli såhär?*

- **Vad blev fel och vad borde man ha gjort i stället?**

Be deltagarna kommentera vad mamman gjorde för misstag och vad det får för konsekvenser. Be dem också ge förslag på vad mamman kunde ha gjort i stället för att bättre förutse och planera i den här situationen. (Se instruktion i lektion 3).

Exempel på misstag och alternativ

Misstag	Alternativ
<i>Mamma förebrår Alex för att han inte har kommit ihåg att han ska iväg på matchen</i>	<i>Förstå att han behöver hjälp att planera</i>
<i>Mamma vet att han ska gå på matchen men förstår inte att han skulle behövt hjälp att planera så att han var klar när Simon kom</i>	<i>Erbjud honom hjälp att planera i god tid så att han är klar och vet var han har sina saker när Simon ringer på. Sätta sig ner tillsammans och göra en tydlig planering steg för steg</i>
	<i>Påminna honom när klockan börjar närma sig och förvissa sig om att han blir klar i tid</i>

• Rollspela enligt deltagarnas förslag

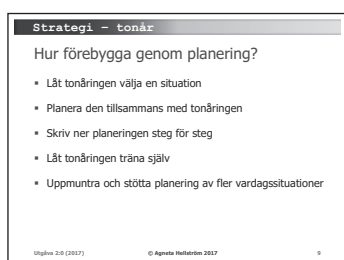
Utgå från deltagarnas förslag, namnge strategin (*Förebygg genom planering*) och gör ett rollspel som visar hur mamman kunde ha gjort i stället. Den ena kursledaren spelar mamman, den andra (eller en deltagare) spelar tonåringen (Alex). Ytterligare en deltagare spelar Simon. Gör det enkelt och tydligt, gärna övertydligt. Tänk på tonfall och gester. Be om feedback från deltagarna – låt dem beskriva vad de såg. Försök få en dialog kring detaljerna. Fråga gärna tonåringen hur det kändes.

• Sammanfatta strategin

Bild 9. Hur förebygga genom planering?

Sammanfatta vad strategin *Förebygg genom planering* innebär, det vill säga att hjälpa tonåringen att inte hamna i situationer som blir stressade och konfliktfyllda för att han eller hon inte förberett och planerat dem. Tonåringar med adhd kommer sig sällan för att planera på egen hand utan behöver hjälp med detta. Konkretisera strategin genom att, med hänvisning till deltagarnas tidigare förslag, gå igenom de olika punkterna på PowerPoint-bilden. Var uppmärksam på om deltagarna är med på noterna och förtydliga om det behövs.

Framhåll att föräldrarna har en viktig roll när det gäller att motivera tonåringen att planera och att se värdet av detta. A och O när det gäller denna strategi, liksom övriga, är att man som förälder kan vinna tonåringens förtroende och önskan att samarbeta. Tonåringen måste vara delaktig i planeringen. Ett sätt är att *låta tonåringen välja en situation* som skulle kunna fungera bättre med planering och att sedan *planera den tillsammans med tonåringen*. För att tydliggöra kan man *skriva ner planeringen steg för*



steg och även *låta tonåringen träna själv*. Målet är ju att tonåringen ska bli bättre på att planera på egen hand. När man fått en vardagssituation att fungera bättre genom planering kan man sedan *uppmuntra och stötta planering av fler vardagssituationer* i samförstånd med tonåringen.

- **Tillämpningsområden**

Be deltagarna ge förslag på fler situationer då man kan planera tillsammans med tonåringen för att förebygga problem och hur man kan gå tillväga konkret.

- **Prova hemma**

Föreslå deltagarna att prova strategin *Förebygg genom planering* hemma i någon situation.

4. Bevara ditt lugn

Bild 10 - II

- **Introducera strategin**

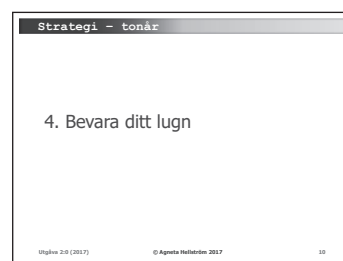
Bild 10. Bevara ditt lugn

Inled med att säga att en av utmaningarna man står inför som förälder till en tonåring med adhd är att *bevara sitt lugn* i alla de situationer då tonåringen beter sig irriterande eller provocerande. De flesta tonåringar beter sig så i ibland men tonåringar med adhd gör det oftare. De kan dessutom vara mer oresonliga med att hävda sin rätt att göra saker som är uppenbart olämpliga eller orimliga. Bekräfta att detta kan vara mycket svårt att inte bli provocerad av. Påpeka att konflikterna också riskerar att bli mer intensiva och upptrappade på grund av tonåringarnas svårigheter att behärska sina känslomässiga reaktioner. Var lyhörd för att föräldrar kan känna behov av att försvara sig här mot sitt dåliga samvete för att de ibland bruser upp mot sina tonåringar och själva bidrar till upptrappning av konflikter.

Bekräfta att man naturligtvis ibland måste få visa tonåringen när man blir arg eller besviken men säg att det går att göra på olika sätt. Att bli arg eller till och med ursinnig kan vara mänskligt men är sällan ett bra sätt att visa sin besvikelse över tonåringen beteende. Påpeka risken för att man genom att brusa upp lätt tappar kontrollen och gör överilade saker som man sedan ångrar. Det blir i själva verket tonåringen som styr och man själv blir förlorare. Tonåringen får heller ingen förebild för hur man kan behärska sina känslouttryck.

- **Rollspela en problemsituation**

Säg att du nu ska visa en typisk situation där tonåringen kan "driva en till vansinne". Den ena kursledaren spelar Pappa den andra (eller en deltagare) tonåringen (Robin).



Kursledaren (introducerar): *Klockan är tio på kvällen och Robin 14 år sitter i sitt rum och spelar spel på sin dator.*

Pappa (kommer in i rummet): *Robin, klockan är tio och det är dags att sluta spela och gå och lägga sig.*

Robin (tittar inte ens upp- fortsätter spela): *Mmmm*

Pappa (irriterat): *Hörde du inte vad jag sa - klockan är tio och du måste sluta nu så du kommer i säng för en gångs skull. Du ska upp tidigt i morgon bitti.*

Robin: *Fan vad du tjatar, nu var jag uppe på level och skulle precis klara bossen. Du är ju helt dum i huvet, nu kommer det att ta dubbelt så lång tid nästa gång.*

Robin (stänger nu ilsket av datorn, samtidigt som han gör "fingret" mot Pappa).

Pappa (märker inte att han stänger av utan blir rasande): *Nä nu räcker det - hur bär du dig åt egentligen -lägg av med de där fasonerna va, annars ska du få se på.....*

Robin (skriker argt): *Få se på vadå? Dra, försvinn härifrån, det är MITT rum! Dra säger jag!*

• Vad blev fel och vad borde man gjort i stället?

Be deltagarna kommentera vad föräldern gjorde för misstag och vad det får för konsekvenser. Be dem också ge förslag på vad pappan i stället kunde ha gjort för att bevara sitt lugn. Fokusera på konsekvensen av att pappan tappat kontrollen genom att han hamnar i affekt.

Exempel på misstag och alternativ

Misstag	Alternativ
<i>Negativa förväntningar, trist och provocerande tonfall</i>	<i>Uttrycka sig mer vänligt med positiva förväntningar</i>
<i>Låter sig provoceras och trappar själv upp konflikten</i>	<i>Inte låta sig provoceras – tänka lugnande tankar: "Nu ska jag inte gå igång"</i>
<i>Märker inte att sonen faktiskt stänger av datorn</i>	<i>Behålla sitt lugn även om sonen protesterar, inte gå in i någon argumentation, möjligen bara upprepa uppmaningen med lugn röst</i>
	<i>Ha fokus på att han stänger av datorn och visa uppskattning för det</i>

- **Rollspela enligt deltagarnas förslag**

Utgå från deltagarnas förslag, namnge strategin (*Bevara ditt lugn*) och gör ett rollspel som visar hur pappan kunde ha gjort i stället. Den ena kursledaren spelar pappan den andra (eller en deltagare) spelar tonåringen (Robin). Gör det enkelt och tydligt, gärna övertydligt. Tänk på tonfall och gester. Be om feedback från deltagarna – låt dem beskriva vad de såg. Försök få en dialog kring detaljerna. Fråga gärna tonåringen hur det kändes.

- **Sammanfatta strategin**

Bild 11. Hur bevara sitt lugn?

Sammanfatta vad strategin *Bevara ditt lugn* innebär, det vill säga att man, behöver kunna behärska sig så att man inte tappar kontrollen i konflikt-situationer trots att man känner sig arg och provocerad. Fråga föräldrarna om de ser vinsterna med detta även om det kan vara nog så svårt i stunden. Vid behov, be dem fundera över vad konsekvenserna kan bli av att man *inte* bevarar sitt lugn.

Konkretisera strategin genom att, med hänvisning till föräldrarnas tidigare förslag, gå igenom de olika punkterna på PowerPoint-bilden. Var uppmärksam på om de är med på noterna och förtydliga om det behövs.

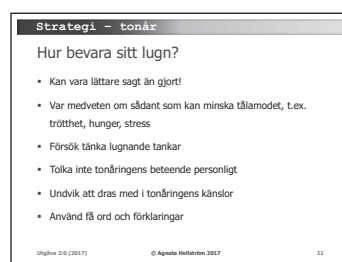
Säg att det kan vara *lättare sagt än gjort* att bevara sitt lugn i situationer när tonåringen provocerar med sitt beteende. Lägg till att det kan vara bra att vara *medveten om sådant som kan minska tålamodet* och gör att man lättare blir irriterad och arg, exempelvis *trötthet, hunger och stress*. Detta gäller förstås även tonåringarna själva. För att kunna bevara sitt lugn kan man ha hjälp av *tänka lugnande tankar*. Påpeka att detta kan kräva träning eftersom det handlar om att komma ur invanda reaktionsmönster och också ersätta negativa tankar och förväntningar med positiva. Bland annat kan det handla om att *inte tolka tonåringens beteende personligt* (Varför gör han detta mot mig?) Viktigt är också att försöka *undvika att dras med i tonåringens känslor*. Uppmana också föräldrarna att inte argumentera så mycket, att använda *få ord och förklaringar* eftersom för mycket ord i regel bara trappar upp konflikterna.

- **Tillämpningsområden**

Be deltagarna ge förslag på fler konfliktssituationer då det är viktigt att bevara sitt lugn och berätta för varandra hur de gör för att behålla sitt lugn i dessa situationer.

- **Prova hemma**

Föreslå deltagarna att prova strategin *Bevara ditt lugn* hemma i någon eller ett par situationer.



5. Välj dina strider

Bild 12 - 13

- Introducera strategin

Bild 12. Välj dina strider

Inled med att säga att tonåringar med adhd, som vi nyss visat, gör väldigt många irriterande saker och att man inte kan reagera på allt. Många små irriterande beteenden måste man "för husfridens skull" överse med eller bortse från. Man måste helt enkelt välja sina strider.

- Rollspela en problemsituation

Säg att du nu ska demonstrera en situation där en förälder kanske borde ha valt sina strider. Den ena kursledaren spelar Mamma, den andra (eller en deltagare) tonåringen (Leo).

Kursledaren (introducerar) Det är fredagskväll och Leo 16 år, som tycker om att laga mat, håller på att göra Tacos till sig och Mamma.

Leo (är i full gång i köket och ställer med yviga rörelser skålarna med olika tillbehör på matbordet och ropar in mot vardagsrummet): Käket är klart – kom nura!

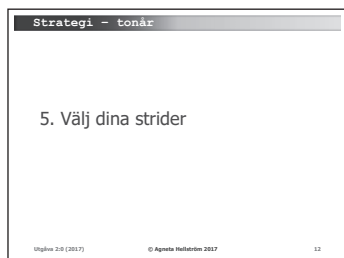
Mamma (kommer ut i köket och tittar sig runt): Men Herregud, här ser ju ut som ett bombnedslag – Tacosås på golvet, kladdiga bänkar och diskhon full av tomma förpackningar. Leo, du måste lära dig att hålla lite snyggt omkring dig när du ska laga mat - det är inte trevligt att sitta i den här röran.

Leo (skriker ursinnigt): Näha, då ska jag aldrig mer fixa käk eftersom det bara är fel på det jag gör (tar en av skålarna och slänger den i golvet och rusar sen ut ur köket).

(Mamma skakar på huvudet samtidigt som hon börjar plocka skärorna av skålen på golvet).

- Vad blev fel och vad borde man ha gjort i stället?

Be deltagarna kommentera vad mamman gjorde för misstag och vad det får för konsekvenser. Be dem också ge förslag på vad hon kunde ha gjort i stället.



Exempel på misstag och alternativ

Misstag	Alternativ
<i>Mamma sätter igång ett bråk</i>	<i>Tänka positiva tankar – han har gjort sitt bästa och ansträngt sig</i>
<i>Klandrar och kritiserar honom för hur det ser ut i köket</i>	<i>Uttrycka sin uppskattning över att han gjort middag och att det ser gott ut</i>
	<i>Försöka blunda för hur det ser ut i köket för att inte förstöra chansen till positiv samvaro</i>
	<i>Kanske själv diskret plocka undan det värsta</i>

- Rollspela enligt deltagarnas förslag

Utgå från deltagarnas förslag, namnge strategin (*Välj dina strider*) och gör ett rollspel som visar hur mamman kunde ha gjort i stället. Den ena kursledaren spelar Mamma, den andra (eller en deltagare) spelar tonåringen (Leo). Gör det enkelt och tydligt, gärna övertydligt. Tänk på tonfall och gester. Be om feedback från deltagarna – låt dem beskriva vad de såg. Försök få en dialog kring detaljerna. Fråga gärna tonåringen hur det kändes.

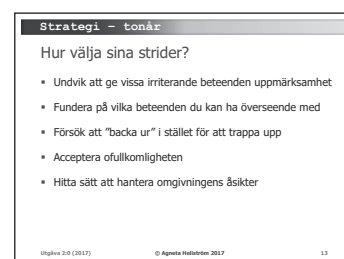
- Sammanfatta strategin

Bild 13. Hur välja sina strider?

Sammanfatta vad strategin *Välj dina strider* innebär, nämligen att överse med vissa irriterande beteenden, dels för att man inte kan reagera på allt, dels för att inte ge olämpligt beteende uppmärksamhet och därigenom förstärka det. Förklara att det är svårt att praktisera den här strategin, eftersom det kan handla om att bryta reaktionsmönster som nästan ”sitter i ryggmärgen”. Säg också att det förändrade bemötandet kan leda till att tonåringen blir ”värre” under en period men att det brukar bli bättre efter ett tag.

Konkretisera strategin genom att, med hänvisning till deltagarnas tidigare förslag, gå igenom de olika punkterna på PowerPoint-bilden. Var uppmärksam på om deltagarna är med på noterna och förtydliga om det behövs.

Alltså behöver man tänka på att *undvika att ge vissa irriterande beteenden uppmärksamhet* – ofta är det mer effektivt att helt enkelt ignorera det. Man



kan också behöva *fundera igenom vilka beteenden* man vid närmare eftertanke *kan ha överseende med* – man behöver inte ingripa mot allt. Uppmana vidare föräldrarna att bara välja sådana beteenden som de är säkra på att de kommer att klara av att överse med konsekvent, annars kommer strategin inte att fungera effektivt.

Ofta tycker föräldrarna att detta känns befriande men samtidigt kan de ibland protestera och mena att man är för eftergiven om man inte ingriper. Be dem i så fall fundera över konsekvenser av de olika förhållningssätten.

Att som förälder välja att *"backa ur" i stället för att trappa upp*, t.ex. genom att bara gå ut ur rummet när man märker att man håller på att bli indragen i en konflikt med tonåringen kan vara ett sätt att välja sina strider. Att bjuda in tonåringen till en dialog om hur man kan samarbeta för att prioritera bort onödiga strider kan vara värt ett försök. Tillsammans kan man göra en lista över vilka situationer man inte vill hamna i vare sig som tonåring eller förälder och försöka hitta sätt att undvika dem. För att detta ska lyckas måste man som förälder *acceptera ofullkomligheten*; det går inte att ha det perfekta som förebild men alla kan uppnå vissa förbättringar. Man kan också behöva *hitta sätt att hantera omgivningens* ibland obetänksamma *åsikter* och synpunkter.

Lyssna återigen om det finns invändningar mot att avstå från att reagera på vissa beteenden, även om de är irriterande. Uppmana i så fall en diskussion om detta. Försök komma fram till att det är en medveten strategi att välja sina strider för att inte trappa upp negativt beteende. Genom att inte låta sig provoceras upprätthåller man också sin föräldraauktoritet.

- **Tillämpningsområden**

Be deltagarna ge förslag på fler situationer då man kan välja sina strider, överse med smärre irriterande beteenden och i stället fokusera på det positiva. Gör gärna en lista på tavlan över ett antal tonårsbeteenden som man visserligen kan reagera på men där man inte nödvändigtvis måste ingripa mot alla. Föreslå deltagarna att diskutera vilka av dessa beteenden man kan överse med (ignorera) och vilka som de anser är helt oacceptabla och där man måste försöka sätta stopp. Låt dem gärna diskutera två och två eller i smågrupper och sedan dela med resten av gruppen.

- **Prova hemma**

Föreslå deltagarna att prova strategin *Välj dina strider* hemma i någon eller ett par situationer. Uppmana dem att tänka ut och gärna skriva ner ett eller flera irriterande beteenden som de kan bestämma sig för att i fortsättningen överse med och att vara uppmärksamma på vilken effekt detta får.

6. Sätt gränser när det behövs

Bild 14 -15

- Introducera strategin

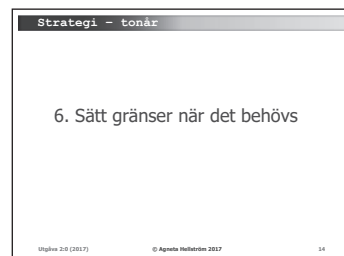
Bild 14. Sätt gränser när det behövs

Många föräldrar kommer till föräldrakursen med förväntningar på att få råd om hur de ska sätta gränser för sina tonåringar. Bakom detta finns ofta en oro för att tonåringens beteende, om det inte bromsas eller begränsas, ska kunna få allvarliga konsekvenser för den unges framtida sociala anpassning. Ofta känner dock föräldrar samtidigt en vanmakt eftersom deras gränssättningsförsök har misslyckats och kanske har undergrävt relationen med tonåringen. Först när föräldrarna lyckats återskapa en förtroendefull relation till tonåringen, genom medvetet positiva och stödjande strategier, kan gränssättningen fungera. Återknyt till ”triangeln” som presenterades i Lektion 3. I detta avsnitt används inget rollspel utan bara beskrivning av en problemsituation. Frågan om gränssättning är komplex och djupt personlig. Det är viktigt att inte inge föräldrar orealistiska förhoppningar om att det skulle finnas enkla tekniker för att sätta gränser för en tonåring. Däremot kan det vara värdefullt att ge föräldrar möjlighet att resonera kring vilka beteenden de finner oacceptabla och hur man i så fall kan gå till väga om man sätter gränser för dessa.

Inled med ett allmänt resonemang om att sätta gränser. Säg att man kan ha olika associationer till ordet men att det naturligtvis är nödvändigt att kunna sätta stopp för beteenden som man bedömer som oacceptabla. Påminn om att man i första hand bör försöka minska behovet av gränssättning genom att använda sig av strategierna för att förebygga olämpligt beteende. När man ändå måste ingripa är det viktigt att göra det på ett effektivt sätt men detta är förvisso inte alltid så lätt. Uppmärksamma föräldrarna på att man kan ha olika uppfattning i olika familjer om vad som är oacceptabla beteenden och att det ju också finns olika sätt att sätta gränser – från mildare (bestämd tillsägelse, att säga ett tydligt nej, hänvisning till en regel som överträds) till tuffare (varning, naturliga eller logiska konsekvenser, indragning av förmåner, fysiska ingripanden etc).

- Beskriv en problemsituation

Säg att du nu ska beskriva en situation som nog en del kan känna igen sig i och där man kan behöva sätta gränser för sin tonåring.



Linus 16 år är på riktigt dåligt humör efter en motig dag i skolan. Familjen, som förutom honom själv, består av Mamma, styvpappa Bosse och lillasyster Maja sitter vid middagsbordet. Linus skäller på sin mamma för att hon serverar fisk som hon ju vet att han hatar, som han säger, och när styvpappa Bosse ber honom att sluta får han veta att Linus tycker att han bara ska "skita i att lägga sig i sånt som inte angår dig". Lillasyster Maja ber också Linus att lägga av men blir då uppmannad "att enbart hålla käften". Då får Bosse nog och skriker "Håll käften själv och försvinn härifrån" Linus hänflinar.

• Vad blev fel och vad borde man gjort i stället?

Be deltagarna kommentera vad styvpappa Bosse gjorde för misstag och vad det får för konsekvenser. Be dem också ge förslag på vad han kunde gjort i stället för att ingripa mot Linus provocerande uppträdande.

Var mycket ödmjuk för att det inte finns några enkla lösningar på en situation som denna och att föräldrar kan ha olika uppfattningar om hur man ska ingripa. Validera detta!

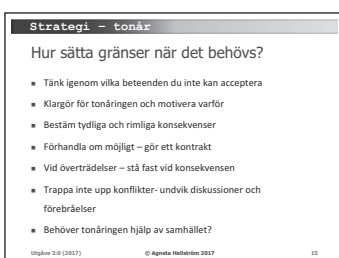
Exempel på misstag och alternativ

Misstag	Alternativ
<i>Bosse låter sig provoceras, hamnar i affekt, och tappar kontrollen</i>	<i>Behålla sitt lugn, tala om vad som gäller och stå för det. Kanske ge en varning om vad som händer om han inte slutar.</i>
<i>Klarar inte av att ingripa effektivt</i>	<i>Vänligt men bestämt be honom gå från bordet om han inte slutar</i>
<i>Tonåringen får uppmärksamhet för sitt negativa beteende som förstärks och trappas upp</i>	<i>Ignorera provocerande beteende, inte svara med samma mynt</i>

• Sammanfatta strategin

Bild 15. Hur sätta gränser när det behövs?

Sammanfatta vad strategin *Sätt gränser när det behövs* innebär, nämligen att begränsa och förhindra sådana beteenden man inte kan acceptera. Det gäller då att i förväg *tänka igenom vilka beteenden man inte kan acceptera* och vara tydlig genom att *klargöra detta för tonåringen* och också *motivera varför*. Man behöver också *bestämma tydliga och rimliga konsekvenser* när tonåringen bryter mot uttalade regler och överenskommelser. För stränga,



ologiska eller omotiverade konsekvenser upplevs bara som bestraffning och föder ilska och känsla av oförrätt. För att komma fram till vad som kan accepteras av tonåringen kan man behöva *förhandla om detta är möjligt – och göra ett kontrakt*. Att förhandla kan vara svårt, i synnerhet om tonåringen inte riktigt accepterar spelreglerna. Att försöka upprätthålla sin vuxenauktoritet utan att fördenskull bli auktoritär, kan vara en verklig utmaning.

Det är viktigt att man som förälder verkligen visar att det man kommit överens om gäller så att man *vid överträdelser klarar av att stå fast vid och genomföra de konsekvenser* man bestämt trots tonåringens protester. Här behöver man vara saklig och neutral och försöka undvika känslomässighet. Det är viktigt att *inte trappa upp konflikter genom diskussioner och förebråelser*. Betona återigen att det kan vara svårt och tidsödande att få gränssättning att fungera – i synnerhet om man upplever att man har dålig kontakt med sin tonåring. Påminn återigen om vikten av att i första hand bygga upp "förtroendekontot" med hjälp av positiva och stödjande strategier. Många föräldrar kan ändå uppleva att de inte "rår på" sin tonåring – det förekommer att tonåringar helt "tagit över makten" i familjen och härskar över föräldrar och syskon. I sådana fall, liksom i de fall där tonåringens leverne är asocialt och inger oro, är det angeläget att *uppmåna föräldrarna att söka hjälp från samhället*.

- **Tillämpningsområden**

Uppmana deltagarna att vid behov välja ut ett eller ett par beteenden de inte accepterar hos sin tonåring och som de tror att de skulle kunna lyckas med att sätta gränser för. Föreslå dem att göra en plan för hur de skulle gå tillväga för att sätta gränser på ett sätt som fungerar.

- **Prova hemma**

Uppmana deltagarna att vid behov prova strategin *Att sätta gränser när det behövs* hemma i samarbete med sina tonåringar. Betona än en gång att var och en måste hitta sitt sätt att sätta gränser för sin tonåring utifrån vad som fungerar.

7. Använd gemensam problemlösning

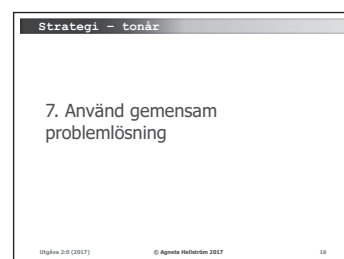
Bild 16 - 17

- **Introducera strategin**

Bild 16. Använd gemensam problemlösning

Säg att vi nu kommit fram till den sista strategin i "verktygslådan" och den handlar om hur man tillsammans med tonåringen kan *använda gemensam problemlösning* för att hantera situationer som både föräldern och tonåringen själv upplever som jobbiga och konfliktfyllda.

Självfallet är inte alla situationer lämpliga för gemensam problemlösning, men ju äldre tonåringen blir desto viktigare är det göra honom eller henne



delaktig och medansvarig i hur man ska komma tillrätta med olika problem som orsakar konflikter.

- **Beskriv en problemsituation**

Säg att du nu ska beskriva en situation som nog en del kan känna igen sig i och där man kan försöka tillämpa strategin *Använd gemensam problemlösning*.

Jenny 16 år är nästan omöjlig att få upp på morgnarna. Trots att Mamma kommer in och väcker henne klockan kvart i sju varje morgon ligger hon kvar i sängen. Trots flera påminnelser går hon inte upp förrän i sista stund och kommer ofta för sent till skolan. Morgnarna blir präglade av mycket tjt, stress och konflikter som påverkar hela familjen. Skolan har också klagat på att hon kommer för sent, vilket Jenny själv tycker är pinsamt och jobbigt.

- **Sammanfatta strategin**

Bild 17. Hur använda gemensam problemlösning?

Visa PowerPoint-bilden *Hur använda gemensam problemlösning?* och inled med att säga att du ska presentera en modell för problemlösning som man kanske kan ha nytta av i en sådan här situation. Gå igenom de olika stegen i modellen.

- *Välj lämplig tidpunkt*

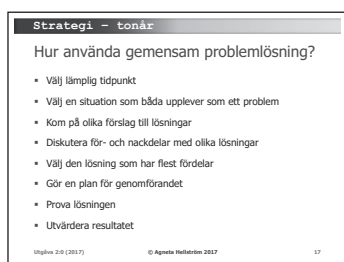
Tillfället för problemlösning måste väljas med omsorg. Det är ingen idé att börja ägna sig åt gemensam problemlösning när man är mitt uppe i en upphetsad konflikt. Framgångsrik problemlösning kräver en lugn avstressad situation då tonåringen och den vuxne är på gott humör och kan samarbeta.

- *Formulera problemet gemensamt*

Det första steget är att tillsammans med tonåringen formulera problemet. Bäst är att bara ta ett problem i taget. Detta bör beskrivas i tydliga termer och på ett neutralt sätt. Betona att man måste uppnå en gemensam problembeskrivning som både tonåringen och den vuxne kan enas kring.

- *Kom på olika förslag till lösningar*

Nästa steg är att försöka komma på ett antal olika lösningar på problemet. Man bör uppmuntra tonåringen att komma på så många lösningar om möjligt, utan att värdera eller kritisera dem. Har tonåringen svårt att komma med egna lösningar kan man ställa frågor i form av idéer och förslag.



- *Diskutera för- och nackdelar med olika lösningar*

Därefter kan man diskutera och skriva ner för- och nackdelar med de olika lösningarna, vilka konsekvenser olika lösningar kan få. Man måste här beakta att tonåringar med adhd ju har mycket svårt för just detta att föreställa sig konsekvenser. Man behöver därför tydligt knyta an till erfarenheter och situationer som tonåringen har i färskt minne.

- *Välj den lösning som har flest fördelar*

Utifrån analysen av för- och nackdelar med olika lösningar väljer man sedan den lösning där man är överens om att fördelarna väger starkast över eventuella nackdelar. Att tonåringen är motiverad för denna lösning är naturligtvis avgörande.

- *Gör en plan för genomförandet*

Beskriv nästa steg, som är att göra en plan tillsammans med tonåringen för hur det ska gå till när man sedan provar lösningen. Det kan vara bra att skriva ner planens olika steg eller eventuellt att skriva ned de olika stegen.

- *Prova*

Klargör att man får experimentera sig fram och prova den lösning man valt ett tag och se hur den fungerar. En del lösningar, t.ex. nya rutiner, som i exemplet, kan man behöva hålla på med en tid innan de fungerar, medan det med andra genast visar sig att de aldrig kommer att fungera.

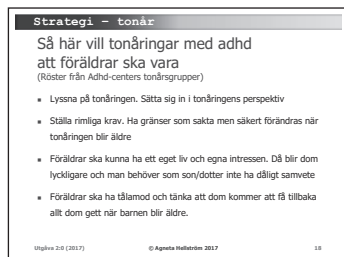
- *Utvärdera resultatet*

Uppmana till sist deltagarna att redan i planeringen försöka lägga in en tidpunkt då man tillsammans med tonåringen utvärderar hur lösningen fungerade. Detta måste naturligtvis göras på en nivå som är anpassad till barnets utveckling och förmåga. Om det inte fungerat kan man behöva analysera orsaken till detta, modifiera eller prova en helt annan lösning.

- **Tillämpningsområden**

Be deltagarna ge förslag på fler situationer då man kan tillämpa strategin *Använd gemensam problemlösning*, t.ex. i samband med syskonbråk, konflikter kring maten, för mycket hängande framför datorn, tjat om prylar, läslämningsituationer. Självfallet kan denna problemlösningsmodell också tillämpas för exempelvis samarbetet mellan föräldrarna. Låt PowerPoint-bilden ligga på.





• Prova hemma

Föreslå deltagarna att välja någon situation hemma med sin tonåring där de kan prova problemlösningsstrategin enligt den beskrivna modellen. Hänvisa till den blankett för problemlösning som finns i deltagarpärmarna.

Bild 18. Så här vill tonåringar med adhd att föräldrar ska vara

Säg till sist att föräldrar har rätt att ställa rimliga krav på sin tonåring med adhd men att tonåringen också har rätt att ställa krav på sina föräldrar. Därför är det viktigt att lyssna på tonåringen och våga ta reda på deras förväntningar på sina föräldrar. Visa PowerPoint-bilden och tala om att de önskemål som där citeras från ungdomar med adhd om att *lyssna på tonåringen, sätta sig in i tonåringens perspektiv, ställa rimliga krav, ha tålamod* etc. vittnar om stor klokskap och insiktsfullhet.

9. Sammanfattning

Bild 19 - 22



Bild 19. Sammanfattning

Säg att de strategier vi gått igenom idag, tillsammans med dem som gicks igenom vid förra lektionen, kan utgöra en verktygslåda för att få en trevligare samvaro med sin tonåring. Betona att man som förälder kan behöva prova sig fram för att se vilken eller vilka strategier som fungerar.

Bild 20. De 14 strategierna i verktygslådan

Visa bilden av de sju strategierna som gåtts igenom vid förra lektionen, nämligen:

1. *Minska på tjetet*
2. *Förbättra kommunikationen*
3. *Fånga de goda stunderna*
4. *Uppmuntra och beröm*
5. *Ge tydliga uppmaningar*
6. *Skapa struktur i vardagen*
7. *Öka motivationen genom belöningar*

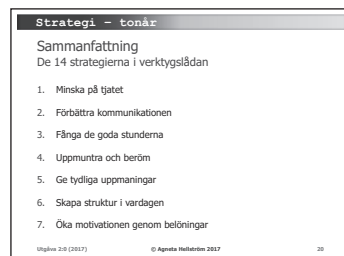


Bild 21. Sammanfattning: De 14 strategierna i verktyglådan (forts.)

...och därefter de sju som gått igenom denna lektion, nämligen:

8. *Analysera problemsituationer*
9. *Underlätta att följa regler och överenskommelser*
10. *Förebygg genom planering*
11. *Bevara ditt lugn*
12. *Välj dina strider*
13. *Sätt gränser när det behövs*
14. *Använd gemensam problemlösning*

Bild 22. Triangeln

Visa bilden av triangeln och säg att du hoppas att föräldrarna efter kursen kommer att uppleva att samvaron blir lite mer så som man önskar att det ska vara.

Uppmana föräldrarna att prova strategierna hemma. Klargör att man kan behöva träna mycket på strategierna för att åstadkomma en förändring.

Avslutning

Hänvisa återigen deltagarna till faktabladet och broschyren om hur man som förälder kan bemöta sitt barn som deltagarna fick vid Lektion 3.

Uppmana föräldrarna att titta på materialet i pärmen som hör till denna lektion, nämligen:

- *Mall för problemlösning*
- *De 14 strategierna i verktyglådan*

Tipsa dem som är intresserade av ytterligare litteratur, se Referensmaterialet. Avsluta med att hälsa deltagarna välkomna nästa gång.

