

## ÖVNING - FOKUSERAD UPPMUNTRAN

### *Tillvägagångssätt*

- Avsätt en tid under dagen, cirka fem till femton minuter, för fokuserad uppmuntran.
- Identifiera och ge uppmuntran på barnets neutrala och positiva beteenden.
- Var lyhörd för hur ofta ditt barn behöver uppmuntran och vilken typ av uppmuntran hen uppskattar.
- Anpassa din uppmuntran utifrån barnet och fortsätt med den typ av uppmuntran hen gillar.
- När stunden är slut, reflektera över vad som fungerade bra och gör mer av det nästa stund.
- När övningen börjar bemästras, det vill säga stunden blir positiv och ett naturligt inslag under dagen, är det dags att börja generalisera till nya situationer och tidpunkter under dagen.
- Om barnet börjar ägna sig åt problembeteenden, välj dina strider! Om problembeteendet inte är så farligt kan du strunta i det och fortsätta uppmuntra de positiva beteendena. Om problembeteendet däremot är allvarligt så ingrip som vanligt och avsluta stunden. Reflektera sedan över hur du kan förebygga problembeteendena och testa stunden igen vid ett senare tillfälle med fortsatt fokus på det positiva.

Datum	Kommentarer