

ABC Tonår



Handledningsguide med kompletteringsoppgifter



ABC Tonår

Agenda

- Välkomna & runda
- Certifiering
- Gruppledarfärdigheter
- Träff 1
 - Öva i par
 - Öva tillsammans
- Utvärdering och avslut

Handledningsagenda – dag 1

Kl. 13.30- 16.00

Förberedelser:

- *Dela in gruppen i två handledningsgrupper ifall ni är två gruppledare.*
- *Bestäm vilka gruppledarpar som ska hålla i vilka moment*
- *Skriv upp agendan på tavlan*
- *Ta med: Plascherna, manualkortet till träff 1*

13.30 – 13.45 Välkomna och runda i gruppen

- Gå igenom agendan.
- Presentationsrunda i gruppen:
 - Namn
 - Yrkesroll
 - Arbetsplats
 - Tidigare erfarenheter av grupper, föräldraskapsstödsprogram?
 - Rekryterat en föräldragrupp?
 - Förväntningar och farhågor med handledningen
- Gå igenom ramar och gruppöverenskommelser:
 - Syftet med handledningen är att få öva på materialet och gruppledarrollen. Få hjälp att hantera utmaningar.
 - Handledaren kan behöva avbryta, gå vidare.
 - Konfidentialitet: för inte vidare vad andra berättar i gruppen.
 - Lyft eventuellt: vill att alla aktivt deltar, lär av varandra. Telefoner av.

13.45 – 13.50 Certifiering

- Närvaro på alla utbildningsdagar
 - Vid sjukdom **en** föreläsning: delta digitalt, kameran på, aktiv i chatten, skicka in skriftliga uppgifter.
 - Vid sjukdom **en** handledning: skriftlig kompletteringsuppgift
 - Läs boken *Lyssnar din tonåring* sid 1-77. Diskuteras på träff 3.
 - Hålla en föräldragrupp
 - Filma föräldrträff 2 eller 3. Titta på filmen med kollega. Fyll i och lämna in **filmuppgift** på utbildningsdag 3. Visa dokumentet.
 - Förbereda skriftlig **kartläggning** av stöd till föräldrar och ungdomar i stadsdelen/ kommunen (inför träff 4). Ta med och visa gruppen utbildningsdag 4. Visa förslag.

13.50-14.00 Gruppledarfärdigheter

- Repetera BAS-listan som finns i texten *Att leda en grupp i ABC Tonår* (ligger i allas manualmappar).

ABC Tonår

- Gå kort igenom vad gruppledarna skrivit på sina BAS-formulär under föreläsningen.

14.00- 14.35 Öva träff 1 och delar av träff 2

- 14.00-14.10 Syfte och dela upp
 - Presentera syftet med övningen: att få inblick i materialet, öva på att presentera materialet, att få olika modeller för hur en kan presentera samt öva gruppledarfärdigheter.
 - Dela upp innehållet mellan gruppledarparen:
 - Sid 6-7: Fem-ettan
 - Sid 13 -14 : Alla tonåringar är olika (Välj bort om gruppen är färre än 10 deltagare)
 - Sid 15-16: Förväntningar och normer
 - Träff 2 sid 12-15 Före- och eftermodellen
 - Träff 2 sid 16-20 Före- och eftermodellen
 - **Påminn gruppledarna: Håll er till manus, läs texten och frågorna på korten, använd plascherna (Filmer behöver inte visas, gruppledaren går direkt vidare).**
- 14.10- 14.35 Öva i par öva + paus
 - Gruppledarna övar och fikar
- 14.35-15.55 Öva tillsammans
 - Låt paren demonstrera/visa. Beräkna för 5 par: 15 min/par. 4 par: 20 min/par.
 - Instruera gruppen att agera välvilliga, medgörliga föräldrar.
 - Deltagarna demonstrerar för gruppen.
 - Efter demonstrationen:
 - Gruppen och instruktören ger positiv feedback utifrån BAS: Skriv upp på tavlan tre kolumner med B, A, S. Fråga gruppen vad gruppledarna uppvisade för BAS-färdigheter. Skriv upp gruppledarbeteenden som uppvisats under respektive kategori (B/A/S). Instruktören fyller på vid behov.
 - Fråga gruppledarna om de hade kunnat/velat göra något annorlunda om de fick uppleva samma situation.

15.55- 16:00 Frågor och avslut

- Lyft eventuella frågor från gruppen.
- Påminn deltagarna om att ta med sig allt material till nästa utbildningsdag och att ha läst igenom träff 2 och 3.
- Muntlig utvärderingsrunda: vad tar du med dig från handledningen idag?
- Administrera utvärdering.

ABC Tonår

Handledningsagenda – dag 2

13.00-16.00

Agenda

- Runda i gruppen & utmaningar
- Träff 2 och 3:
 - Öva i par
 - Öva tillsammans
- Utvärdering och avslut

Förberedelser:

- *Bestäm vilka gruppleddarpar som ska hålla i vilka moment (Se till att gruppleddarparen under utbildningen får öva på olika typer av moment/delar i manualen, vad gäller svårighetsgrad, antal sidor osv.)*
- *Skriv upp agendan på tavlan*
- *Ta med: Planscher, manualkorten till träff 2 och 3*

13.00- 14.00 Runda i gruppen och utmaningar

- Gå igenom agendan.
- Kortfattad runda i gruppen (*skriv upp på tavlan*):
 - Positivt med att hålla föräldragrupp
 - Eventuella frågor och utmaningar från träff 1
- Handledning kring utmaningar/svårigheter gruppleddarna behöver hjälp med:
 - Gör vid behov en prioriteringsordning
 - Bolla ut så mycket som möjligt till gruppleddarna
 - Använd gärna:
 - Problemlösningssmodellen
 - Före- och eftermodellen
 - Uppmuntra gruppleddarna att testa i en enkel demonstration, be gruppen agera föräldrar.

14.00- 14.15 Fika

14.15 -15.30 Workshop träff 2 och 3

- 14.15-14.20 Syfte och dela upp
 - Presentera syftet med övningen: öva på att följa manus och presentera materialet, att få olika modeller för hur en kan presentera samt öva gruppleddarfärdigheter.

ABC Tonår

- Dela upp innehållet mellan gruppleddarparen:
 - Träff 2, sid. 4: Bra samtal (2 frågor, extra fokus på lila rutan)
 - Träff 2, sid 7-8: Bekräfta och visa att du förstår (extra fokus på lila rutan)
 - Träff 3, sid. 11-12: Må bra som förälder
 - Träff 3, sid. 18-19: Välja väg (2 frågor, extra fokus på lila rutan. Välj bort om färre än 10 deltagare)
 - Träff 3, sid. 22-23: Tonåringens ilska och stress
- **Påminn gruppleddarna: Håll er till manus, läs texten och frågorna på korten, använd plascherna (Filmer behöver inte visas, gruppleddaren går direkt vidare).**

- 14.20-14.30 Öva i par
 - Gruppleddarna övar i 10 min
 - Instruktören går runt och hjälper till vid behov

- 14.30-15.50 Öva tillsammans (+paus ca 5 min)
 - Låt paren demonstrera/visa. Beräkna demonstration och feedback för 5 par: 15 min/par. 4 par: 18 min/par.
 - Anpassa demonstrationen utifrån gruppen. Alternativ:
 1. Instruera gruppen att agera välvilliga, medgörliga föräldrar
 2. Dela ut roller, se *bilaga nedan*
 - Instruktör och gruppen ger feedback. Anpassa utifrån gruppen. Se alternativ i bilagan nedan.

- 15.50-16.00 Utvärdering och avslut
 - Lyft eventuella frågor från gruppen.
 - Påminn deltagarna om att ta med sig ifyllt filmformulär och allt material till nästa utbildningsdag samt att läsa igenom träff 4.
 - Muntlig utvärdering. Vad tar ni med er från dagen? Är det något vi hade kunnat göra annorlunda?

ABC Tonår

Handledningsagenda - dag 3

Kl. 13.00-16.00

Agenda

- Runda i gruppen & utmaningar
- Träff 4:
 - Öva i par
 - Öva tillsammans
- Utvärdering och avslut

Förberedelser:

- *Bestäm vilka gruppleddarpar som ska hålla i vilka moment (Se till att gruppleddarparen under utbildningen får öva på olika typer av moment/delar i manualen, vad gäller svårighetsgrad, antal sidor osv.)*
- *Skriv upp agendan på tavlan*
- *Ta med: Plascherna och manualkortet för träff 4*

13:00 Gå igenom agenda

13.00-13.20 Uppföljning av filmuppgiften

- Gå en runda och låt varje person:
 - Läs upp något du gjorde som du är nöjd med
 - Läs upp vad du ska arbeta vidare med

13.20-14.10 Utmaningar

- Kortfattad runda i gruppen:
 - Eventuella frågor och utmaningar från träff 2 och 3
- Handledning kring utmaningar/svårigheter gruppleddarna behöver hjälp med:
 - Gör vid behov en prioriteringsordning
 - Bolla ut så mycket som möjligt till gruppleddarna
 - Använd gärna:
 - Problemlösningssmodellen
 - Före- och eftermodellen
 - Uppmuntra gruppleddarna att testa i en enkel demonstration, be gruppen agera föräldrar.

14.10- 14.25 Fika

ABC Tonår

14.25-15.50 Workshop träff 4

14.25-14.45 Syfte, brainstorma hantering av utmaningar och dela upp

- Presentera syftet med övningen: att använda gruppledarfärdigheter och koppla ihop det med **lila rutan**, där det finns en sådan. Öva på att hantera utmaningar, öva gruppledarfärdigheter, och få olika modeller för hur en kan agera som gruppledare.
- Dela eventuellt upp gruppledarna i nya par.
- Skriv upp utmaningar på tavlan:
 1. Aktivera tyst grupp/förälder
 2. Hantera pratig förälder, låta fler komma till tals
 3. Avbryt och gå vidare i materialet
 4. Hantera en kritisk förälder
 5. Bolla ut till gruppen, undvik expertrollen
 6. Bekräfta varierat
- Välj en utmaning var per par. Låt antingen gruppledarna själva välja vad de behöver träna på eller att instruktören fördelar utmaningarna.
- Brainstorma i helgrupp och skriv på tavlan förslag på hur de valda utmaningarna kan hanteras. Vad kan gruppledaren säga? Göra? Visa med kroppsspråk? Förbereda?
- Dela upp frågor till varje gruppledarpar. Observera att gruppledarna denna gång inte ska läsa hela korten utan endast ställa frågan och använda sig av lila rutan.
 - **Sid 1:** Berätta en sak som ni har provat hemma. Låt varje förälder i helgrupp berätta en sak de provat hemma. Informera om att det är okej att säga pass. Kanske behöver ni avbryta någon förälder? *(Välj bort om det är färre än 10 deltagare).*
 - **Sid 13-14:** Ibland följer ändå inte tonåringen överenskommelser eller gränser som föräldern bestämt. Hur kan föräldrar göra i sådana situationer?
 - **Sid 15:** Hur kan ni bli sams med er tonåring om ni blivit osams?
 - **Sid 16:** Hur är det för era tonåringar, har de kommit i kontakt med alkohol, narkotika och tobak? Vilka utmaningar tror ni de ställs för inför sådana sammanhang? s 16.
 - **Sid 17-18:** Hur kan föräldrarna göra för att minska risken för att Mika dricker alkohol på festen? Vilka av de strategier vi nämnt under träffarna kan de ta hjälp av?

14.45-14.50 Öva i par

- Låt gruppledarna läsa igenom fråga och lila rutan.

ABC Tonår

14.50-15.50 Öva tillsammans (+5 min paus)

- Låt paren demonstrera/visa. Påminn om att använda lila rutan. Beräkna demonstration och feedback för 5 par: 11 min/par, för 4 par: 13 min/par.
- Instruera gruppen hur de ska agera föräldrar utifrån vald utmaning.
- Instruktör och deltagare ger feedback. Se alternativ i bilaga nedan.

I mån av tid Öva 4 och 4 "Att stå kvar som förälder"

- Dela in gruppen i smågrupper. Genomför exempel 1 på manulkort 8-10. Två personer är gruppleadare och två personer är välvilliga föräldrar.
- Reflektera tillsammans hur blev det, kan ni göra något annorlunda som gruppleadare?

15.50 -16.00 Utvärdering och avslut

- Lyft eventuella frågor från gruppen.
- Muntlig utvärderingsrunda:
 - Vad tar du med dig från handledningen?
 - Vad hade kunnat göras annorlunda?
 - Vad tar ni med er från dagen? Är det något vi hade kunnat göra annorlunda?

ABC Tonår

Bilaga: Alternativ för feedback

1. Be gruppen skriva ner en BAS-färdighet som gruppledarna använde på en post-it lapp. Alla sätter upp sin lapp på tavlan. Instruktören läser upp lapparna.
2. Be gruppen skriva ner BAS-färdigheter som gruppledaren använde. Ett A, ett B och ett S på varsin post-it lapp. Alla läser upp sina lappar.
3. Be några i gruppen skriva ner en A-färdighet, några en B-färdighet och de sista en S-färdighet. Alla sätter upp sina lappar på tavlan. Instruktören läser upp lapparna. Alternativt alla läser sina lappar och ger dem sen till gruppleddarparet som presenterade momentet.

ABC Tonår

ABC Tonår

Bilaga: Roller

Du kommer med relevanta kommentarer på gruppledarnas frågor

Du kommer med relevanta kommentarer på gruppledarnas frågor

Du kommer med relevanta kommentarer på gruppledarnas frågor

Du är intresserad och engagerad

Du är positiv men säger inget om du inte får ordet

Du är en tyst förälder som bara svarar om gruppledaren frågar dig

Du är en förälder som frågar gruppledaren om råd, allmänna råd eller något som har med frågan att göra.

Du är väldigt kritisk till din tonåring och tycker att hen inte klarar något.

Du är kritisk till innehållet i ABC Tonår

Du är väldigt pratsam och har åsikter om det mesta.

Du har provat allt och inget fungerar

Du ifrågasätter gruppledarnas kompetens

Du lämnar ämnet och börjar prata om andra saker

ABC Tonår

ABC Tonår

Kompletteringsuppgift handledning utbildningsdag 1

1. Vad är viktigast att få med när du berättar om Fem-ettan för föräldrarna?
Motivera:

2. Titta på listan med basfärdigheter. Beskriv på vilket sätt du planerar att använda dig av dem under nästa föräldraträff. Hur ska du:

Bekräfta

Aktivera

Strukturera

3. Läs igenom träff 1, Vara tillsammans. Vilket moment i träffen tycker du känns mer utmanande att presentera för föräldrarna och vilket moment känns lättast? Motivera på vilket sätt:

ABC Tonår

ABC Tonår

Kompletteringsuppgift handledning utbildningsdag 2

1. Vad är viktigast att få med när du berättar om att välja den Lugna vägen för föräldrarna? Motivera:

2. Titta på listan med basfärdigheter. Beskriv på vilket sätt du planerar att använda dig av dem under nästa föräldraträff. Hur ska du:

Bekräfta

Aktivera

Strukturera

4. Vilket moment i träffen tycker du känns mer utmanande att presentera för föräldrarna och vilket moment känns lättast? Motivera på vilket sätt:

ABC Tonår

ABC Tonår

Kompletteringsuppgift handledning utbildningsdag 3

1. I träff 4 går du igenom Problemlösningssmodellen med föräldrarna. I vilka andra situationer tror du att föräldrar kan använda sig av gemensam problemlösning? Vad tror du kan vara en utmaning för föräldrarna när de ska göra det med sin tonåring? Motivera:

2. Titta på listan med basfärdigheter. Beskriv på vilket sätt du planerar att använda dig av dem under nästa föräldraträff. Hur ska du:

Bekräfta

Aktivera

Strukturera

3. Vilket moment i träff 4 tycker du känns mer utmanande att presentera för föräldrarna och vilket moment känns lättast? Motivera på vilket sätt: