



Till instruktören

Som instruktör är du en viktig del av Alla Barn i Centrum (ABC). Du är en förebild och inspirationskälla för gruppledare och en ambassadör för ABC. I ditt uppdrag som instruktör ingår att leda nätverksmöten för gruppledarna inom din kommun eller stadsdel. Inom nätverket för ABC-gruppledare är din roll att handleda och boostra gruppledarna för att upprätthålla en hög kvalitet i de föräldragrupper som erbjuds. Du är också viktig för att utbilda nya gruppledare och öka tillgängligheten för föräldrar att delta i grupper.



Innehållsförteckning instruktörsguide

- **Flik 1: Utbilda**
 - Att föreläsa
 - Checklista inför gruppleddarutbildning
 - Checklista inför utbildningsdagar
 - BAS-färdigheter för föreläsare
 - BAS-färdigheter registrering
 - Föreläsningstips
 - Instruktion till Powerpoint

 - Checklista för utbildning
- **Flik 2: Handleda**
 - Att handleda
 - Handledningsanvisningar
 - Närvarolista handledning
 - Agenda handledning av gruppleddare träff 1-4
 - BAS-färdigheter för handledare
 - BAS-färdigheter för gruppleddare samt filmformulär
 - Problemlösning
 - Inlämningsuppgift för gruppleddare samt rättningsinstruktioner
 - Kompletteringsuppgifter ABC handledning
- **Flik 3: Samordna och stötta**
 - Att samordna och stötta
 - Rekommendationer kring samordning och stöd
 - Agenda för handledning av utbildade gruppleddare
- **Flik 4: Utvärderingsblanketter**
 - Självutvärdering av föreläsning respektive handledning
 - Utvärdering av utbildningsdag för gruppleddare
 - Utvärdering av hela utbildningen för gruppleddare
 - Utvärdering av handledning för gruppleddare
- **Flik 5: Examinationskrav och formalia**
 - Det här krävs för att bli godkänd gruppleddare
 - Muntlig uppgift för instruktörer



Att föreläsa

Att föreläsa är att berätta någonting på ett inspirerande vis för att fånga deltagarnas uppmärksamhet. Man kan göra detta på många olika sätt, alla har sin egen stil. Att föreläsa erbjuder olika utmaningar varje gång eftersom grupper kan vara så olika varandra.

Man behöver ofta använda sin kreativitet för att skapa så bra förutsättningar som möjligt för gruppen man har framför sig. Ibland är utmaningen att aktivera deltagarna och andra gånger att begränsa gruppen och strukturera. Det är viktigt att vara lyhörd för gruppen och låta dem förklara sina synpunkter, samtidigt är uppgiften att koppla dessa till ämnet för föreläsningen.

Att bekräfta deltagarna när de ställer relevanta frågor och delar med sig av sina synpunkter är viktigt. Bekräftelsen ökar chansen att personerna fortsätter att bidra. En bekräftande stil är också viktigt eftersom du som instruktör är modell för hur gruppledarna ska göra i sina grupper.

Alla kan utvecklas och det bästa sättet är att öva. Så ta chansen när den dyker upp – ditt budskap är viktigt!

Checklista inför gruppleddarutbildning

När du ska ha egen gruppleddarutbildning är det mycket att tänka på. Den här checklistan kan underlätta.

Att göra inför en utbildning (minst 2 månader innan):

Bestäm tidpunkt för utbildningsdagarna och ordna lokaler
Ta kontakt med PLUS som lägger upp utbildningen på Plusportalen efter mallar som du fyller i
Bestäm tidpunkt för utbildningsdagarna och ordna lokaler Skapa utbildningens träffar enligt malldokumentet
Skapa utbildningens träffar enligt malldokumentet
Beställ rekryteringsfoldrar och affischer

När ni vet hur många
gruppleddare som ska utbildas:

Beställ 1st gruppleddarmanual och 6 st föräldramappar per deltagare
Övrigt som kan beställas är 4 st olika affischer, informationsfoldrar och kylskåpsmagneter
Kontakta andra instruktörer för att täcka eventuella handledningsbehov (max 8 gruppleddare/grupp).

Inför utbildningsstart:

Föreläsning:

Ladda ner ny Powerpoint
Whiteboard
Sittplatser med bord
Möjlighet att visa dvd
Internetuppkoppling

Lokaler till handledning:

Whiteboard
Sittplatser med bord

Föreläsning och handledning:

Se till att det finns fika

Efter utbildning:

Certifiera godkända gruppleddare och skicka intyg till dem som inte fick sitt på sista kursdagen

Checklista inför utbildningsdagar

Alla träffar

- Kontrollera så att **datorn** och **ljudet** fungerar
- Ta med **USB-minne**
- Kontrollera så att det går att visa **film**
- Skriv ut och ta med:
 - **Åhörarkopior**
 - **Utvärderingar**
 - **Närvarolistor**
- Fixa med **fika**
- Fixa i ordning **rummet**, t.ex. ställa i ordning stolar
- Se till att **handledningsrummen** är lediga och iordningställda
- Se till att det finns **whiteboard** och **penor** till föreläsning och handledning

Specifika dagar

Introduktionsdagen

- Kontrollera tillgång till **internet** för att kunna visa portalen och hemsidan



Träff 1

- BAS-lista gruppledarfärdigheter
- BAS-lista registrering
- Filmformulär



Träff 3

- Ta med klistermärken att visa



Träff 4

- Eventuellt köpa och ta med vinster till workshop
- Skriva ut och ta med ABC-begrepp till workshop
- Extra trevligt fika!

BAS-färdigheter för föreläsare

| Föreläsfärdighet | Syfte | Exempel |
|--------------------|--|---|
| Bekräfta | <p>Stärka gruppledarnas tilltro till den egna förmågan.</p> <p>Vara en modell för gruppledarna.</p> | <p>Uppmuntra gruppledarnas aktiva medverkan: "Vad bra att du frågar om det!"</p> <p>Uppmuntra gruppledarnas svar och bidrag.</p> |
| Aktivera | <p>Öka delaktighet och aktivitet hos deltagarna.</p> <p>Upprätthålla intresset hos deltagarna.</p> | <p>Uppmuntra deltagarnas aktivitet genom att fråga efter exempel.</p> <p>Bolla tillbaka frågor:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hur tänker du själv kring detta? 2. Är det någon annan som har några synpunkter? <p>Invänta gruppens svar. Ge dem tid att tänka på diskussionsfrågorna.</p> <p>Använd rollspel, övningar, diskussion i bikupor och parvis.</p> |
| Strukturera | <p>Balansera talutrymmet i gruppen.</p> <p>Öka tydligheten.</p> <p>Hålla sig till föreläsningens innehåll samt återföra deltagare till innehållet.</p> | <p>Håll ramarna genom att börja och sluta i tid.</p> <p>Avbryt diskussioner och återgå till innehållet genom att tacka för synpunkterna, sammanfatta och gå vidare.</p> <p>Prata i beteendetermer: Hur gjorde du då? Hur gjorde föräldern? Exempel?</p> |

| Färdighet | Exempel |
|--------------------|---------|
| Bekräfta | |
| Aktivera | |
| Strukturera | |



Föreläsningstips!

- Det är trevligt att nämna deltagarna vid namn. Be gruppledarna göra namnlappar att ha på bordet. Skriv upp deltagarnas namn och var de arbetar.
- Förbered dig kring varje powerpointruta. Fundera på vad som är syftet med just den rutan. Finns det något du kan tillägga för att förtydliga eller göra det roligt? Har du egna exempel?
- Det kan vara skönt att ha någon som fixar det praktiska, t.ex. fika och teknik, så att du själv kan fokusera på uppgiften att föreläsa.
- Bolla egna exempel med din kollega för att se hur de landar.
- Rör på dig i föreläsningssalen.
- Beter man sig avslappnat och har roliga exempel så påverkar det stämningen i gruppen.

Egna tips!



Instruktion till PowerPoint

För dig som inte är van att hantera PowerPoint följer några tips som kan vara till hjälp.

Att få igång Powerpoint-presentationen:

1. Koppla upp datorn till projektor. Använd kommando F8 (ibland F10) för att få bild via projektor
2. Klicka på Visa, Bildspel (eller klicka på liten ikon längst ned, det står Bildspel när du pekar på den)
3. Bläddra med pilar upp eller ned
4. Tryck på Esc för att avsluta bildspel

Att stänga av bildspelet tillfälligt, t ex om du vill skriva på tavlan:

1. Tryck på B
2. För att sätta på, tryck på B igen

Att skriva ut åhörarkopior:

1. Tryck på Skriv ut
2. Välj Åhörarkopior under "skriv ut:"
3. Välj antal bilder per sida (t ex 3 bilder)
4. Tryck på OK



Checklista för ABC-instruktörer

- Ta kontakt med kontaktpersonen (kp) så snart som möjligt.
- Alla beslut som tas med kontaktpersonen angående utbildningen mailas så att det finns dokumenterat. Spara **all** mailkonversation.
- Planera kursdagar och tid så att det stämmer med kommunikationer.
- Påminn kp om vilka krav och önskemål du har om lokal utifrån kommunikationer, datakanon, högtalare mm (se instruktörspärm)
- Om berörd kommun ska boka hotell och resor, maila datum och ev avgångar så att inga missförstånd uppstår.
- Informera kp om vem gruppledarutbildningen vänder sig till och tidsåtgång. Se nedan.

För att få utbilda dig till gruppledare i ABC ska du...

... arbeta med föräldrar och/eller barn

... ha erfarenhet av att hålla grupper

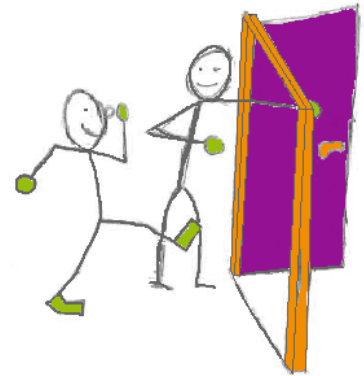
... ha möjlighet i din tjänst eller arbetsituation att ge ABC föräldraträffar efter avslutad utbildning

... ha egen motivation att ha ABC föräldragrupper och gå utbildningen

... ha möjlighet att delta i lokala nätverksträffar, fortbildning och handledning efter avslutad utbildning

Eftergymnasial utbildning är meriterande och kan ligga till grund för prioriteringar mellan ansökningar.

Tidsåtgången under utbildningen beräknas till ca 60 timmar totalt. Det är viktigt att den som ska bli gruppledare har möjlighet att leda föräldragrupper även efter avslutad utbildning. I reguljär verksamhet kommer en ABC föräldragrupp totalt att ta ungefär 20 timmar i anspråk, beroende på hur mycket tid som behöver läggas på att rekrytera föräldrar till gruppen.

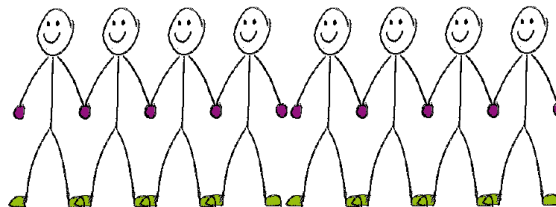


Att handleda

Som handledare är din uppgift att hjälpa gruppleddare att utvecklas! Du är diskussionsledare och den som ansvarar för strukturen under handledningen. En annan uppgift som handledare är att hjälpa gruppleddarna att se det positiva och bekräfta deras ansträngningar. Att bekräfta gruppleddarna ökar chansen att de fortsätter att bidra. En bekräftande stil är också viktig eftersom du som instruktör är en modell för hur gruppleddarna ska göra i sina grupper. De ökar också chansen att gruppleddarna vågar berätta om sina svårigheter och på så vis få stöd och vägledning. Främja samarbete i gruppen genom att uppmuntra hjälpsamma kommentarer eller positiv feedback mellan gruppleddarna.

Förbered dig inför handledningstillfället i god tid, skriv upp agenda och ställ i ordning rummet. Första träffen i en handledningsgrupp kan det vara tryggt för gruppleddarna att handledaren är den som ger vägledning, men med tiden är det bra om gruppen blir mer aktiv. Om du får en fråga där det inte räcker med problemlösning och att bolla ut kan du be att få återkomma när du har tagit reda på svaret. Det är hjälpsamt att regelbundet påminna sig om och gå igenom BAS-färdigheter.

Handledningsanvisningar



- En handledningsgrupp består av maximalt 8 gruppledare
- Förbered dig inför handledningen genom att gå igenom agendan och planera hur du ska introducera övningarna för gruppledarna.
- Kopiera närvarolistan ur instruktörspärmen eller skriv ut den från portalen.

Frånvaro

- Frånvaro vid ett handledningstillfälle medför en kompletteringsuppgift (Finns i denna guide).
- Frånvaro vid *fler än ett* handledningstillfälle medför att gruppledaren inte blir godkänd.

Närvarolista handledning

| Namn på gruppleddare | Närvaro | Inlämnings- uppgift | Film (BAS) | Övriga kommentarer (Utmaningar, BAS-fokus, grupp etc.) |
|----------------------|----------------------------|------------------------|---------------|---|
| | 1 2 3 4 | | | |
| | 1 2 3 4 | | | |
| | 1 2 3 4 | | | |
| | 1 2 3 4 | | | |
| | 1 2 3 4 | | | |
| | 1 2 3 4 | | | |
| | 1 2 3 4 | | | |
| | 1 2 3 4 | | | |



Agenda handledning av gruppledare – handledningstillfälle 1

1. **Välkomna!** Skriv upp dagens agenda. Presentera er kort för varandra. *Berätta om syftet med ABC-handledning:* Att problemlösa kring specifika utmaningar som uppkommer och att få möjlighet att öva på materialet inför träffarna.
2. **Gruppöverenskommelser** i handledningsgruppen, t ex tystnadslöfte. Informera om att *ett* missat handledningstillfälle kan tas igen genom en kompletteringsuppgift.
3. **Uppdatering och inventering av utmaningar.** Undersök om alla fått ihop en grupp och hur sammansättningen ser ut (t ex barnens åldrar, annat språk etc). Undersök om det finns utmaningar som gruppledarna behöver hjälp att problemlösa kring.
4. **BAS-färdigheter.** Gå igenom och skriv upp på tavlan vad gruppledarna skrivit på listan under förmiddagen. Summera och fyll på utifrån BAS-färdigheterna. Låt gruppledarna välja en BAS-färdighet att särskilt träna på till nästa gång. Uppmana gruppledarna att ta upp detta med kollegan före och efter träffen.
5. **Film.** Informera om att gruppledarna ska filma träff 2 eller 3 och registrera utifrån BAS-färdigheterna för att sedan ta med registreringen till handledningstillfälle 4. Gruppledarna måste ha föräldrarnas tillåtelse att filma och kameran ska vara riktad mot gruppledaren, inte föräldrarna. Gruppledaren måste berätta om syftet med filmen och garantera att ingen annan än gruppledarna själva kommer att titta på den.
6. **Utmaningar** (svårigheter som gruppledarna behöver hjälp med).
 - Gör en prioriteringsordning om det är många utmaningar.
 - Bolla ut så mycket som möjligt till gruppledarna.
 - Problemlös (se modell i instruktörsguiden).

14.30 PAUS

7. **Inför träff 1.** Gå kort igenom alla moment i helgrupp. Gruppledarna övar i par för att sedan presentera i helgrupp. Gå runt bland paren och hjälp vid behov till så att presentationen blir tydlig. Uppmuntra särskilt BAS-färdigheterna i gruppledarnas presentationer.
 1. Förklara *ABC-trappan*(s2). 2. Introducera *föräldrafaktorerna* och *förebildsfaktorn* (s4).
 3. Introducera *uppmärksamhetsfaktorn* och gör demonstrationen (s5). 4. Introducera *fem-ettan*(s7).
8. **Utvärdering.** Kort skriftlig utvärdering av utbildningsdagen.



Agenda handledning av gruppledare – handledningstillfälle 2

1. **Välkomna!** Skriv upp dagens agenda.
2. **Runda** i handledningsgruppen. *Inventera* framgångar/utmaningar/frågor.
3. **Utmaningar** (svårigheter som gruppledarna behöver hjälp med).
 - Gör en prioriteringsordning om det är många utmaningar.
 - Bolla ut så mycket som möjligt till gruppledarna.
 - Problemlös. Skriv upp möjliga lösningar på tavlan. Kolla med gruppledarna vilket förslag de vill prova och om de är nöjda med den hjälp de har fått av gruppen.
 - Om det är lämpligt kan gruppledaren få pröva/rollspela förslaget.

14.30 PAUS

4. **Inför träff 2.** Gå kort igenom alla moment i helgrupp. Gruppledarna övar i par för att sedan presentera i helgrupp. Gå runt bland paren och hjälp vid behov till så att presentationen blir tydlig. Uppmuntra särskilt BAS-färdigheterna i gruppledarnas presentationer.
 - Introducera *BUSA* (s3).
 - Introducera *Samspelskedjan* med demonstration och diskussion (s4).
 - Introducera Att förebygga konflikter med diskussion (s5).
 - Introducera Att förebygga och förstå rädslor och håll diskussionen kring filmen utifrån frågorna i materialet (s6).
5. **Följ upp BAS-färdigheterna** som gruppledarna arbetat med. Låt gruppledarna välja ett nytt BAS-beteende att träna på till nästa gång. Påminn om att ta upp med kollegan före och efter träffen.
6. **Utvärdering.** Kort skriftlig utvärdering av utbildningsdagen.

Agenda handledning av gruppledare – handledningstillfälle 3

1. **Välkomna!** Skriv upp dagens agenda.
2. **Runda** i handledningsgruppen. *Inventera* framgångar/utmaningar/frågor.
3. **Uppföljning** av "Om ett barn far illa" från förmiddagens föreläsning. Vet gruppledarna vad som gäller i deras stadsdel/kommun. Hur de skulle gå tillväga osv?
4. **Utmaningar** (svårigheter som gruppledarna behöver hjälp med).
 - Gör en prioriteringsordning om det är många utmaningar.
 - Bolla ut så mycket som möjligt till gruppledarna.
 - Problemlös. Skriv upp möjliga lösningar på tavlan. Kolla med gruppledarna vilket förslag de vill prova och om de är nöjda med den hjälp de har fått av gruppen.
 - Om det är lämpligt kan gruppledaren få pröva/rollspela förslaget.

14.30

PAUS

5. **Inför träff 3.** Gå kort igenom alla moment i helgrupp. Gruppledarna övar i par för att sedan presentera i helgrupp. Gå runt bland paren och hjälp vid behov till så att presentationen blir tydlig. Uppmuntra särskilt BAS-färdigheterna i gruppledarnas presentationer.
 - Irritation och ilska (demonstration och diskussion, s2)
 - Visa vägen – genomgång av serierutorna (s4)
 - Visa vägen – Beteenden (s9).
 - Pröva hemma (s10)
6. **Följ upp BAS-färdigheterna** som gruppledarna arbetat med. Låt gruppledarna välja ett nytt BAS-beteende att träna på till nästa gång. Påminn om att ta upp med kollegan före och efter träffen.
7. **Utvärdering.** Kort skriftlig utvärdering av utbildningsdagen.

Agenda handledning av gruppleddare – tillfälle 4

1. **Välkomna!** Skriv upp dagens agenda.
2. **Runda** i handledningsgruppen. *Inventera* framgångar/utmaningar/frågor.
3. **Följ upp registreringarna av BAS-färdigheter** utifrån de egna filmer som gruppleddarna har tittat på. Fråga gruppleddarna vad de såg att de gjorde som fungerade bra och vad de behöver öva mer på. Denna punkt ersätter uppföljning av BAS och delvis utmaningar. Öva utifrån gruppleddarnas behov att stärka sina BAS-färdigheter.
4. **Utmaningar** (svårigheter som gruppleddarna behöver hjälp med).
 - Gör en prioriteringsordning om det är många utmaningar.
 - Bolla ut så mycket som möjligt till gruppleddarna.
 - Problemlös. Skriv upp möjliga lösningar på tavlan. Kolla med gruppleddarna vilket förslag de vill prova och om de är nöjda med den hjälp de har fått av gruppen.
 - Om det är lämpligt kan gruppleddaren få pröva/rollspela förslaget.
5. **Inför träff 4.** Gå kort igenom alla moment i helgrupp. Gruppleddarna övar i par för att sedan presentera i helgrupp. Gå runt bland paren och hjälp vid behov till så att presentationen blir tydlig. Uppmuntra särskilt BAS-färdigheterna i gruppleddarnas presentationer.
 - Välja strider (s2 fram till filmen)
 - BRA – uppslag (s4 fram till filmen)
 - Introducera valfritt tema för återträffen (fram till filmen)
 - Introducera valfritt tema för återträffen (fram till filmen)
6. **Utvärdering.** Skriftlig utvärdering av alla utbildningsdagar.

BAS-färdigheter för handledare

| Handledarfärdighet | Syfte | Exempel |
|--------------------|---|---|
| Bekräfta | <p>Stärka gruppledarnas tilltro till den egna förmågan.</p> <p>Vara en modell för gruppledarna.</p> <p>Skapa en tillåtande atmosfär så att gruppledarna vågar ta upp svårigheter.</p> | <p>Uppmuntra gruppledare som tar upp svårigheter: "Tack för att du delar med dig av detta så får vi alla möjlighet att lära oss något."</p> <p>Bemöt gruppledarna empatiskt: "Det låter som om föräldrarna i din grupp har svårt att ta sig tid att pröva hemma, bra att du uppmuntrade de små stegen".</p> |
| Aktivera | <p>Öka delaktighet.</p> <p>Upprätthålla intresset hos gruppledarna.</p> <p>Uppmuntra aktivitet hos gruppledarna när detta är önskvärt.</p> | <p>Uppmuntra gruppledarnas aktivitet genom att fråga efter exempel.</p> <p>Bolla tillbaka frågor: 1. Hur tänker du själv kring detta? 2. Är det någon annan som har några synpunkter?</p> <p>Invänta gruppens svar. Ge dem tid att tänka på diskussionsfrågorna.</p> |
| Strukturera | <p>Balansera talutrymmet i gruppen.</p> <p>Öka tydligheten.</p> <p>Hålla sig till handledningens innehåll samt återföra deltagare till innehållet.</p> | <p>Börja och sluta i tid.</p> <p>Skriv upp agenda på tavla eller blädderblock.</p> <p>Avbryt diskussioner som glider iväg och återgå till innehållet genom att tacka för synpunkterna, sammanfatta och gå vidare.</p> <p>Prata i beteendetermer: "Hur kan du göra för att aktivera gruppen mer?"</p> |

BAS-färdigheter för gruppleddare

| Gruppleddarfärdighet | Syfte | Exempel |
|----------------------|--|--|
| Bekräfta | <p>Stärka föräldrarnas tilltro till den egna förmågan.</p> <p>Vara en modell för föräldrarna.</p> <p>Skapa en tillåtande atmosfär så att föräldrarna vågar ta upp svårigheter.</p> | <p>Uppmuntra föräldrarnas arbete med ABC: "Det låter som ni fick till en stund med BUSA trots att tiden var knapp, härligt!"</p> <p>Bemöt föräldrarna empatiskt: "Det låter som om du har haft en tuff vecka, inte konstigt att du känner dig trött".</p> <p>Uppmuntra föräldrarnas svar och bidrag.</p> |
| Aktivera | <p>Öka delaktighet.</p> <p>Upprätthålla intresset hos föräldrarna.</p> <p>Uppmuntra aktivitet hos föräldrarna när detta är önskvärt.</p> | <p>Bolla tillbaka frågor:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hur tänker du själv kring detta? 2. Är det någon annan som har några synpunkter? <p>Invänta gruppens svar. Ge dem tid att tänka på diskussionsfrågorna.</p> <p>Låt föräldrarna diskutera i mindre grupper</p> |
| Strukturera | <p>Balansera talutrymmet i gruppen.</p> <p>Öka tydligheten.</p> <p>Hålla sig till träffarnas innehåll samt återföra föräldrarna till innehållet.</p> | <p>Håll ramarna genom att börja och sluta i tid.</p> <p>Skriv upp agenda på tavla eller blädderblock.</p> <p>Gå igenom träffarna enligt gruppleddarmaterialet.</p> <p>Avbryt diskussioner som glider iväg och återgå till innehållet genom att tacka för synpunkterna, sammanfatta och gå vidare.</p> <p>Prata i beteendetermer: "Hur gör Karin när hon är arg?", "Vad gör du?"</p> |

ABC filmformulär

Att se sig själv hålla i en träff hjälper en att utvecklas i sin roll som gruppleddare. Man får ofta syn på andra saker än när man håller träffen. Det är också ett obligatoriskt moment i ABC-utbildningen. Filma föräldrträff 2 eller 3 och titta sedan på den tillsammans med din gruppleddarkollega. Fyll tillsammans i det här formuläret, som handlar om att koppla era stilar till BAS-färdigheterna.



Bekräfta

På dessa sätt bekräftade vi deltagarna:

Aktivera

På dessa sätt aktiverade vi deltagarna:

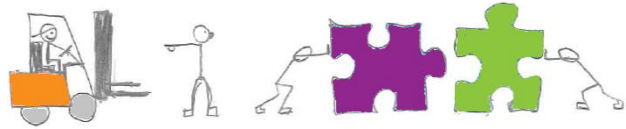
Strukturera

På dessa sätt strukturerade vi träffen:

Detta kan vi öva mer på

Ta med formuläret till handledningen senast träff 4!

Problemlösning



1. Vad är problemet?

Försök att få en klar och tydlig bild av vad problemet består av, så att ni jobbar med rätt saker.

Exempel: En gruppledare berättar att en förälder i gruppen pratar mycket om helt andra saker än ABC på bekostnad av de andra deltagarnas utrymme i gruppen.

2. Förslag på lösningar

Gruppen kommer med förslag på lösningar. Förklara för gruppen att i det här skedet är alla förslag välkomna. Skriv upp alla lösningsförslag på tavlan utan att värdera dem.

Exempel på lösningsförslag:

Avbryta genom att be föräldern sluta prata om annat.

Be föräldern lämna rummet.

Ge tydlig förklaring i början av träffen till att man kan komma att avbryta om man hamnar på stickspår.

Avbryta och föra tillbaka till agendan.

Förklara att man som gruppledare tar ansvar för att alla ska komma till tals och därför kan komma att behöva avbryta.

3. Välj en lösning

Gå igenom ett förslag i taget. Försök hitta för- och nackdelar. Kom överens om en lösning eller en kombination av lösningar som gruppledaren vill prova.

Exempel: De första lösningsförslagen förkastas eftersom de inte anses förenliga med en bekräftande gruppledarroll. Gruppledaren väljer istället förslagen: att vara tydlig i förväg med att man kommer att behöva avbryta, i kombination med att också göra det (dvs avbryta och föra tillbaka till agendan) vid behov. Gruppledaren vill pröva detta vid nästa föräldrträff.

4. Pröva i gruppen. Det är ofta hjälpsamt för gruppledaren att få öva lösningsförslaget i handledningsgruppen. Exempelvis: *Hur skulle du kunna säga till föräldragruppen för att vara tydlig i förväg med att du kommer att behöva avbryta. Pröva på oss!* Alternativt kan handledaren pröva så får gruppledaren utvärdera.

5. Följ upp!

Bestäm hur lösningen ska följas upp. Den kan exempelvis följas upp vid nästa handledningstillfälle. Gruppledarna kan också stämma av med varandra efter föräldrträffen.



Inlämningsuppgift för gruppleddare i ABC HT 2012 kring *Fem gånger mer kärlek* av Martin Forster

Den här uppgiften är till för att få en bättre överblick över forskningsstödet för ABC. Inlämningsuppgiften är en del i din examination och ett dokument som du använder som stöd i din gruppleddarroll.

Välj ut de, i ditt tycke, två mest relevanta forskningsreferenserna till varje träff. Beskriv kort studierna samt ange sidnummer i boken. Återge forskningen som du skulle presentera den för en föräldragrupp. Beskriv också dina egna reflektioner kring materialet.

Träff 1 – Visa kärlek

- Värme och uppmuntran i relationen mellan föräldrar och barn

Träff 2 – Vara med

- Att ha gemensamma aktiviteter i familjen samt barnstyrd lek (BUSA).

Träff 3 – Visa vägen

- Att som förälder behålla lugnet även i konfliktsituationer.

Träff 4 – Välja Strider

- Att minska förmaningar och tillsägelser.

Lämna in din inlämningsuppgift till din handledare vid utbildningsdag 1!

Rättningsinstruktioner för inlämningsuppgiften för gruppledare i ABC HT 2012 kring *Fem gånger mer kärlek* av Martin Forster



Gruppledarnas uppgift är att välja ut de, i deras tycke, två mest relevanta forskningsreferenserna till varje träff. Målet med att de får denna uppgift är framförallt att gruppledarna ska läsa boken och reflektera kring materialet. Det viktiga är alltså att de lämnar in uppgiften och att referenserna passar in till träffarna.

Exempel på referenser:

Träff 1 – Visa kärlek - Värme och uppmuntran i relationen mellan föräldrar och barn

Visa Kärlek

s. 9-10 Visa kärlek och värme är en nödvändig ingrediens för bra relation och utveckla självförtroende

Fem-ettan

s.20 Fem gånger mer kärlek som tumregel

Uppmärksamhetsfaktorn

s. 45 Barn föds med ett behov att bli sedda

s. 48 Skiftad uppmärksamhet fungerade direkt

Förebildfaktorn

s.140 Barn härmar vuxna omedelbart

Träff 2 – Vara med - Att ha gemensamma aktiviteter i familjen samt barnstyrd lek (BUSA)

Vara med

s. 20 Positiv samvaro leder till mindre bråk

s. 23 Familjer som umgås har mindre problem

s. 28: Gemensam lek stärker relationen förbereder barn för lek med kamrater

BUSA

- s. 31 Barnstyrd lek ger bättre samarbete, lyhörd lek utvecklar tänkandet
- s. 33 Många beskrivningar och få frågor leder till bättre samarbete
- s. 34 Glädje och entusiasm i lek leder till trygghet
Samspelskedjan
- s. 86 (förberedelser), 87 och 90 (positiva uppmaningar), 101-102 (rutiner)

Träff 3 – Visa vägen - Att som förälder behålla lugnet även i konfliktsituationer

- s. 54: Tjat och skäll leder till fler konflikter
- s. 140: Barn härmar vuxna omedelbart, barn härmar även känslor

Träff 4 – Välja Strider - Att minska förmaningar och tillsägelser

Välja Strider

- s. 21: För mycket gränssättning ökar risken för problem
- s. 56: När man minskar tjat och tillsägelser är det bra att samtidigt öka fokus på det som fungerar
- s. 48: *Uppmärksamhetsfaktorn, Fokus på det som fungerar* – Skiftad uppmärksamhet fungerade direkt
- s.54: Tjat och skäll leder till fler konflikter. Föräldrar kan lära sig tjata mindre
- s. 135: Istället för tjat och skäll, var konsekvent

BRA

- s. 81-82: *Bekräfta*: Barn till lyhörda föräldrar klarar skolan bättre. Barn får sina upplevelser bekräftade av föräldrar blir bättre på att hantera känslor. Brist på känslomässig bekräftelse under barndomen ökar risk för psykisk ohälsa
- s. 84: *Avled* – För mycket uppmärksamhet ökar upplevelsen av smärta

Kompletteringsuppgift, ABC-handledning träff 1 – Visa kärlek

Gå igenom listan med ABC-begrepp nedan. Skriv ned egna exempel för att illustrera varje begrepp eller svara på frågorna. **Exemplen ska vara sådana som du anser är lämpliga att använda i föräldragrupper.** Skriv så att det är användbart för dig med stödord eller mycket kortfattat.



Ge några exempel på förebildsfaktorn och uppmärksamhetsfaktorn:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En förälder tar väldigt mycket plats i gruppen medan många andra sitter tysta. Hur skulle du hantera den utmaningen? Utgå från BAS-färdigheterna

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ge ett exempel på forskning som stödjer *uppmärksamhetsfaktorn* utifrån boken *Fem gånger mer kärlek*:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vad symboliserar ABC-trappan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vilken BAS-färdighet kommer du att fokusera på nästa föräldrträff?

.....

Skicka eller lämna in uppgiften till din handledare!

Kompletteringsuppgift, ABC-handledning träff 2 – *Vara med*

Gå igenom listan med ABC-begrepp nedan. Skriv ned egna exempel för att illustrera varje begrepp eller svara på frågorna. **Exemplen ska vara sådana som du anser är lämpliga att använda i föräldragrupper.** Skriv så att det är användbart för dig med stödord eller mycket kortfattat.



Beskriv skillnaden mellan *BUSA* och *vara med*:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En förälder tar väldigt mycket plats i gruppen medan många andra sitter tysta. Hur skulle du hantera den utmaningen? Utgå från BAS-färdigheterna:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ge ett exempel på forskning som stödjer *BUSA* utifrån boken *Fem gånger mer kärlek*:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Titta på film 13 "Konflikt i mataffären" på ABC:s dvd. Fyll i samspelskedjorna nedan.

1. Före: Vad bidrog till beteendet? Efter: Vilka konsekvenser vidmakthåller beteendet?

2. Före: Vad kan föräldern göra för att skapa förutsättningar för beteendet? Efter: Vad kan föräldern göra efter när flickan hjälper till?

| 1. Före | Beteende | Efter |
|---------|------------------------|-------|
| | Flickan sätter sig ned | |
| | på golvet och skriker | |
| | | |
| | | |

| 2. Före | Beteende | Efter |
|---------|----------------------|-------|
| | Flickan hjälper till | |
| | att handla | |
| | | |
| | | |

Vilken BAS-färdighet kommer du att fokusera på nästa föräldraträff?

.....

Skicka eller lämna in uppgiften till din handledare!

Kompletteringsuppgift, ABC-handledning träff 3 – Visa vägen

Gå igenom listan med ABC-begrepp nedan. Skriv ned egna exempel för att illustrera varje begrepp eller svara på frågorna. **Exemplen ska vara sådana som du anser är lämpliga att använda i föräldragrupper.** Skriv så att det är användbart för dig med stödord eller mycket kortfattat.



Ge några exempel på kortsiktsfällan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En förälder tar väldigt mycket plats i gruppen medan många andra sitter tysta. Hur skulle du hantera den utmaningen? Utgå från BAS-färdigheterna:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ge några exempel på övergripande stress respektive kritiska situationer:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

På vilka sätt kan man *ta en paus* när man är arg?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vilken BAS-färdighet kommer du att fokusera på nästa föräldraträff?

.....

Skicka eller lämna in uppgiften till din handledare!

Kompletteringsuppgift, ABC-handledning träff 4 – Välja strider och återträffar

Gå igenom listan med ABC-begrepp nedan. Skriv ned egna exempel för att illustrera varje begrepp eller svara på frågorna. **Exemplen ska vara sådana som du anser är lämpliga att använda i föräldragrupper.** Skriv så att det är användbart för dig med stödord eller mycket kortfattat.



Ge några exempel på tjat och tillsägelser som går att välja bort:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En förälder tar väldigt mycket plats i gruppen medan många andra sitter tysta. Hur skulle du hantera den utmaningen? Utgå från BAS-färdigheterna

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ge ett exempel på hur BRA kan användas med äldre barn:

Situation:.....

.....

B:.....

.....

R:.....

.....

A:.....

.....

Vad är det viktigaste du tar med dig från handledningstillfällena i ABC?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

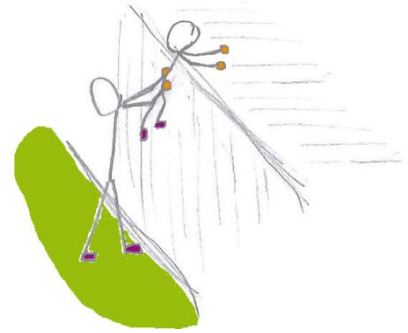
Vilken återträff har du och din gruppleddarkollega tänkt ha? Vad tycker du är viktigt att betona under den träffen?

.....

.....

.....

Skicka eller lämna in uppgiften till din handledare!



Att samordna och stötta

Att samordna och stötta redan utbildade gruppleddare är en viktig del i instruktörsrollen, kanske den viktigaste. Det övergripande syftet med detta är att kvalitetssäkra ABC i den egna stadsdelen/kommunen. Detta genom att upprätthålla kompetensen hos och engagera gruppleddare. Att träffas regelbundet bidrar också till att skapa en känsla av sammanhang och meningsfullhet.

Att samordna och stötta innebär flera saker, exempelvis att planera ABC-verksamheten och anordna nätverksträffar, handledningstillfällen och booster för gruppleddarna inom den egna stadsdelen/kommunen. En booster kan till exempel vara en föreläsning eller workshop. Nedan följer några förslag på innehåll i booster:

- Information om aktiviteter, nyheter och uppdateringar av material mm.
- Fördjupning kring komponenter i ABC, exempelvis:
 - *BAS-färdigheterna*
 - *Programtrohet*: Göra skattningar i förväg för att veta vad gruppleddarna behöver och hitta fokusområden. Fortsätta uppmana gruppleddare att filma sig själva.
 - *Samspelskedjan*: Brainstorma med gruppleddare varför det är viktigt att träna på samspelskedjan. Diskutera vad som fungerat bra med samspelskedjan och problemlös tillsammans kring det som är svårt.
 - *Rekrytering av föräldrar*
 - *Öva* på specifika träffar eller ett specifikt innehåll i ABC materialet.

Förslag på innehåll i nätverksträffar:

- Praktisk hjälp kring vanliga frågor
- Skapande av nya gruppleddarkonstellationer
- Prata framtid
- Fånga upp vad gruppleddarna vill ha för teman på boosters
- Visa lokal statistik
- Erfarenhetsutbyte

Tips!

- Bjud gärna på något gott att äta
- Det är ofta uppskattat med lunch- eller frukostmöte
- Försök att kommunicera entusiasm
- Ha inte så tung agenda

Agenda för handledning av utbildade gruppledare

1. **Välkomna!** Skriv upp dagens agenda.
2. **Runda** i handledningsgruppen. *Inventera* framgångar/utmaningar/frågor.
3. **Följ upp hur gruppledarna jobbar med BAS-färdigheter.** Hör också efter hur gruppledarna gör för att komma ihåg att använda BAS-färdigheterna.
4. **Utmaningar** (svårigheter som gruppledarna behöver hjälp med).
 - Gör en prioriteringsordning om det är många utmaningar.
 - Bolla ut så mycket som möjligt till gruppledarna.
 - Problemlös. Skriv upp möjliga lösningar på tavlan. Kolla med gruppledarna vilket förslag de vill prova och om de är nöjda med den hjälp de har fått av gruppen.
 - Om det är lämpligt kan gruppledaren få pröva/rollspela förslaget.
5. **Öva.** Gör en övning tillsammans med gruppen. Rollspela till exempel någon utmaning. Fokusera framförallt på BAS.
6. **Utvärdering.** Skriftlig utvärdering av handledningen (Finns under grön flik i instruktörsguiden).



Självutvärdering av föreläsning

1. Hur fungerade det?

1 = Mycket dåligt 2 = Dåligt 3 = Ok 4 = Bra 5 = Mycket bra

Innehåll (material, disposition, agenda) 1-5.....

Framförande (BAS-färdigheter) 1-5.....

Upplägg (pedagogik) 1-5.....

Kommentarer:.....

.....

.....

.....

2. Hur nervös var jag innan? 1-5.....

1 = Helt lugn 2 = Inte särskilt nervös 3 = Lite nervös 4 = Mycket nervös 5 = Extremt nervös

Kommentarer:.....

.....

.....

Fortsätt på baksidan →

3. Utmaningar och hur de hanterades:

- Vad fungerade bra?

Kommentarer:.....
.....
.....

- Vad var svårt?

Kommentarer:.....
.....
.....

4. BAS-färdigheter:

- Hur använde jag BAS-färdigheterna?

B:.....

A:.....

S:.....

- Det här vill jag göra annorlunda nästa gång jag föreläser:

.....
.....
.....



Självutvärdering av handledning

1. Hur fungerade det?

1 = Mycket dåligt 2 = Dåligt 3 = Ok 4 = Bra 5 = Mycket bra

Innehåll (material, disposition, agenda) 1-5.....

Framförande (BAS-färdigheter) 1-5.....

Upplägg (pedagogik) 1-5.....

Kommentarer:.....

.....

.....

.....

2. Hur nervös var jag innan? 1-5.....

1 = Helt lugn 2 = Inte särskilt nervös 3 = Lite nervös 4 = Mycket nervös 5 = Extremt nervös

Kommentarer:.....

.....

.....

Fortsätt på baksidan →

3. Utmaningar och hur de hanterades:

- Vad fungerade bra?

Kommentarer:.....
.....
.....

- Vad var svårt?

Kommentarer:.....
.....
.....

4. BAS-färdigheter:

- Hur använde jag BAS-färdigheterna?

B:.....

A:.....

S:.....

- Det här vill jag göra annorlunda nästa gång jag handleder:

.....
.....
.....



Utvärdering av utbildningsdag nr: HT/VT 20....

Förmiddagen Föreläsare:

Betyg 1-5:

Det här har varit bra:

.....
.....

Det här vill jag ha mer eller mindre av:

.....
.....

Eftermiddagen Handledare:

Betyg 1-5:

Det här har varit bra:

.....
.....

Det här vill jag ha mer eller mindre av:

.....
.....

Min egen roll, vad hade jag kunnat göra annorlunda:

.....
.....

Tack för dina synpunkter!



Utvärdering för ABC-gruppleddare –HT/VT 20....

Ett stort tack för din medverkan i ABC! Vi vill gärna höra dina synpunkter på den utbildning och handledning du har fått ta del av. Det hjälper oss inför nästa omgång av ABC!

Jag tycker att den utbildning och handledning jag fått inom ABC har varit tillräcklig för att jag ska kunna förmedla ABC till föräldrar på ett bra sätt.

Instämmer inte Instämmer helt

Kommentarer:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vad tycker du överlag om utbildningen (förmiddagarna)? Finns det något du skulle vilja ändra?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vad tycker du överlag om handledningen (eftermiddagarna)? Finns det något du skulle vilja ändra?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Viktigt att tänka på inför kommande utbildningsupplägg:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker att ABC är ett bra program och skulle rekommendera det till föräldrar.

Ja

Nej

Kommer du att vilja fortsätta ha ABC föräldraträffar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tack för dina synpunkter!



Utvärdering av handledning. Datum:

Handledare:

Betyg 1-5:

Det här har varit bra:

.....
.....

Det här vill jag ha mer eller mindre av:

.....
.....

Min egen roll, vad hade jag kunnat göra annorlunda:

.....
.....

Tack för dina synpunkter!



Det här krävs för att bli godkänd ABC-gruppledare

- Närvaro vid de fem föreläsningstillfällena (en föreläsning kan kompletteras genom att gå på den föreläsningen i anslutning till annan gruppleddarutbildning inom sex månader)*
- Närvaro vid de fyra handledningstillfällena (en handledning kan kompletteras med kompletteringsuppgift inom en rimlig tid)
- Godkänd inlämningsuppgift på *Fem gånger mer kärlek* (Inlämningsuppgiften kan lämnas in en kortare tid efter avslutad utbildning)
- Inlämning av BAS-registrering kring filmad gruppträff
- Uppvisande av BAS-färdigheter under handledning

*Om gruppledare ej fullföljer utbildningen skall ABC-materialet returneras till dig som instruktör.



Muntlig uppgift för instruktörer kring *Fem gånger mer kärlek* av Martin Forster

Som instruktör är det viktigt att ha en god överblick över forskningsstödet för ABC. Dina svar på frågorna kommer att användas till en muntlig redovisning under instruktörsutbildningen. Använd också dina svar som stöd i din roll som instruktör, det gör det lättare för dig att kunna hänvisa till relevant forskning.

Redogör för forskningsstödet utifrån boken när det gäller:

Träff 1

- *Föräldrafaktorerna*
- *Fem-ettan*

Träff 2

- *Vara med* – att spendera tid tillsammans i familjen
- *BUSA* som förhållningssätt

Träff 3

- Nackdelar med föräldrars irritation och ilska och fördelar med att Visa vägen med lugnt föräldraskap
- Att försöka hitta lösningar tillsammans med barnet vid ett lugnt tillfälle

Träff 4

- *Välja strider* – minska tjat och tillsägelser
- *Välja strider* – *BRA*