

# Guide för behandlare

Internet-Komet

## **Innehållsförteckning**

<b>Introduktion till guiden</b>	<b>3</b>
<b>Behandlingens upplägg under veckan</b>	<b>4</b>
<b>Forskningen</b>	<b>5</b>
<b>Förhållningssätt - målbeteenden</b>	<b>6</b>
<b>Tips och tricks vid patientkommunikation över internet</b>	<b>8</b>
<b>Avsnitten i iKomet</b>	
VECKA 1: INTRODUKTIONS-AVSNITTET	10
VECKA 1: AVSNITT 1	11
VECKA 2: AVSNITT 2	13
VECKA 3: MINA MÅL	14
VECKA 3: AVSNITT 3	15
VECKA 4 och 5: AVSNITT 4	16
VECKA 6: AVSNITT 5 – Välj strider	19
VECKA 7: AVSNITT 6 – Problemlösning	21
VECKA 8 och 9: AVSNITT 7 – Regler och nödbroms	22
VECKA 10: Uppföljning - Hur får man förändringar att hålla i längden?	25

## Introduktion till guiden

### Välkommen till behandlarguiden för internet-Komet!

Syftet med denna guide är att vara ett stöd för dig som behandlare och att du vecka efter vecka ska kunna följa vad som är de viktigaste delarna i varje avsnitt. Den är på inget sätt ett facit för hur man *måste* göra när man är iKomet-behandlare, utan bara ett förslag på hur man *kan* göra. Det är upp till behandlaren att använda sin erfarenhet för att bedöma vad familjen behöver för stöd. Denna guide utgår från att man arbetar med webbstöd, men som du säkert vet kan man även ge delar av eller hela av återkopplingen under fysiska möten istället.

Du får bland annat stöd i när under veckan du ska göra vad och en sammanställning av förhållningssätt som är önskvärda i behandlingen.

Synpunkter på hur denna guide kan förbättras tas tacksamt emot!

Livia van Leuven  
Maria Lalouni  
Martin Forster

Karolinska institutet, 2020

## Behandlingens upplägg under veckan

Nedan följer ett förslag på hur behandlingen kan läggas upp under veckan. Det viktiga för dig som behandlare är att alla du behandlar inte har olika dagar då respektive avsnitt ska öppnas upp. Vilka veckodagar detta blir är helt upp till dig och föräldrarna att komma överens om.

Vårt förslag är att man har två fasta veckodagar i behandlingen. Exempelvis kan detta vara fredagar och måndagar. På fredagen öppnar du då nya delar och på måndagen svarar och kommenterar du det deltagarna gjort under helgen. Om en deltagare inte gjort sin del under helgen så påminn om det redan på måndagen. Om de fortfarande inte gått in när du tittar på tisdagen kan du sms:a och be att få ringa upp för att se om du kan hjälpa till med något. På onsdag eller torsdag kan du ringa för att se om det är något problem.



## **Forskningen**

Om föräldern deltar i forskningen kring iKomet är en viktig del av behandlarens arbete föräldrarnas forskningsdeltagande. I huvudsak handlar det om att påminna om eftermätningen som ska fyllas i då iKomet är klart. Du ser om föräldern deltar i forskningen eller ej genom hans svar på frågan i avsnittet "Välkommen till iKomet!" → "Information om studien av iKomet".

### **När en förälder är klar med iKomet...**

När föräldern kommit till slutet av iKomet är det viktigt att se att hen går igenom sista avsnittet, där forskningsenkäten presenteras (dvs "Avslutning - viktig information!" → "Viktig information om utvärdering"). Påminn annars föräldern. Om föräldern har gått igenom sista avsnittet – tacka så mycket för att föräldern deltagit i studien!

### **Om en förälder hoppar av...**

Om det av någon anledning blir så att en förälder inte slutför iKomet är det ändå viktigt att få in svar på sista enkäten. Om föräldern i början av iKomet tackade ja till studien – skicka länken till sista enkäten (<https://www.ipsykologi.se/ikometefter>) och betona att det är väldigt viktigt och värdefullt att få in svaren.

## Förhållningssätt – målbeteenden

Målbeteenden är saker du gör som bidrar till en bra behandling. Både för att hjälpa deltagarna på rätt väg, men också för att få föräldrar att känna att det är roligt att vara med i den här behandlingen!

### **UPPMUNTRAN OCH BEKRÄFTELSE**

"Jättebra gjort att du prövade den här svåra uppgiften!", "Toppen att du har tränat varje dag!", "Vilken fin analys!"

Det är viktigt att hjälpa föräldrarna att se det de faktiskt gjorde, många föräldrar har höga krav på sig själva: "Ni hade ju faktiskt Gemensam stund en gång under veckan, jättebra jobbat!"

Hjälpa föräldrar att koppla framsteg till sin övning/sina hemuppgifter: "Det var för att du tränade så hårt som du klarade det här!", "När du använde förberedelser inför den här svåra situationen hjälpte du ditt barn vidare!"

### **KOPPLA BETEENDEN TILL PRINCIPER I BEHANDLINGEN**

Hjälpa deltagarna att koppla sina beteenden till principer i behandlingen: "Vilket bra exempel på Uppmärksamhetsregeln! Du uppmärksammade vad du ville att ditt barn skulle fortsätta med – då ökar sannolikheten att det händer igen.", "Starkt att du klarade av att välja bort den konflikten och inte påpeka när ditt barn stökade ner, och istället fokusera på leken under er gemensamma stund! På så vis blir det lättare att få till balansen i 5-1 principen."

## **LYFTA FRAM VIKTIGA POÄNGER I BEHANDLINGEN**

*Såsom att...*

- I största mån arbeta för att *förebygga* konflikter. Framförallt genom att öka positiv samvaro i vardagen, minska negativ uppmärksamhet och arbeta med tydliga förberedelser, uppmaningar och uppdrag.
- Genom att uppmärksamma vad barnet *gör bra* ökar sannolikheten att barnet fortsätter med det.

## **FÖRMEDLA HOPP OCH EMPATI, NORMALISERA**

”Det här kommer vi att jobba med!”, ”Jag förstår att det här är en knepig situation och att det blir jobbigt för dig”, ”Det är faktiskt många föräldrar som berättar om att de har det tufft i dessa situationer”.

## Tips och tricks vid patientkommunikation över internet

Att kommunicera över internet skiljer sig till viss del från att träffas fysiskt. Nedan följer lite allmänna tips och tricks, och hur man kan hantera vanliga utmaningar i internetbehandling.

### **Använd specifika detaljer**

Genom att vara detaljrik känns svaret inte automatgenererat och blir mer uppmuntrande. Till exempel kan du...

- Koppla till vad föräldern skrivit tidigare och fråga frågor om sådant som föräldern tagit upp förut.
- Koppla vad föräldern säger till innehållet i programmet. Säger hen något som ingår i det aktuella kapitlet – betona det (till exempel "Du försökte verkligen att inte gå in i konflikten. Bra gjort! Det är precis vad att välja strider handlar om!"). Om föräldern säger något som kommer längre fram – berätta att ni kommer jobba med det.
- Tala om *varför* något är bra. Koppla det föräldern gör till att det kommer vara bra för föräldern och barnet utifrån programmets principer.

### **Bygg en relation genom snabba svar**

Tiden som går innan en respons påverkar beteendet jättemycket, och för föräldern är dina svar en viktig bekräftelse! Svara därför snabbt, särskilt med de första meddelandena. Det behöver inte vara ett perfekt svar – bara du svarar. Vid tidsbrist kan du alltid skriva något kort och att du återkommer imorgon med ett bättre svar.

### **Framgår budskapet?**

Vid internetbehandling saknas icke-verbal kommunikation. Fundera över om det du vill förmedla framgår i meddelandena. Försök också att inte komma med för mycket information på en gång. Om du vill förmedla något viktigt – skriv bara det. Om du ställer fem frågor minskar sannolikheten att föräldern svarar på en av dem ordentligt. Om man vill ställa många frågor kan till exempel punktform användas (1, 2, 3).

### **Var en god förebild vad gäller svarslängd**

Din svarslängd kan användas som förebild för föräldern. Om en skriver längre tenderar längden på föräldrarnas svar att öka och tvärtom. Men var uppmärksam på hur föräldern skriver – det är bra om det inte blir för stor obalans mellan din och förälderns svarslängd.

### **Fundera över vad i meddelandet du vill uppmuntra.**



- Om du får ett långt meddelande med mycket information – plocka i ditt svar upp de delarna du vill uppmuntra.
- Försök att uppmuntra *rätt* beteende istället för att peka på *fel* beteende. Istället för att säga att någon har gjort för lite av något – uppmuntra alla försök i rätt riktning. Kanske finns något hen har gjort? Uppmuntra försök, även om det inte blev helt rätt.
- Försök även att hitta variationer till beröm eller “bra jobbat!”. Kom ihåg att uppmuntran som leder till förändring inte alltid är samma sak som beröm. Ibland kan beröm kännas bra i stunden, men ge begränsad vägledning eller stöd för förändring. Andra sätt att uppmuntra som ofta kan vara mer vägledande är exempelvis att visa intresse, nyfikenhet och ställa frågor!

### ***Var lyhörd för förälderns svarsstil***

Använd gärna smileys om det verkar rätt för just denna förälder. Var lyhörd för om det verkar passa eller inte.

### ***Om övningarna inte blir av***

Hemuppgifter kan för många föräldrar vara svåra att få in i en pressad vardag. Kom ihåg att de är krävande att få till. Samtidigt är hemuppgifterna det viktigaste i iKomet. Försök hjälpa föräldrarna att få till hemuppgifterna genom att motivera och problemlösa tillsammans.

Vad krävs för att få till det? Till exempel om...

- Föräldern glömmer: Kan man hjälpa till med planering, påminnelser? Förälder kan exempelvis sätta upp en utskrivna bild från iKomet med ficklampan för att påminna sig om uppmärksamhetsregeln.
- Föräldern inte hinner: Går det att motivera genom att skriva att de gör detta program under en avgränsad tid, att föräldrarna verkligen testat på detta nu så att de också får märka att det funkar.

### ***Hantera avhopp***

Det finns såklart flera möjliga orsaker till att en förälder vill hoppa av iKomet. Om föräldern skriver att hen har bestämt sig för att hoppa av är det ofta inte hjälpsamt att argumentera och fråga om hen verkligen är säker och har bestämt sig. Det är dock alltid bra att höra av sig och kolla läget. Om föräldern till exempel valt att hoppa av på grund av strul med inloggning eller andra svårigheter med programmet, kan det ju kanske vara något som du lätt kan hjälpa till med. Om en förälder bara slutar höra av sig, utan att meddela om hen vill hoppa av, är det såklart också viktigt att ta kontakt som behandlare. Om du inte hört något på ett visst antal dagar, skriv då och kolla. Hör gärna av dig på annat sätt om du inte får svar i plattformen. Som behandlare är det ofta hjälpsamt att fortsätta höra av sig och visa att du bryr dig. Det kan vara annat än att man vill hoppa av som gör att man inte hör av sig, till exempel strul i familjen eller med internetuppkoppling.

## Avsnitten i iKomet

Här följer saker som kan vara viktigt att tänka på för dig som behandlare och exempel på hur man kan formulera sig när man svarar föräldrar, uppdelat efter avsnitt. Då iKomet till stor del är utformat som ett självhjälp-material är behandlarens huvudsakliga roll att bekräfta, stötta och uppmuntra föräldern. Det handlar till stor del om att uppmuntra föräldern *att komma vidare* i programmet samt att föräldern provar att använda sig av innehållet i sin vardag.

### **Avsnitt 1-4**

De första fyra avsnitten handlar om att skapa förutsättningar för ett positivt samspel genom att planera in umgänge, förberedelser, positiva uppmaningar, uppmuntran och uppdrag. Genom att bygga upp ett positivt samspel minskar man risken för onödiga och nedbrytande konflikter. Det går heller inte att sätta gränser och införa regler om man inte först har tillräckligt med umgänge och positiv kommunikation.

### **Avsnitt 5-7**

Avsnitt 5-7 handlar om att hantera konflikter på ett konstruktivt sätt. Vilka konflikter kan man välja bort? Hur kan man lära barn att diskutera problem på ett konstruktivt sätt? Hur kan man komma överens om regler hemma? Hur drar man i nödbromsen när barnet får utbrott?

Varje vecka från avsnitt 2 svarar föräldrarna på frågor om hur mycket problemen stört i vardagen. När du följer upp föräldrarnas svar syns en siffra. 0 = Inte alls, 1 = Bara lite, 2 = Ganska mycket, 3 = Väldigt mycket. På frågan "Hur har den senaste veckan tillsammans med ditt barn rent allmänt varit?" går skalan från 0 = botten till 7 = toppen.

## VECKA 1: INTRODUKTIONS-AVSNITTET

### **Det viktigaste i avsnittet**

Målen

### **För dig som behandlare**

Se vad föräldern svarat på frågorna i avsnittet "Dina mål" och skriv ett meddelande till föräldern där du ger återkoppling. Bekräfta om föräldern har skrivit konkreta mål där det blir lätt att förstå vad föräldern ska göra för att uppnå dem.

En svårighet som kan uppstå är om föräldern skrivit mål som är svåra att uppnå eftersom de inte är uttryckta i form av vad man kan GÖRA, att föräldern t.ex. skrivit hur hen önskar att barnet ska bete sig eller hur hen skulle vilja känna kring olika situationer. Hjälp då föräldern att formulera konkreta mål uttryckta i *beteenden*. Du kan ge exempel på vad sådana beteenden kan vara (t.ex. "leka tillsammans med mitt barn" eller "tjata om läggning") och beskriva varför det är bra att uttrycka sina mål i termer av beteenden.

Kapitel	Exempel på svarstexter
Dina mål	<p><b><i>Om allt ser bra ut:</i></b></p> <p>Kul att du nu är igång med iKomet och att du funderat över dina mål! Det ser jättebra ut! Det är viktigt för dig att ni ska få till mer aktiviteter tillsammans - en jättefin målsättning och absolut något vi kan arbeta med! Innan avsnitt 3 kommer du få en chans att omformulera dina mål om du vill ändra på något.</p> <p>Det ser ut som riktigt bra mål! Tydliga mål kan göra det lättare att få till en förändring. Då har vi en bild av vad som är viktigt för dig som förälder - och vad som motiverar dig att göra iKomet!</p> <p><b><i>Om det behöver specificeras:</i></b></p> <p>Jag ser att du har skrivit att du bland annat vill tjata mindre vid läggning - toppen! Det bästa är mål som beskriver beteenden - dvs vad vi gör. Det blir då också lättare för oss att veta vad vi ska göra för att åstadkomma en förändring. Kan du komma på något mer mål kring vad du vill göra mer av som förälder? Det behöver inte vara kopplat till konflikter, utan kan lika gärna handla om positiva stunder med ditt barn.</p>

## VECKA 1: AVSNITT 1

### Det viktigaste i avsnittet

Uppmärksamhetsregeln, Fem-Ett-Regeln, Härmningsregeln och Lek och umgänge.

### ***Förälderns övning under veckan:***

Gemensam stund

### För dig som behandlare

Skriv ett meddelande till föräldern där du kommenterar svaren på följande kapitel:

1. Saker föräldern brukar tjata om samt vad hen brukar uppmärksamma: "Barn söker uppmärksamhet (4)"
2. Plan för hur föräldern ska jobba med Gemensam stund: "Öva hemma under veckan"
3. Råd som föräldern ska jobba med under Gemensam stund: "Öva hemma under veckan (3)"
4. Ev övriga frågor: "Frågor till behandlare"

Om föräldern beskrivit situationer under "Barn söker uppmärksamhet (4)" som är tuffa - bekräfta och normalisera gärna det genom att t.ex. skriva att det är helt normalt att det blir konflikter kring dessa situationer och att de är tuffa för många föräldrar. Uppmuntra bra saker föräldern beskrivit att hen gör. Om föräldern under detta avsnitt, eller under "Öva hemma under veckan (3)", skrivit saker i linje med Uppmärksamhetsregeln, Fem-Ett-Regeln eller Härmningsregeln – påpeka gärna det.

Kolla även vad föräldern skrivit under "Öva hemma under veckan (2)". Om det verkar som att de inte har så många aktiviteter de brukar hitta på tillsammans kan du fråga vad de planerar att hitta på under deras gemensamma stunder.

<b>Kapitel</b>	<b>Exempel på svarstexter</b>
Barn söker uppmärksamhet (4)	<p>Jag ser att du skrivit några situationer där det blir mycket tjat för er. Dessa situationer kan ofta vara tuffa för föräldrar och det är inte ovanligt att det väcker mycket frustration. Bra att du har koll på att de är knepiga, så kan vi ha dem i åtanke under iKomet. Och bra att du har koll på några saker du gör så att det funkar bättre, toppen!</p> <p>Jag ser att duschning, läggdags och äta frukost är tre situationer då det blir tjat för er. Det är ni verkligen inte ensamma om, det är väldigt vanligt i familjer. Toppen att du har koll på några saker du gör för att det ska funka bättre. Och de är ju verkligen i linje med uppmärksamhetsregeln och Fem-ett-regeln!</p>
Öva hemma under veckan	<p>Toppen att du planerat in de Gemensamma stunderna som ni ska ha under veckan! Har du några tankar om vad ni ska göra tillsammans under dessa?</p>

	Fin planering av de Gemensamma stunderna! Ser fram emot att höra hur det gått!
Öva hemma under veckan (3)	<p>Jag ser att du skrivit att härmningsregeln känns relevant för dig. Har du något exempel på en situation där du behöver jobba på att göra annorlunda, och hur du ska göra istället?</p> <p>Du har skrivit att du ska fokusera extra på Fem-ett-regeln. Toppen! Hur ska du göra för att applicera denna princip under de Gemensamma stunderna?</p> <p>Det låter jättebra att du tänkt fokusera på uppmärksamhetsregeln under stunderna med ditt barn! Har du några tankar kring vilka saker ditt barn gör som du kan uppmärksamma extra mycket?</p>

## VECKA 2: AVSNITT 2

### Det viktigaste i avsnittet

Förberedelser, Uppmaningar och Samspelsanalys

#### *Förälderns övningar under veckan:*

1. Välja en situation att öva på råden om förberedelser och uppmaningar
2. Gemensam stund

#### **För dig som behandlare**

Skriv ett meddelande till föräldern där du kommenterar svaren på följande kapitel:

1. Hur det gått under veckan: "Vad har hänt sen sist?"
2. Förälderns plan för att jobba med förberedelser och uppmaningar: "Öva hemma under veckan"
3. Ev övriga frågor: "Frågor till behandlare"

Kapitel	Exempel på svarstexter
---------	------------------------

Vad har hänt sen sist?	Kul att se hur det gått under veckan! Toppen att ni har fått till den Gemensamma stunden så ofta! Roligt att ni haft det trevligt och att vissa saker funkat lite bättre.
Öva hemma under veckan	<p><b><i>Om allt ser bra ut:</i></b> Har läst din planering av hemuppgifterna. Ser ut som en bra situation för övningen med förberedelser. Toppen att du planerat så konkret vad du ska göra för att förbereda ditt barn! Fint att du även ska fortsätta med Gemensam stund varje dag!</p> <p>Toppen att ni fått till att ha gemensam stund, bra jobbat! Läste att det lätt blir konflikter vid städning efter lek och sänggående. Det är ju väldigt vanligt i familjer, och kan väcka mycket frustration då det lätt uppstår hela tiden. Det är absolut sådant vi kan jobba med under iKomet, och så bra att du redan börjat i och med veckans övning! Fin planering!</p> <p><b><i>Om något kan behöva förtydligas:</i></b> Har läst din planering av hemuppgifterna. Ser ut som en bra situation att öva på att förbereda i och toppen att du tänker försöka använda alla råd om hur man kan använda uppmaningar! Jag är nyfiken på om du har något mer exempel på hur du ska göra för att förbereda, och hur du ska jobba med råden om uppmaningar?</p> <p>Har läst din planering av hemuppgifterna. Toppen att du vill fortsätta med gemensam stund varje dag! Ser att du gjort en plan för övningen med förberedelser, men att du tror att det kan bli svårt för dig att öva i situationen du valt. Hur ska du göra för att få till att öva, i denna eller någon annan situation?</p>

### **VECKA 3: MINA MÅL**

#### **Det viktigaste i avsnittet**

Följa upp målen mer noga

#### **För dig som behandlare**

Hjälpa föräldern att formulera konkreta mål. Skriv ett meddelande till föräldern där du

bekräftar det som är bra med föräldrarnas mål. Hjälプ föräldern se vad hen gjort bra, t.ex. ha skrivit konkreta, observerbara mål, uttryckta i beteenden.

Kapitel	Exempel på svarstexter
Mina mål	<p>Toppen, det låter som riktigt bra mål! Om du kommer på ytterligare något mål så får du gärna skriva ned det, men annars går det bra med bara de här målen!</p> <p>Toppen att du sett över dina mål! Jättebra att du beskrivit så konkret vad du vill göra som förälder. Det brukar göra det lättare att jobba mot målen och märka när man har nått dem.</p> <p>Fina mål! Vilka bra exempel på principer i iKomet att du vill uppmärksamma positiva stunder mer och sänka kraven. Väldigt konkret att du istället ska ge mer beskrivande beröm kring det som faktiskt blir av. Toppen, ser fram emot att följa detta!</p> <p>Toppen att du sett över dina mål! Du har skrivit att du vill minska på tjat och få till mer tid tillsammans med ditt barn där du uppmärksammar det barnet gör bra. Jag förstår att detta verkligen skulle göra skillnad för er i vardagen!</p>

### VECKA 3: AVSNITT 3

#### Det viktigaste i avsnittet

Hur man kan jobba med uppmuntran som förälder. Andra ledet i samspeksanalys - att uppmuntra efter barnet gjort något.

#### *Föräldrarnas övningar under veckan:*

1. Öva på att uppmuntra barnet mer i någon situation
2. Förberedelser och uppmaningar
3. Gemensam stund

#### För dig som behandlare

Kommenterar svaren på följande kapitel:

1. Vad har hänt sen sist?

2. Vad har hänt sen sist? (2)
3. Öva hemma under veckan (2)
4. Öva hemma under veckan (3)
5. Har du några frågor till din behandlare om det här avsnittet? Eller några allmänna funderingar?

Kapitel	Mallar för svarstexter
<p>“Vad har hänt sen sist?” och “Vad har hänt sen sist? (2)”</p>	<p>Har läst hur det gått under veckan. Bra jobbat! Toppen att ni fått till att öva på förberedelser och uppmaningar! Förstår att det kan vara knepigt att få till gemensam stund varje dag när det är mycket annat, men det är så viktigt att få till det regelbundet för att få ut så mycket som möjligt av iKomet. Säg till om du vill problemlösa tillsammans kring hur ni kan få till det oftare!</p> <p>Bra jobbat i veckan, toppen att ni övat! Ja, som du skriver kan resultatet av förberedelser variera. Men även om det inte alltid funkar i stunden kan det på längre sikt bidra till en mer konsekvent och förutsägbar vardag - vilket kan minska problem på sikt.</p>
<p>Öva hemma under veckan (2) och Öva hemma under veckan (3)</p>	<p>Jag har också läst hur du planerar att öva under veckan och att du hittat en situation ni kan öva i. Det låter som ett bra fokus! Ser fram emot att se hur det går!</p> <p>Det låter som en bra kompromiss gällande hur du kan jobba för att sänka kraven, och att du har reflekterat över vilka saker du kan kompromissa med och vilka saker som är viktiga att hålla fast vid. Lycka till i veckan!</p>

## VECKA 4 och 5: AVSNITT 4

### Det viktigaste i avsnittet

Hjälpa föräldern utforma ett uppdrag. Kika gärna på “Ge barnen egna uppdrag och ansvar (2)” och (3). Se listan över tydliga uppdrag. Hjälpa föräldern att hitta sätt att följa upp uppdragen om de inte vill använda Ormen samt hur de kan använda belöningar på ett effektivt sätt. För belöningar, se “Öva hemma under veckan (3)”.



### **Förälderns övningar under veckan:**

1. Ge barnet ett uppdrag som följs upp genom t.ex. Ormen. Ev använda belöningar.
2. Gemensam stund

### **För dig som behandlare**

Ge återkoppling på uppdraget föräldern utformat. Ge gärna beskrivande beröm kring vad föräldern gjort bra där du kopplar till de råd som presenteras i avsnittet. Vid behov hjälpa till att specificera uppdraget samt hur det ska följas upp och eventuell plan för belöningar.

Kommentera svaren på följande kapitel:

1. Hur föräldern jobbat under veckan: "Vad har hänt sen sist?" del 1 och 2
2. Förälderns utformning av uppdrag: "Ge barnen egna uppdrag och ansvar" del 1-3
3. Föräldern får chans att revidera uppdraget: "Öva hemma under veckan"
4. Om de ska använda Ormen eller om uppdragen ska följas upp på annat sätt: "Öva hemma under veckan (2)"
5. Om de kommer använda belöningar: "Öva hemma under veckan (3)"
6. Öva hemma under veckan (4)
7. Ev övriga frågor: "Frågor till behandlare"

Uppmuntra föräldern att höra av sig efter första veckan och berätta hur det går. Skriv ett meddelande på måndagen om föräldern inte hört av sig.

<b>Kapitel</b>	<b>Exempel på svarstexter</b>
"Vad har hänt sen sist?" och "Vad har hänt sen sist? (2)"	Jag har läst hur det gick under veckan. Så fint att du fått till övningen med att uppmuntra ditt barn och att ni har haft gemensam stund varje dag! Utmärkt! Ser att ni haft en bra vecka ihop, så kul!
"Ge barnen egna uppdrag och ansvar" del 1-3 (och "Öva hemma under veckan" om föräldern har formulerat	<b>Om bra planering:</b> Ser ut som ett lämpligt och väldefinierat uppdrag. Bra att du hittat en situation som återkommer ofta och att uppdraget är positivt formulerat. En specifik situation där det är tydligt vad ditt barn ska göra - toppen! <b>Om planering behöver specificeras:</b> Ser att du hittat ett uppdrag som ni kan jobba med. Toppen! Jag funderar på om det går att göra ännu mer specifikt. Har du någon idé?

om uppdraget)	Fint uppdrag! Ett förslag kan vara att specificera när ditt barn ska göra uppdraget - för att få det ännu mer specifikt. T.ex. "Gå och ta fram de kläder du ska ha idag direkt efter du ätit upp frukosten".
Öva hemma under veckan (2)	<p><b>Om de ska använda Ormen:</b> Ser att ni ska använda Ormen när ni jobbar med uppdraget. Fint!</p> <p><b>Ska ej använda Ormen:</b> Bra att ni har hittat ett system för att notera när ert barn klarar uppdraget! Det kan vara bra om ni kommer fram till något sätt att tydligt visa att ert system endast gäller en begränsad period.</p> <p>Ser att ni inte ska använda Ormen. Hur ska ni göra istället för att notera när ert barn klarar uppdraget?</p>
Öva hemma under veckan (3)	<p>Fint att ni ska blanda belöningar av olika slag! Kika gärna på råden om belöningar när ni planerar tillsammans.</p> <p>Det låter som en trevlig belöning och samtidigt ett tillfälle till umgänge! Ska ni variera belöningarna på något vis? Det kan vara bra att ha lite "mindre" belöningar också som blir lättare att ge i vardagen när ni inte har så mycket tid. Om ni inför belöningen under en period är det också bra om ni bestämmer på förhand hur länge perioden ska vara.</p> <p>Det låter som bra tänkt kring belöningar! Prata ihop er så att ni är konsekventa i hur ni gör, och använd gärna sidan "Öva hemma under veckan (3)" när ni planerar.</p>
Öva hemma under veckan (4)	<p>Toppen att ni fortsätter med Gemensam stund varje dag!</p> <p>Nu har du 2 veckor på dig att jobba med avsnitt 4, så inget nytt avsnitt öppnas på fredag. Men skriv jättegärna ett meddelande under helgen och berätta hur det går!</p>

## VECKA 6: AVSNITT 5 – Välj strider

### **Det viktigaste i avsnittet**

Hur man kan minska uppmärksamheten så mycket som möjligt kring konflikter. Föräldern får förslag på strategier för att välja sina strider så som att strunta i att ge sig in i konflikter eller försöka stå på sig genom att vara lugn och att ge så lite uppmärksamhet som möjligt. Avsnittet handlar även om hur och när man kan kompromissa med saker som bestämts. Om barnet lugnt diskuterar och kommer med bra argument kan man vara mer flexibel som förälder.

### ***Föräldrarnas övningar under veckan:***

1. Använd råden med korgarna spontant i konflikter som dyker upp/är på väg att uppstå under veckan
2. Förbereda sig inför någon konflikt som brukar uppstå genom att planera i förväg hur man ska gå tillväga. T.ex. förbereda barnet på att man kommer stå på sig och inte svara på tjat.
3. Gemensam stund
4. Uppdrag

### **För dig som behandlare**

Återkoppla på hur föräldern planerar att förbereda sig inför en konflikt som brukar uppstå. Se avsnittet "Öva hemma under veckan". Kolla vilken situation föräldern valt, vilka råd från avsnittet föräldern ska använda och om föräldern kommer förbereda barnet.

Om föräldern har svårt att komma på någon situation kan du hjälpa genom att fråga om situationer där det nyligen blev bråk. Om föräldern inte skrivit hur hen planerar att agera eller inte gjort det så specifikt, be gärna föräldern beskriva mer konkret och fråga om det finns några råd från avsnittet hen kan använda sig av.

Kommentera svaren på följande kapitel:

1. Hur det gått med uppdraget: "Vad har hänt sen sist?"
2. Sammanfattning av gemensam stund och hur veckan varit: "Vad har hänt sen sist? (2)"
3. Veckans övningar presenteras och föräldern gör en plan: "Öva hemma under veckan"
4. Hur ofta föräldern ska jobba med gemensam stund: "Öva hemma under veckan (2)"
5. Plan för att jobba med uppdrag under veckan: "Öva hemma under veckan (3)"
6. Ev övriga frågor: "Frågor till behandlare"

Det kan även vara bra att se vad föräldern svarat på kapitlen "Släppa, diskutera, eller stå på sig? (2)" och "Diskutera".

Kapitel	Exempel på svarstexter
<p>"Vad har hänt sen sist?" del 1-2</p>	<p>Jag ser att ni har jobbat med övningarna med uppdrag och gemensam stund. Toppen, och kul att det funkade så bra!!</p> <p>Kul att det gått bra med uppdrag och gemensam stund!</p> <p>Det verkar ha varit en tuff vecka på vissa sätt. Toppen att ni ändå jobbat på med gemensam stund! Såg att det var knepigt att få till uppdraget nu när det inte är "vanliga" rutinerna. Ett sätt kan vara att fundera över om det går att ändra uppdraget så att det passar den vardag som är nu. Även om det inte blir ett superbra uppdrag är det bra att testa med något, bara så att ni får öva!</p>
<p>"Öva hemma under veckan" del 1-3</p>	<p>Ser att du hittat en situation som du ska förbereda dig inför. Ser bra ut! Testa gärna på råden i avsnittet som handlar om att stå på sig - att använda färre ord, sänka volymen och att vara uthållig och stå emot upptrappning. Bra att du ska förbereda ditt barn också.</p> <p>Ser att du hittat en situation som du ska förbereda dig inför. Ser bra ut och toppen att du ska använda dig av så många av råden! Om det blir mycket bråk kring situationen skulle du kunna testa att prata igenom med ditt barn hur du kommer agera i dessa situationer framöver.</p> <p>Jag ser att du hade svårt att komma på en situation att förbereda dig inför. Det viktigaste är att du får tillfälle att testa på det som presenterats i avsnittet, inte att det just nu i veckan ska bli en jättestor förändring - så ta gärna någon situation även om den inte känns så viktig. Som en hjälp kan du tänka på när det sist blev bråk eller tjat, eller något du har tjatat om som du nu i efterhand tänker att du skulle kunna ha släppt. Det vore jättebra om du får möjlighet att öva nu i veckan!</p> <p>Fint att ni fortsätter med uppdrag och gemensam stund!</p>

## VECKA 7: AVSNITT 6 – Problemlösning

### Det viktigaste i avsnittet

Problemlösning - en samtalsmetod för att diskutera problem på ett konstruktivt sätt tillsammans med vuxen och/eller äldre barn.

### *Föräldrarnas övningar under veckan:*

1. Pröva problemlösningssmodellen. Om barnet/barnen inte är tillräckligt gamla kan övningen göras med partner eller annan vuxen.
2. Gemensam stund
3. Uppdrag

### För dig som behandlare

Återkoppla på föräldrarnas plan för att jobba med problemlösning. Förbered på att iKomet snart är slut.

Skriv ett meddelande där du kommenterar svaren på följande kapitel:

1. Föräldern skriver hur det gått med övningen med att välja strider: "Vad har hänt sen sist?"
2. Hur det gått med övningen med uppdrag: "Vad har hänt sen sist? (2)"
3. Sammanfattning av arbete med gemensam stund och hur veckan varit: "Vad har hänt sen sist? (3)"
4. Veckans övning med problemlösning presenteras och föräldern gör en plan för hur hen ska jobba under veckan: "Öva hemma under veckan"
5. Hur ofta föräldern ska jobba med gemensam stund och uppdrag: "Öva hemma under veckan (2)"
6. Ev övriga frågor: "Frågor till behandlare"

Kika även om föräldern skrivit att de har några återkommande konflikter eller bekymmer i familjen (avsnittet "Återkommande konflikter och problem (2)"). Skriv eventuellt något bekräftande, t.ex. att det är helt normalt och vanligt med en viss mängd konflikter i familjer eller att du ser att föräldrarnas situation är tuff.

Kapitel	Exempel på svarstexter
---------	------------------------

“Vad har hänt sen sist?” del 1-3	Har kikat igenom avsnitt 6. Toppen att du fått till övningen med att välja strider så ofta, och att ni fortsatt med gemensam stund och uppdraget!! Bra jobbat!
“Öva hemma under veckan” del 1-2	Fint att ni också har hittat ett problem att testa problemlösning på, och att ni fortsätter med de andra övningarna!  Nu börjar ni närma er slutet av iKomet - grymt jobbat! Det sista avsnittet i iKomet öppnas på fredag. Det jobbar ni med i två veckor och sedan öppnas "uppföljningsavsnittet", där du får göra en plan för hur du kan fortsätta arbeta framöver med vad du har testat på under iKomet.

## VECKA 8 och 9: AVSNITT 7 – Regler och nödbroms

### Det viktigaste i avsnittet

Råden kring att införa och följa upp regler samt hur man kan använda nödbroms. Att hantera pågående konflikter genom ett lugnt och stöttande bemötande. Viktigt att föräldern får med sig att detta är en “senare” utväg - de behöver först och främst jobba med basen i pyramiden.

### ***Föräldrarnas övningar under veckan:***

1. Eventuellt införa en regel
2. Pröva nödbroms vid eventuell konflikt
3. Gemensam stund
4. Uppdrag

### **För dig som behandlare**

#### *Övning: problemlösning*

Påminn dig om föräldrarnas plan i avsnitt 6 för att jobba med problemlösning. Erbjud hjälp om föräldern inte lyckats enligt plan. T.ex. testa på ett mindre problem/en del av problemet. Metoden kan även användas för att komma fram till en regel (övning i avsnitt 7) tillsammans med barnet. Om det blir för mycket att göra problemlösning samtidigt som de nya övningarna i avsnitt 7 kommer en ny chans i uppföljningsavsnittet att planera för att jobba med problemlösning.

#### *Övning: regler*

Se först hur familjens regler tidigare sett ut ("Regler – när basen inte räcker till") och se sedan hur föräldern planerar att öva med regler nu. Hjälpt föräldern formulera tydliga och positiva regler (råd 5) samt att följa upp reglerna i enlighet med råden i avsnittet (se "Uppföljning av regler" del 3-6), dvs vilka konsekvenser som ska följa på reglerna.

#### *Övning: nödbroms*

Se hur ofta barnet får utbrott och vad som hände senast ("Nödbroms – behåll lugnet i allvarliga konflikter (3)"). Se sedan föräldrarnas plan för att jobba med nödbroms och att den följer råden i kapitlet.

Kommentera svaren på frågor i följande kapitel, eller några av dem:

1. Hur det gått med problemlösning: "Vad har hänt sen sist?"
2. Hur det gått med uppdrag: "Vad har hänt sen sist? (2)"
7. Hur det gått med gemensam stund och hur veckan varit: "Vad har hänt sen sist? (3)"
8. Preliminär regel: "Regler – när basen inte räcker till (8)"
9. Konsekvenser familjen använder idag när barnet bryter mot regler och konsekvenser för ev nya regler: "Uppföljning av regler (6)"
10. Senaste utbrottet och hur ofta det sker: "Nödbroms – behåll lugnet i allvarliga konflikter (3)"
11. Övning med regler presenteras och föräldern väljer den regel (om någon) som de ska införa: "Öva hemma under veckan"
12. Föräldern skriver vilka konsekvenser som ska följa på regeln: "Öva hemma under veckan (2)"
13. Övning med Nödbroms presenteras och föräldern gör plan för övningen: "Öva hemma under veckan (3)"
14. Plan för gemensam stund och uppdrag: "Öva hemma under veckan (4)"
15. Ev övriga frågor: "Frågor till behandlare"

Se även avsnittets sammanfattande frågor för att se att föräldern förstår huvudprinciperna kring regler och nödbroms.

Informera om att iKomet snart är slut. Uppmuntra föräldern att skriva ett meddelande under helgen innan andra veckan med avsnitt 7 och berätta hur det går.

<b>Kapitel</b>	<b>Mallar för svarstexter</b>
----------------	-------------------------------

<p>“Vad har hänt sen sist?” del 1-3</p>	<p>Toppen att ni fått till att testa problemlösning, bra jobbat!! Fint jobbat med de andra övningarna också! Såg vad du skrev om uppdraget. Ja, det kan vara knepigare att få till de långsiktigare uppdragen och rutinerna, det är helt normalt och vanligt att man får kämpa med det. Det kan dessutom vara extra tufft att få till rutiner kring sömn när det är sommarlov. Ni jobbar på helt rätt! Vissa saker tar lite tid. Hoppas att skolans rutiner ger en skjuts på vägen.</p> <p>Har kikat igenom avsnitt 7. Ser att det inte riktigt blev att testa problemlösning som planerat, men att du ändå har en plan för hur du kan använda dig av metoden framåt. Fint att ni jobbat på med uppdraget och gemensam stund! Kul att se att det verkar gå framåt.</p> <p>Har kollat igenom avsnittet. Såg att det inte blev av att testa problemlösning. Säg till om du vill bolla hur ni kan göra för att få till det i veckan istället! Ni kan även vänta tills avsnitt 7 är klart, i uppföljningsavsnittet ges tillfälle att planera in övningen. Fint att ni haft en bra vecka i övrigt!</p>
<p>Uppföljning av regler (6)</p>	<p>Jag ser att ni sedan tidigare har jobbat en hel del med regler och konsekvenser. Detta är inget nytt för er. Jag tycker du har flera bra tankar kring hur ni kan arbeta med regler framöver! Det låter jättebra att satsa mer på att komma fram till regler gemensamt!</p>
<p>“Nödbroms – behåll lugnet i allvarliga konflikter (3)”</p>	<p>Jag såg vad du skrev kring det senaste utbrottet. Wow, starkt kämpat! Det låter verkligen som en frustrerande situation, och att du ändå klarade av att agera lugnt och ge positiv uppmärksamhet för det som ditt barn gjorde bra - och att ni tillslut fick en trevlig stund! Härligt att höra!</p> <p>Det låter verkligen som en tuff situation med senaste utbrottet. Starkt kämpat av dig, det låter verkligen som att du ansträngde dig för att det skulle bli bra för ditt barn! Härligt att ni fick en bra stund tillslut! Fint att du försöker bibehålla glädjen i det ni ska göra, även när det är väldigt tufft.</p> <p>Jag läste om hur det senaste utbrottet gick. Du behöll dig lugn och gav inte mycket uppmärksamhet till konflikten - starkt jobbat! Ett bra exempel på hur man kan agera utifrån Komet-principer!</p>



<p>“Öva hemma under veckan” del 1-2</p>	<p>Jag ser att du har formulerat en regel som ni ska testa. Det ser ut som en väldigt tydlig och positivt formulerad regel! Toppen! Du skrev att du vill arbeta mer med naturliga konsekvenser, har du någon idé hur ni kan göra det?</p> <p>Ser att ni ska testa en ny regel och att du har planerat för konsekvenserna. Toppen! Det ser riktigt bra ut!</p> <p>Jag ser att ni sedan tidigare har jobbat en hel del med regler och konsekvenser. Det här är förstås inget nytt för er. Tycker det är en jättetydlig regel ni formulerat som beskriver vad barnet ska göra, och rimliga konsekvenser!</p>
<p>“Öva hemma under veckan” del 3-4</p>	<p>Såg även vad du skrev om att det brukar funka att lämna honom själv när konflikterna är igång. Jag tänker att det kan vara olika vad som fungerar och det viktiga är att han inte tvingas vara ensam. Om han vill kan ni lämna honom ifred eller att ni vuxna lämnar platsen, men håll samtidigt koll och att ni finns där när han söker efter er igen.</p> <p>Toppen att ni ska testa Nödbroms och att ni fortsätter med de andra övningarna!</p> <p>Lycka till i veckan! Skriv gärna ett meddelande i helgen och berätta hur det går.</p>

## **VECKA 10: Uppföljning - Hur får man förändringar att hålla i längden? och Avslutning - viktig information!**

### **Det viktigaste i avsnittet**

Föräldern formulerar mål för framtiden och gör en plan för fortsatt arbete efter iKomet.

### **För dig som behandlare**

Skriv ett avslutande meddelande till föräldern där du uppmuntrar hens arbete. Stärk gärna hur föräldrarnas arbete varit hjälpsamt för deras barn. Räta ut eventuella frågetecken.

Undersök om föräldrarna behöver någon annan hjälp framöver och skriv vad som gäller (om de t.ex. kommer avslutas eller kontaktas för uppföljning). Önska lycka till och tacka för att de deltagit i forskningen (om så är fallet).

Meddela även hur länge de kommer ha tillgång till materialet efter uppföljningsavsnittet och informera om att man kan skriva ut sidor genom att klicka på skriv ut längst ner till höger.

Kommentera eventuellt svaren på följande kapitel:

1. Hur familjen jobbat med övningar under veckan: "Vad har hänt sen sist?" del 1-4
2. Förälderns nya mål: "Uppföljning av mål" del 1-2
3. Förälderns plan för att arbeta med olika övningar: Avsnitten "Gemensam stund" t.o.m. "Nödbroms"

*Viktigt - om föräldern tackade ja till forskningen i början av iKomet är det viktigt att föräldern besvarar uppföljningsenkäten i slutet av programmet. Skicka en påminnelse om att besvara enkäten genom att skicka över direktlänken till enkäten (<https://www.ipsykologi.se/ikometefter>) i det avslutande meddelandet.*

#### **Exempel på svarstext**

Fint att läsa att det gått så bra med många av övningarna, och det ser ut som jättebra mål och uppföljningsplan! Stort tack för att jag fått följa dig under de veckor du arbetat med iKomet - det har varit väldigt roligt! Vilket arbete du nu gjort för dig och ditt barn, det hoppas jag att ni kommer ha mycket nytta av framöver! Nu kan man säga att du har gjort "första delen" av iKomet - då du har gått igenom programmet och gjort alla övningar. Den tid som kommer nu kan man se som nästa del av iKomet - som innebär att fortsätta öva och tillämpa strategierna i vardagen, och få allt att bli till en rutin. Du har jobbat på så himla bra hittills!

Du kommer ha fortsatt tillgång till materialet i iKomet i minst 2 veckor till. Om du vill spara informationen kan du klicka på "skriv ut" längst ner i hörnet av varje kapitel (ovanför knappen "Nästa").

#### ***Om föräldern deltar i forskningen, lägg till:***

Och om du inte fyllt i forskningsenkäten är vi väldigt tacksamma om du har möjlighet att göra det så snart du hinner. Den besvaras på: <https://www.ipsykologi.se/ikometefter>

Stort TACK för dessa veckor och ditt deltagande i forskningen, och lycka till framöver!