

# **Forsgrens**

# **MANUAL**

## **Självförtroendeträning**

## **för förskolebarn**

---

**Material:**

Grupp: Papper, färgpennor, bok, personliga barnsaker, stort papper

Enskilt: Papper, färgpennor, bok, figurer t ex dockor eller djur, fotografier.

**Utförare:**

Socionom eller pedagog med diplomerad utbildning i självförtroendeträning (se bilaga, *utbildningsplan*) kan agera utförare enskilt eller i grupp.

**Syfte:**

Att reparera och stärka barnets självförtroende. Kan användas tillsammans med andra metoder, känslobearbetning och / eller självförtroendebehandling för maximalt resultat

**Målgrupp:**

Används i grupp, där ett eller flera barn har lågt självförtroende.

Används enskilt, när barnet behöver individuell reparation av sitt självförtroende och självbild.

**Utformning:**

Enskilt eller i grupp enligt nedan beskriven metod

**Tidsåtgång:**

Enskilt; (standard) 3 gånger, utvärdering av resultat och eventuell förlängning med 3 gånger, session 30 min

Grupp; (standard) 3 gånger, session 30- 45 min.

**Utvärdering:**

Intervju med förälder och / eller personal (se bilaga, *intervjuguide*) om eventuella förändringar. Samtal med barnet kring uppfattning av självförtroende (se bilaga, *utvärderingsguide*)

### **Förhållningssätt hos gruppledaren:**

Gruppledaren arbetar med den kognitiva terapins grunder d v s

- att förstärka positivt beteenden t ex ”åh vad bra du spelade nu, kanonbra”
- att avleda och ignorera dåligt beteende t ex ”men vad fint du sitter Peter, det där är bra” (istället för att kommentera att Pelle inte kan sitta still).
- att se till att hela barngruppen får utrymme och inte bara uppmärksamma de som syns och hörs t ex ”nu blir jag väldigt intresserad av vad du Lisa tycker om det här” (till barnet som är tyst och inte säger något)

## **Version; Grupp**

### **Session 1**

#### *Övning 1*

Samla barnen i en grupp om minst 3 barn och max 6 barn i åldrarna 4-6 år med undantag för individuella bedömningar utifrån psykologisk ålder och inte faktisk ålder. Sitt på golvet i ett avskilt rum. Sätt ett av barnen i mitten av ringen. Ge instruktion om att vi nu ska säga bra saker om det aktuella barnet. Sätt aldrig det barnet som har störst problem i mitten först, utan börja med ett mer ”neutralt” barn. Gruppledaren börjar med att säga något bra om barnet och har ett stort papper tillgängligt där alla bra saker skrivs ner. Låt alla barn i ringen tala, uppmuntra de som har svårt att säga något, avled de som vill säga negativa saker samt håll tillbaka de barn som vill prata för mycket och också om andra saker. När alla barn har sagt något positivt om det aktuella barnet frågar gruppledaren det aktuella barnet vad de andra barnen har sagt och hjälper det aktuella barnet att upprepa allt det bra som har sagts. Om det aktuella barnet inte förmår att berätta om detta kan gruppledaren upprepa det som barnen har sagt. Sätt ett nytt barn i mitten av ringen och upprepa (om få barn är med gå direkt till nästa övning)

#### *Övning 2*

Låt alla barnen lägga ett personligt föremål i mitten av ringen( t e x napp, gosedjur, personlig leksak). Be ett barn att vända sig bort. Ta ett av föremålen och göm bakom något barns rygg. Låt det aktuella barnet vända sig om och titta på högen av föremål. Vad fattas? Hur kom barnet på att detta fattas? Låt barnet berätta om den person som äger föremålet t ex hur det barnet ser ut, vad barnet är bra på, vilken älsklingsrätt barnet har, vad barnet tycker om att leka med o s v. Om barnet inte kommer på vad som fattas; låt de andra barnen ge ledtrådar om det barn som äger föremålet t e x enligt ovan; älsklingsrätt, favoritlek, hår färg o s v. Gruppledaren styr på ett sådant sätt att övningen blir fruktbar och inbegriper alla barn. Behöver övningen försvåras? Lagg i så fall till ”förskolesaker” d v s material som tillhör förskolan såsom gosedjur, leksaker, dockor o s v. Anpassa efter barnens ålder och förutsättningar. Upprepa övningen med annat barn om tiden räcker till.

## Session 2

### Övning 1

Upprepa övning 1 från session 1. Det är viktigt att alla barn får genomgå denna övning.

### Övning 2

Berätta för barnen att vi skall leka en lek där man spelar olika saker. Gruppledaren instruerar ett barn, viskandes, om en charad som skall spelas utan ord eller med ord. De andra barnen gissar vad som spelas. Två barn kan spela tillsammans om gruppledaren bedömer att det gynnar sessionen.

Charadövningar: ☐ ett barn får inte vara med och leka med de andra.  
☐ ett barn tar ett annat barns favoritleksak  
☐ ett barn får stryk av ett annat barn.  
☐ ett barn glöms bort när pedagogen delar ut glass.

Efter varje charad frågar gruppledaren barnen följande frågor;

- hur känner sig barnet? (ledsen, arg, rädd, glad, orolig)
- vad vill barnet göra? (gå hem, gå till pedagogen, slåss, kasta något)
- vad ska man göra? (hur blir det bra igen) Vid denna fråga låter gruppledaren ett barn gå fram och göra lösningen. Flera barn kan gå fram för att göra ännu fler lösningar. Gruppledaren uppmärksammar och berömmar barnen (se förhållningssätt ovan)

## Session 3

### Övning 1

Upprepa övning 1 från session 1 och 2. Det är viktigt att alla barn får genomgå denna övning.

### Övning 2

Gruppledaren berättar för barnen att vi nu skall prata om hur det känns att känna sig dålig och annorlunda. Gruppledaren berättar först om ett exempel t ex boken Pricken.

Gruppledaren frågar följande frågor till alla barn:

- hur känner sig pricken (eller annan figur)
- känner du någon som känner sig lite dålig och annorlunda och som kanske blir ledsen av det?
- Känner du dig någon gång dålig och annorlunda? Vad brukar du göra då?

Gruppledarens uppgift är att se till att det blir ett konstruktivt samtal där alla barn kommer till tals och där inget barn kränks. Låt barnen rita någon som känner sig dålig och annorlunda.

Diskutera teckningarna; vad har barnen ritat?, varför just detta?

Vid behov kan gruppssessionerna utökas. Detta gäller t ex i de fall där alla övningar inte hinns med eller när gruppledaren anser att vissa övningar skall repeteras.

### Implementering i verksamhet:

Påminn barnen om hur det är att känna sig dålig och annorlunda, t ex ”Nu kanske han känner sig så där sålig och annorlunda som vi pratade om. Kommer du ihåg vad man kan göra då”.

Charaderna kan också upprepas med barn eller med hjälp av spel med figurer.