

Framtidsexperterna

EN ARBETSBOK SOM STÖD I FÖRÄLDRASKAPET







Framtidsexperterna

www.kvps.fi

www.fduv.fi

FRAMTIDSEXPERTERNA

En arbetsbok som stöd i föräldraskapet

En översättning av Kehitysvammaisten palvelusäätiös material

Tulevaisuuden taitajat – työkirja vanhemmuuden tueksi.

Text: Jenni Kerppola, Merja Seppänen, Taija Halme. 2020

Översättning: Åsa Öhrman/FDUV

Illustrationer och layout: Aino Korpinen/Kupli

Tryckeri: Tarramaa, 2023

ISBN: 978-952-7099-54-4





Innehåll

8 Styrkor och resurser

Familjens mål

18 Styrkor

Granska dina egna styrkor

Barnets styrkor

Barnets mål

32 Eget välmående

Minska extra belastning

Sköt om det egna välmåendet

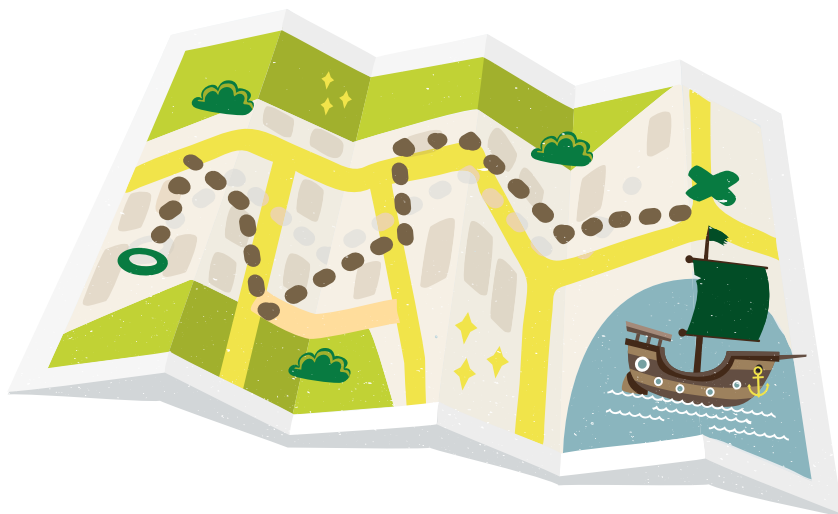
Egen tid och eget mål

Ett brev till mig själv

52 Samarbete mellan föräldrar och professionella

Samarbete

Formellt och informellt stöd






En arbetsbok för dig



Att vara förälder till ett barn som är i behov av särskilt stöd är en stor utmaning, men också en källa till glädje och lycka. Vetskapen om barnets särskilda behov överraskar ofta föräldrarna. Behoven av stöd kan variera och förändras under olika tidpunkter av livet. Föräldrarnas tankar om barnets stödbehov, uppväxt och utveckling kan växla från glädje till ångest och från rädsla till sorg. Att gå igenom dessa tankar och känslor är också viktigt.

Den arbetsbok du håller i din hand har utarbetats som material för kursen Framtidsexperterna, och är skapad av Kehitysvammaisten palvelusäätiö, en servicestiftelse för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Materialet är avsett att användas som stöd i föräldraskapet. En del av uppgifterna i arbetsboken kan göras tillsammans i grupp, andra uppgifter kan du fundera på ensam. Arbetsboken kan också användas av professionella som ett stöd för samtal med familjer.





Framtidsexperterna

Övningarna i Framtidsexperterna baserar sig på positiv psykologi och på PERMA-teorin (teori om lycka). Materialet hjälper dig att skapa en positiv bild av din nuvarande situation och att planera framtiden så bra som möjligt för dig själv, ditt barn och din familj, mot ett framtida liv som är meningsfullt och lämpligt för just er. Du får verktyg som hjälper dig att skapa en vision om en positiv framtid och att ställa mål och som styr dig närmare dessa

mål. Framtidsexperterna har inspirerats av en verksamhetsmodell som heter

Now and next som är skapad av samarbetspartnern Annick Janson från Nya Zeeland. Modellen har varit ett stöd för många familjer runt om i världen.

Materialet Framtidsexperterna hjälper dig att utveckla dina färdigheter och att förstärka resurser, som du kan behöva för att uppnå positiva resultat för ditt barn och din familj.





Innehållet i kursen Framtidsexperterna





Vardagskraft, resurser och styrkor

Vardagen med ett barn som är i behov av särskilt stöd kräver mycket av föräldraskapet. Arbetsmängden som skötseln av hemmet och barnet kräver i praktiken, är ofta större än i andra barnfamiljer. Också bristen på gemensam tid för föräldrarna kan inverka på parförhållandet. Något gemensamt för föräldrar till barn med särskilda behov är ändå en positiv inställning och en vilja att klara av vardagen.

En god vardag och ett gott familjeliv kan se olika ut bland familjer och under olika tidsperioder. En grund för en god vardag utformas av familjemedlemmarnas olika förhoppningar och behov och därför är det viktigt att vara lyhörd för dessa i vardagen. Också ett litet barn vill och kan berätta om sina behov. För att vardagen ska vara bra för alla, är det viktigt att regelbundet lyssna på varje familjemedlem och att se till behoven hos varje familjemedlem.





Fokus på familjens styrkor

Det är viktigt att lära sig att identifiera familjens styrkor och fästa uppmärksamhet på dem i vardagen. Om familjen ställer upp sina mål tillsammans, förstärks samhörigheten och växelverkan i familjen. Det här lär barnen att fungera tillsammans som ett team. Om man i familjen tar med barnen i diskussionen och beslutsfattandet upplever de att man uppskattar dem. Då ni har identifierat styrkorna i er familj, kan ni dra nytta av dem för att uppnå de mål ni ställer för familjen.





Familjens gemensamma mål; vår goda vardag

- Vad är bra och viktigt i vår vardag?
- Hur får vi våra olika önskemål och behov att passa in i vardagen?
- Hur kan vi bygga upp ett liv som känns bra och är lämpligt för just oss?





Reflektioner kring en god vardag

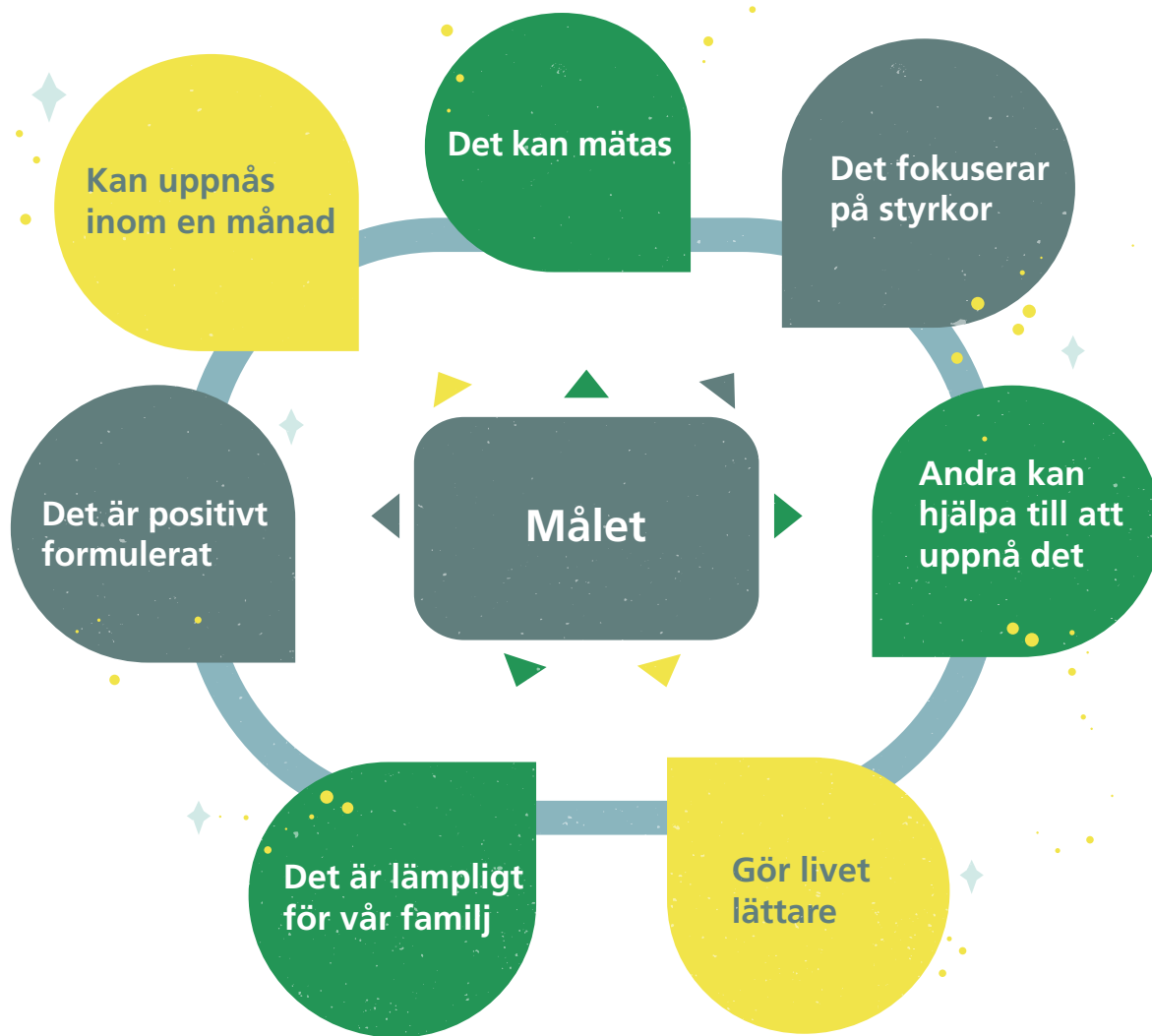
Min familj överraskar mig då... _____

Det jag älskar i min familj är... _____

Jag tänker använda det jag har lärt mig i dag för att... _____



Hur ser ett bra mål ut?



Om du har ett långsiktigt mål, hur ska du uppnå det? Ett steg åt gången!
Så gott som alla långsiktiga mål kan delas upp i mindre, uppnåbara steg.
Kom ihåg att fira varje steg du nått under resan mot det huvudsakliga målet!

Den sista fasen är oftast den lättaste

Om barnet övar sig att klä på sig en tröja, kan du hjälpa till med att dra tröjan över huvudet och armarna, men låta barnet själv dra ner fällen.

Förstärk

Om barnet har börjat använda ettordsmeningar i sitt tal, påskynda inte användningen av tvåordsmeningar, utan utöka istället barnets ordförråd genom att låra hen nya enskilda ord.

Sök mer variation på samma svårighetsnivå

Observera vad ditt barn redan kan och lägg till endast en ny sak som barnet ska lära sig och som är till hjälp för att komma närmare målet.

Ställ målet nära den nivå som ditt barn redan kan.

Vilket skulle nästa steg vara när ni utvecklar denna färdighet?

Välj ett sådant sätt att öva, som ditt barn tycker om.

Barn lär sig via lek och genom att göra sådant som de tycker om.



Färdigheter och resurser som vi redan har

- Att uppnå målet betyder inte att ni måste börja från noll.
- Som familj och som individer har ni redan kunskaper, färdigheter och styrkor med vars hjälp ni kan börja arbeta.
- Vad kan ditt barn redan nu som är ett steg mot målet? Låt dina positiva tankar flöda! Finns det något delmål som barnet redan kan? Exempel: Om målet är att barnet ska lära sig att använda en potta, kan ditt barn kanske redan sitta på pottan en minut?
- Vad är ditt barn särskilt intresserat av, har hen någon favoritsyssla? Du kan dra nytta av det för att motivera barnet att lära sig olika saker.
- Identifiera dina egna styrkor och resurser, likaså resurserna och styrkorna i din familj och släkt och hos dina vänner. Hur kan just ni hjälpa barnet att uppnå målet?



Färdigheter som jag eller min familj behöver lära oss

- Föräldrarna och barnets skötare är de som främjar barnets utveckling mest. Du känner ditt barn bäst.
- Dra nytta av dina styrkor när du hjälper ditt barn att uppnå målen och lägg alltid till något nytt så att barnet i det dagliga livet får möjligheter att lära sig.
- Hurdana färdigheter du behöver lära dig, beror på dina egna mål.



Färdigheter som mitt barn behöver lära sig

- Vilka färdigheter behöver ditt barn utveckla för att uppnå målet? Fundera på alla delområden i utvecklingen, som behövs för att målet ska kunna uppnås.



- Exempel: Om barnets mål är att lära sig att gå, måste barnet utveckla sin rörelseförmåga, balans och styrningen av den egna aktiviteten samt sitt självförtroende.



Förändringar i omgivningen som stöder målet

- Föräldrarna kan hjälpa barnet att uppnå målet genom att göra förändringar i omgivningen, för att stöda barnets beteende, växelverkan och lek. Detta kan exempelvis göras genom att ordna en lugn vrå i hemmet, stänga av tv:n, spela lugnande musik, använda uppgiftslistor eller illustrerade dagsscheman och dylikt.



Personer/organisationer/ekonomiskt stöd

- Sök upp sakkunniga, offentliga tjänster, privata tjänster, vänner, skola, dagvård o.s.v. som du kan ta med som stöd för att uppnå barnets mål.
- Kom ihåg att också utreda möjligheter till ekonomiskt stöd.
- Diskutera med andra föräldrar som har barn med särskilda behov och sök information.





Familjens mål



Långsiktigt mål:

Kortsiktigt mål:

Kortsiktigt mål – checklista

- Kan uppnås inom en månad eller snabbare
- Gör livet lättare
- Fokuserar på styrkor
- Andra kan hjälpa till
- Är lämpligt för min familj

Första steget. Inom tre dagar...



Färdigheter och resurser som vi redan har



Färdigheter som jag behöver lära mig



Förändringar i omgivningen



Människor, sakkunniga, ekonomiska stöd



Styrkor

Planeringen av ett liv som känns lämpligt och meningsfullt för oss själva, börjar genom att identifiera våra styrkor och stärka vår självkännet. Då människan koncentrerar sig på sina styrkor, uppnår hon mer sannolikt sina mål.

Våra styrkor är egenskaper som känns som "jag själv". De kommer fram i våra tankar, känslor, vilja och verksamhet. Genom att granska sina egna styrkor kan var och en finna sina egna kärnstyrkor. De är styrkor som upplevs som äkta och som ens egna, som upprepade gånger kan användas i vardagen och som ger oss glädje då vi använder dem.





Vår egen karaktär och våra individuella styrkor >>>>>

Forskare har funnit **24** olika styrkor.

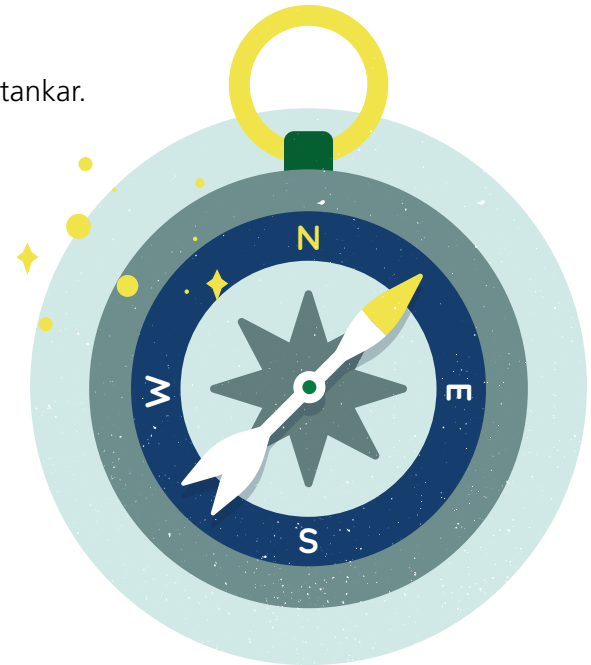
Styrkor eller karaktärsdrag är sådana som motiverar oss inifrån. Styrkorna kan visa sig i allt: i våra känslor, vårt beteende och våra tankar.

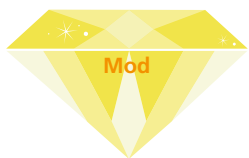
Vilka styrkor beskriver dig bäst?

Sök bland de 20 diamanterna på nästa sida de 5-8 styrkor som bäst beskriver dig, dina så kallade kärnstyrkor. Klipp ut diamanterna du valt och limma dem på skölden som finns på sidan 21.

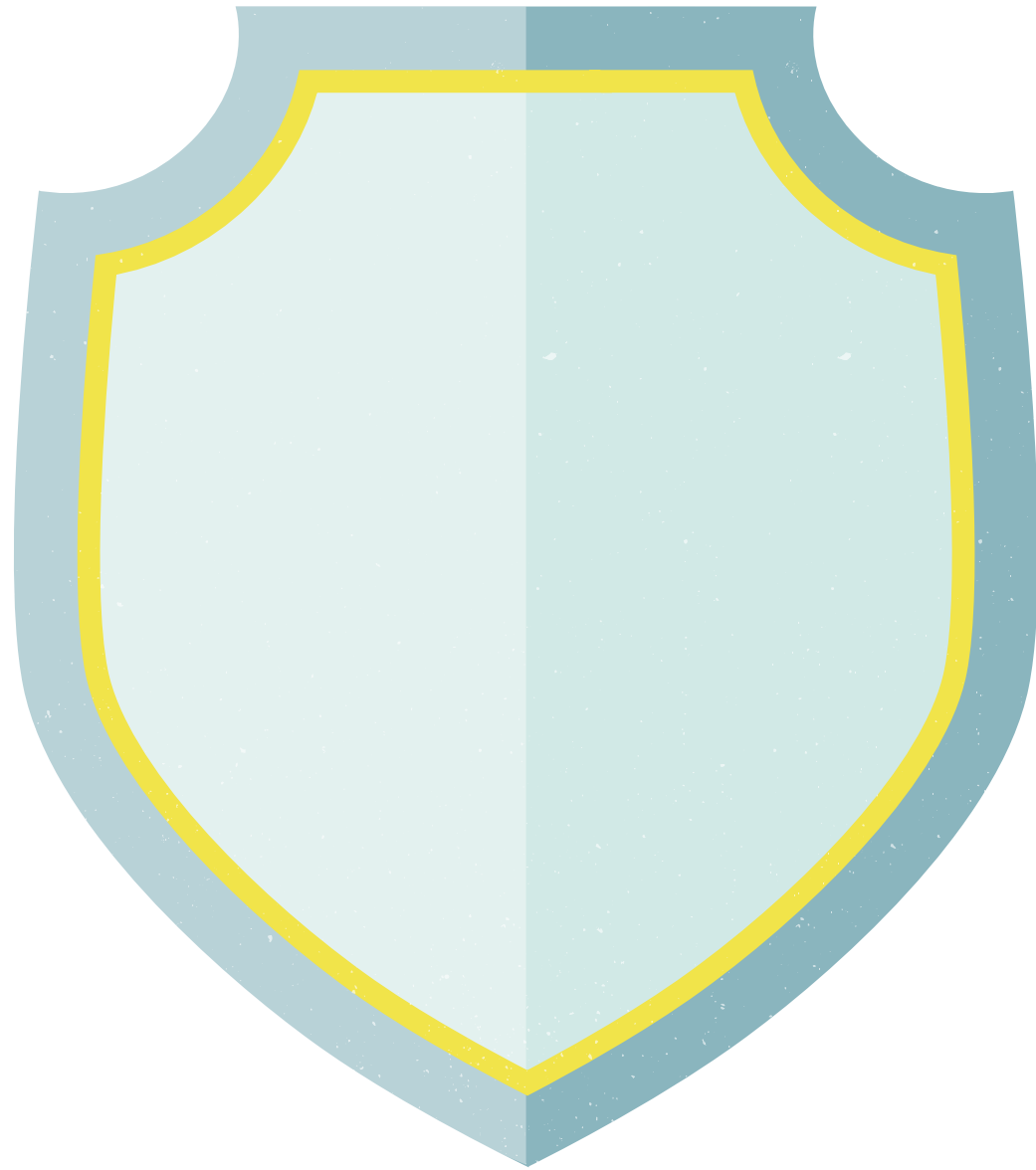
När du använder dig av dina styrkor blir du ofta glad och energisk och är mer motiverad till det du gör.

Diamanterna och skölden finns på nästa uppslag. Förklaringarna till styrkorna (diamanterna) finns på uppslag 22–23.





Klipp ut 5–8 diamanter med styrkor och fäst dem på skölden på nästa sida.





Beskrivning av styrkor

Uppskattning



Du lägger märke till och uppskattar skönhet och det goda i varje livsområde från natur till konst, matematik, vetenskap och erfarenheter i vardagen.

Förlåtelse



Du är bra på att förlåta sådana som har gjort fel mot dig. Du ger andra alltid en ny chans. Du strävar efter att förlåta, inte att hämnas.

Mod



Du är en modig person. Hot, utmaningar, svårigheter eller smärta hindrar dig inte.

Tacksamhet



Du är tacksam för allt gott som händer. Du har alltid tid över för att uttrycka din tacksamhet.

Anspråkslöshet



Du söker dig inte till rampljuset, utan låter förtjänsterna tala för sig. Andra lägger märke till och uppskattar din ödmjukhet.

Uthållighet



Du arbetar hårt för det du föresatt dig och får ditt projekt färdigt inom utsatt tid. Du fortsätter ihärdigt trots att situationerna kan bli utmanande.

Optimism



Du förväntar dig det bästa av framtiden och arbetar för att uppnå det. Du tror på att du kan påverka hurdan din framtid kommer att vara.

Eftertänksamhet



Du är en eftertänksam och noggrann person och dina val är förnuftiga och konsekventa. Du säger inte eller gör inte sådant som du senare skulle ångra.

Ärlighet



Du är en ärlig person och du strävar efter att leva på ett uppriktigt och ärligt sätt. Du är inte tillgjord utan du är en jordnära person.

Humor



Du tycker om att skratta och är skämtsam på ett välmenande sätt. Du har lätt för att få andra att le. Du strävar efter att se det bästa i varje situation.

Självreglering



Du är en behärskad person och du styr själv vad du känner och hur du agerar. Du har bra självkontroll.

Iver



Du närmar dig allting med iver och energi. Du gör ingenting på ett halvhjärtat sätt.

Kärlek



Du uppskattar nära vänskapsförhållanden i synnerhet sådana där ni ömsesidigt ger och får.

Samarbete



Du fungerar bra i grupp. Du är en lojal och hängiven lagspelare och gör alltid din egen andel.

Kreativitet



Du tycker om att reflektera kring och utveckla nya handlingsätt. Du funderar på saker och ting fördomsfritt och ur många olika perspektiv ("Out of the box").

Vänlighet



Du är vänlig och givmild mot andra personer. Du ger dig alltid tid att hjälpa andra som är i behov av hjälp.

Rättvis



Du behandlar alla människor på ett jämlikt sätt. Du låter inte dina egna känslor påverka din bedömning.

Nyfikenhet



Du njuter av att undersöka och hitta sådant som är nytt för dig. Du är intresserad av det mesta.

Social intelligens



Du är medveten om dina motiv och känslor mot andra människor. Du vet hur du ska agera i olika sociala situationer.

Ledarskap



Du kan inspirera en grupp med människor att vara aktiva och samarbeta. Du upprätthåller balans i gruppen och ser till att alla upplever sig delaktiga.

Perspektivförmåga



Du granskar saker och ting ur olika perspektiv. Du drar inte för snabba slutsatser. När du fattar beslut förlitar du dig på bakgrundsmaterialet.

Andlighet



Du har en stark och sammanhängande syn på andlighet och högre makter. Du vet din plats i universum.

Bedömningsförmåga



Människor värdesätter ditt sätt att förhålla dig till världen och man ber dig ofta om råd.

Glädje att lära sig



Du vill hela tiden lära dig något nytt, det må sedan gälla studier eller självlärande. Du ser alltid möjligheter att lära dig nytt.

Olika styrkor

Då du funderar över olika styrkor, kommer du att märka att din familj består av fantastiska individer! De har alla sina egna styrkor, som gör dem till dem de är.

På den här sidan kan du anteckna dina egna åsikter om de här styrkorna. Fundera på hur dina och din partners olika styrkor hjälper er att fungera som föräldrar till just era barn eller hur barnets styrkor stärker dig som förälder.





Fem orsaker att fokusera på barnets styrkor

Det är lätt att observera sådant som barnet har svårigheter med.

Vi påminns ständigt om dessa svårigheter, när barnet gör eller inte gör något.

—> det här ska vi ändra på!

Barn tycker om att göra sådant de är bra på

1

Barn använder sina styrkor när de leker med andra barn

2

Vi kan använda oss av barnets styrkor då vi tillsammans övar svårare uppgifter

3

Det finns styrkor också i svagheterna

4

Barn ska få uppleva att de är skickliga och kunniga

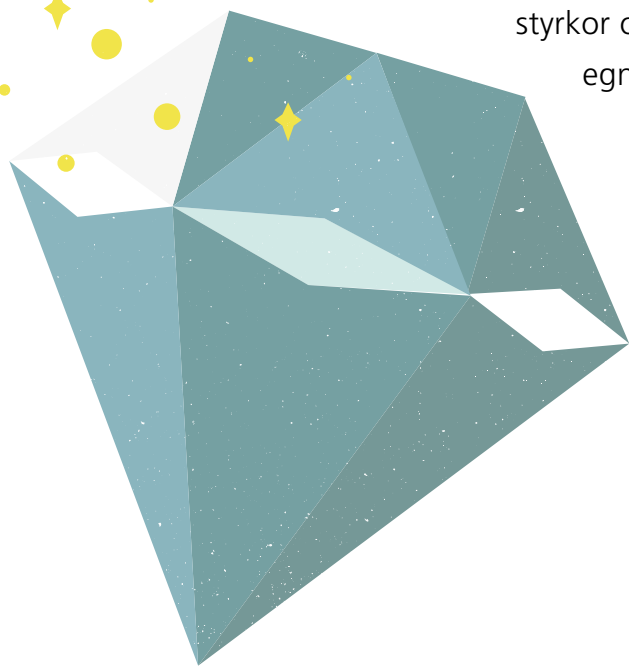
5

Barnets styrkor

Hur den vuxna uppfattar barnet, påverkar hur barnet ser på sig själv. Det är viktigt att förhålla sig till barnet på ett positivt sätt och att lyfta fram barnets individuella kunnande och färdigheter.

Hjälp barnet att inse att hen har möjligheter att lyckas och att misslyckanden inte är något man behöver vara rädd för, utan något man kan lära sig av. Varje barn har styrkor och den vuxnas uppgift är att hjälpa barnet att finna sina egna styrkor!

Barnets styrkor kan vara annorlunda än föräldrarnas och i en familj med många barn, har varje barn sina egna styrkor.







Fundera på ditt barns styrkor här







Barnets mål



Långsiktigt mål:

Kortsiktigt mål:

Kortsiktigt mål – checklista

- Kan uppnås inom en månad eller snabbare
- Gör livet lättare
- Fokuserar på styrkor
- Andra kan hjälpa
- Är lämpligt för min familj

Första steget. Inom tre följande dagar...



Färdigheter och resurser som vi redan har



Färdigheter som mitt barn behöver lära sig



Färdigheter som vi behöver
lära oss



Förändringar i omgivningen



Människor, sakkunniga,
ekonomiska stöd



Eget välmående

En viktig faktor för barnfamiljers fungerande vardag är föräldrarnas krafter att orka. Den vuxnas välmående är kopplad till balans mellan kropp, sinne och sociala relationer.

För att ha krafter att orka i vardagen behöver föräldrarna sköta om sitt eget välmående till exempel genom att reservera tid för sig själva och för sådana fritidsintressen som de tycker om.





Värderingar och normer

Värderingar och normer är både individuella och kollektiva.

Man lär sig dem från kulturen, uppfostran, växelverkan med andra och samhället.

Medvetenhet om de egna värderingarna styr mot ett liv som känns bra för oss, inte mot "hur vi borde leva".

Att identifiera våra värderingar och att vara lyhörd för dem hjälper oss att må bra. Värderingarna förblir inte alltid desamma, utan förändras i och med våra livserfarenheter och konkretiseras då vi agerar.



Minska extra belastning

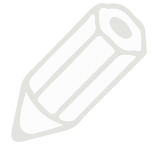
- Vad använder du största delen av din tid och energi till?
- Vad håller dig tillbaka?
- Fokuserar du på det förflutna eller bekymrar du dig för framtiden?
- Fokuserar du på andra människors beteende?
- Är det betungande?
- Använd din tid och energi på ett för dig bra sätt!
- Fokusera på sådant du kan påverka!





Rita din egen cirkel för vad du kan påverka

- Skriv ner i varje del något exempel från det egna livet.
- Fundera på vilken belastningsfaktor du först vill minska på och vem du kan be om hjälp av.



Hurdana tankar/uppgifter som ger upphov till stress/frustration/utmattning kunde du avstå från nästa vecka? Skriv upp tre saker.

1. _____

2. _____

3. _____



Att sköta om det egna välmåendet

- Det är viktigt att sköta om sitt eget välmående och sina krafter att orka. Då du själv mår bra, kan du sköta om ditt barn på ett så bra sätt som möjligt.
- Det är krävande att ta hand om ett barn som är i behov av särskilt stöd.
- Att se till sina egna behov och ett hälsosamt levnadssätt får dig och hela din familj att må bättre!
- Kom ihåg att förstärka dina styrkor!
- Ditt barn lär sig via dina anvisningar, men också via ditt exempel.
- Att ställa upp ett personligt mål och att arbeta för att uppnå det, ger ditt barn ett tydligt exempel på självrespekt och beslutsamhet.
- Med hjälp av PERMA-teorin kan du fundera på ditt eget välmående.



PERMA-teorin

Positive thinking
=

Med positiva känslor avses lycka, belåtenhet och känsla av välbefinnande

Engagement =

Engagemang som tar sig uttryck i stort intresse, nyfikenhet, målmedvetenhet, beslutsamhet och handlingskraft

Relationships =

Relationer tar sig uttryck i det bemötande man fått – att bli omskött, uppskattad och älskad

Meaning =

Meningsfullhet innebär individens syn på värdet i det egna livet och känslan av tillhörighet

Accomplishment
=

Prestationer innebär att vinna, vara framgångsrik och uppnå goda resultat för resultatens egen skull

Du kan påverka ditt välmående

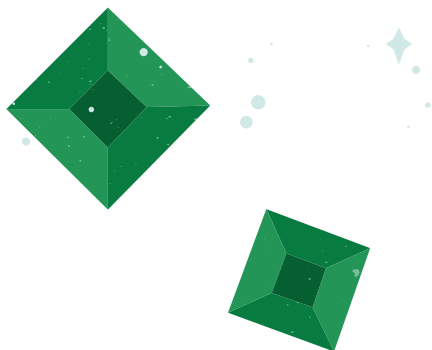


Stanna upp och fundera på var du är nu och planera hur du kan öka på dina PERMA-element. Du kanske tycker att du har klarat dig svagt, men ofta har vi makt att ta beslut om nästa steg.

Livet belönar med gärningar

Hur ser din framtid ut?

Här kan du skriva ner dina reflektioner under uppgiften:



Positiva känslor

Nu:

I framtiden:

Engagemang

Nu:

I framtiden:

Relationer

Nu:

I framtiden:

Meningsfullhet

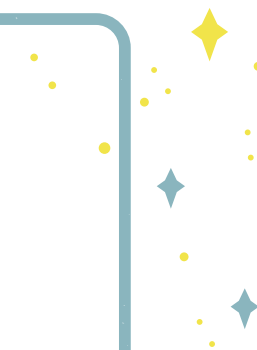
Nu:

I framtiden:

Prestationer

Nu:

I framtiden:





Resiliens eller de egna resurserna

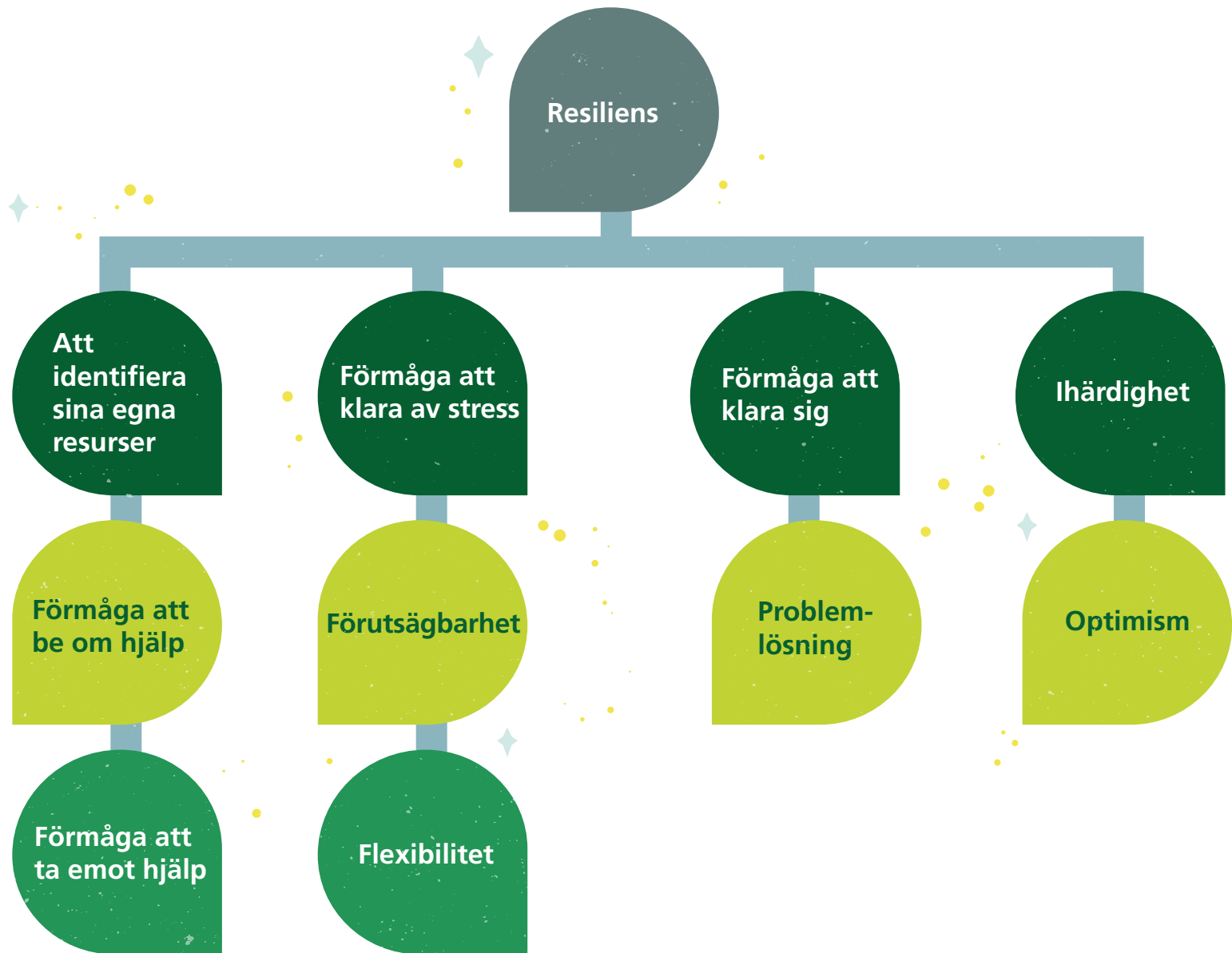
- I en barnfamiljs vardag innebär resiliens att man kan identifiera sina egna resurser.
- Det är föräldrarnas förmåga att identifiera behov av hjälp och att ta emot hjälp, förmåga att klara av stress, att kunna vara förutseende och flexibel. Att kunna planera livet och att klara av påfrestningar, att ha en förmåga att lösa problem och att vara uthållig, med andra ord en optimism i vardagen, en tro på att allt ordnar sig.
- Resiliensen kan förstärkas oavsett ålder!

Identifiera både utmaningar i vardagen och de egna resurserna och namnge dem! Fokusera på det du har!

Möt dina känslor!

Sköt om dig själv!

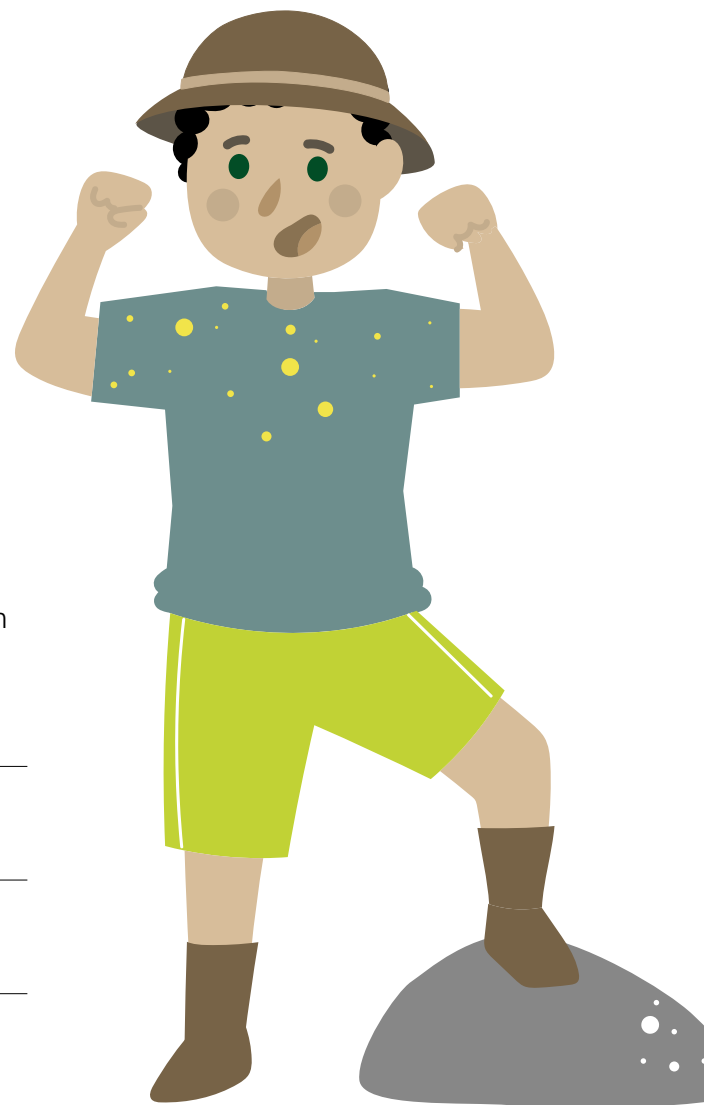






Positivt tänkande ökar förmågan att återhämta sig

- Att fokusera på sina styrkor stärker resiliensen: tacksamhet, förmåga att tänka på saker ur olika perspektiv, ihärdighet och empati.
- Resiliensen kan utvecklas genom att man medvetet lär sig att tänka positivt.
- Det som är negativt sopas inte under mattan, man konstaterar att sådant existerar, men man väljer att fokusera på framgångar.
- Negativa känslor kan uppkomma, men man har tillit till att de också kan avta, som havets vågor. Man blir inte och grubblar på dem.
- Ett sinne som har en tendens till depression (stress) griper lätt tag i negativa antydningar och håller fast vid dem.
- Hur vi tänker om oss själva och hurdan inre tal vi har utvecklas under barndomen och formas under hela livet. Du kan medvetet bearbeta och utveckla det.



Barnets resiliens

- Som en ryggsäck, som innehåller styrkor.
 - En förmåga som kan övas upp.
 - Förmågan uppstår och förstärks via positiva erfarenheter.
 - Kommunikation och växelverkan som uppmärksammar det goda och förstärker positiva minnen.
 - Det du fäster uppmärksamhet vid förstärks – på gott och ont.
 - Återhämtningsförmågan stärks genom växelverkan och samspel.
-
- Fokusera på barnets problemlösningsförmåga och att lära sig impuls kontroll.
-
- Föräldrarna agerar med exempel
 - positivt bemötande
 - mikrostunder av kärlek
 - förmåga till självkontroll
 - barnet avspeglar omsorgen det får
-
- Lärares roll är viktig
 - positiv växelverkan
 - tillit till elevens förmåga
 - skapar möjligheter för eleven att ta ansvar





Ett tillräckligt gott föräldraskap

Föräldraskap är inget yrke utan normalt familjeliv med sina goda och dåliga stunder, framgångar och misslyckanden.

Man ska inte försöka uppnå ett fullständigt föräldraskap, för något sådant existerar inte. Ett föräldraskap kan och får förverkligas på sätt du upplever att är meningsfullt och lämpligt.

Självmedkänsla, det vill säga att vara snäll mot sig själv, kan vara till hjälp för att lindra utmattning och känslan av otillräcklighet. Också negativa känslor och känslan av att man inte orkar hör till föräldraskapet och det är bra att tillåta sådana känslor hos sig själv.





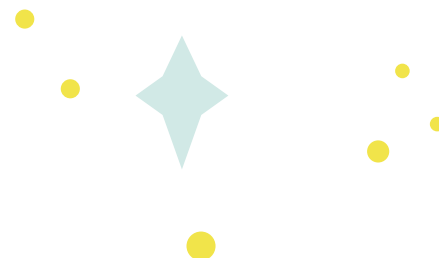
Egen tid och egna mål

- Fundera på vad som är viktigast för just dig!

- Vad får jag krafter av?

- Vad njuter jag av?

- Vilket är mitt eget mål?





Mina egna mål



Långsiktigt mål:

Kortsiktigt mål:

Långsiktigt mål – checklista

- Kan uppnås inom en månad eller snabbare
- Gör livet lättare
- Fokuserar på styrkor
- Andra kan hjälpa till
- Är lämpligt för mig

Det första steget. Under de följande tre dagarna...



Färdigheter och resurser som jag redan har



Färdigheter som jag behöver lära mig



Förändringar i omgivningen



Människor, sakkunniga, ekonomiska stöd

Lista med tips för att stärka ditt eget välmående

- Gör en utflykt
- Spela spel med en vän
- Gör en videospelning
- Ta fotografier
- Skapa en egen lista över sådant som får dig att må bra
- Anslut dig till någon grupp
- Bli medlem i en kör
- Sköt din trädgård
- Gör gårdsarbete
- Lär dig sticka/virka/sy
- Gör en klippbok
- Lacka naglarna
- Gör en manikyr
- Färga håret
- Ta ett skumbad/duscha
- Lägg en patiens
- Spela ett konsolspel
- Chatta med någon
- Surfa på nätet
- Reparera bilen/båten/motorcykeln/cykeln
- Läs en rolig bok eller titta på en komedi
- Ät din favoritglass
- Ta en promenad i parken eller skogen

- Sök upp roliga webbplatser
- Shoppa
- Laga din favoriträtt
- Bjud hem någon
- Gå med i en matlagingsklubb
- Sänd ett meddelande till en vän
- Ät på restaurang
- Ordna en fest
- Var ute med ditt sällskapsdjur
- Träna/gympa
- Ta ut din väns hund på en runda
- Lyft tyngder
- Bada ditt sällskapsdjur
- Delta i en lektion i yoga, tai chi eller pilates eller gör yogarörelser hemma
- Bonga fåglar eller andra djur
- Stretcha
- Gå till frissan
- Ta en tupplur
- Titta på molnen
- Gå på bio
- Ta en joggingrunda
- Titta på tv
- Cykla
- Lyssna på radio
- Gå och simma
- Gå på något idrottsevenemang, exempelvis fotboll, korgboll, boboll

- Besök biblioteket
- Testa ett nytt recept
- Lägg ett stort pussel
- Tala med en kompis länge i telefon
- Gör ett besök hos någon
- Låt musiken spela högt och dansa!
- Lär dig repliker i din favoritfilm
- Lär dig att komma ihåg orden i någon sång
- Spela något musikinstrument eller lär dig spela
- Måla en tavla med en pensel eller med fingrarna
- Planera en resa till något nytt ställe
- Ät choklad eller något som du tycker om
- Gå till en badinrättning
- Delta i en studiekurs
- Gör en lista över dina goda sidor
- Skriv ner tio saker som du är bra på
- Ring till en släkting som du inte har sett på en lång tid
- Skriv en berättelse om det roligaste du har varit med om
- Skriv ner tio saker som du ännu vill göra under ditt liv
- Besök ett museum eller en konstutställning
- Studera ett nytt språk
- Gå i kyrkan
- Gör en lista över människor som du beundrar och skriv varför du beundrar dem

- Skriv ett brev till en människa som har gjort att ditt liv har blivit bättre och berätta varför (brevet behöver inte sändas)
- Spela något som du kan spela ensam som korgboll eller biljard
- Gå till en massör
- Lyssna på glad musik
- Gå på café
- Titta på en rolig film
- Gör något vilt (vågsurfa eller glidflyg o.d.)
- Köp något på nätet
- Gå ut, kanske bara för att sitta
- Gör en fotobok
- Sätt upp en egen webbsida
- Sälj något på nätet
- Läs en skvallertidning
- Gå till en bokhandel
- Läs
- Skriv en dikt, en berättelse, en film eller ett skådespel
- Sjung eller lär dig att sjunga
- Skriv en låt
- Be eller meditera
- Gå med i en dejtingsajt på nätet



Ett brev till mig själv



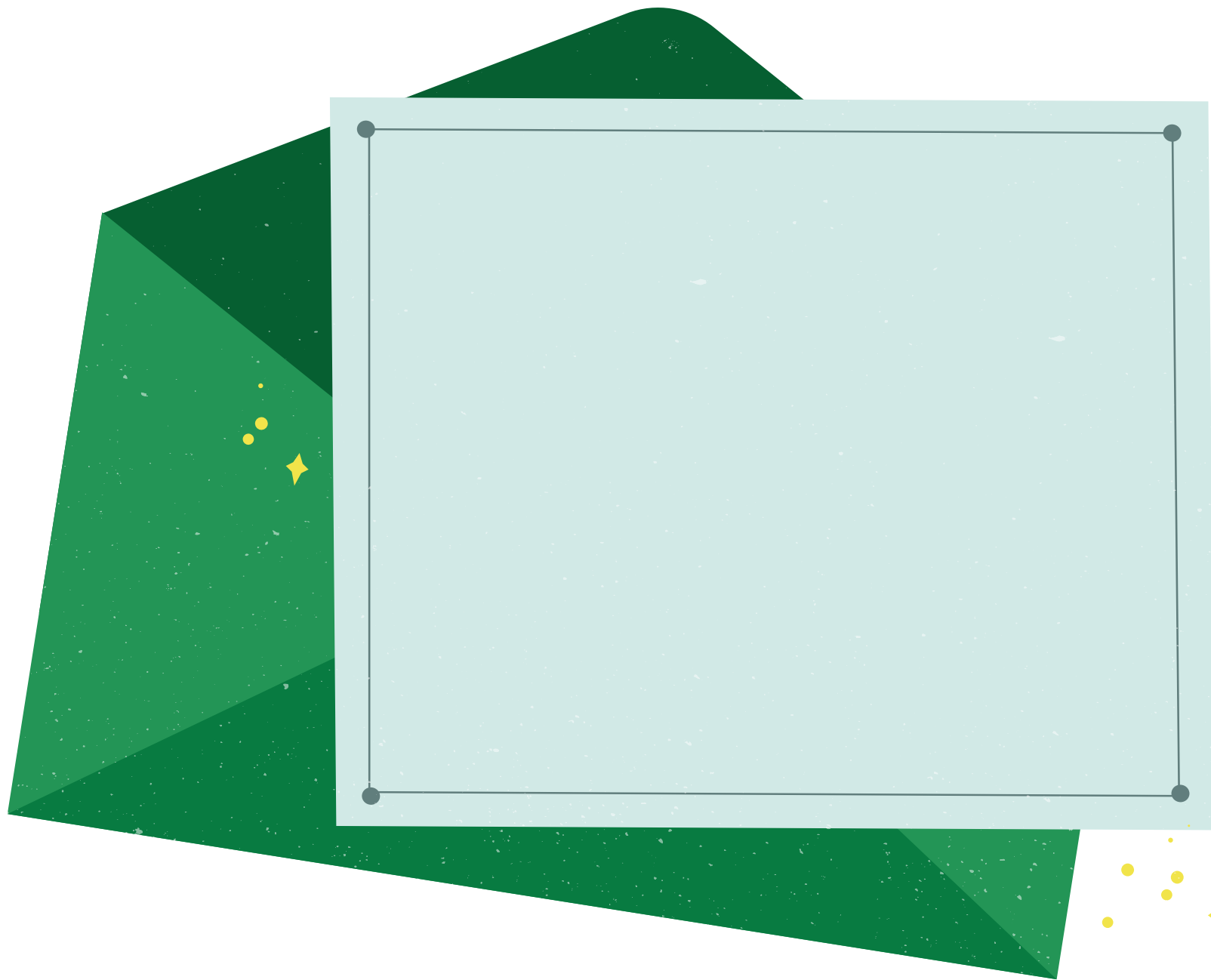
Skriv ett brev till dig själv som du kan läsa om sex månader.

Vi dokumenterar i allmänhet de stora händelserna i våra liv – bröllop, födelser, examensfester och yrkesmässiga prestationer. Vi tänker att det är evenemang som är extra viktiga att komma ihåg.

Undersökningar visar ändå att minnen av normala, dagliga händelser kan ge mer glädje än vi anar.

För att skapa en egen tidskapsel kan du under några minuters tid fundera på sådant du har tagit del av i materialet Framtidsexperterna. Skriv ett brev till dig själv där du påminner dig själv om tankar som kan få dig tillbaka på rätt väg, om du har råkat på villovägar eller kanske för att kunna se hur långt du har kommit!

- Vad har du lärt dig?
- Vilka element är viktiga för dig att inkludera i ditt liv?
- Vad har du redan uppnått?
- Diskutera med någon annan som har tagit del av materialet Framtidsexperterna.
- En positiv reflektion kring materialet Framtidsexperterna.
- Diskutera med någon med liknande erfarenheter.
- Anteckna fem styrkor hos dig själv.
- Något som har överraskat dig med materialet Framtidsexperterna.
- Det här brevet är endast för dina ögon.
- Var mild, snäll, kreativ och inspirerande!
- Tillbringa en stund med att betrakta och fundera på din tidskapsel.
- Är det något som överraskar dig?
- Är något särskilt intressant eller viktigt?





Samarbetet mellan föräldrar och professionella

Samarbete mellan föräldrar och professionella

Som föräldrar känner vi vårt barn bäst och vi har det största inflytandet i vårt barns liv.

Vi uppnår de bästa resultaten för vårt barn genom att ha en aktiv roll i samarbetet med de professionella.

Samarbetet mellan föräldrarna och de professionella/personalen

De bästa samarbetsrelationerna är sådana där

- det centrala är barnets bästa
- verksamheten utgår från barnet och familjen
- man utgår från både barnets och familjens styrkor och behov
- man respekterar föräldrarnas unika expertis i egenskap av barnets huvudsakliga fostrare
- vi föräldrar respekterar de professionellas kunskap och den handledning som vi och barnet får
- kommunikationen mellan föräldrarna, de professionella och barnet är öppen, ärlig och respektfull
- relationen är trygg och stöder alla parter
- det är tydligt vad som krävs av föräldrarna, de professionella och barnet för att uppnå de bästa resultaten med avseende på barnet

De bästa relationerna uppstår då

- familjen och de anställda tillsammans kommer överens om för barnet meningsfulla mål
- målen är mätbara och möjliga att uppnå och relevanta för barnet och familjen
- vi planerar tillsammans strategier och processer med vars hjälp vi kan förverkliga och uppnå barnets och familjens mål
- vi kommer överens om hur vi tillsammans kan utvärdera framstegen
- de professionella stöder familjen i att genomföra planen i hemmet och i närmiljön
- hela familjen blir stärkta av att främja barnets och familjens mål



Våra barn behöver professionella som,

- ser barnet och inte enbart en funktionsnedsättning eller en diagnos
- är empatiska och tillmötesgående och upplever att deras arbete är viktigt
- är flexibla, ger hjälp och utgår från barnets förutsättningar
- skapar en direkt, personlig relation till barnet
- utvecklar verksamheten, som är så meningsfull, rolig, intressant och relevant som möjligt för barnet
- har som utgångspunkt varje barns individuella intressen och styrkor



Vår uppgift är att

- vara den viktigaste förändringskraften i vårt barns liv
- ha tilltro till vår egen förmåga som föräldrar och att värdesätta vår egen erfarenhet och vår kunskap
- dela med oss av vår sakkunskap till de professionella i syfte att uppnå de bästa resultaten för vårt barn
- modigt vara den drivande kraften i samarbetet med de professionella, eftersom vi har unika och viktiga synpunkter och kunskaper
- självständigt skaffa kunskaper och lära oss mer så att vi också i fortsättningen kan bära ansvar för samarbetet på ett aktivt och sakkunnigt sätt
- utbyta kunskaper och erfarenheter med andra föräldrar så att vi kan åstadkomma ett starkt föräldranätverk, vars medlemmar är kunniga och har beredskap att ta ansvar och lita på sig själva och sitt kunnande



- **Lyssna**

Lyssna aktivt på de råd och anvisningar du har fått. Var närvarande på ett medvetet sätt.

- **Säkerställ**

Försäkra dig om att du har förstått informationen. Be vid behov om att få informationen skriftligen.

- **Förbered dig**

Gör anteckningar, du kan exempelvis ta en video inför nästa möte. Berätta öppet och ärligt om dina behov av hjälp och stöd.

- **Be om handledning**

Be om konkreta råd och anvisningar om hur du kunde göra hemma.

- **Kom överens**

Kom överens om nästa steg och om ansvarsfördelningen och tidtabellen.

- **Utvärdera**

Utvärdera hurdana framsteg ni gjort, vad som fungerar och vad som inte fungerar. Det här är en viktig fas, för att ert arbete ska ha verkan.

Samarbetet mellan föräldrarna och de professionella





Anteckningar



Exempel på förberedelse inför ett möte

Styrkor

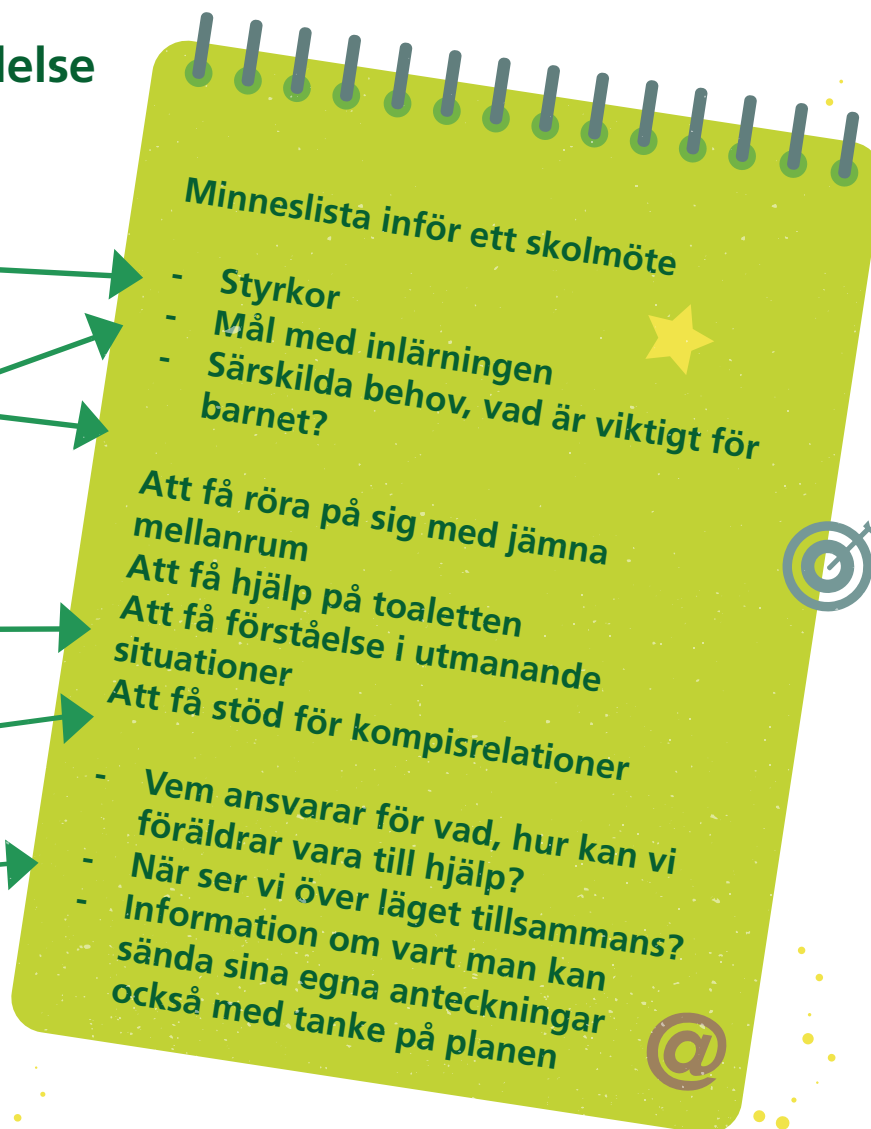
Behov

Mål

Ansvar

Utvärdering

Kontaktuppgifter





Anteckningar



Formellt och informellt stöd

FORMELLT STÖD
Bedömning av servicebehovet
och klientplan

Socialarbete och social
handledning

Hemservice, hemvård,
hemservice för barnfamiljer

Service som stöder rörligheten

Social rehabilitering

Vård på daghem, skola

Familjerådgivning

Familjearbete

Förskoleundervisning, morgon-
och eftermiddagsverksamhet

Övervakat och stöttat
umgänge

Missbrukarvård och
mentalvård

Hälsovård

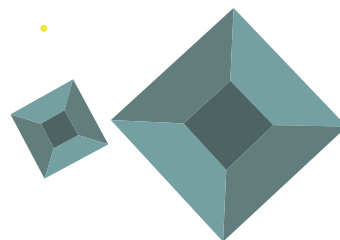
Social service, t.ex. barnskydd,
i enlighet med annan
lagstiftning

Boendeservice

Rådgivningsbyrå

I enlighet med lagen om
funktionshinderservice

Underskatta inte kraften
i det informella stödet!



Grannar

Syskon

Mor- och farföräldrar

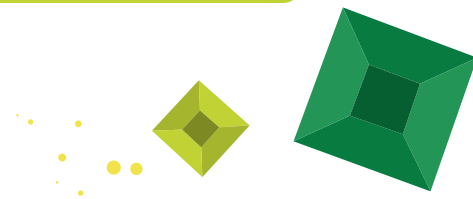
Kamratstöd

Släktingar

Organisationer

Barnets vänner

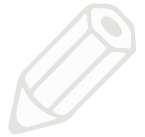
Församlingar





Vårt stödnätverk

Rita eller beskriv här er familjs stödnätverk. Vilka myndigheter ger stöd i er vardag?
Och hur ser er familjs informella stödnätverk ut?







Anteckningar









Grandell, Ronnie. 2015: **itsemyötätunto**. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A. & White, M. A. 2015. **a multidimensional approach to measuring wellbeing in students: application of the PERMA framework**. The Journal of Positive Psychology 10 (3), 262–271.

Noble, T. & McGrath, H. 2016. **The PROPeR school pathways for student wellbeing. Policy and Practices**. Cham: Springer.

Norrish, J. 2015. **Positive education**. The Geelong Grammar School journey. New York: Oxford University Press.

Seligman, M. E. P. 2002. **authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment**. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P. 2011. **Flourish: a visionary new understanding of happiness and wellbeing**. New York: Simon & Schuster

Utbildningens originalmaterial finns här; <https://plumtree.org.au/plumtree-community/now-next/>

Du kan bekanta dig med Perma-teorin också här;

<https://www.habitsforwellbeing.com/perma-a-well-being-theory-by-martin-seligman/>





Anteckningar



Framtidsexperterna

EN ARBETSBOK SOM STÖD I FÖRÄLDRASKAPET

Framtidsexperterna riktar sig till föräldrar till barn med särskilda behov. Föräldrarna lär sig nya sätt att tänka som stöder hela familjens välbefinnande. Föräldrarna får verktyg till att uppleva framsteg och glädje i den utmanande vardagen.

www.kvps.fi

www.fduv.fi

