

HÅLLA I EN BOKCIRKEL OM  
**trotsproblematik**  
FÖR FÖRÄLDRAR



RIKSFÖRBUNDET  
**Attention**

**Studieförbundet  
Vuxenskolan**



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN

Ett sätt att lära sig mer om NPF och trotsproblematik är via litteraturen. Böcker om trots kan ge fördjupad kunskap kring hur man kan hantera situationer och starka känslor som kan uppstå i familjen och i relation till omvärlden.

Att sedan diskutera böckerna man läst med andra föräldrar i en bokcirkel kan ge ytterligare perspektiv och känsla av sammanhang.

### Men hur gör man då för att starta en bokcirkel?

HÄR KOMMER NÅGRA TIPS OCH SAKER ATT TÄNKA PÅ:

- Bestäm er för vilken form er bokcirkel ska ha; digital eller fysisk.
- Bestäm vem/vilka som ska vara samtalsledare vid träffarna i gruppen.
- Kontakta den lokala SV-avdelningen för upplägg av bokcirkeln.
- Samtalsledare är välkomna att delta i en cirkelledarutbildning inom Studieförbundet Vuxenskolan (SV).
- Ska bokcirkeln ske digitalt så kan SV hjälpa till med studieplats och videomötesrum till gruppen.
- Ska bokcirkeln ske fysiskt så undersök möjligheter att låna ett grupprum.
- Lämpligt antal träffar i en bokcirkel är 5-8 träffar med en eller två veckors mellanrum, gärna samma tid och veckodag vid varje träfftillfälle.
- Bjud in i ert nätverk, t ex i Attentionföreningen, via lokala SV, anhörig- och familjestödet i kommunen, förskola, skola och skolhälsovård. Bjud gärna in via sociala medier.
- Bestäm utifrån efterfrågan och intresse hos deltagarna vilken bok som ska läsas i bokcirkeln.

### Hur går en bokcirkel till?

- Vid första tillfället diskuteras gemensamt ramarna för gruppens träffar, t ex om tystnadslöfte.
- Inför varje träff så läser alla i bokcirkeln en viss överenskommen textmängd.
- Deltagarna inklusive samtalsledaren gör understrykningar och markerar i texten sådant man vill sätta fokus på och diskutera i bokcirkeln.
- Samtalsledaren fördelar ordet, gärna i form av talarrundor, så att var och i gruppen får chans att fråga och ha synpunkter om textavsnitt och kapitel i boken.
- Det är bra om samtalsledaren eller deltagare i gruppen skriver upp frågor som kommer upp så att ni kan återkomma till dem senare.
- Utvärdera gärna vid sista träffen. Vad var bra med boken och era träffar? Blev era förväntningar tillgodosedda? Är ni nöjda eller ska ni gå vidare på något sätt enskilt eller tillsammans?

### Tips på böcker om trotsproblematik och utmanande beteenden:

- ***Barn som bråkar*** – av Tina Wiman och Bo Hejlskov Elvén, boken tar avstamp i 11 vardagliga familjesituationer och bygger på lågaffektivt bemötande.
- ***Explosiva barn*** – av Ross Greene, om sätt att förstå och kommunicera med barn som har svårt att tåla motgångar och förändringar.
- ***Your Defiant Teen*** – av Russel A Barkley, 10 steg till att hantera trots för lite äldre barn/tonåringar. Boken är på engelska men samtalet i bokcirkeln har förts på svenska.

Kontaktperson på SV för bokcirkelna inom Trots allt! är:

**Anna-Maria Lundberg,**

anna-maria.lundberg@sv.se 018-102386