

Föräldrträff/cafékväll

PÅ TEMAT TROTSSYNDROM/TROTSPROBLEMATIK

Här nedan följer förslag på upplägg för föräldrträff/cafékväll på temat trots. Materialen som vi hänvisar till finns på Riksförbundet Attentions hemsida och på förbundets Youtubekanal Attention Play.

EXEMPEL PÅ UPPLÄGG:

- Välkomna
- Gå igenom praktisk information och låt deltagarna kort presentera sig själva



FILM:

Visa en kort film om trots (mindre än 3 minuter):
<https://youtu.be/5cuNoRA7Kyw>



EXEMPEL PÅ DISKUSSIONSFRÅGA:

- *Få barn i Sverige diagnostiseras med trotssyndrom även om 50 % av barnen med ADHD också uppfyller kriterierna för trotssyndrom. Vad tänker du kring det och kan det få konsekvenser för barnen och familjerna?*



FILM:

Visa en kort film med Markus, ung vuxen med ADHD och trots (fem minuter):
<https://www.youtube.com/watch?v=WQDMRa76H94>



EXEMPEL PÅ DISKUSSIONSFRÅGOR:

- *Hur tycker du att Markus hade behövt bli bemött under sin uppväxt?*
- *Vilket bemötande upplevde han mest triggade igång trotsset?*
- *Känner du igen det Markus berättar hos ditt eget barn?*



FILM:

Visa en film med psykolog Maria Helander om strategier (elva minuter):
<https://www.youtube.com/watch?v=8B8uB7PPXHY&t=13s>



EXEMPEL PÅ DISKUSSIONSFRÅGOR:

- *Vilka strategier fungerar inte i konfliktfyllda situationer?*
- *Vad kan man välja att göra istället?*
- *Vad kan föräldrar behöva för att klara av en utmanande situation i familjen?*

Vill ni istället erbjuda samtalscirkel med tema trots?

Det finns ett lättillgängligt digitalt Trots Allt! studiematerial som är uppbyggt med filmer, diskussionsfrågor och samtalsrundor. Antalet träffar i samtalscirkeln är fem med möjlighet till utökning.

Studieförbundet Vuxenskolan (SV) erbjuder grundläggande cirkelledarutbildning och stöd till samtalsledaren. Det är en fördel om samtalsledaren har egen erfarenhet av ett utmanande föräldraskap, men hen behöver inte vara expert på NPF eller trots. Att leda samtalet, skapa trygghet i gruppen och fördela ordet är i fokus. Erfarenheter och kunskap finns i gruppen och i studiematerialet och dessa kommer fram i gruppens diskussioner, i övningar och i studiematerialets filmer.

Det kan vara två som leder en samtalscirkel tillsammans. Till exempel en anhörigkonsulent och en engagerad förälder.

Trots Allt! - studiecirkel kan med fördel träffas digitalt i en studieplats i Learnify. Learnify är ett digitalt studierum där gruppen kan dela dokument och länkar och kommunicera också mellan träffarna. SV hjälper till med att lägga upp er studieplats.

Kontaktperson på SV för studiematerialet är:
Anna-Maria Lundberg,
anna-maria.lundberg@sv.se 018-102386