

## **Guidad aktivitet för att stärka relation och kommunikation mellan barn och förälder**

Camilla Abanto

Madeleine Berglund

Robert Jalonen

Examensarbete för socionom (YH)-examen  
Utbildningsprogrammet för Sociala området  
Åbo 2024

## EXAMENSARBETE

Författare: Camilla Abanto, Madeleine Berglund, Robert Jalonen

Utbildning och ort: Det sociala området, Åbo

Titel: Guidad aktivitet för att stärka relation och kommunikation mellan barn och förälder

---

Datum: 3.5.2024 Sidantal: 37

Bilagor: 6

---

### Abstrakt

Examensarbetet ingår i projektet Trygg tillväxt inom barnskyddet. Uppdragsgivaren för vårt arbete är Luna Familjecenter Ab som erbjuder privata barnskyddstjänster huvudsakligen runt Jakobstad området i Österbotten. Syftet med examensarbetet är att stärka relationen mellan barn och förälder genom kommunikation. För att uppnå detta har vi skapat ett verktyg som är en skriftlig guide för en gemensam aktivitet mellan barn och förälder. Aktiviteten går ut på att förälder och barnet bygger en trädgårdslåda tillsammans och barnet styr processen.

Utvecklingen av verktyget samt texten i examensarbetet framställdes som ett funktionellt examensarbete. Verktyget utvecklades med hjälp av Eric Ries bygg-mät-lär feedbackloop. I utvecklandet av produkten har vi använt oss av intervjuer med både uppdragsgivaren och andra personer med erfarenhet inom barnskyddet. Utifrån teorin och de teman som framkommit i intervjuerna har vi vidareutvecklat verktyget. Teorierna som använts är anknytningsteorin, mentalisering, social inlärningsteori och aktivt lyssnande. Tidigare forskning om aktiviteters påverkan på ömsesidiga relationer i familjen har visat sig vara begränsat, men i arbetet har vi refererat till en del tidigare forskning om barn-förälder relationen, samt forskning som stöder de teorier som vi har valt.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: barnskydd, relation, kommunikation, familjarbete

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Camilla Abanto, Madeleine Berglund, Robert Jalonen

Koulutus ja paikkakunta: Sosiaaliala, Turku

Nimike: Aktiviteetti lapsen ja vanhemman välisen suhteen ja kommunikaation tukemiseksi

---

Päivämäärä 3.5.2024

Sivumäärä: 37

Liitteet: 6

---

### Tiivistelmä

Opinnäytetyö on osa Turvallista kasvua lastensuojelussa- projektia. Työmme asiakas ja toimeksiantaja on Luna Familjecenter Ab joka tuottaa yksityisiä lastensuojelupalveluita pääasiassa Pietarsaaren alueella Pohjanmaalla. Opinnäytetyön tavoitteena on vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä suhdetta kommunikaation keinoin. Tavoitteeseen päästäksemme olemme luoneet työkalun, joka on kirjallinen opas lapsen ja vanhemman välisen yhteisen aktiviteetin suorittamiseen. Aktiviteetti perustuu puutarhalaatikon rakentamiseen yhdessä vanhemman kanssa niin, että lapsi ohjaa rakentamisprosessia.

Aktiviteetin kehittäminen ja opinnäytetyön tekstikokonaisuuden sisältö on toteutettu toiminnallisen opinnäytetyön periaatteiden mukaisesti. Aktiviteetin kehittämisessä käytimme Eric Riesin rakenna-mittaa-opi, palaute ja analytiikka metodia. Tuotteen kehityksessä on käytetty haastatteluja sekä toimeksiantajan että muiden henkilöiden kanssa, joilla on kokemusta lastensuojelutyöstä. Tuotetta on kehitetty edelleen aiheeseen sopivan teoriakirjallisuuden sekä haastatteluissa esiin nousseiden teemojen perusteella. Käyttämämme teorit ovat kiintymyssuhdeteoria, mentalisaatio, sosiaalisen oppimisen teoria sekä aktiivinen kuuntelu. Aiemmat tutkimukset aktiviteettien vaikutuksesta perheen keskinäisiin suhteisiin ovat osoittautuneet rajallisiksi, mutta työssämme on viitattu muun muassa aikaisempiin lapsi-vanhempi suhdetta käsitteleviin tutkimuksiin sekä tutkimuksiin, jotka tukevat valitsemiamme teorioita.

---

Kieli: Suomi

Avainsanat: Lastensuojelu, kommunikaatio, perhetyö

## **BACHELOR'S THESIS**

Authors: Camilla Abanto, Madeleine Berglund, Robert Jalonen

Degree Programme: Bachelor's degree in social services, Turku

Title: Guided Activity to Strengthen the Relationship and Communication Between Child and Parent

---

Date: 3.5.2023

Number of pages 37

Appendices 6

---

### **Abstract**

This thesis is a part of the project safe growth in child protection. The commissioner for our work is Luna Family Center Ltd, which offers private child protection services mainly around Jakobstad area in Ostrobothnia. The purpose of the thesis is to strengthen the relationship between children and parents with the help of open communication. To achieve this, we have created a tool, which is a written guide for a joint activity between child and parent. The activity involves the parent and the child building a garden box together and the child controlling the process.

The development of the tool as well as the text in the thesis was carried out as a functional thesis project. The tool was developed using Eric Ries's build-measure-learn feedback loop. In the development of the product, we have conducted interviews with both the commissioner and other individuals with experience in the child protection area. Based on the theory and themes that emerged in the interviews we have developed the tool. The theories that we have used are attachment theory, mentalization, social learning theory and active listening. Previous research on the impact of activities on mutual family relationships has been limited, but in the thesis work we have referenced some previous research on the child-parent relationship, as well as research supporting the theories we have chosen.

---

Language: English

Key words: child protection, relationship and communication, family work

## Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Syfte och mål.....	2
1.2	Bakgrund.....	3
2	Teori.....	5
2.1	Mentalisering.....	5
2.2	Anknytningsteori.....	7
2.3	Faktorer som påverkar anknytningen.....	9
2.4	Aktivt lyssnande.....	10
2.5	Social inlärningsteori.....	12
2.6	Tidigare forskning.....	14
2.7	Kommunikationens vikt i relationer.....	15
3	Looping och intervju som metod.....	17
3.1	Bygg-mät-lär.....	17
3.2	Etiska aspekter.....	19
4	Utvecklingen av verktyget.....	20
4.1	Den initiala produktidén.....	21
4.2	Intervjuer.....	21
4.2.1	Intervjufrågorna.....	23
4.2.2	Analys av intervjuerna.....	25
4.3	Resultat och deras påverkan på metodens utveckling.....	26
4.3.1	Centrala observationer utifrån intervjuerna.....	28
4.3.2	Faktorer som påverkar kommunikationen.....	29
5	Slutprodukten.....	30
5.1	Manual för den unga.....	30
5.2	Manual för föräldern.....	31
5.3	Manual för handledare.....	33
6	Slutsatser.....	34
7	Tillförlitlighet.....	37
8	Källförteckning.....	38
	Figur 1 Illustration av Bygg-mät-lär metoden.....	18
	Figur 2 Ordmoln skapat av intervjuerna.....	26

Bilaga A Koncept  
Bilaga B Intervjufågor  
Bilaga C Guide  
Bilaga D Guide för byggande  
Bilaga E Guide för den unga  
Bilaga F Guide för föräldern  
Bilaga G Guide för handledaren

## 1 Inledning

Bra och fungerande kommunikation har en central betydelse i relationen mellan barn och föräldrar i familjen. När kommunikationen fungerar får föräldern viktig information om barnets liv samtidigt som det skapar trygghet hos barnet. Att ställa frågor till barnet, lyssna och ge utrymme bidrar till att föräldern förstår vad som pågår i barnets liv. Att kunna uppmuntra och stöda barnet är lika viktigt, eftersom barn behöver bekräftelse och stöd för sina känslor. Med öppen kommunikation kan föräldern stöda positivt beteende, hålla sig uppdaterad och upptäcka problem i tidigt skede. (Västragötalandsregionen, 2023).

Vi är intresserade att studera relation och kommunikation mellan barn och föräldrar. För att förstärka dessa två faktorer har vi valt att utveckla ett skriftligt guide för en gemensam aktivitet. Aktiviteten går ut på att barnet tillsammans med sin förälder bygger en trädgårdslåda och att barnet styr byggprocessen. Eftersom produkten utvecklas till Lunabackens barnskydds-enhet är socialhandledarens uppgift på enheten att introducera uppgiften och syftet med aktiviteten, men deltar inte aktivt själv i den.

Idén av produkten fick vi efter samtal med uppdragsgivaren som är Luna familjecenter Ab i Jakobstad. I samtal med Lunas personal lyfts fram bland annat vikten på relation och kommunikation. Under utvecklingsprocessen har vi samlat information med hjälp av intervjuer. Intervjuerna har gjorts tillsammans med personer som har tidigare erfarenhet från barnskyddsarbete och slutprodukten har redigerats med hjälp av de tankar som framkommit ur intervjuerna. För att säkerställa kvalitén av slutprodukten går vi djupare in på olika teorier och metoder i de kommande kapitlen. Metoden för utvecklingen av verktyget är "bygg-mät-lär" feedback-loop, som använts för att vidareutveckla verktyget. Teoridelen handlar om anknytning mellan barn och förälder, mentalisering, aktivt lyssnande och social inlärningsteori. Klienterna är, som tidigare nämnts, ungdomar som bor på Lunabackens boende-enhet och deras föräldrar.

För att utföra aktiviteten spelar personalens insats att presentera och förklara syftet med aktiviteten en viktig roll. Intervjuerna som vi använder till utvecklandet av verktyget sker mellan oss som skriver arbetet och andra yrkesverksamma. I vilken utsträckning produkten på enheten används och med vilka klienter är upp till personalen. I framtiden kunde även kommentarer av klienterna hjälpa till att utveckla produkten. I texten kommer vi att

använda ordet ungdom eller "den unga" för att beskriva barnet eftersom åldersgruppen som aktiviteten utvecklas till är ungdomar mellan 10–17 år och deras föräldrar.

## 1.1 Syfte och mål

Syftet med utvecklingsarbetet är att stärka relationen mellan barn och förälder genom kommunikation. Det finns många olika sätt att stärka relationen, och kommunikationen är en väsentlig del som kan påverka relationen på ett positivt eller negativt sätt.

Vi utvecklar ett verktyg som ger ungdomen tillsammans med sin förälder en övning på kommunikation utanför den normala vardagen. Genom en aktivitet där barnet tillsammans med föräldern bygger en trädgårdslåda har de möjligheten att öva bättre kommunikation. Vi bygger upp en skriftlig guide som ska vara till stöd för att den unga, föräldern och handledaren vet vad som ska göras. Samt en beskrivning på hur man kan bygga en trädgårdslåda. Vi strävar till att aktiviteten blir en bra och givande upplevelse.

Vi som blivande socionomer tror att viljan och ansträngningen att förstå en annan persons känslor och tankar hjälper med att öka positiv interaktion sinsemellan. Ett barn är aldrig ansvarig för sina föräldrars känslor eller trauman, men att förstå att en förälder också är en person med sitt eget förflutna kan hjälpa honom att förstå en viss sorts beteende. Ur en utvecklingspsykologisk synvinkel utvecklas inte denna förmåga att mentalisera fullt ut förrän man själv är uppvuxen, men barn redan i tonåren kan förstå vad som kan få en förälder att bete sig på ett visst sätt.

Efter att trädgårdslådan är färdig är det upp till barnet ifall hen vill plantera något i lådan tillsammans med sin förälder eller med socialhandledaren på enheten. Att plantera något som till exempel tomater eller örter för sommaren och följa plantornas uppväxt kan vara ett givande och terapeutisk hobby och skapa inspiration för odling av växter senare i livet.

Syftet med aktiviteten är relativt enkelt och det har vi definierat ovan, men hur konkreta och mätbara resultaten är i praktiken kan även deltagarna ta del av. Eftersom vår uppgift med detta examensarbete är att utveckla en produkt som vill skapa förändring vill vi såklart att aktiviteten väcker diskussion. Att testa och loopa produkten med både uppdragsgivaren



och andra yrkesverksamma är en central och viktig del men slutligen är det brukarna dvs. klienten som avgör ifall aktiviteten fungerar eller inte.

Vi har en tanke på vad en lyckad aktivitet kan bidra till i den ungas liv och i relationen med sin förälder, men samtidigt är de som deltar i aktiviteten självständiga aktörer med egna förväntningar. Efter att familjemedlemmarna fått den skriftliga guiden ska aktiviteten utföras tillsammans. De tankar som väcks både hos ungdomen, men även hos föräldern är viktiga och förhoppningsvis kan handledaren som presenterar aktiviteten ge sina egna kommentarer. Även om vi samarbetar med en privat barnskyddsorganisation och vet grunden om hur arbetet fungerar är det frågan om individer, som förmodligen också upplever aktiviteten på ett eget unikt sätt.

Det är inte ovanligt att resultat i socialt arbete är svårt mätbara eftersom det kan ta lång tid, ibland till och med år före man kan få svar ifall något har lyckats eller ej. Om vi tänker på de långsiktiga mål som man kan uppnå genom med att utföra den här typen av aktivitet så är vi inne på en så lång tid att ungdomen som leder aktiviteten är själv vuxen. Det som vi i stället fokuserar på med aktiviteten är det kortsiktiga målet där vi vill skapa en ökad ömsesidig förståelse hos både den unga och hans förälder.

Det handlar om att med hjälp av nya sätt att kommunicera kunna föra fram sådana viktiga saker av det egna livet som föräldern är mest intresserad av som till exempel frågor om skolgång, kompisrelationer och det egna välmåendet. Från föräldrarnas synvinkel betyder detta att visa intresse och aktivt lyssna då den unga har tillfälle och vilja att berätta om något viktigt. Under aktivitetens gång får man alltså ha paus och tala om något helt annat än byggandet av lådan, men med hjälp av aktiviteten kan man även ligga fokus på det konkreta, som i sig kan skapa en lugn tillfälle för bra kommunikation.

## **1.2 Bakgrund**

Lunabacken är en hybrid modell av en barnskydds-enhet och familjerehabilitering som är den första i Finland. Lunabackens boende-enhet är menat för ungdomar som inte kan stanna hemma av en eller annan orsak men som har en stor chans att flytta hem tillbaka. Lunabackens personal jobbar intensivt med både barn och föräldrar, men det är endast

barnen som bor på enheten. Detta skiljer sig betydligt från till exempel en traditionell familjerehabilitering, där enheten kan ha familjebostäder i närheten eller i samband med enheten. Placering på Lunabacken är meningen att vara kort, enligt Lunabacken 2-10 månader.

Enligt enhetschefen för Lunabacken kan ungdomarna som bor på enheten ha varierande utmaningar allt från NPF (Neuropsykiatriska funktionsvariationer) till bristande kontakt med föräldrar. I materialet som vi fått av Lunabackens enhetschef lyfts fram bland annat utbildning och lära, självförtroende och självkänsla, vänner, känslor och beteende, relationer, att vara trygg, var man bor samt den fysiska hälsan som grundprinciper i den ungas liv. Ungdomar som bor på Lunabacken kan vara mellan 10–17 år.

Före vi valde innehållet och rubriken till utvecklingsarbetet har vi haft möten med både enhetschefen för Lunabacken och uppdragsgivaren dvs. Luna familjecenters chef. Önskemål till att skapa ett "projektaktigt" arbete som inriktar sig på olika områden som är viktiga för en ungdom kom från Lunabacken. Vi tog i beaktan och bestämde att fokusera på kommunikation då det också förstärker viktiga delar av den ungas liv och vardag, som är utlistade i det tidigare stycket. Lunabacken befinner sig på ett ställe med mycket mark och natur och idén att bygga en trädgårdslåda var även i tankarna av uppdragsgivaren. Varför vi valde att utveckla denna typ av aktivitet är att lekar passar bättre till yngre barn, men också för att skapa något konkret, samtidigt som man tränar på kommunikation.

Efter möte med uppdragsgivaren fastnade vi på två nyckelord som är viktiga i fungerande samspel mellan barn och föräldrar som är relation och kommunikation. Betydelse av relation och kommunikation inom familjen, speciellt mellan barn och föräldrar är centralt. En ungdom kan bli barnskyddets klient av varierande orsaker men en gemensam nämnare är att en ungdom oftast har ett hem därifrån man flyttar på enheten.

Oberoende om det är fråga om begynnande missbruk, skolfrånvaro, kriminalitet eller något som den unga själv kan påverka är det också föräldern som påverkas av dessa problem. Kanske är föräldern medveten och orolig av problemen, frånvarande och likgiltig, eller i andra fall trött på att skapa förändring. Vad än det är som är orsaken för placeringen är det aldrig för sent att bygga upp en bättre förtroenderelation sinsemellan.

Vi är inte mest intresserade av varför en ungdom har blivit klient på Lunabacken och vilka är de utmaningar som är bakom att klientskapet har påbörjats. Detta har nämligen inte betydelse för utförandet av aktiviteten utan det är helt upp till deltagarna som väljer att antingen delta eller inte delta i aktiviteten. Med en guddad aktivitet vill vi skapa tillfälle för öppen dialog, möjlighet för både den unga och föräldern att uttrycka sig själva, men också att få tid tillsammans utan utomstående distraktioner.

## **2 Teori**

I detta kapitel beskrivs teori som vi anser är relevant och som vi kan koppla till slutprodukten tillsammans med diskussion om teorin. Vi har valt att fokusera oss på kommunikationen. För att kunna skapa en bra gemensam kommunikation anser vi att mentalisering, anknytning, aktivt lyssnande samt social inlärningsteori som teorier stöder detta färdighet både hos föräldern och den unga. Ökad förståelse av varandras känslor som hör till var och en av teorierna kan bidra till ökad och bättre kommunikation.

### **2.1 Mentalisering**

Begreppet mentalisering har en djup social betydelse och gäller i relationen mellan minst två personer, det mentala tillstånd som uppstår mellan personerna och förmågan att kunna förstå varandra. Mentalisering kan utvecklas både i gamla och nya relationer mellan människor och i olika tidpunkter av livet och är såväl ett hoppgivande teori. Eftersom föräldrar är den hela mentala världen som barnet har den första tiden av livet, som reagerar på alla de krav som barnet har är förmågan till mentalisering viktig för barnets överlevnad och bildar grunden i själva familjekontexten. (Wiwe, 2019, ss. 40-50)

När barnet är ung behöver hen föräldrarna i allt från att mata och trösta till att förstå när det är dags att sova. Då behövs mentalisering för att förstå den unga barnets signaler och behov. När barnet är i tonårsåldern kan mentalisering sinsemellan bli svårare eftersom de mentala tillstånd som uppstår handlar förutom de grundbehoven som fortfarande ligger kvar, om även kompisrelationer, pubertet, emotionell utveckling samt andra faktorer. När förmågan till mentalisering kollapsar innebär det att familjemedlemmarna förlorar förmågan att betrakta varandra som individer med egna mentala tillstånd och världar.

Ungdomar är speciellt känsliga för ansiktsuttryck och kan ibland uppfatta olika signaler fel på grund av att man känslomässigt är obunden i situationen. (Wiwe, 2019, ss. 50-60).

Vad innebär mentalisering mellan förälder och barn? Mentalisering innebär att föräldern är intresserad av både sina egna samt barnets känslor, tankar, önskemål och erfarenheter. Förmågan till inaktiv mentalisering hos en annan person kan aktiveras automatiskt då den andre berättar vad hen känner och tänker, men i aktiv mentalisering kräver det att stanna vid situationen, koncentrera sig på vad som pågår och att kunna lyssna och ställa frågor. En trygg anknytningsbas mellan barn och föräldern betyder inte att mentalisering sinsemellan är omöjligt men den trygga anknytningen gör mentalisering lättare. (Wiwe, 2019, ss. 40-50).

En gemensam aktivitet hjälper till att skapa balans i förälder- barnförhållandet och som behandlingsmetod i familjearbete betyder det att man inte bara pratar, utan också gör något konkret. Att skapa förändring med hjälp av en övning är gynnsamt eftersom det hjälper individerna att upptäcka varandras känslor och samarbeta på ett sätt som är utmanande men som inte direkt fokuserar på ett problem. (Wiwe, 2019, ss. 301-312).

I lekar och aktiviteter som stärker förmågan till mentalisering bör den som introducerar aktiviteten göra det på ett övertygande och modigt sätt. Känslan att detta är meningsfullt och fungerande ska förmedlas till dem som utför aktiviteten och av behandlaren kräver detta tro på aktiviteten eller leken samt vilja att förklara varför det görs. Även om det i vår produkt handlar om att barnet ska styra processen och frågar hjälp av sin förälder vid behov vill vi att handledaren ska vara tillgänglig för familjemedlemmarna att ställa frågor och för att presentera vad aktivitetens syfte är.

I vår aktivitet som fokuserar på att förbättra och stärka förmågan till mentalisering samt kommunikationen sinsemellan är det den unga som styr aktiviteten och byggprocessen med stöd av föräldern. I vissa fall har ungdomen redan fått möjlighet till att vara "ledare" för något som hen gjort tillsammans med sin förälder, men det kan också vara något nytt och spännande.

Speciellt i en familj med en auktoritär förälder kan det vara mer utmanande för föräldern att låta barnet styra aktiviteten och barnet kan ha svårt att lita på sig själv, medan ifall föräldern har ett uppmuntrande förhållningssätt då aktiviteten utförs kan det kännas

lättare. Det finns inte heller någon anvisning eller regel ifall barnet inte vill fortsätta aktiviteten eller ifall familjemedlemmarna tillsammans bestämmer att de vill avsluta och fortsätta aktiviteten en annan gång. Varför vi valt en kreativ aktivitet dvs. att bygga något istället för en lek är dels på grund av åldersgruppen 10–17 men också för att skapa något som varar i tid och som man kan dra nytta av i framtiden. Att förklara detta till både den unga och föräldern kan även skapa motivation att delta ifall de känner sig osäkra.

De utlistade grundstenarna för mentalisering är uppmärksamhetsreglering, affektreglering och förmåga att kunna relatera till andra människor. För att börja mentalisera måste man lägga uppmärksamhet på både den egna och den andres mentala processer. Man uppmärksammar alltså vad som händer inom oss själva, varför vi beter oss på ett visst sätt och den förändring som händer hos någon annan. (Wiwe, 2019, ss. 288-289) Detta kan låta svårt och kan också vara det, speciellt hos ungdomar som kan ha utmaningar att reglera sin uppmärksamhet. Mentalisering är ändå inte omöjligt och det går att träna på, till exempel med hjälp av mentaliseringsaktiverande lekar och aktivitet.

Det sägs att lekar (i vårt fall aktivitet, eftersom vi arbetar med ungdomar) kan hjälpa att hålla balansen mellan vuxna och barn. Utöver detta kan aktiviteten hjälpa till att undersöka sådana riskfyllda områden som eventuellt kan skapa konflikt mellan den unga och föräldern. Med aktiviteten kan man väcka nyfikenhet att se de mentala processerna som pågår hos den andra, men samtidigt kräver det vilja och motivation av båda parterna. (Wiwe, 2019, ss. 301-303).

## **2.2 Anknytningsteori**

Anknytning mellan barn och förälder utvecklas i den tidiga barndomen och kräver något som kallas för känslomässig reglering av föräldern. (Broberg;Risholm-Mothander;Granqvist;& Ivarsson, 2008). Med känslomässig, eller emotionell, reglering vill man förklara de upplevelser och mentala tillstånd som uppstår i hjärnan. En förälder behöver tänka på hur man uttrycker sina egna känslor för barnet men också hur hen själv upplever och tolkar barnets känslor. (Hälsobyn, 2023).

Anknytningsteorin beskriver viktiga delar av föräldraskapet som är bland annat omsorgsförmåga och att föräldern klarar av att skapa en trygg bas för barnet. Även något som på engelska beskrivs som "haven of safety" är en del av trygg anknytning mellan barn

och förälder, dvs. föräldern är ett tryggt hamn dit barnet kan återvända i vilken som helst upplevelse som till exempel fara eller hot. Om det finns brister i anknytningen mellan barn och föräldrar kan barnet uppleva otrygghet och negativa känslor. När anknytningen är bristfällig kan barn antingen "klamra sig fast vid föräldern" eller bete sig som om den trygga hamnen inte behövs. (Broberg;Risholm- Mothander;Granqvist;& Ivarsson, 2008).

När anknytningen är trygg kan barnet visa sin blyghet genom att gömma sig bakom föräldern i möte med andra vuxna medan en djärv inställning då speciellt småbarn kan springa till famnen och söka tröst från en främmande vuxen, kan vara ett märke på otrygg anknytning. Att söka tröst och bekräftelse i form av anknytning är alltså en inbyggd mekanism hos barn och får man inte det från sina föräldrar kan det hända att barnet söker det från andra vuxna. Detta händer dock mer sannolikt med småbarn som verkligen behöver föräldern mer än ungdomar mellan 10-17 år.

Orsaken varför anknytningsteorin fungerar som kunskapsbas och teori för vårt utvecklingsarbete är att den tidiga anknytningen påverkar den fortsatta utvecklingen även i tonårsåldern. Föräldern som anknytningsperson har tillgänglighet till barnets olika utvecklingsfaser vilket har visat sig ha positiv effekt för stabilitet i utvecklingen. Även om barnets och föräldrarnas relation är bristfällig eller om det finns utmaningar i kommunikationen sinsemellan betyder detta inte att anknytning saknas helt, men föräldrarnas beteende skapar tilltro hos barnet och stabilitet över tid. (Broberg;Risholm-Mothander;Granqvist;& Ivarsson, 2008, ss. 10-30).

Med hjälp av en gemensam aktivitet får föräldern chans att ytterligare förstärka anknytning till barnet som i tonårsåldern redan har skapat viktiga känslomässiga relationer till andra vuxna och kompisar i samma ålder. Om föräldern ger tillräckligt utrymme för barnet under aktiviteten kan barnet få en känsla av bekräftelse och att hen själv kan påverka hur aktiviteten utförs. Även om barn i åldern 10 till 17, beroende på den individuella utvecklingsnivån, kan känna att samarbete med föräldrar är jobbigt är det just då det finns möjlighet för båda parterna att visa sin förmåga till samarbete. Meningen är att ge möjlighet för aktiviteten och ha en vilja att försöka samarbeta även om det i stunden kan kännas omöjligt.

## 2.3 Faktorer som påverkar anknytningen

Barn och ungdomar påverkas av både genetiska- och miljöfaktorer och anknytning diskuteras och klassas ofta som en miljöfaktor. För att utveckla en produkt som stöder anknytning mellan barn och förälder måste vi förstå vad psykopatologi dvs. avvikelser i beteenden samt psykiska symtom betyder. Samtidigt som en otrygg anknytning kan leda till psykopatologi hos barn och ungdomar har gener, personlighet och temperament en viktig betydelse i hur barn beter sig i vardagen. I vilken mån ungdomar utvecklar psykopatologi och riskbeteende som till exempel användning av rusmedel, kriminalitet eller självskadebeteende påverkas av både gener och miljöfaktorer. (Broberg;Risholm-Mothander;Granqvist;& Ivarsson, 2008, ss. 100-120).

För att skapa en bättre relation och förstå varandra kan det vara bra för både barnet och föräldern att tänka på hur både de genetiska- och miljöfaktorerna har påverkat anknytningen. Ibland räcker det även med att våga förklara och uttrycka vilka saker i det egna beteendet som eventuellt kan skapa konflikt eftersom miljöfaktorer kan vara svårt att ändra och ta mycket tid, medan genetiska faktorer inte alls går att förändra. Tanken om att "Jag kan inte förändra honom, men jag kan förändra mig själv" kan fungera som hjälm då det finns en möjlighet för missförstånd eller konflikt i samspelet.

Andra riskfaktorer som har med gener att göra är till exempel uppmärksamhets- och koncentrationssvårigheter (ADHD) som hör till neuropsykiatriska funktionsvariationer. Samtidigt som en ungdom kan ha bristande anknytning med sin förälder kan ADHD försvåra kommunikationen ytterligare och präglas som högre impulsivitet och uppförandeproblem. Barn med både otrygg anknytning och ADHD samtidigt har alltså större risk att utveckla dessa problem. När samspelet mellan barnet och föräldern fungerar bra, minskar risken för beteendeproblem men speciellt viktigt är det hos barn som har ADHD, eftersom förmågan att ta hänsyn till andras känslor skiljer sig från de barns som inte har ADHD eller andra neuropsykiatriska begränsningar. (Broberg;Risholm- Mothander;Granqvist;& Ivarsson, 2008, ss. 100-120).

Enligt studierna är ADHD upp till 75 procent medfött och ifall både barn och hans förälder har ADHD diagnos eller lider av liknande symtom kan detta påverka anknytningen och samspelet i familjen. ADHD är också en av de mest ärftliga funktionsvariationerna. Symtom av ADHD är hög impulsivitet och svårigheter att koncentrera sig. (von Platen, utan datum).

När vi tänker på utförandet av en aktivitet kan det finnas utmaning just att i längre tid koncentrera sig på samma sak men även impulsivitet om den ungas ADHD innehåller denna typ av utmaning. Tidigare gjorde man skillnad mellan attention deficit/ hyperactivity disorder (ADHD) och attention deficit disorder (ADD) medan i dag klassar man ofta personer med koncentrationssvårigheter utan hög impulsivitet och hyperaktivitet i samma, då de också har samma diagnos.

Även om föräldern har ADHD diagnos eller oberoende av diagnosen lider av liknande symptom kan detta vara en risk för att lyckas utföra aktiviteten till slut. Som tidigare nämnts kan barnet och föräldern när som helst avbryta aktiviteten och fortsätta det en annan gång. Det kan vara bra att diskutera med handledaren som introducerar aktiviteten om eventuella begränsningar eller saker som gör att aktiviteten kan bli svårt att utföras på en och samma gång. Att göra något samtidigt som man övar på kommunikationen kan vara också en bra för en person med ADHD dvs. då man gör något samtidigt, inte bara "sitter och pratar".

## **2.4 Aktivt lyssnande**

Det aktiva lyssnandet innebär att kunna lyssna på flera nivåer, inklusive vad personen säger, dess innebörd bakom orden och den känsla som förmedlas. Det betyder att man måste tydligt visa att man lyssnar och är intresserad av att låta den personen uttrycka sig, vilket kopplar bra också till anknytningsteorin då den på samma gång utvecklas genom aktivt lyssnande. I det aktiva lyssnandet så avstår man också från att ge råd eller dela sina egna tankar. När man som lyssnare talar är fokus i stället på att ställa frågor, öppna upp fler perspektiv och guida den andra personen i deras tankeprocess. Aktivt eller empatiskt lyssnande är en grundläggande färdighet inom socialt arbete vilket knyter ihop teorin och verktyget vårt perfekt. Tidigare forskning om denna färdighet har främst fokuserat på förhållandet mellan empatinivå och slutresultat. Lite forskning har inriktats på de mer omedelbara effekterna av denna verbala metod. Genom att undersöka den kortsiktiga påverkan av två typer av aktivt lyssnade genomför en annan forskning en serie av replikationer av ett analogt experiment, resultaten som uppkom tyder på att olika formuleringar av aktivt lyssnande kan leda till olika kortsiktiga emotionella resultat för klienten. (R. Nugent & Halvorson, 1995, ss. 131-134)



Väl noterat så påstås användningen av aktivt lyssnande förbättra relationen mellan utövaren och klienten, vilket därefter ökar sannolikheten för ett positivt resultat av tjänsten.

En huvudsaklig princip inom kognitiv beteendeterapi är att en persons tolkning av en händelse eller situation är en avgörande faktor för personers känslomässiga tillstånd. Förvrängda eller felaktiga tolkningar eller tillskrivningar kan leda till ohälsosamt beteende och känslomässiga tillstånd som ångest, depression, rädsla och ilska. Om en utövares aktivt lyssnade och återgivning förutsätter att klientens tolkning av en händelse eller situation är korrekt och klientens tolkning på något sätt är förvrängd eller felaktig så kan utövaren oavsiktligt bekräfta den tolkningen och underlätta utvecklingen av ohälsosamma känslomässiga tillstånd. Därför kan det från detta perspektiv förutsägas att aktivt lyssnande uttalanden som förutsätter korrektheten i en klients tolkning av en händelse eller situation kan leda till olika känslomässiga utfall jämfört med aktivt lyssnande uttalanden som är neutrala med avseende på tolkningens korrekthet eller som aktivt föreslår andra möjliga tolkningar. (R. Nugent & Halvorson, 1995, ss. 140-149)

Unga kan vara en utmanande grupp att kommunicera med, deras huvuden går igenom en stor mängd förändringar och de upptäcker världen på ett nytt sätt konstant. För att kunna få en effektiv och positiv kommunikation med unga så måste man kunna förstå deras behov samt utmaningar som kan finnas. Att lyssna aktivt, vara tydlig och undvik att döma. Aktivt lyssnande inom familjen är något som saknas inom familjer idag, vi kan spendera timtal med att prata om viktiga eller mindre viktiga saker men inte aktivt lyssna på vad den andra egentligen säger och detta gör det svårt att bygga en god kommunikation och förståelse. Genom aktivt lyssnande skapar vi bättre relationer, undviker konflikter och får en mer meningsfull kommunikation. Genom att du har visat intresse, engagemang och ger din fulla uppmärksamhet för det som någon i familjen tänker eller har att säga så får man en ökad empati, förståelse, minskar konflikter och missförstånd samtidigt som man lägger en god grund för bra kommunikation. Aktivt lyssnande skapar även förtroende samt stärker relationen då man visar att man tar personen på allvar och att man bryr sig om deras åsikter och känslor. När man lyssnar på varandra och tar sig tid att förstå andras perspektiv, så kan man bygga en starkare relation med dem. När vi lyssnar på varandra så visar vi respekt och uppmärksamhet, detta är avgörande för en öppen och ärlig dialog så att alla känner sig

hörda och förstådda. (Lundgren, Att lyssna aktivt inom familjen: En väsentlig del av kommunikation, 2023)

Att kunna lyssna är djupt rotat i förmågan att hjälpa, upprätthålla, skapa och förbättra mänskliga relationer. Tidigare studier visar att en stor del människor inte lyssnar så effektivt som de tror och att många egentligen är dåliga lyssnare. Med det finns ingen förnekelse av det faktum att ett bra aktivt lyssnade leder till positivt kommunikationsbeteende, vare sig det gäller personliga relationer, föräldraskap, äktenskap, arbete osv. studier har också visat att bra lyssnare är mer omtyckta och mer betrodda. (Shrivastava, 2014, ss. 13-14)

## 2.5 Social inlärningsteori

Social inlärningsteori utvecklad av Albert Bandura fokuserar på hur människor lär sig genom observation, imitation och interaktion med andra vilket knyter bra an till kapitlet ovan om föräldrar där det lyfts fram hur ett försummande föräldramönster kan skapa ett dåligt utgångsläge för barnet och ge problem i relationer eller hur man ska hantera olika saker. I denna teori betonas att inlärning inte bara sker genom traditionell undervisning och förstärkning utan också genom att observera och modellera beteenden hos auktoritära personer. Bandura (bobo-dockexperimentet) är ett känt exempel där barn imiterade aggressiva beteenden de observerat. Huvudpunkterna inkluderar observation, imitation, modellering och förstärkning. Social inlärningsteori är relevant inom utbildning och psykologi för att förstå hur människor utvecklar färdigheter och beteenden genom interaktion med den egna sociala miljön. Social inlärningsteori relaterar till socialt arbete eftersom man vill förstå hur förebilder påverkar beteenden. (Rumjaun & Fawzia, 2020)

Man kan även använda social inlärningsteori för att utforma interventionsstrategier som använder positiv modellering och förstärkning för att skapa nya positiva beteenden hos sina kunder, vilket är exakt vad vi vill åstadkomma genom att använda social inlärningsteori i vårt arbete och metod som vi skapar. Inlärningen kan kategoriseras i två processer, direkt inlärning och modellinlärning. Den direkta inlärningen innebär att individen lär sig genom att observera konsekvenserna av sitt beteende vilket kan vara både positiva och negativa. Det kan handla om att ett beteende belönas eller bestraffas av förälder eller vårdnadshavare. Detta leder ofta till att man strävar efter belöning och undvika

bestraffning, genom detta lär sig individen vad som är "acceptabelt" och "oacceptabelt" och utvecklar därefter ett mönster för sitt beteende. (Agné & Hansson, 2017)

Modellinlärning är den andra processen och innefattar olika indirekta metoder. Dessa metoder innebär att individen lär sig genom observation, imitation, identifikation och efterlikning. Redan från tidig barndom absorberar individen värderingar och färdigheter från föräldrar eller vårdnadshavare. Till exempel kan ett aggressivt beteende utvecklas när individen observerar sådana beteenden inom familjen, speciellt om föräldrar använder aggressiva uppfostringsmetoder eller om det förekommer våld i familjen. (Agné & Hansson, 2017)

Under ungdomsåren har även kamrater och sociala umgängen en betydande påverkan på den sociala inlärningen. Miljön och personerna individen har kontakt med i ung ålder har en betydande inverkan på utvecklingen av aggressivt och våldsamt beteende. I samhällen med högre brottslighet är risken högre för att barnet utsätts för aggressivitet och börjar imitera detta beteende. Detta betyder att aggressivt och våldsamt beteende kan utvecklas även när individen observerar sådana saker hos kamrater eller i närmiljön. (Agné & Hansson, 2017).

De vanligaste utmaningarna hos en ung individ kan vara svåra att hantera och förstå om man inte är förberedd på dem. Det kan handla om uppror och motstånd om den unga kämpar med att hitta sin plats och inte nödvändigtvis vill följa de vuxnas regler. Skolan kan vara stressig och vara en utmanande plats för unga, kombinerat med höga förväntningar från omgivningen som leder till stress och ångest. Under utvecklingstiden kan man uppleva identitetskris som kan leda till förvirring och sökande efter svar. Man kan också uppleva sociala utmaningar som att hitta sin plats i sociala situationer, kämpar för att få acceptans från sin omgivning vilket kan leda till isolering och ensamhet. (Lundgren, 2023)

Andra riskfaktorer kan vara barnmisshandel, konflikter i hemmet och föräldrars egen kriminalitet, utsatthet för sexuella övergrepp, bristande skolgång eller om den unge har låg empati, sociala umgängen som påverkar den unge negativt, området var man bor i, och förmåga till moraliska bedömningar. En riskfaktor kan också vara om anknytningen till föräldrarna varit bristande eller om man inte fått stöd hemifrån. (SBU, 2019)

## 2.6 Tidigare forskning

I det här kapitlet kommer vi att, med hjälp av boken *Barn- och ungdomspsykologi* av Oddbjörn Evenshaug och Dag Hallen (1992) samt några vetenskapliga artiklar vi samlat via *Academic search Elite* av Ebsco information systems att belysa olika perspektiv på föräldraskap, den ungas perspektiv och kommunikation. Tidigare forskning om hur just aktiviteter påverkar barn- förälder relationen har visat sig vara begränsat och denna kapitel fokuserar sig på kommunikation och relation på en mer allmän nivå. Inom barn- och ungdomspsykologi samt utvecklingspsykologi kan man dock finna studier om hur emotionell utveckling, anknytning och samspel mellan individer och institutioner påverkar relationerna i familjen.

Tonåren är en viktig tid i livet med tanke på den ungas utveckling till en självständig individ i relation till föräldern men ändå spelar en varm och stödjande relation till föräldern en viktig roll i utvecklingen. Ungdomar och föräldrar kan uppfatta relationen sinsemellan på olika sätt och det som den unga kan uppfatta som kritik eller avvisande beteende från föräldrarnas håll kan föräldern uppfatta som förebyggande. Dessa olikheter i uppfattningen av barn-förälder relationen har visats sig ha koppling till den ungas välmående på en mental nivå. Barn-förälder relationen kan vara ett svårt mätbar relation eftersom en stor del av tidigare forskning fokuserar sig på tvärgående och longitudinella makrointervaller dvs. månader eller år, medan barn- förälder relationen kan utvecklas dynamiskt i det dagliga livet. I vilken utsträckning den ungas och föräldrars syn på den ömsesidiga relationen skiljer sig på mikronivå dvs. i det dagliga livet är delvis oklart eftersom det kan ligga flera faktorer bakom humörförändringar och negativa känslor hos tonåringar. (Janssen;Verkuil;van Houtum ;Wever;& Elzinga, 2021).

Enligt den amerikanska utvecklings-psykologen och klinikern Diana Baumrinds undersökningar (1989, 1991) är värme, vilja och sensitivitet till att svara an på barnets signaler en förutsättning för ett bra och ömsesidigt samspel som varar upp ända till ungdomsåren. Baumrind gör skillnad med *affektiv värme*: som beskrivs som "föräldrarnas benägenhet att komma med emotionella uttryck" som till exempel att visa kärlek till barnet, och *kognitiv responsivitet*: som handlar om att uppmuntra barnet att ge uttryck för sina egna uppfattningar även i "diciplinära sammanhang". Responsiviteten kan alltså ge

utrymme för verbal ömsesidighet på ett sätt där föräldern inte behöver ge bort sin fostrande kontroll över barnet. (Evenshaug & Hallen , 2001).

En gemensam aktivitet mellan en förälder och en tonåring skapar en utmaning i det traditionella maktförhållandet i familjen. Samtidigt som den unga styr och tar ansvar om hur aktiviteten utförs och på vilket sätt, ställs förälderns affektiva värme och kognitiva responsivitet på test. "Måste jag vara tyst och låta honom styra?", "hur kan jag uppmuntra och stöda på rätt sätt?" eller "kan jag göra fel och hjälpa för mycket eller inte alls?" är exempel på tankar som kan uppstå.

En undersökning publicerad av *Procedia – Social and Behavioral Sciences journal* resulterar till att ju mer en förälder deltar i olika olika slags lekar och aktiviteter med barnet desto bättre blir kvaliteten i kommunikationen. Slutsatserna från forskningen visar att förälderns låga deltagande omedelbart tilltalar relationen mellan barnet och föräldern. (Runcan;Petracovschi;& Borca, 2012). Forskning visar alltså att lekar/ aktiviteter kan användas till för att förbättra kommunikationen mellan barn-förälder. Även om det inte framkommer vilken åldersgrupp barnen som deltagit i forskningen har varit kan man generalisera resultaten till att barn, oberoende ålder kan dra nytta av gemensamma aktiviteter som ett verktyg till att förbättra kommunikationen med föräldern.

## **2.7 Kommunikationens vikt i relationer**

Kommunikation är en väsentlig del i relationer. Enligt Jensen (2015, ss. 18-19) är kommunikation i grund och botten baserat på att dela information, kommunikationen går ut på att agera och utföra handlingar samt aktivt ta emot och tolka information. Vidare menar Jensen (2015, ss. 20-21) att målet med kommunikation är att dela och öka glädje, skapa och stärka sociala band, möjliggöra samarbete och samordning, samt då att vara informerad och medveten. Dessa perspektiv betonar vikten av kommunikation i relationer, då öppen och aktiv interaktion möjliggör skapandet av djupare relationer med andra människor.

Kommunikationen mellan ungdomar och vuxna är ofta komplext och utmanande på grund av skillnader i hur de använder språk och hur deras liv ser ut. Ungdomar och vuxna har olika sätt att kommunicera och tolka information, vilket kan leda till missförstånd om man endast fokuserar på yttre beteende och uttryck. Dessa missförstånd kan uppstå när den

unga tolkar vuxnas kommentarer som kritik eller brist på stöd, vilket i själva verket kan vara en följd av den ungas svaga självkänsla och känsla av osäkerhet. För att förbättra kommunikationen krävs det en djupare förståelse för den ungas inre värld och känslor. (Gavelin, 2007, ss. 79-80)

För en vuxen kan det vara en utmaning att förstå ett barn, särskilt om deras personligheter tydligt skiljer sig åt. Olika faktorer som blickar, tonfall och gester kan ha en betydande inverkan på ett barns emotionella tillstånd och hur de uppfattar sig som älskade och accepterade. För att barn ska kunna känna sig avslappnade, självsäkra och trygga i sin omgivning är det avgörande att de bemöts på ett positivt och förstående sätt. Detta innebär att vuxna behöver vara medvetna om barnets individuella behov och anpassa sitt bemötande därefter. (Heiskanen, 2022, ss. 95-97)

Tidiga tonåringar är ofta särskilt känsliga för kritik och kan ta det på ett djupt personligt plan, vilket är typiskt för den perioden av snabb utveckling och identitetssökande. Dessutom är anknytning till andra människor, speciellt föräldrar, av stor betydelse för ungdomar i denna ålder. Om en ung person inte känner sig tillräckligt uppmärksamrad eller stödd av sina föräldrar, kan detta skapa en känsla av osäkerhet och frustration. Det kan också leda till att ungdomar agerar på ett sätt som kan vara svårt att förutse och hantera för vuxna, vilket kan yttra sig i provokativt eller oberäkneligt beteende. (Sinkkonen, 2010, ss. 62, 92-94)

Kommunikation utgör själva grunden för människors interaktion, oavsett om det rör sig om barn, ungdomar eller vuxna. Genom att aktivt lyssna och visa empati kan vi skapa en atmosfär av ömsesidig förståelse och tillit. För ungdomar, som ständigt utforskar sin identitet och plats i världen, är det avgörande att de känner sig stödda och accepterade av de vuxna omkring dem. Detta kräver inte bara att vi lyssnar till deras ord, utan även att vi är närvarande i deras känslomässiga upplevelser och visar ett genuint intresse för deras tankar, känslor och välmående.

Att kommunicera på ett sätt där vi är öppna och förstående är avgörande för att bygga starka och ömsesidiga relationer. Men det är inte alltid lätt att göra det. Det kräver att vi är villiga att reflektera över hur vi pratar och lyssnar på varandra. Genom att vara medvetna om vårt sätt att kommunicera och vara redo att göra förändringar när det behövs, kan vi

skapa en miljö där människor känner sig respekterade och uppskattade. Att vara öppen och konstruktiv i vår kommunikation är nyckeln till att bygga långvariga och meningsfulla relationer som ger glädje och mening åt livet.

Inom familjearbete har den verbala interaktionen länge varit nyckeln till en fungerande kommunikation. Genom användning av funktionella metoder kan andra uttrycksformer möjliggöras för barnet att bli hört genom. Funktionella metoder kan vara bra att använda då barnet har svårt att uttrycka sig verbalt eller inte eventuellt vill göra det. (THL, 2024)

Funktionella metoder innebär att utövaren ses som en aktiv deltagare i läroprocessen. Funktionalitet aktiverar hjärnan och ger möjlighet till användning av olika lärostilar. (Ålands landskapsregering, 2024). Vår produkt är också en fysisk, kognitiv och social aktivitet och kan då klassas som en funktionell metod.

### **3 Looping och intervju som metod**

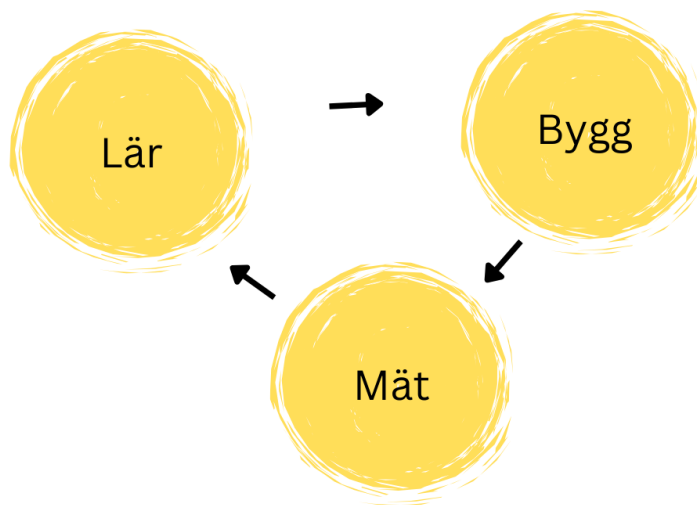
I detta kapitel presenteras metoden "Bygg-mät-lär" samt intervju som metod, vilka har använts i utvecklingen av verktyget. Dessutom belyses kort hur dessa metoder har tillämpats konkret i olika skeden av utvecklingsprocessen. Valet av intervju som metod och dess användning för datainsamling diskuteras också, samt vilken metod som har använts för analyseringen. Etiska aspekter gällande utvecklingsarbetet beaktas sist i kapitlet.

#### **3.1 Bygg-mät-lär**

För att utveckla verktyget använde vi oss av "Bygg-mät-lär" -cykeln, eller looping, som är en del av Lean metoden. Lean ett innovativt tillvägagångssätt för affärsutveckling som betonar kontinuerlig förbättring, experiment och snabb anpassning till föränderliga förhållanden. En av de mest betydande influenserna på Lean-tillämpningen i dagens startup-kultur är "Bygg-mät-lär" -cykeln som är utvecklades av Eric Ries. Denna metod erbjuder en praktiskt inriktad strategi för affärsutveckling och produktinnovation, vilken fokuserar på att genomföra experiment, snabb iteration och att dra nytta av kundfeedback. I Lean-metoden betonas cykliskt tänkande och kontinuerlig förbättring. Ries introducerade konceptet "Bygg-Mät-Lär" -cykeln, eller feedback-loop, som är central inom Lean Startup-metodologin. (Ries, 2011, ss. 18-19). Genom att använda Lean-metoden kan vi lära oss och

utveckla verktyget för att förbättra relationen mellan förälder och barn genom kommunikation.

För att illustrera de olika stegen i bygg-mät-lär-cykeln har vi skapat en figur (se figur) med hjälp av Canva, inspirerad av Ries illustration (2011, s. 75). En beskrivning av de olika stegen kommer att presenteras härnäst.



**Figur 1** Illustration av Bygg-mät-lär metoden

I den första fasen "Bygg" skapas en så liten och testbar version av produkten som möjligt, även känd som Minimal Viable Product (MVP). Denna snabba prototyp är utformad för att samla in data och få de första användarupplevelserna. (Ries, 2011, s. 76) I den första loopen skapades ett koncept som beskriver kortfattat verktyget vi tänkte utveckla och målet med verktyget.

I den andra fasen "Mät" samlas data om produkten. Genom mätningen får man en uppfattning om vad som fungerar och vad som inte gör det, och kan fatta välgrundade beslut om vidareutveckling. (Ries, 2011, s. 77). Data om konceptet samlades in genom intervjuer och analyserades genom tematisering, vilket kommer att diskuteras senare i kapitlet.

I den tredje fasen "Lär" används den insamlade informationen och för att lära sig. Detta innebär en djup förståelse för hur produkten bör fortsätta att utvecklas. Observationerna



som görs under lär-fasen vägleder de nästa stegen och eventuella förändringar. (Ries, 2011, s. 77). Resultaten av intervjuerna styr utvecklingen av verktyget.

### **3.2 Etiska aspekter**

I detta kapitel kommer vi att beskriva de etiska aspekter man måste tänka på i ett examensarbete som detta, i ett examensarbete är det nödvändigt att integrera etiska frågor för att säkerställa att forskning och utveckling genomförs på ett hållbart och ansvarsfullt sätt men även för att bidra till en positiv och meningsfull påverkan på samhället.

Etiska frågor kan handla om moraliskt ansvar, skydda deltagare, samhällspåverkan, forskningens legitimitet, förbättrad trovärdighet, lagliga överväganden och framtidsperspektiv. I etiska frågor inom forskning är det av stor vikt att bevara anonymiteten hos de personer som deltagit i studien. Detta innebär att de personer som har bidragit till forskningen inte ska kunna identifieras på något sätt. Utöver detta måste man också hantera forskningsmaterialet på ett sätt som säkerställer att personernas anonymitet bevaras. (Bell, 2016, ss. 50-56)

När man gör forskning för både individernas och samhällets utveckling så finns det ett krav från samhället och samhällets medlemmar på att forskningen bedrivs, att den inriktas på väsentliga frågor och att den håller en hög kvalitet. Detta krav kallas för forskningskravet och innebär att kunskapen förbättras och metoder förbättras. Sedan finns det även individskyddskravet som innebär skydd mot otillbörlig insyn till exempel i sina livsförhållanden. Individerna får inte heller utsättas för någon psykisk eller fysisk skada, kränkning eller förödmjukelse, detta krav är en självklar utgångspunkt för forskningsetiska överväganden. (Vetenskapsrådet, 2002)

Det finns fyra huvudkrav som vi måste följa så etiskt som möjligt för deltagarna, dessa fyra huvudkrav är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Dessa krav kan ännu vidare specificeras ytterligare med regler och rekommendationer för att säkerställa skyddet för deltagarna i forskningen. (Vetenskapsrådet, 2002)

Informationskravet innebär att vi måste tydligt berätta för deltagarna om deras roll i studien och villkoren för deras deltagande. Det måste vara klart och tydligt att de deltar frivilligt och har rätt att avbryta om de vill. Informationen som vi ger dem ska inkludera alla relevanta detaljer om studien som kan påverka deras beslut. Samtyckeskravet innebär att vi måste få samtycke från deltagarna innan de deltar i vår studie. Konfidentialitetskravet innebär att vi som arbetar med projektet och har tillgång till känsliga personuppgifter bör skriva under ett kontrakt om sekretess gällande dessa uppgifter. Alla personuppgifter ska hanteras på ett sådant sätt som förhindrar att deltagarna kan identifieras. Nyttjandekravet innebär att vi inte får använda enskilda uppgifter som samlats in för forskningsändamål för kommersiellt syfte eller andra ändamål som inte är vetenskapliga. (Vetenskapsrådet, 2002)

Begreppet "god forskningssed" är en entydig definition som används för att referera till de samlade etiska krav som forskare förväntas följa i sitt arbete, detta inkluderar att respektera forskningsetiska ramverk, följa lagar och överenskomna normer. I "den europeiska kodexen för forskningens integritet" från All European Academies (ALLEA) framgår viktiga principer som utgör grunden för god forskningssed. (Vetenskapsrådet, 2018)

Etisk medvetenhet är extra viktigt i professioner där ens arbete har en djupgående inverkan på människors liv och villkor, socialt arbete är av det slaget. Personen som man arbetar med kan vara i ett underläge detta gäller åtminstone i socialt arbete med barn och unga. De som arbetar inom socialt arbete åtminstone i socialt arbete med barn och unga. De som arbetar inom socialt arbete bör vara medvetna om hur arbetet påverkar människors liv samt vilka värden och normer som gäller för detta arbete. Socialarbetarens egna värderingar ska också stå jämt med dessa värden och normer vilket betyder att socialt arbete kräver en "etisk observans". Denna etiska kod gäller för professionella inom socialt arbete och en huvuddel av dessa är socionomer. (Ismayilova, 2019)

## **4 Utvecklingen av verktyget**

I detta kapitel kommer det att beskrivas hur vi gått till väga och de steg som tagits för att utveckla verktyget. Genom att presentera arbetsprocessen hoppas vi kunna ge en tydlig bild av tillvägagångssättet, inklusive beskrivningar av valen som gjordes, utmaningar vi

mötte och hur vi överkom dem. Genom att förklara vår metodik önskar vi att ge insikt i vårt arbete och dess resultat.

Först kommer projektets startpunkt att presenteras; den initiala idén och hur utmaningen överkoms. Därefter kommer intervjuerna och deras resultat att diskuteras, där beskrivning ges om hur intervjuerna med respondenterna genomfördes och vilka teman som framkom. De viktigaste resultaten från intervjuerna kommer att presenteras och diskussion kommer att föras om hur de har påverkat utvecklingen av verktyget. Dessa insikter har haft avgörande betydelse för att forma verktyget så att det bättre kan stärka relationen mellan barn och förälder genom kommunikation. De personer som intervjuades har erfarenhet inom barnskyddet och att jobba med barn och förälder. Kontakten togs som privatpersoner men för att förtydliga att de är professionella inom barnskyddet används ordet professionell i fortsättningen.

#### **4.1 Den initiala produktidén**

Vår ursprungliga plan var att skapa ett liknande verktyg med bygg-mät-och-utveckla-metoden. Tanken var att utveckla en snabb version och iterera, dvs. testa, verktyget med kunderna. Idén var att aktiviteten skulle genomföras av handledarna på Lunabacken och att feedback skulle ges på den, vilket skulle användas för att utveckla metoden. Detta visade sig dock vara omöjligt, eftersom vi inte hade möjlighet att testa verktyget med kunderna.

Eftersom vår initiala avsikt visade sig vara omöjlig att genomföra, fattade vi beslutet att inrikta oss på intervjuer med professionella inom barnskyddet och som har erfarenhet av att jobba med barn och förälder. Denna justering i vår strategi möjliggjorde fortfarande utvecklingen av verktyget och gav oss värdefull insikt från professionella. Genom att dra nytta av deras erfarenheter strävar vi fortfarande efter att förstå kommunikationsdynamiken mellan förälder och barn, trots att den ursprungliga planen förändrades.

#### **4.2 Intervjuer**

Inledningsvis beslöts det att alla intervjuer skulle hanteras av en person, vilket säkerställde ett konsekvent tillvägagångssätt och tillförlitlighet. Under intervjuerna är både intervjuaren

och respondenterna vanligtvis ensamma (Trost, 2010, s. 66), detta kan hjälpa att skapa utrymme för öppen och konfidentiell kommunikation, vilket hjälper respondenterna att uttrycka sig fritt och ärligt. En intervjuare kan bättre fördjupa sig i respondenternas svar och identifiera eventuella samband eller teman mellan olika intervjuer. På detta sätt underlättas också den efterföljande analysen och tolkningen av informationen.

Vi skickade ett e-postmeddelande till fem personer, och som tidigare nämndes är dessa professionella inom barnskyddet. I början blev de tillfrågade om de ville delta i intervjun och samtidigt informerades de om när intervjuerna skulle äga rum och vad utvecklingsarbetet handlade om. Den första kontakten betonas vara mycket viktig, som påpekas av Trost (2010, s. 82), eftersom den påverkar intervjun och dess utformning. En av personerna kunde inte delta, så sammanlagt blev fyra personer intervjuade. Detta val var i linje med rekommendationen från Delan (2015, s. 58) att antalet respondenter inte bör vara för stort för att intervjuerna och deras hantering ska vara hanterbara. Trots att fem personer var det ursprungliga maxantalet fungerade fyra bra med den tidsplan vi hade för att utföra det funktionella examenarbetet.

Personerna som intervjuades inkluderade en enhetschef och handledare inom en barnskydds-enhet, samt två personer som arbetar inom familjevården; en expert inom utvecklingspsykologi och en socialhandledare. Vi beslöt att intervjua personer från olika områden inom barnskyddet för att få mångsidiga synvinklar. Målet var att skapa en bredd av perspektiv och synvinklar.

För varje intervju reserverades en timme, vilket även meddelades personerna i förväg. Enligt Trost (2010, s. 82) bör inte intervjuerna vara för långa för att undvika att de belastar deltagarna eller intervjuaren för mycket. För en av deltagarna sträckte sig tiden något över en timme, dock hade hen redan i början av intervjun uttryckt att hen skulle kunna skriva en uppsats om varje fråga. Med de andra deltagarna varade intervjuerna ungefär en timme eller strax under. Intervjuerna genomfördes via Teams-plattformen. Innan intervjuerna skickades en förfrågan på samtycke till datalagring och användning av den sparade informationen till deltagarna, samt ett datum till när materialet senast raderas. Respondenternas godkännande för samtycket gavs muntligt innan intervjuerna började.

Dataskyddet för behandling av personuppgifter har utförts enligt dataskyddsprinciperna (Dataombudsmannens byrå, n.d.).

Vi utvecklade ett koncept (Se Bilaga A) enligt "bygg-mät-lär"-metoden som en MVP för att möjliggöra insamling av information från de professionella. Vi har använt ordet "metod" i konceptet, men senare under utveckling konstaterade vi att det är ett verktyg vi utvecklar. Målet var att ge respondenterna en preliminär idé om verktyget vi planerade utveckla. Konceptet och intervjufrågorna skickades per e-post i förväg till respondenterna, så att de hade tid att bekanta sig med konceptet och frågorna innan intervjun. Detta gav dem möjlighet att förbereda sig i förväg, vilket i sin tur främjade djupare och mer genomtänkta svar under intervjun. I början av alla intervjuer presenterades konceptet och idén för utvecklingsarbetet kort, även om de hade haft tid att läsa igenom dem på förhand. Detta visade sig vara positivt då en av respondenterna inte hade märkt konceptet och inte läst igenom det. I nästa stycke presenteras intervjufrågor och deras mål mer ingående.

#### **4.2.1 Intervjufrågorna**

I arbetet använde vi en strukturerad intervju-metod där de intervjuade ställdes sammanlagt 22 frågor (se Bilaga B). Frågorna var utarbetade utifrån de teorierna som ansågs vara relevanta för att utveckla verktyget. Vi ville veta vad professionella anser som bra metoder och tillvägagångssätt för att främja relationen och kommunikationen mellan barn och förälder.

Teorin om socialt lärande innebär att barn lär sig genom att observera andra och få feedback på sitt eget beteende. Enligt Andersen och Stawreberg (2010, s. 121) grundar sig barns lärande att kommunicera med andra starkt på föräldrarnas beteende och det exempel de ger, där öppen kommunikation är en väsentlig del av interaktion och relationsbyggande. Genom att förstå detta perspektiv ville vi veta hur föräldrar kunde stöda barnet samt vad kunde vara väsentligt för föräldrarna att veta innan aktiviteten. Genom att inkludera frågor om möjliga utmaningar i aktiviteten och dess potential att stödja familjer med utmanande kommunikation, kunde vi också bättre förstå hur teorin om social inlärning kan tillämpas praktiskt.

Mentalisering är förmågan att förstå ens egna och andra personers tankar och känslor (Keinänen & Martin, 2019, s. 10). Därför ställde vi frågor som fokuserade på hur föräldrar kan stödja barns emotionella och kognitiva utveckling genom kommunikation, särskilt med avseende på barnets självkänsla och självförtroende. Detta perspektiv kopplas till teorin om socialt lärande, eftersom den betonar interaktionens betydelse för barnets utveckling och lärande.

I frågorna beaktades även anknytningsteorin, som framhäver betydelsen av tidig interaktion för barnets utveckling. Genom att skapa en positiv och uppmuntrande atmosfär kan anknytningen förstärkas. Exempelvis återspeglar frågor som rör föräldrarnas roll under aktiviteten och hur föräldern kan stödja barnets självkänsla genom kommunikation anknytningsteorins principer. Genom att stödja föräldern att fungera som en säker bas för barnet kan handledaren främja barnets förmåga att utforska och kommunicera, även i situationer där verbal uttryck är svårt. Vi ville höra tankar och åsikter från de professionella för att förstå deras erfarenheter av hur handledaren kan skapa och upprätthålla en positiv och uppmuntrande atmosfär samt hur man kan erbjuda tillräckligt stöd till barn som har svårigheter med verbal uttryck. Konkreta praktiska tips önskades om hur man bäst kunde uppmuntra barn att till exempel öppna sig och uttrycka sina tankar.

Aktivt lyssnande är en central del av interaktionen mellan personer. Vi ville få synpunkter på hur lyssningsförmågan kunde förbättras och hur de unga kunde stödjas i svåra kommunikationssituationer. Jensen (2015, s. 267) betonar uppmärksamhetens betydelse vid lyssnande. Förutsättningen för effektiv lyssning är att rikta all uppmärksamhet mot talaren. Vidare menar Jensen (2015, s. 267) att detta sker vanligtvis genom att fokusera enbart på vad talaren säger, men också genom att observera andra sinnen, som syn- och hörselsinne. En del av aktiviteten var tänkt att innehålla stödfrågor som kunde stöda föräldrarna att hjälpa till och vägleda barnet på ett annat sätt. Jensen (2015, ss. 257-258) lyfter upp om frågornas betydelse i kommunikationen, som kan vara ett tecken på intresse och kan användas för att reglera interaktion och styra samtal. Vi ville se om professionella hade exempel på frågor som möjligen kunde vara bra till att hjälpa den unga.

Tanken med verktyget vi utvecklat är att under aktiviteten kliver man ut ur det normala livet och får en övning i kommunikation, man kan sätta sig in i en annan roll. Därför ville vi veta vad professionella tyckte om hur en sådan aktivitet kunde påverka ett barns

självkänsla och förtroende för sin egen kommunikation, samt om de tror att verktyget kunde främja förståelsen för kommunikation i olika familjer. Dessutom ville vi veta hurudana möjliga utmaningar som kan uppstå när ett barn och en förälder deltar i denna aktivitet, och om denna aktivitet kunde vara särskilt användbar för familjer där kommunikationen är utmanande.

#### **4.2.2 Analys av intervjuerna**

Analysen av intervjuerna med de professionella inom barnskyddet var en väsentlig del av utvecklingen där syftet var att utveckla ett verktyg för att stödja kommunikationen mellan förälder och barn. Intervjuerna spelades in och transkriberades, vilket möjliggjorde en systematisk analys av materialet. Transkriberingen gjordes med Teams-plattformens egna transkriberingsprogram, samt genom att lyssna och läsa igenom transkriberingen. Efter transkriberingen delades materialet upp i delar och upprepade teman identifierades. Identifieringen av teman var avgörande för att öka förståelsen för vilka tillvägagångssätt och strategier som var relevanta för att stödja kommunikationen.

Baserat på de identifierade teman försökte vi hitta gemensamma faktorer som återkom i de intervjuades åsikter och de ämnen som togs upp. Denna process hjälpte till att klargöra centrala begrepp och fenomen som var relevanta för forskningsfrågan. När materialet hade tematiserats och centrala perspektiv hade identifierats, skapade vi ett ordmoln (Se Figur) som betonade centrala begrepp och ämnen som framkommit i intervjuerna. Genom ordmolnet var det möjligt att visualisera och lyfta fram de viktigaste fynden från intervjuerna.



**Figur 2** Ordmoln skapat av intervjuerna

Materialet som samlades in genom intervjuerna erbjöd värdefull information om hur de professionella ser på utmaningar och möjligheter med kommunikationen mellan förälder och barn. I nästa stycke presenteras centrala fynd och slutsatser av materialet som samlades in genom intervjuerna. Genom analysen kunde konkreta områden för förbättring identifieras för vidareutvecklingen av verktyget.

### **4.3 Resultat och deras påverkan på metodens utveckling**

I detta stycke presenteras resultaten av intervjuerna. I intervjuerna framkom totalt tio teman som är relevanta för att främja relationen och kommunikationen mellan föräldrar och barn:



1. Öka öppen kommunikation: I intervjuerna betonades vikten av öppen kommunikation i interaktionen mellan familjemedlemmar. Förberedelse inför aktiviteter skapar en grund för öppna diskussioner och förtroende i atmosfären.
2. Främjande av lyssnande: Betydelsen av att lyssna betonades som en förstärkare av interaktionen. Aktivt lyssnande från både föräldrar och barn skapar utrymme för öppen dialog och ökad förståelse.
3. Stöd till barns självkänsla och självförtroende: Skapandet av en positiv atmosfär under aktivitet uppmuntrar barn att uttrycka sig självsäkert och stärker deras självkänsla och självförtroende.
4. Stöd till barn med kommunikationsutmaningar: I intervjuerna diskuterades utmaningarna med att stödja barn med kommunikationsutmaningar och behovet av djupare förståelse för familjens situation.
5. Föräldrastöd i barnets kommunikation: Föräldrarnas roll i att stödja barnets känslouttryck och utveckla kommunikationsfärdigheter var ett centralt tema i intervjuerna.
6. Skapande av positiv atmosfär under aktiviteten: Aktivt deltagande och inspirerande atmosfär under aktiviteten uppmuntrar öppna diskussioner och stärker familjens relationer.
7. Samarbete mellan handledare och förälder: Nära samarbete mellan handledare och förälder främjar familjens övergripande välbefinnande och stärkte relationerna.
8. Barns deltagande och ledarskap i aktiviteten: I intervjuerna diskuterades stödet för barns aktiva deltagande och ledarskap i aktiviteter samt föräldrarnas roll i denna process.
9. Föräldrarnas närvaro och engagemang: Även om föräldrarnas sinnesstämning kan vara svår är deras närvaro och aktiva deltagande avgörande för familjens förbindelse.

10. Handledarens roll och stöd för styrning av förälder och barn: Handledarens uppgift är att erbjuda stöd både för föräldrar och barn för att förbättra kommunikationen och stärka familjerelationerna.

#### **4.3.1 Centrala observationer utifrån intervjuerna**

Kommunikation är en väsentlig del av relationerna mellan familjemedlemmar och barns utveckling. I intervjuerna betonades särskilt betydelsen av att främja öppen kommunikation i familjer, särskilt med barn som befinner sig i svåra situationer. Enligt de intervjuade är förståelsen för familjedynamiken avgörande för att förbättra kommunikationen, och instruktörernas roll är att erbjuda stöd både för föräldrar och barn i denna process. Barns deltagande och ledarskap i aktiviteter diskuterades som ett tema. I intervjuerna betonades föräldrarnas roll i att stödja barnens deltagande och att möjliggöra för dem att ta ledarrollen i aktiviteter. Handledarens uppgift är att erbjuda barnen utrymme och möjligheter att uttrycka sig och att uppmuntra dem att ta ansvar.

Samarbetet mellan handledare och förälder spelar också en viktig roll i att förbättra kommunikationen. I intervjuerna diskuterades hur handledare kan stödja föräldrar och barn att förstå varandras behov och att kommunicera öppet. Detta främjar familjens övergripande välbefinnande och stärker relationerna. Föräldrars stöd i barnets kommunikation var ett centralt tema, där behovet av att förstå familjedynamiken och att stödja föräldrar att identifiera och lösa kommunikationsutmaningar betonades också.

Att skapa en positiv atmosfär under aktiviteten är en viktig del i att förbättra kommunikationen och stödja familjerna. I intervjuerna betonades handledarens ansvar för att skapa en trygg och uppmuntrande miljö där barn och föräldrar kunde känna sig bekväma och uttrycka sig fritt. Att stödja barn med svårigheter med kommunikation var ett relevant tema i intervjuerna. Enligt de intervjuade kräver ökad öppen kommunikation och interaktion med barn som befinner sig i svåra situationer en djupare förståelse för familjens situation och behovet av att tillsammans med föräldrarna och barnen bygga lösningar.

Sammanfattningsvis kan det konstateras att enligt intervjuerna är öppen kommunikation, deltagandet, samarbetet mellan handledare och förälder, föräldrars stöd i barnets kommunikation, skapandet av en positiv atmosfär under aktiviteten samt stöd till barn med

svårigheter med kommunikation centrala faktorer för att främja kommunikationen mellan familjemedlemmar och stödja familjerna.

#### **4.3.2 Faktorer som påverkar kommunikationen**

Intervjuerna erbjöd värdefull information om betydelsen av kommunikation, interaktion och stöd för familjer i olika aktiviteter. Utifrån föräldrars och barns perspektiv framkom flera centrala teman som påverkar skapandet av öppen och positiv interaktion samt familjers välbefinnande.

Främjandet av öppen kommunikation betonades i intervjuerna genom betydelsen av förberedelse både för föräldrar och barn före aktiviteterna. Förberedelse skapar grunden för öppna samtal och förtroende i atmosfären. Detta stärker familjeband och främjar kvaliteten på kommunikationen.

Betydelsen av att lyssna poängterades för att främja interaktionen. Både föräldrarnas och barnens aktiva lyssnande skapar utrymme för öppen diskussion och ökar förståelsen för andras synpunkter. Detta främjar fördjupad interaktion och stärker familjebanden.

Skapandet av en positiv atmosfär under aktiviteten sågs som en central faktor i att stödja barns självkänsla och självförtroende. En inspirerande och uppmuntrande atmosfär uppmuntrar barnen att delta aktivt och uttrycka sig själva med tillit. Detta stärker barnens roll som familjemedlemmar och främjar deras utveckling.

Samarbetet mellan handledare och förälder spelade en central roll i att förbättra kommunikationen och stödja familjerna. Nära samarbete ger möjlighet att bättre förstå familjens behov och önskemål, vilket i sin tur främjar öppen och konstruktiv kommunikation.

Föräldrarnas stöd i barnets kommunikation var en väsentlig del av de teman som framkom i intervjuerna. Föräldrarnas roll i att stödja barnets känslouttryck och utveckling av kommunikationsförmåga är betydande, och intervjuerna erbjöd värdefull information om hur föräldrarna aktivt kan delta i sitt barns tillväxt och utveckling.

Kommunikationen mellan föräldrar och barn i aktiviteter är en komplex process som kräver kontinuerligt stöd och förståelse för familjens interna dynamik. Baserat på intervjuerna kan

vi dra slutsatsen att öppenhet, delaktighet och samarbete är centrala faktorer för att främja kommunikationen mellan familjemedlemmar och stödjande familjerna i olika aktiviteter.

## 5 Slutprodukten

I detta kapitel kommer slutprodukten att beskrivas samt hur vi har kopplat ihop teori och svar från intervjuerna för att bygga upp den. Slutprodukten består av tre manualer för de olika parterna som deltar, broschyr (se Bilaga C) med kort beskrivning om aktiviteten och information samt två broschyrer på hur man fysiskt ska utföra byggandet (se Bilaga D). Allt innehåll i dessa manualer samt broschyren är baserat på teori från examensarbetet samt respondenternas svar från intervjuerna. Allt detta har skapats på canva.

Teori har vi kopplat in i manualerna genom att ta fram viktiga delar från texten för att få in lite fakta i dem. Och respondenternas svar från intervjuerna har spelat en stor roll i hur manualerna har byggts upp då vi kunde ta del av vad andra professionella anser är viktigt i en sådan här aktivitet. Vi har lyft fram de återkommande delarna och de delar som vi tyckte är viktigast med i dessa manualer.

I broschyren med kort information om aktiviteten beskrivs idén och tanken bakom aktiviteten, varför det är viktigt, varför just bygga en trädgårdslåda och vad man kan göra efter bygget. Innehållet till denna broschyr har vi kopplat från den teori vi använder oss av i texten samt resultaten från intervjuerna vi gjort för att det ska vara enhetligt.

Våra teorier anknytningsteori, socialinlärningsteori, mentalisering, aktivt lyssnande samt kommunikation som vi använt oss av för att göra detta arbete möjligt, har integrerats för att skapa en teoretiskt förankrad och praktiskt användbar resurs för föräldrar och ungdomar, vilket främjar en positiv utveckling och samarbete inom familjen.

### 5.1 Manual för den unga

Manual för den unga (se Bilaga E) baserar sig på resultaten av respondenternas svar samt av teori från texten. Genom respondenternas svar har vi kunnat bygga upp en manual som tar upp det väsentliga samt hur man i praktiken utför aktiviteten, som hur man ska försöka integrera sin förälder och att försöka vara så öppen i kommunikationen som möjligt.

Den teori som vi har kopplat in i manualen är anpassad så att en ung individ ska förstå och att det är en passlig mängd med text. Manualen innehåller information om hur man kan förbereda sig inför aktiviteten samt stöd för hur man ska arbeta igenom aktiviteten också, detta har byggts upp från respondenternas svar. Vi valde att koppla in lite teori i manualen också för att påminna om varför det är viktigt med kommunikation inom familjen.

Manualen för de unga bygger mycket på principerna i anknytningsteorin, social inlärningsteori samt feedback från respondenterna. Dessa teorier ger en djupare förståelse för relationen mellan unga och föräldrar också hur viktigt kommunikation är samt hur en individ integrerar och lär sig med varandra.

Anknytningsteorin ger oss insikter om hur en trygg relation mellan en ung och förälder påverkar den ungas utveckling även upp i tonåren. Anknytningsteorin har använts för att skapa manualen genom att skapa ett samarbete mellan den unga och föräldern, för att främja välbefinnandet mellan den unga och föräldern.

Social inlärningsteori används i manualen för att förstå hur man kan lära sig samarbeta konstruktivt och öppet samt belyser vikten av observation, imitation och interaktion för inlärning. Genom att ha med denna teori får man praktiska råd för hur man kan främja en positiv relation mellan förälder och ungdom.

Kommunikation är en central del av manualen, genom att skapa en öppen och stödjande kommunikationsmiljö så kan man bygga upp en hälsosam relation i familjen och få en ökad förståelse för varandra. Detta är centralt i manualen då det är den unga som styr, så att man ska kunna förstå varandras tankar, känslor och behov.

Mentalisering är en annan teori som använts för att skapa denna manual. Genom att man förstår både föräldrarnas och den ungas behov, tankar, känslor möjliggörs en djupare förståelse och empati.

## **5.2 Manual för föräldern**

Manual för föräldern (se Bilaga F) innehåller information om varför det är viktigt med god kommunikation inom familjen, denna text är kopplad till teorin som vi skrivit i vårt

examensarbete samt respondenternas svar från intervjuerna. Vi lyfter fram de viktigaste delarna på ett kort och koncist sett i manualen.

Respondenternas svar har spelat en stor roll i manualen då de professionella kunde påpeka vad som är extra viktigt att tänka på då vi gjorde manualen och har byggt upp den runt det. En av de viktigaste sakerna som lyfts fram i både respondenternas svar och i teorin som vi valt att ta med i manualen är att hur viktigt det är genom aktiviteten att aktivt lyssna på den unga och skapa utrymme för öppen dialog samt stöda den unga för att stärka självkänsla och självförtroende.

I manualen beskrivs även hur aktiviteten kommer att utföras och hur man kan förbereda sig samt stöd för hur man ska vara och arbeta under aktiviteten.

Begreppet mentalisering spelat en central roll i utformningen av guiden. Mentaliseringens betydelse ligger i att föräldern förstås både sina egna och barnets känslor, tankar och behov. Gemensamma aktiviteter mellan förälder och ungdom främjar interaktion och skapar balans mellan dem. I guiden presenteras också olika aktiviteter som stärker mentaliseringsförmågan och hjälper föräldern och den unga att bättre förstå varandras känslor och behov. Vid utformningen av denna aktivitet har begrepp inom mentalisering beaktats.

Genom att också integrera grundläggande principer från anknytningsteorin och socialinlärningsteori har manualen utformats för att kunna ge föräldrar praktiska verktyg och råd för att bilda en stödjande och trygg miljö för kommunikation och samarbete med sina barn.

Aktivt lyssnande utgör en stor roll i föräldrarnas manual då aktiviteten går ut på att ge utrymme och lyssna på barnet. Aktivt lyssnande är en central del av effektiv kommunikation vilket kommer upp flera gången i teorin för att man ska kunna skapa förtroende och stärka relationen mellan den unga och föräldern. Det betonas även i manualen hur viktigt det är att faktiskt lyssna och stöda. Genom att lyckas med detta främjas en öppen dialog och man får en ökad förståelse inom familjen.

Social inlärningsteori spelar också en stor roll i skapandet av manualen då vi vill påminna föräldern om att visa öppenhet, engagemang och stöd i kommunikation, för att kunna

skapa positiva beteenden. Det är viktigt att en ung individ har möjlighet att uttrycka sig fritt.

### **5.3 Manual för handledare**

Manual för handledaren (se Bilaga G) är baserad på den teori vi skrivit i vårt arbete men en mycket stor del är baserat på svaren av respondenterna, då de är de professionella som kunde ge oss den viktigaste informationen för att kunna bygga upp manualen och kunna få den anpassad så bra som möjligt.

Det betonas extra mycket hur viktigt det är att uppmuntra barnet vilken kommer fram i både teorin och från intervjuerna samt hur handledarens huvudsakliga roll är att erbjuda stöd för både föräldrar och barn för att förbättra kommunikationen och stärka familjerelationerna, samt erbjuda barnen utrymme och möjligheter att uttrycka sig och att uppmuntra dem att ta ansvar. Det beskrivs även vad handledarens roll är samt hur man kan stödja deltagarna igenom aktiviteten.

För att skapa manualen har vi använt oss av teorierna i texten. Mentalisering har till exempel använts genom att förbereda inför övningen och kommunicera tydligt med både den unga och föräldern om vad som kommer att ske och varför det görs, detta för att främja förståelsen för varandras tankar och känslor. Att ge broschyren med information samt manualen i förväg för att förbereda sig kan inför övningen bidra till att de kan förstå syftet med aktiviteten.

Anknytningsteorin integreras genom att betona tydligt vem som har vilken roll i övningen och stödja föräldern att identifiera och lösa kommunikationsutmaningar som kan uppstå, då främjas en tryggare anknytning mellan den unga och föräldern. När man uppmuntrar öppna diskussioner som tas upp flera gånger i manualen stärks familjerelationerna.

Social inlärningsteori syns i skapande av manualen genom att man ger föräldrarna tydliga verktyg och strategier för att stödja barnets kommunikation och uppmuntrar barnet att ta den ledande rollen. Föräldrarna kan även lära sig genom observation och imitation av handledarens stödjande beteende, vilket sedan främjas barnets deltagande och kommunikation.

Genom att skapa en positiv och inspirerande atmosfär under hela aktiviteten samt erbjuder den unga utrymme och möjligheter att uttrycks sig, så tillämpas principer för aktivt lyssnande även. Handledarens huvudsakliga roll är att lyssna aktivt på både föräldern och den unga för att förbättra kommunikationen och stärka familjerelationerna.

Alla dessa teorier behövs för att skapa en positiv och stödjande miljö för familjekommunikation och för att stärka relationerna mellan föräldrar och barn. Samtidigt har dessa teorier använts grundligt för att skapa manualen.

Från intervjuerna lyftes det fram att det kan finnas eventuella kommunikations utmaningar, då valde vi att kolla upp alternativa kommunikations övningar man kan använda i denna aktivitet, man måste kunna anpassa sig efter individens behov och förmågor för att maximera effektiviteten. Tips på kommunikations övningar är:

1. Speglingsövning: En person återger vad den andra personen säger på ett sådant vis som visar förståelse och empati, detta stärker förmågan att lyssna och visar att man uppmärksammar den andra personen. (Utbildning-online, 2023)
2. Rollspel: Spela olika roller för att öva på kommunikationssituationer, som att hantera konflikter, inte tala alls och be om hjälp osv. Detta ger möjlighet att öva på olika kommunikationsstrategier och få feedback. (Östlund, 2012)
3. Ordförståelseövningar: Öva på att förstå och använda olika ord kan vara användbart för personer med språkliga utmaningar. Detta kan vara övningar som synonymjakt, ordassociationsspel eller att bygga meningar med nya ord. (Kristen, 2021)
4. Bilder och symboler: Att använda bilder för att kommunicera behov, känslor eller aktiviteter kan underlätta kommunikationen. (Kristen, 2021)

## 6 Slutsatser

Under arbetets gång har vi fördjupat oss i Lean-metodologin och speciellt i "bygg-mät-lär"-metoden, som har fungerat som en vägledande princip för utvecklingen av guiden. Vi genomförde en cykel; vi utvecklade ett koncept av verktyget, vi utförde intervjuer och utifrån dem samt teorin utvecklades den första versionen. Även om vi inte kunde genomföra praktiska tester har kontinuerlig testning och lärande visat sig vara centrala i



verktygets utveckling. Verktöget är nu i prototypstadiet, men i framtiden skulle det kunna genomföras praktiska tester och därefter itereras baserat på resultaten.

I det funktionella examensarbetet har intervjuer varit en central informationsinsamlingsmetod. Feedback och synpunkter från professionella har varit värdefulla för utvecklingen och planeringen av verktöget. Detta har hjälpt oss att bättre förstå behoven hos föräldrar och barn när det gäller att stödja och styra kommunikationen. I metodavsnittet har vi också noggrant granskat de etiska aspekterna och anonymiteten för deltagarna i intervjuerna för att säkerställa projektets etiska genomförande och deltagarnas säkerhet. Det är av yttersta vikt att respektera deltagarnas integritet och säkerställa deras anonymitet. Av denna anledning har allt intervjuunderlag behandlats konfidentiellt, och alla deltagare har presenterats anonymt. Dessutom har vi följt etiska principer för att säkerställa att alla deltagare har fått information om hanteringen av materialet och att deras samtycke har erhållits innan deltagandet.

Verktögets utveckling har lyft fram flera viktiga aspekter som kan bidra till att förbättra dess effektivitet och påverkan. En central upptäckt är betydelsen av öppen kommunikation och interaktion vid genomförandet av aktiviteten. Det är viktigt att skapa en atmosfär där alla parter fritt kan uttrycka sina åsikter och känslor. Detta främjar förtroende och samarbete, vilket i sin tur stärker syftet med aktiviteten.

En annan observation är föräldrarnas roll och stöd i barnets kommunikation och deltagande i aktiviteten. Föräldrarnas aktiva deltagande och stöd är avgörande för aktivitetens framgång. Det är viktigt att tillhandahålla tillräckliga resurser och stöd för föräldrarna så att de effektivt kan fungera som aktivitetens genomförare.

Dessutom är det viktigt att beakta barnets behov och intressen vid planering och genomförande av aktiviteten. Aktiviteten bör ge barnet möjlighet att delta aktivt och uttrycka sig på ett kreativt och positivt sätt. Detta främjar barnets självkänsla och förtroende och stärker familjerelationerna.

Aktiviteten som vi utvecklar är naturligtvis inte avsedd att vara ett test och aktivitetens prestation poängsätts inte. Det är dock intressant att fundera över olika tankar och känslor som aktiviteten väcker hos föräldern och barnet. Även tanken på att agera annorlunda i en situation och en genuin vilja att göra något tillsammans på barnets initiativ kan förbättra

den gemensamma kommunikationen och relationen. Känslor som uppstår efter att aktiviteten har utförts kan vara bra att diskutera med någon utomstående person. Barnet kan till exempel göra detta med socialhandledaren på enheten.

Föräldern kan även få en bättre bild om hur barnet tänker i situationer där något ska byggas, planeras och göras tillsammans. Antingen kan tanken vara överraskad om hur rationellt och på ett modigt sätt mitt barn tar itu med att leda en verksamhet eller besvikelse om aktiviteten inte gick som förväntat. I detta fall ska det finnas en möjlighet att försöka om igen.

Under skrivandet och sökandet av materialet uppmärksammande vi bland annat att aktiviteter som skapar av interaktion mellan individer hittills varit lite undersökta.

Med tanke på de litteratur och vetenskapliga artiklar som vi valt att använda och syfta till finns det ändå en artikel som betyder på att just lekar och aktiviteter är värdefulla och bra sätt att stärka kommunikationen mellan barn och föräldrar. I Maria Wiwe's bok om mentaliseringsbaserat arbete med familjer som vi syftat till finns även ett helt kapitel för just mentaliseringsaktiverande lekar.

Nu när arbetet är klar kan vi påstå att relation & kommunikation är ett relativt brett ämne. I vårt arbete som motsvarar kandidatavhandling kan inte heller detta behandlas mycket mer omfattande. Utmaningar med att göra koppling mellan olika teorier och aktiviteten visade sig vara svårt också av anledning att i barnskyddet, och i stor del av litteraturen talar man mer ofta om lekar. Att vi valt byggande som aktivitet passar inte endast bättre för åldersgruppen ungdomar, men vi anser att det är även något nytt. Vi hoppas att blivande socionomer och andra professionella som är intresserade av ämnet kunde få inspiration av detta, eller åtminstone kolla igenom hur en aktivitet kan uppbyggas.

Till slut vill vi tacka alla som har hjälpt oss under examensarbetsprocessen!

## 7 Tillförlitlighet

Tillförlitlighet är en avgörande betydelse för att säkerställa att en akademisk studie är trovärdig, giltig och användbar. Det finns många olika organisationer och böcker som skriver och ger tips på hur man kan vara en bättre förälder och få en bättre relation och kommunikation med barnet men alltid finns det inte källhänvisningar bakom dessa texter. I vårt examensarbete har vi sökt fram vetenskapliga artiklar och tillförlitliga källor för att kunna få den faktabaserade grunden till att skriva det innehåll som vi gjort om hur man kan stärka kommunikation och relation mellan barn och förälder genom en guidad aktivitet.

Vi har också varit mycket i kontakt med professionella inom området för att få mer information till vårt innehåll. Intervjumetoden passar särskilt bra för vårt arbete eftersom den ger oss möjlighet att få personliga berättelser och konkreta exempel på hur interaktionen mellan barn och föräldrar fungerar i nuvarande praxis. Vårt mål är att samla kvalitativ information och få en mångsidig förståelse. Detta ger också möjlighet till att reproducera studiens resultat och testa samt utveckla produkten som vi gör.

## 8 Källförteckning

- Agné, O., & Hansson, A. (2017). *Risikfaktorer till våldsbrott*. Örebro: Örebro universitet.
- Ålands landskapsregering. (den 5 4 2024). *Läroplan*. Hämtat från laroplan.ax: <https://www.laroplan.ax/laroplanens-allmanna-del/verksamheten-grundskolan/larmiljoer-och-pedagogisk-grundsyn/undervisningsformer-och-arbetssatt/funktionella-metoder>
- Andersen, H., & Stawreberg, A. (2010). *Tietoisen läsnäolon opas vanhemmille*. Helsinki: Basam Books.
- Bell, J. (2016). Introduktion till forskningsmetodik 5e upplagan. i J. Bell, N. Björn, & S. Waters, *Introduktion till forskningsmetodik* (ss. 50-56). Lund: Studentlitteratur.
- Broberg, A., Risholm- Mothander, P., Granqvist, P., & Ivarsson, T. (2008). *Anknytning i praktiken : tillämpningar av anknytningsteorin*. Stockholm: Natur & Kultur Läromedel.
- Dataombudsmannens byrå. (u.d.). *Dataskyddsprinciper*. Hämtat från <https://tietosuoja.fi/sv/lagenlighet-korrektitet-och-transparens>
- Delan, M. (2015). *Intervju som metod*. Oslo: Gleerups Utbildning AB.
- Evenshaug, O., & Hallen , D. (2001). Barn- och ungdomspsykologi. i 2. f. Författarna och Studentlitteratur 1992. Lund: Studnetlitteratur.
- Folkhälsan. (den 5 4 2024). *folkhälsan*. Hämtat från <https://www.folkhalsan.fi/vardochservice/rehabilitering-och-terapi/familjeterapi/>
- Gavelin, I. (2007). *Lita på din tonåring! om trots och tillit*. Stockholm: Prisma.
- Granö, p., Hiltunen, M., & Jokela, T. (2018). *Suhteessa maailmaan: Ympäristöt oppimisen avajina*. Rovaniemi: Lapland University Press.
- Hälsobyn. (den 04 08 2023). *Hälsobyn.fi*. Hämtat från Information om regleringen av känslor och beteende: <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/sv/hjärnan-och-funktionsförmågan/hjärnan-och-känslor/information-om-regleringen-av-känslor-och-beteende>
- Heiskanen, H. (2022). *Eriytysherkän lapsen kanssa*. Helsinki: Minerva.
- Ismayilova, V. (den 15 1 2019). *Det sociala arbetetes teorier, metoder och etik*. Göteborg, Sverige.
- Janssen, L., Verkuil, B., van Houtum , L., Wever, M., & Elzinga, B. (12 2021). Perceptions of Parenting in Daily Life: Adolescent-Parent Differences and Associations with Adolescent Affect. *Journal of Youth & Adolence*, DOI: 10.1007/s10964-021-01489-x, ss. 17, 2427-2443.
- Jensen, M. (2015). *Interpersonell kommunikation*. Lund: Studentlitteratur.
- Keinänen, M., & Martin, M. (2019). *Mieli meissä. Tasapainoista arkea mielentämisen keinoin*. Helsinki: Kirjapaja.



von Platen, M. (utan datum). *Läkartidningen*. Hämtat från ADHD är till 75 procent medfött: <https://lakartidningen.se/aktuellt/2005/10/eadhd-ar-till-75-procent-medfott/>

Wiwe, M. (2019). Mentaliseringsbaserat arbete med familjer - Familjebehandling och reflekterande föräldraskap. i M. Wiwe, *Mentaliseringsbaserat arbete med familjer* (ss. 15-20). Lund: Författaren och Studentlitteratur.

## **Koncept: Guidad aktivitet för att stärka relation & kommunikation mellan barn och föräldrar**

**Mål:** Skapa en metod som stärker interaktionen och kommunikationen mellan föräldrar och barn. Genom metoden lär sig barn att uttrycka sig genom en aktiv byggprocess där föräldrar agerar som guider och lyssnare.

**Beskrivning:** Metoden bygger på en fysisk aktivitet, såsom att gemensamt bygga en låda. Barnet styr byggprocessen, och föräldrarna kan stödja genom frågor och vägledning. En del av metoden är kort som innehåller frågor och instruktioner för både föräldrar och barn.

Föräldrarnas roll:

1. **Lyssnare:** Föräldrarna agerar som aktiva lyssnare och ger barnet möjlighet att styra byggprocessen.
2. **Frågeställare:** Föräldrarna kan ta hjälp av kort med frågor för att hjälpa barnet.
3. **Stödjare:** Föräldrarna erbjuder stöd och uppmuntrar barnet att uttrycka sig under byggprocessen.

Barnets roll:

1. **Ledare:** Barnet styr aktivt byggprocessen och fattar beslut om hur föremålet ska byggas.
2. **Diskussionspartner:** Med hjälp av korten kan barnet ställa frågor vid behov till föräldrarna och uttrycka sina egna tankar.
3. **Skapare:** Barnet är den kreativa kraften som använder den fysiska byggprocessen för att uttrycka sig.

Kommunikation:

1. **Öppenhet:** Metoden främjar öppen kommunikation där både förälder och barn fritt kan uttrycka sina tankar.
2. **Respekt:** Respektfullt samspel betonas, där åsikter från alla parter värderas.
3. **Tvåväglärande:** Både föräldrar och barn lär sig nya saker från varandra genom byggprocessen och dialogen.

Material:

1. **Byggmaterial:** Nödvändiga material till att bygga låda
2. **Instruktionskort:** Kort riktade till både föräldrar och barn som innehåller frågor, instruktioner och uppmuntrande uttryck.

Fördelar:

1. **Stärker relationen:** Förbättrar förhållandet mellan föräldrar och barn genom en gemensam aktivitet.
2. **Utvecklar kommunikationsfärdigheter:** Stödjer barnets utveckling av kommunikationsfärdigheter både verbalt och icke-verbalt, samt utvecklar lyssningsförmågan
3. **Framhäver kreativitet:** Uppmuntrar till kreativitet och självuttryck genom byggprocessen.

Genom metoden strävar vi efter att skapa en positiv miljö som främjar öppen och respektfull kommunikation mellan föräldrar och barn.



## Frågor för intervju:

1. Vilka metoder har du funnit mest effektiva för att främja öppen kommunikation mellan föräldrar och barn i ditt arbete?
2. Vilka metoder har du sett som främjar lyssnande?
3. Kan du dela med dig av dina insikter om hur man bäst främjar självkänsla och självförtroende hos barn genom kommunikation?
4. Vilka metoder skulle vara användbara för att stödja ett barn som möter svårigheter i kommunikationen?
5. Hur kan man erbjuda tillräckligt stöd före aktiviteten för ett barn som har svårt att uttrycka sig verbalt?
6. Hur tror du att denna aktivitet kan påverka barnens självkänsla och förtroende för sin egen kommunikation?
7. Vilka tankar har du om hur föräldrarnas deltagande i aktiviteten kan stödja och stärka deras förståelse för barnets kommunikationsbehov?
8. Hur kan föräldern uppmuntra barnet att ta ledningen i aktiviteten?
9. Vilket stöd kan handledaren erbjuda för att främja en positiv och stödjande atmosfär under aktiviteten?
10. På vilket sätt kan föräldrarna stödjas för att vara mer närvarande under aktiviteten?
11. På vilket sätt kan handledaren stödja föräldern i att vara en effektiv lyssnare?
12. Hur kan handledaren stödja föräldern i att vara lyhörd för barnets behov och känslor under aktiviteten?
13. Hur kan handledaren hjälpa föräldern att identifiera och förstå barnets känslor under aktiviteten?
14. Ser du några specifika områden där föräldrar kan behöva extra vägledning för att förbättra kommunikationen med sina barn?
15. Vilket stöd tror du att en handledare behöver för att effektivt guida och stödja föräldern och barnet under denna aktivitet?
16. Hur kan vi hjälpa föräldrarna att uppmuntra barnet att uttrycka sina åsikter och känslor under byggprocessen?
17. Vilka metoder kunde handledaren använda för att uppmuntra föräldern och barnet att öppet kommunicera och dela sina tankar?

18. Tror du att aktiviteten kan fungera som ett verktyg för att öka förståelsen för olika sätt att kommunicera inom familjen?
19. Kan du identifiera några potentiella utmaningar som kan uppstå när barn och förälder deltar i den styrda aktiviteten?
20. Tror du att aktiviteten kan vara särskilt givande för familjer där kommunikationen mellan barn och förälder är utmanande? Varför eller varför inte?
21. Har du idéer på frågor som kan hjälpa föräldern att guida barnet i processen?
22. Vilka steg och processer bör tydligt förklaras i guiden för att handledaren och föräldrarna ska ha en klar uppfattning om hur aktiviteten genomförs?



## GUIDAD AKTIVITET FÖR ATT STÄRKA RELATION & KOMMUNIKATION MELLAN BARN OCH FÖRÄLDER



### Idé och tanke

Idén är utformad som en övning där lyssnande och andra kommunikativa färdigheter övas. Aktiviteten är även fysisk då det ska göras till exempel en trädgårdslåda tillsammans, meningen är att barnet styr för processen som byggandet och den vuxna kan genom frågor vägleda barnet.



### VARFÖR ÄR DET VIKTIGT?

Att ha en bra och fungerande kommunikation har en central betydelse för relationen mellan barn och förälder. Genom att integrera en fysisk aktivitet där barnet tar initiativet och den vuxna ger stöd och vägledning, siktar vi mot att skapa en meningsfull och mera interaktiv plattform för ökad förståelse inom familjen.



Utvecklad av: Camilla Abanto,  
Madeleine Berglund och Robert Jalonen

### VARFÖR BYGGA EN TRÄDGÅRDSLÅDA?

Först och främst ser det fint ut i trädgården. Man kan även måla den i valbara färger samt plantera exakt vad man vill i den. Det är även en sådan sak som man kan använda en längre tid och arbeta med tillsammans. Dessutom är bygget en snabb och tillfredsställande uppgift som går på någon timme och ger orimlig utdelning i form av din omgivnings överskattning av din händighet och kanske ett nyfunnet intresse.



### EFTER BYGGET

Efter att trädgårdslådan är färdig är det upp till barnet ifall hen vill plantera något i lådan tillsammans med sin förälder eller med socialhandledaren på enheten. Att plantera något som till exempel tomater, örter mm. för sommaren och följa plantornas uppväxt kan vara ett givande och terapeutisk hobby och skapa inspiration för odling av växter senare i livet.

”  
KOMMUNIKATION ÄR  
NYCKELN SOM  
LÅSER UPP  
DÖRRARNA TILL  
STARKARE  
FAMILJEBAND



## SÅ BYGGER DU EN ENKEL TRÄDGÅRDSLÅDA



**Att bygga en trädgårdslåda själv behöver inte vara svårt. Det gäller bara att ha en bra ritning och rätt virke i rätt mått. Sedan är det bara att sätta i gång att såga, bygga, måla – och plantera!**



### DU BEHÖVER:

1. Virke, helst impregnerat (behandlat)
2. Självborrande krysskruv, -rostfri, 35 millimeter
3. Dyckert till bottenbrädorna, 50 millimeter
4. Utomhusfärg, till exempel falu rödfärg
5. Markduk
6. Kapmaskin
7. Skruvdragare
8. Hammare
9. Häftpistol
10. Tumstock
11. Pensel



### SÅ HÄR KAPAR DU VIRKET

- Åtta långsidor: (22 × 95 millimeter) 1 500 millimeter.
- Åtta kortsidor: (22 × 95 millimeter) 540 millimeter.
- Tre bottenbrädor: (22 × 120 millimeter) 1 500 millimeter.
- Fyra hörnstolpar: (trekantsregel 45 × 45 millimeter) 360 millimeter.
- Två mittstolpar: (25 × 45 millimeter) 360 millimeter.
- Fyra fotlister: (22 × 22 millimeter) 500 millimeter.



### SÅ HÄR MONTERAR DU IHOP TRÄDGÅRDSLÅDAN

1. Montera långsidorna. Börja med att montera långsidorna. Lägg brädorna dikt an och montera mittstolpen på mitten. Förborra och skruva med rostfria, självborrande skruv.
2. Fäst kortsidorna. Brädorna fästs med -hörnstolparna, det vill säga trekantsreglarna. Brädorna skruvas med två skruvar vardera i regeln.
3. Montera sidorna. Balansera kortsidan mot l-ångsidan och montera de båda sidorna. Nu har du en bottenlös ram.
4. Spika fast botten. Utrymmet mellan bottenbrädorna gör så att lådan blir dränerad och luftad. Spika fast bottenbrädorna med dyckert. Skruva fast fotlisterna. Dessa gör att botten inte ligger direkt emot marken.

6. Måla trädgårdslådan. Måla lådan med utomhusfärg i valfri kulör, om man vill.
7. Fäst markduken. Markduken gör att jorden hålls kvar och förhindrar att ogräs letar sig upp. Fäst med en häftpistol.
8. vilken jord ska man använda? bäst är det att satsa på någon kvalitetsjord, skördarna blir desto större. Eventuellt kan lite extra kogödsel blandas ned i jorden.



# MANUAL FÖR DEN UNGA

Inför övningen kommer du att gå igenom vad som kommer att ske med din handledare antingen på tu man hand eller tillsammans med din förälder. Du behöver inte förbereda dig något desto mer än att bara ge det en chans och se det som en positiv sak man kan göra.

När övningen börjar kommer ni att få klara instruktioner om vem som skall göra vad och hur, idén är att du får leda byggandet. Alla kommer få en egen manual hur övningen ska gå till och du kommer även få en manual/broschyr med hur du bygger trädgårds lådan och vad exakt som behövs för bygget.

**Kom ihåg att det är du som leder! Var öppen i kommunikationen.**

Innan vi börjar bygga så gå igenom exakt med din förälder om vad som behövs och hur ni ska utföra själva bygget, det finns lista på vad som behövs och klara instruktioner i manualen/broschyren. När ni lagt upp någon slags plan är det bara att börja byggandet.

**Kom ihåg att be om hjälp om du behöver det. Det finns inga dumma frågor!**

Ta med din förälder och be hen om hjälp i byggandet och försök att vara så öppen i kommunikationen som möjligt.

**Det är okej** också att avbryta om du inte vill slutföra allting på samma gång då kan vi fortsätta en annan gång också.

**Varför** är det viktigt med kommunikation inom familjen? Jo för när man har en öppen och stöttande relation inom familjen bidrar det till ett mer hälsosamt liv. Genom att visa intresse och engagemang för det som någon annan i familjen tänker eller har att säga så kan man få en ökad förståelse och empati, minska missförstånd och konflikter samt lägg en god grund för god kommunikation. Man skapar bättre relationer samt skapar förtroende genom att kommunicera öppet och aktivt lyssna på varandra



# MANUAL FÖR FÖRÄLDERN

**Varför** är det viktigt med god kommunikation inom familjen?

Bra och fungerande kommunikation har en central betydelse för relationen mellan barn och föräldrar. När kommunikationen fungerar får föräldern viktig information om barnets liv samtidigt som det skapar trygghet hos den unga. Att ställa frågor, lyssna och ge utrymme till den ungas tankar och känslor kan bidra till att föräldern förstår vad som pågår i barnets liv. Att även kunna uppmuntra och stöda är lika viktigt eftersom den unga behöver bekräftelse och stöd för sina känslor och utmaningar.

Med en öppen kommunikation kan föräldern stöda positivt beteende samt hålla sig uppdaterad och upptäcka problem i tidigare skede. Genom att ha en öppen och stöttande relation inom familjen bidrar det till ett hälsosammare liv och förhållande. En viktig del för att kunna skapa en sådan relation är att lyssna aktivt på varandra. Genom att man visar intresse och engagemang för det som någon annan i familjen har att säga så bidrar man till en ökad förståelse och empati samt minskar missförstånd och konflikter och man får en bra grund för god kommunikation. Genom att kommunicera öppet och lyssna aktivt skapar du även förtroende och stärker relationen inom familjen. Det är bra att även ha koll på tonfall och kroppsspråk då dessa faktorer kan hjälpa dig att förstå mer om vad som sägs samtidigt som det ökar din förståelse för den unga.

Kommunikationen mellan föräldrar och barn i aktiviteter är en komplex process som kräver kontinuerligt stöd och förståelse för familjens dynamik. Öppenhet, delaktighet och samarbete är centrala faktorer för att främja kommunikationen mellan familjemedlemmar.

**Innan övningen** så kommer du att gå igenom tillsammans med handledaren antingen med den unga eller enskilt om exakt vad som kommer att ske. Försök att gå in i det som ska göras med ett positivt och öppet sinne samt komma ihåg att det är den unga som ska leda.

Genom att ställa frågor kan du visa intresse och engagemang samt öppna upp en öppen dialog. Det är också ett bra sätt att stödja och hjälpa ditt barn, vilket kan ge hen en möjlighet att uttrycka sig och känna sig hörd. Genom att erbjuda ditt stöd under aktiviteten kan du ytterligare stärka ditt barns självkänsla och självförtroende.

**Försök att hålla en positiv atmosfär under aktiviteten samt uppmuntra den unga.**

Om du eller ditt barn vill avbryta så är det ok och man kan då fortsätta en annan gång.

Om det finns kommunikationssvårigheter så finns det flera sätt man kan göra denna aktivitet på och detta får du information och stöd utav handledaren.



# MANUAL FÖR HANDLEDARE

Som handledare är det viktigt att förbereda inför övningen som ska utföras, se till att du informerar både barnet och föräldern om vad som kommer att ske och varför vi gör detta. Detta kan du göra genom att diskutera enskilt eller tillsammans med bägge delar. Se också till att allt material finns till hands för själva övningen.

**Betona tydligt vem som har vilken roll i övningen både före och under övningen om så behövs.**

Som handledare under övningen måste du försöka hålla en så positiv och inspirerande atmosfär som möjligt igenom hela aktiviteten, genom att uppmuntra öppna diskussioner mellan barn och förälder för att stärka familjens relationer.

Det gäller att ha ett bra samarbete mellan handledare och förälder för att få ett bra teamwork samt för att främja familjens välbefinnande och stärka relationerna. Stöd föräldrar att identifiera och lösa kommunikations utmaningar, erbjud tydliga verktyg och strategier för föräldrar för att stödja barnets kommunikation.

**Uppmuntra barnet att ta den ledande rollen och delta aktivt igenom hela övningen.**

Om det finns kommunikations utmaningar så kan man kommunicera på andra sätt också, tips på olika kommunikations övningar kommer nedan:

1. Speglingsövning: En person återger vad den andra personen säger på ett sådant vis som visar förståelse och empati, detta stärker förmågan att lyssna och visar att man uppmärksammar den andra personen.
2. Rollspel: Spela olika roller för att öva på kommunikationssituationer, som att hantera konflikter och be om hjälp osv. Detta ger möjlighet att öva på olika kommunikationsstrategier och få feedback.
3. Ordförståelseövningar: Öva på att förstå och använda olika ord kan vara användbart för personer med språkliga utmaningar. Detta kan vara övningar som synonymjakt, ordassociationsspel eller att bygga meningar med nya ord.
4. Bilder och symboler: Att använda bilder för att kommunicera behov, känslor eller aktiviteter kan underlätta kommunikationen.



Det är viktigt att anpassa övningarna efter individens behov och förmågor för att maximera effektiviteten.

**Handledarens huvudsakliga roll är att erbjuda stöd för både föräldrar och barn för att förbättra kommunikationen och stärka familjerelationerna, samt erbjuda barnen utrymme och möjligheter att uttrycka sig och att uppmuntra dem att ta ansvar.**

