

# Tema: Trotsålder och självständighetsutveckling

*Vad är "trotsåldern" och hur klarar man av den tiden som förälder och familj?*



## 1. Välkommen och presentation

Hälsa välkommen, presentera temat samt gå igenom kvällens agenda. Välj lämplig presentationsövning. Förslag finns i dokumentet

*Presentationsövningar* som laddas ner via [www.foralderjamt.se](http://www.foralderjamt.se)

ca 10-15

min

## 2. Inledning

**Låt föräldrarna samtala 2 och 2 utifrån frågorna:**

- ”Vad tänker ni om trotsålderna?”
- ”Egna erfarenheter som förälder?”

Fråga om någon vill dela med sig i helgrupp.

ca 5 min

## 3. Film: UR:s serie ”Om familj”

**Avsnitt ”Finns superföräldern” 2:09-10:15**

Reportage: *Wille är i trotsåldern!*

ca 8 min

## 4. Uppföljning av filmen

**Förslag på dialogfrågor:**

- ”Känner du/ni igen situationerna i filmen? – Finns det andra situationer som du/ni kan känna igen?”
- Andra spontana tankar?
- Går det att undvika trotsåldern?
- Hur tycker ni att föräldrarna agerade? Hade de kunnat göra något annorlunda?
- Vad behöver man tänka på för att kunna hantera trotssituationer så bra som möjligt? - Vilka tips gav föräldrarna för att det skulle fungera för dem?
- Mamman i filmen pratar om att vissa saker går bra att klara av och ta som förälder, medan andra saker är svårare – var går den personliga gränsen för vad man ”klarar av att ta” och är det okej att

ca 10 min



visa det för barnet? Hur i så fall?

- I filmen är föräldrarna oense om hur vissa situationer ska hanteras – hur förhåller man sig till att tycka olika?



## 5. Fortsättning på filmen

ca 10 min

**10:16-20:58**

Samtal i soffan med Malin Alfvén, psykolog och Patrik Johansson, förälder.

## 6. Uppföljning av filmen

ca 10 min

**Förslag på dialogfrågor:**

- Vad får ni för tankar kring våra olika "trotsåldrar" som beskrivs i filmen (3-års, 6-års, tonåring, 30/40-års kris, äldre)?
- Vad får ni för tankar om de tips som ges för att klara av besvärliga situationer (genom lek, avledning m.m.)?
- Att välja sina strider – måste man alltid vara konsekvent kring regler, principer m.m.?
- "Dagens föräldrar är så himla bra!" Säger Malin Alfvén och syftar på att föräldrar blir arga, skriker och skäller men sedan ber om ursäkt – vad tänker ni om det?

## 7. Övning – Fallbeskrivning

ca 15-20  
min

Du hittar övningen i sin helhet i dokumentet *Övning Trotsålder och självständighet* på [www.foralderjamt.se](http://www.foralderjamt.se)

Läs fallbeskrivning: "Filip 3 år" eller "Antony 4 år". *Föräldrarna för en dialog kring möjliga sätt att lösa eller hantera situationerna.*

## 8. Att fundera över och sammanfattning

ca 10 min

**Fundera enskilt:**

- Vad fungerar bra hemma med ditt barn just nu?
- Vad kan jag ta med mig från denna träff?

**I storgrupp:**

- Finns det något särskilt att ta med sig från denna träff? Lärdomar, tankar?



## 9. Utvärdering av träffen

*ca 5 min*

### **Extramaterial**

”Om att välja sina strider” – ur bl. a Familjeverkstan och ABC

”Överlevnadsguide till trotsåldern” – Gabriella Ekelund, [www.ur.se](http://www.ur.se)

”Varför trots?” - Ingela Nordmark Lindberg

”Vart kan man vända sig när man kört fast?” - Lista på verksamheter för föräldrar i Östersunds kommun

### **Litteratur:**

”Fem gånger mer kärlek” – Martin Forster

”Gränssättning ett villkor för växande” – Bengt Grandelius

”Att möta sitt barn och sig själv” - Ingegerd Gavelin

