

SAMMEN OM FRITID

BLIK FOR ALLE

HAR DU OPLEVET? DE 4 U'ER

4 veje til at håndtere **UDFORDRENDE**
situationer, der kan opstå i jeres
fritidsfællesskab

INDLEDNING

Få konkrete handlinger til, når deltagere har reaktioner, der skaber situationer, der kan være udfordrende at håndtere.

Reaktionen er ofte udtryk for, at der er noget, der udfordrer i rammerne, som gør, at deltageren oplever at være overbelastet, utryk, utålmodig eller i tvivl om, hvad der skal ske.

Her præsenteres fire temaer, som mange oplever som udfordrende - De 4 U'er samt handlinger til at håndtere dem:

URO

UDVANDRING

UDADREAGERENDE

UNDERKENDELSE

Hvis du ønsker at arbejde forebyggende kig i de 4 F'er eller i håndbogsversionen af de 4 U'er.

HÅNDBTERING AF UDFORDRENDE SITUATIONER

URO

- Hav et tegn eller en rutine
- Stå tæt på personen
- Flyt fokus

UDVANDRING

- Bevar roen
- Giv plads til at falde ned
- Vent med snakken
- Gør det let at komme tilbage

UDADREAGERENDE

- Stop situationen med ro - ikke skæld ud
- Flyt personen eller gruppen
- Giv en pause
- Anerkend følelsen og guide tilbage

UNDERKENDELSE

- Tal om adfærd - ikke diagnose
- Vis at du vil hjælpe - ikke kritisere
- Find konkrete løsninger
- Sig fra - det er okay
- Involver foreningen



Find videoer og flere
værktøjer på
sammenomfritid.dk



URO

Typisk er uro reaktioner på utålmodighed, uoverskuelighed, utryghed, utydelighed eller for høje eller lave krav.

Hvad kan du gøre i situationen?

Hav et tegn eller en rutine

Indfør en “nu-skal-der-være-ro-rutine”, en klapperytme, et håndtegn eller en samlings sang, der betyder samling og ro, når den slutter.

Stå tæt på personen

Det kan være en god ide at stå tæt på de personer, der typisk forstyrrer mest, så man med en lille hånd på skulderen eller en diskret besked, kan genkalde deres fokus.



Flyt fokus

Fx kan du begynde at hviske.

Deltagerne synes typisk, det er sjovt, og begynder derfor også at gøre sig mere umage med at lytte.

Du kan også sige: *“Nu skal I rejse jer op, dreje tre gange rundt om jer selv og bagefter sætte jer ovenpå jeres egne hænder, imens jeg forklarer den næste øvelse”*.

UDVANDRING

At forlade en aktivitet er ofte en måde at få afstand til en svær situation – en slags flugtreaktion.

Hvad kan du gøre i situationen?

Bevar roen

Hold øje med, hvor deltageren trækker sig hen – uden at råbe eller løbe efter. Send derefter én rolig person, der nærmer sig langsomt eller lav en aftale med forældrene om at hjælpe, hvis deltageren er et barn.

Giv plads til at falde ned

Sig fx: *“Jeg kan se, det blev for meget lige nu.”* Undgå lange forklaringer, skældud eller at lægge et pres på hurtigt at komme tilbage.



Vent med snakken

Når følelserne er stærke, er det svært at lytte eller forklare sig. Vent til personen er faldet lidt ned eller til et helt andet tidspunkt, før I taler om situationen.

Gør det let at komme tilbage

Hjælp deltageren tilbage i aktiviteten efter lidt tid uden at gøre situationen til en stor sag. Sig fx: *"Gå du lige hen og tag en tår vand, og så kan du være med igen"*.

UDADREAGERENDE

Verbal eller fysisk udadreagerende adfærd er ofte, fordi en situation er for overstimulerende eller trigger store følelser.

Hvad kan du gøre i situationen?

Stop situationen med ro – ikke skæld ud

Nærm dig med en rolig krop, talt lavt, brug få ord og stop herved situationen. Undgå at råbe og komme med irettesættende forklaringer.

Flyt personen eller gruppen fra situationen

Sig fx *“Kom med. Vi tager 2 minutter”*. Eller lad en blive ved personen, imens en anden flytter gruppen.



Giv en pause

Lad deltageren være i nogle minutter, uden der bliver sagt noget.

Anerkend følelsen og guide tilbage

Når deltageren er rolig, så anerkend følelsen, og gør det nemt at komme tilbage. Sig fx *"Jeg kan godt se, du blev vred. Er du klar igen, eller vil du have 5 minutter mere?"*.

UNDERKENDELSE

Langt de fleste deltagere og forældre vil gøre alt for at passe ind, men det sker, at en deltager og/eller forældre reagerer med at ignorere, at der er nogle behov, som I sammen skal forsøge at imødekomme.

Hvad kan du gøre i situationen?

Tal om adfærd – ikke om diagnoser

Din rolle er ikke at diagnosticere men at beskrive det, du oplever. Sig fx: “Jeg oplever, at dit barn nogle gange bliver meget frustreret og får svært ved at styre sig”. Eller nævn andre konkrete situationer som fx, at personen løber væk, råber, sparker, ødelægger ting eller bliver meget ked af det.

UNDERKENDELSE

Vis at du vil hjælpe – ikke kritisere

Start samtalen med noget positivt. Sig fx: *“Du har virkelig meget energi og engagement. Men jeg oplever nogle situationer, hvor det bliver svært for dig, og jeg vil gerne finde en måde at hjælpe dig på.”*

Find konkrete løsninger

Spørg først, om de selv har erfaringer med noget, der fungerer godt. Hav gerne selv et forslag til en løsning med, så du ikke kun peger på problemet. Det kunne fx være en pause-strategi, muligheder for at trække sig, når det bliver for meget, eller at en forælder/ ledsager er i nærheden for at hjælpe.

UNDERKENDELSE



Sig fra - det er okay

Du kan ikke tvinge en deltager eller forældre til at anerkende et problem. Men du kan godt sige: *“Jeg vil gerne have, at dit barn er på holdet, men vi er nødt til at have nogle rammer, så det fungerer for alle. Lige nu fungerer det ikke – hvad vil I foreslå?”*.

Involver foreningen hvis det fortsætter

Hvis situationerne er alvorlige eller gentager sig, så er det uden for dit ansvar. Tal med foreningen og lad en repræsentant herfra overtage dialogen.

AFRUNDING: DE 4 U'ER

Er du blevet nysgerrig på mere viden om de fire U'er og hvordan du håndterer udfordrende situationer i dit fritidsfællesskab?

Find håndbog
og webinar om
U'erne på



[www.sammenomfritid.dk!](http://www.sammenomfritid.dk)