

# LØFT



-Løsningsfokusert tilnærming er et kjent begrep for mange. Men hva er det egentlig, hva er grunntanken i LØFT-teorien?

Opphavsmannen til denne tanken er Steve deShazer, en familieterapeut som oppdaget at det ofte var både unødvendig og til hinder å snakke om problemet i konflikter. Han oppnådde langt bedre resultater med sin *solution focused therapy*, der det var ønsket tilstand som fikk oppmerksomhet, ikke alle årsakene til problemet.

## LØFT ER TØFT

En av hovedoppgavene våre i SFO er å bidra til å utvikle barns selvfølelse. De fleste barn elsker å få ros og bli bekreftet. LØFT handler mye om hvordan "møter" mellom barn og voksne i hverdagen kan bli best mulig.

Viktig er det at vi retter mest oppmerksomhet mot alle de små hverdagslige hendelsene og handlingene som viser barnet at det er på rett vei. Vi roser og bekrefter, leverer personlige og konkrete

tilbakemeldinger som ferskvare. LØFT har også en annen betydning; nemlig som det åpenbare løftet dette betyr for barn i hverdagen.

**Den adferd du gir mest oppmerksomhet, får du mest av.**

En arbeidsmåte er derfor å rose ønsket adferd isteden for å "mase" på uønsket adferd.

**Gå på jakt etter lysglimt i hverdagen og kommenter**

lysglimtene høyt for de involverte og også for andre.

**Knip barn på fersken**

.....i å gjøre noe bra!

Barna fyller hverdagen sin med mange flotte opplevelser. Vår hovedoppgave er å legge til rette for at SFO-barna får ei trygg og verdifull fritid sammen med vennene sine. Viktig er det da å knipe barna på fersken i å gjøre noe bra mot andre, for så å si dette høyt. Det vi da ønsker å oppnå er at det barnet som får skryt, ønsker å gjenta den roste adferden og at de barna som er vitne til skrytepraten, ønsker å opptre positivt for å få tilsvarende oppmerksomhet.

Hvis noen har lyst til å lese mere om denne teorien, har vi ei bok til utlån på SFO.

