

Råd och tips; föräldraskapet

Bekräfta barnet så ofta du kan. Visa barnet att det finns och existerar.

Förmedla att du förstår vad barnet känner. Sätt beskrivande ord på barnets känslotillstånd (ledsen, glad, arg, besviken m.fl.).

Förbered barnet på vad som ska hända och dina förväntningar. Varken barn eller vuxna är världsmästare i tankeläsning.

Var i samma rum och gärna i samma ögonhöjd. Att se varandra när man pratar och att prata på lika villkor har betydelse.

Använd ett behagligt röstläge och en takt som passar barnet. Höjda röster, skrik eller ett forcerat tempo är sällan vägen fram.

Visa och vägled barnet i vad man får göra. Det är oftast bättre än att fokusera på vad man inte får göra.

Använd bara frågor om du faktiskt vill veta svaret. Det är skillnad på *Nu ska vi ...* i jämförelse med *Vill du att vi ...*

Säg förlåt till barnet. Som förälder så säger och gör man saker som man faktiskt ångrar.

Uppmärksamma och bekräfta beteenden som du tycker om. Detta i motsats till att påpeka misstag eller skälla på felen.

Uttryck dig tydligt. Det kan vara svårt för ett barn att förhålla sig till ett *kanske, vi får se, jag vet inte, om en stund* m.fl.

Familjeenheten Esplanaden 18 A, Västervik
Familjecentralen Nygatan 12, Västervik
Familjecentralen Åbyvägen 12, Gamleby

Välkommen till oss!



**VÄSTERVIKS
KOMMUN**