

Barnets stund – hemuppgift

Att tänka på i Barnets stund

1. **En kort stund varje dag** (allt utifrån ork och tid). Avsätt tid för att vara tillsammans med ditt barn, ca 10 - 20 minuter, helst dagligen. Gör Barnets stund i en miljö som du kan styra. Se till att ni kan vara ensamma utan att bli störda. Stäng av mobiltelefonen. Välj en tid då du själv inte är stressad. Du kan även ta ett oplanerat tillfälle när du har en stund över och mer "glida in" i barnets lek. Stunden kan få ett namn, till exempel "Adams stund" eller "vår stund".
2. **Barnets stund.** Fokusera på vad barnet gör. Utgå från barnets intresse, oavsett val av lek. Om barnet bjuder in dig i leken så delta på barnets villkor. Visa intresse för vad barnet gör och sätt ord på det, ungefär som en sportkommentator, "Du hoppar mycket", "Bilen åker jättefort", "Vi kastar bollen till varandra och har roligt". Ibland är det lättare för barnet att låta dig som förälder vara med om du gör lika som barnet. Det kan till exempel vara att använda likadana leksaker som barnet.
3. **Undvik frågor och uppmaningar.** Detta kan uppfattas som krav. Förmedla till barnet att de frågor som ställs är ditt sätt att visa intresse och nyfikenhet. Barnets stund handlar inte om att ställa krav eller att barnet ska lära sig något.
4. **Ge positiv uppmärksamhet.** Tala om för barnet när det gör rätt och bra ifrån sig samt ge snabb och tydlig uppmuntran. Sätt ord på vad som händer och förstärk med kroppsspråk, till exempel high five, klappa händerna, krama barnet. Berätta för barnet att ni tycker det är mysigt och roligt med stunden.
5. **Ta bort fokus från problembeteenden.** Ge så lite uppmärksamhet som möjligt på beteenden som inte är önskvärda. Att uppmärksamma icke önskvärda beteenden gör att de ökar.
6. **Förbered avslut.** Sluta när det är på topp och som roligast. På så sätt får barnet en positiv erfarenhet av stunden och vill göra den igen. Säg till några minuter innan stunden ska sluta. Använd vid behov en äggklocka eller annat tidshjälpmiddel som visar hur länge stunden ska pågå. Det kan också vara hjälpsamt att visa med ett schema vad barnet ska göra efteråt och helst då en aktivitet som barnet uppskattar. Om barnet protesterar så förklara lugnt att "Nu är lekstunden slut för mig och det har varit jätteroligt att leka med dig. Det vill jag göra fler gånger".