

Bra kommunikation

Hur du som förälder kan

- få veta vad som händer i barnets liv
- upptäcka problem tidigt.



Bra kommunikation mellan förälder och barn är grunden till en bra relation.

Två nycklar till bra kommunikation

- att fråga
- att lyssna

Konsten att ställa frågor

Genom att ställa frågor till ditt barn får du reda på vad som händer i barnets liv. Vilken information du får beror till stor del på hur du ställer dina frågor.

Fundera på...

Hur brukar du ställa frågor till ditt barn?

Mindre bra sätt:

Frågor som stoppar kommunikationen

Vanliga misstag är att man:

- anklagar eller skuldbelägger
- låter negativ.

”Hur kunde du göra så dumt?”

Bra sätt:

Frågor som uppmuntrar kommunikation

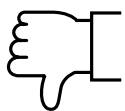
När du ställer frågor är det bra att:

- visa intresse eller omtanke
- använda ett vänligt tonfall.

”Vad tror du skulle vara bra att göra nu?”

Vikten av att lyssna

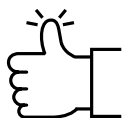
När du som förälder lyssnar på ditt barn får du information och kan upptäcka problem tidigt. Du visar också att barnet är viktigt och det förbättrar relationen. Om du som förälder lyssnar på ett bra sätt ökar det chansen att barnet berättar när det händer något jobbigt.



Mindre bra sätt:

”Varför hamnar du alltid i sådana här dumma situationer?”

Resultat: Barnet stänger av och lyssnar inte. Kommunikationen mellan barn och förälder stannar av.



Bra sätt:

”Det låter som en jobbig situation. Hur kändes det? Hur löste du det?”

Resultat: Barnet känner sig lyssnat på och respekterat. Kommunikationen mellan barn och förälder fortsätter.

Extra tips

- Visa att du är intresserad av det barnet berättar.
- Låt barnet berätta klart.
- Ställ frågor när du har tid att lyssna på svaren.



Tänk på...

Försök att hålla dig lugn. När man pratar med sitt barn kan man själv få starka känslor. Det kan handla om ilska, oro, irritation eller besvikelse. Men det är mindre risk att ni hamnar i konflikt om du själv är lugn.

