

Uppmaningar utan tjat och gnäll

Hur du som förälder kan

- vägleda ditt barn på ett bra sätt
- skapa ett bättre samarbete med ditt barn.



Tydliga uppmaningar gör att barnet förstår vad som förväntas.

Uppmana på ett bra sätt

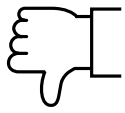
- Var specifik – i uppmaningen ska det vara tydligt exakt vad du vill att barnet ska göra.
- Ge bara en uppmaning åt gången.
- Använd en trevlig men bestämd ton.
- Håll dig lugn och samlad.
- Håll ögonkontakt med barnet.
- Kolla att barnet gör det som hen uppmanats att göra.
- Uppmuntra barnet när hen samarbetar.

Undvik att...

- **skuldbelägga, kritisera och visa missnöje:**
”Det är ditt fel att det är så stökigt här hemma.”
- **ställa en fråga:**
”Vill du städa ditt rum?”
- **ge för många uppmaningar på en gång:**
”Städa ditt rum, diska och gör dina läxor.”
- **ta upp saker som inte hör till situationen:**
”Dina betyg är usla. Städa ditt rum nu.”
”Du har alltid varit slarvig. Kommer du ihåg när.....?”
- **ropa långt bortifrån:**
”Kom genast hit och sätt på dig dina skor!”

Fundera på...

När gav du senast en uppmaning som verkligen visade vad du ville att barnet skulle göra?



Mindre bra sätt att vägleda:

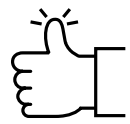
”Varför hjälper du aldrig till i köket?”

”Skrik inte på din syster.”

”Du tar aldrig ut soporna.”

Då finns det risk att:

- barnet känner sig ifrågasatt och vill försvara sig
- barnet inte vill samarbeta
- trotsbeteende ökar
- föräldern tar till allt fler och hårdare konsekvenser
- med många konflikter kan föräldrarnas och barnets relation försämrans.



Bra sätt att vägleda:

”Jag vill att du sätter in din tallrik i diskmaskinen.”

”Använd en trevlig ton när du pratar med din syster.”

”Gå ut med soporna nu.”

Större chans att:

- kommunikationen blir positiv
- barnet blir mer motiverat att samarbeta
- föräldern har lättare att se positivt beteende och ge uppmuntran
- relationen stärks på lång sikt.



Att tänka på...

Fokusera på vad du vill att barnet ska göra, istället för vad barnet **inte** ska göra.

Till exempel, ”Jag vill att du sitter i soffan”, istället för ”Hoppa inte i soffan!”