

Uppmuntran och beröm

Hur du som förälder kan

- stärka ditt barns självkänsla
- få bättre samarbete och minska konflikter med ditt barn.



Uppmuntran och beröm stärker barnets självkänsla.

Viktigt att uppmuntra barnet!

Forskning visar att barn som får mycket uppmuntran utvecklar en starkare självkänsla.

Då vågar barn:

- prova nya saker
- utveckla vänskap
- vara kreativa
- lösa problem.

Forskning visar också att när föräldrar uppmuntrar och berömmar sitt barn blir det färre konflikter i familjen.

Visste du att?

Ju mer positiva beteenden du uppmuntrar desto mer kommer barnet att fortsätta med dem. En riktlinje är att uppmärksamma det som barnet gör bra fem gånger mer än vad du uppmärksammar det som barnet gör fel.

Tre viktiga budskap till barnet

Uppmuntran ger barnet starkare självkänsla då det sänder tre viktiga budskap till ditt barn:

1. Du kan göra det!
2. Dina åsikter är värdefulla!
3. Du är viktig!



Du kan göra det!

Barn tror att de kan klara av saker om föräldrar:

- påminner om när det gått bra tidigare
- hjälper dem att bryta ner problem i mindre delar då allt oftast inte är dåligt och det går att hitta lösningar
- påminner dem om deras styrkor.

♡ Dina åsikter är värdefulla!

Barn känner att deras åsikter är viktiga om föräldrar:

- frågar vad barnet tycker inför familjeaktiviteter och andra händelser i familjen
- frågar barnet om idéer om lösningar på familjeproblem.

♡ Du är viktig!

Barn känner sig viktiga när föräldrar:

- tar sig tid för barnet varje dag
- intresserar sig för hur det går i skolan och på fritidsaktiviteter.

Exempel på hur du kan uppmuntra

- Bra jobbat!
- Försök igen!
- Du är väldigt bra på det där!
- Du lär dig massor!
- Du kan klara det!
- Det funderade du ut snabbt!
- Jag är verkligen stolt över dig!



Tänk på att:

- Var tålmodig och tolerant vid misslyckande. Barnet kan lära sig av sina misstag utan att du är arg och sträng.

Undvik att...

- **jämföra barnet med syskon**
”Din syster var mycket bättre i skolan.”
- **påminna ditt barn om tidigare misslyckanden**
”Det blir ju alltid bråk och fel när du är med.”
- **ta över uppgifter när barnet försöker.**
”Du fattar ju inte hur man gör, jag gör det själv i stället.”