

Innan du börjar

- ☒ Ha en plan
- ☒ Samla dina tankar
- ☒ Var lugn och ha tålamod
- ☒ Minimera risken att bli störd eller avbruten

Reglera känslor

Ibland när man pratar med sitt barn kommer det fram starka känslor som kan störa klarsynheten. Följande riktlinjer kan hjälpa föräldrar att få konversationen åt rätt håll.

- Reflektera över dina egna känslor och tankar
- Bedöm om du är för upprörd för att få till en positiv lösning
- Lämna situationen om du känner att du är för arg eller upprörd
- Gör en plan för hur du ska hantera situationen inom 24 timmar

Extra tips

- ☒ Var närvarande
- ☒ Visa förståelse
- ☒ Lyssna med respekt
- ☒ Visa intresse
- ☒ Undvik negativa känslor
- ☒ Ge uppmuntran

Kommunikation



Hur du som är förälder kan

- upptäcka problem tidigt
- stödja positivt beteende
- hålla dig informerad



Föräldraskap i vardagen
Utvecklingscentrum för barns psykiska hälsa
Västra Götalandsregionen

Kommunikationsfärdigheter

God kommunikation mellan föräldrar och barn är grunden till starka familjerelationer. Att utveckla goda kommunikationsfärdigheter hjälper föräldrar att hålla sig informerade om vad som händer i barnets liv.



Nyckeln till kommunikationsfärdigheter är:

Fråga

Lyssna

Men först...



Var säker på att det är ett bra tillfälle att prata så att du har förutsättningar att fokusera 100 procent på att kommunicera med ditt barn.

Fråga

Föräldrar kan få värdefull information från sitt barn genom att ställa frågor. Var medveten om att vilken information du får till stor del beror på hur du ställer dina frågor.

Frågor som stoppar kommunikationen

- Anklagar eller skuldbelägger
- Använder ett negativt tonfall
- Väljer en olämplig tidpunkt



"Och vad tänkte du skulle hända när du agerade så dumt?"

Frågor som uppmuntrar kommunikation

- Visar intresse eller omtanke
- Använder ett vänligt tonfall
- Ställs vid en bra tidpunkt
- Sätter fokus på lösningar i stället för problem



"Vad tror du skulle ha varit ett bra sätt att hantera det på?"

Lyssna

Att lyssna med tålamod och förståelse stärker förtroendet och tilliten mellan barnet och föräldrarna. Det hjälper också föräldrarna att fortsatt vara involverade och informerade. Det är lättare att förhindra eller lösa problem om de upptäcks tidigt. Barn känner sig mer bekväma att berätta och ställa frågor till sina föräldrar när det vet att de blir lyssnade till och inte blir anklagade. Det gäller inte minst om de berättar eller erkänner något de gjort som är felaktigt.

Fel



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

Resultat: Barnet stänger av och lyssnar inte. Kommunikationen upphör.

Rätt



"Det låter som en svår situation. Hur kändes det? Hur löste du det?"

Resultat: Barnet känner sig lyssnat på och respekterat.