



Uppmuntran

Hur du som förälder kan:

- Minska tjat och gnäll
- Främja goda matvanor
- Uppmuntra till rörelseglädje



UTVECKLINGSCENTRUM FÖR
BARNS PSYKISKA HÄLSA



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET









Ett vänligt ord räcker långt

Forskning visar att föräldrars uppmuntran och beröm till barnet leder till minskade konflikter i familjen. Ju mer positivt du uppmärksammar desto mer utvecklas positiva beteenden. I en stressig vardag kan man missa att uppmärksamma när saker går bra och istället bara reagera när det blir problem. Det kan leda till negativa cirklar eftersom det som uppmärksammas ofta växer sig större. Det är på så vis många konflikter uppstår.

Konsekvent uppmuntran är en nyckel till att bygga förtroende och en stark självkänsla. Många vuxna minns själva vad det kan betyda att som barn få uppmuntran från föräldrar, lärare eller andra vuxna. Vad vill du uppmuntra hos ditt barn här och nu - som kan stärka ditt barns självkänsla?

"Uppmärksamma det som barnet gör bra fem gånger mer än vad du uppmärksammar det som barnet gör fel"

Hur kan du uppmuntra ditt barn?

-  Bra jobbat, heja dig!
-  Jag ser att du tänker mer på maten nu!
-  Fortsätt försöka!
-  Jag ser att du har tränat!
-  Du är väldigt bra på det där!
-  Jag är verkligen stolt över dig!

Tre viktiga budskap till barnet

1. Du kan!

Barn tror att de kan göra saker om föräldrar:

- Påminner om deras styrkor
- Beskriver hur barnet tidigare har hanterat utmaningar
- Hjälper till att bryta ner problem i mindre delar

2. Du har bra idéer!

Barn känner att de har bra idéer om föräldrar:

- Frågar om synpunkter på planer och rutiner.
- Frågar om idéer på lösningar på familjeproblem
- Lyssnar på vad de har att säga

3. Du är viktig!

Barn känner sig viktiga när föräldrar:

- Är med vid fritidsaktiviteter
- Visar att du tänker på dem när du inte kan vara med
- Kommer ihåg vad barnet har berättat



Undvik att...

- Vara sarkastisk eller negativ om ditt barns förmåga att lyckas. *"När ska du sluta att vara så lat?"*
- Jämföra barnet med syskon. *"Din syster äter mycket bättre"*
- Påminna ditt barn om tidigare misslyckanden. *"Nu blev det fel, som vanligt"*



Kom ihåg!

- Uppmuntra ditt barn dagligen
- Var specifik med ditt beröm. *"Du gör oftare bra mellanmål nu"*
- Var tålmodig och tolerant vid misslyckande. Barnet kan lära sig av sina misstag utan att du är arg och sträng



Besök gärna: www.vgregion.se/foraldraskapivardagen

