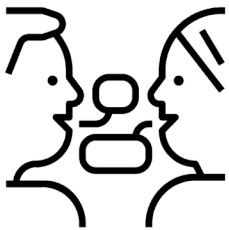




Uppmuntran

Hur du som förälder kan uppmuntra ditt barn till rörelseglädje och främja goda rörelsevanor

Uppmuntran är en nyckel till att bygga förtroende mellan dig och ditt barn. Ju mer positivt du uppmärksammar, desto mer positiva beteenden kan ditt barn utveckla. Det leder också till färre konflikter i familjen och stärker självkänslan hos ditt barn.

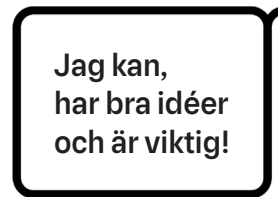


Uppmärksamma det som är bra

Uppmärksamma det som ditt barn gör bra fem gånger mer än vad du uppmärksammar det som hen gör fel.

Säg till exempel:

- Bra jobbat, heja dig!
- Bra att du la undan din mobiltelefon!
- Fortsätt försöka!
- Jag ser att du har övat!
- Vad modigt av dig att testa!
- Jag är verkligen stolt över dig!

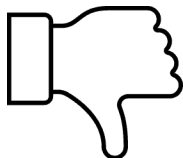


Stärk ditt barns självkänsla

Visa kärlek och uppskattning och var intresserad av vad hen tycker, tänker och behöver.

Tips:

- Påminn om hens styrkor.
- Beskriv hur ditt barn tidigare har hanterat utmaningar.
- Hjälptill att bryta ner problem i mindre delar.
- Fråga vad ditt barn tänker om planer och dagsrutiner.
- Lyssna på ditt barns synpunkter.
- Ditt barn känner sig sedd när du är med vid fritidsaktiviteter.
- Visa att du tänker på ditt barn när du inte kan vara med.
- Kommer ihåg vad ditt barn har berättat.



Undvik att:

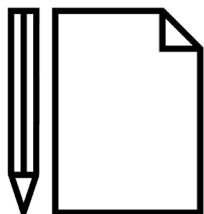
- Vara sarkastisk eller negativ om ditt barns förmåga att lyckas.
”När ska du sluta att vara så lat?”
- Jämföra med syskon.
”Din syster springer mycket fortare!”
- Påminna om tidigare misslyckanden.
”Nu blev det fel, som vanligt”



Kom ihåg:

- Uppmuntra ditt barn dagligen.
”Vad bra att du cyklade till skolan idag.”
- Var specifik med ditt beröm.
”Du deltar oftare på idrotten nu!”
- Var tålmodig och tolerant vid misslyckanden.
”Sånt händer! Kom ihåg skorna nästa gång, så blir det roligare på dansen.”

Vad vill du uppmuntra här och nu som kan stärka ditt barns självkänsla?



Utvecklingscentrum för barns psykiska hälsa
och Centrum för fysisk aktivitet, 2024

Besök gärna:
vgregion.se/foraldraskapivardagen

