



## Övning: Beröm för önskat beteende

---

### Mål

Du förstärker barnets positiva beteende genom att ge barnet uppmärksamhet som belöning för önskat beteende eller agerande.

### Anvisning

Välj först ett beteende hos barnet som du skulle vilja stärka. Det kan till exempel vara att barnet sätter disken i maskinen eller gör läxor på eget initiativ.

---

### Använd följande riktlinjer för effektivt beröm varje gång ditt barn beter sig enligt det tillvägagångssätt du vill stärka

- Ta ögonkontakt med barnet och ställ dig nära hen
- Le och låt din stolthet höras också i tonfallet
- Ge beröm så snart barnet agerar som önskat
- Berätta exakt vad det är du berömmar hen för (t.ex. "Fint att du satt din tallrik i diskmaskinen!")

Fortsätt att systematiskt berömma beteendet tills det har blivit ditt barns vanliga beteende. Uppmuntra också ditt barn att berömma sig själv och andra.

### Hur gick övningen?

Hur kändes det att berömma? Hur reagerade ditt barn på det?