



## Övning: Skapa hemmets regler

---

### Mål

Som familj definierar ni tillsammans vilka sorts beteenden som önskas.

Genom att göra en regeltavla blir det klart för barnet vilken typ av beteende som förväntas av hen. Att förbinda sig till reglerna blir lättare för barnet när hen själv har varit med och skapat dem.

### Anvisning

Gör en regeltavla för ert hem med hela familjen.

Med större barn kan man också göra sådana regler som beror på situationen. Också för dem lönar det sig att göra ett skriftligt och konkret dokument.

### Hitta på ett positivt och uppmuntrande namn för tavlan som passar er, till exempel

- hemmets må bra-alfabet
- vår familjs färdigheter

Kom överens om cirka fyra eller fem färdigheter. Skriv dem i regeltavlan så att alla kan se dem. Uppmuntra varandra att följa reglerna. Det är viktigt att reglerna är

- entydiga
  - rättvisa och jämlika
  - givna i positiv form (till exempel är "tala med lugn röst" bättre än "skrik inte")
  - lätta att följa
  - genomförbara
-

## Utskrivbar regeltavla

Du kan fylla i och skriva ut den vidstående tavlan och hänga upp den.

1.
2.
3.
4.
5.