



Övning: Lyssnande

Mål

Du visar omtanke och empati för barnet. Du ger barnet en känsla av att hen är speciell och underbar, trots beteendeproblemen.

Anvisning

Öva på att lyssna på ditt barn enligt följande anvisningar i minst en gemensam diskussion under dagen. Upprepa övningen dagligen.

Följ dessa steg

- Ta ögonkontakt med barnet.
- Visa med din kropp och din inställning, till exempel dina ansiktsuttryck och gester, att du vill höra vad ditt barn berättar.
- Låt barnet prata klart innan du svarar.
- Var uppmärksam på barnets tankar och känslotillstånd och gör en genuin ansträngning att identifiera dig med dem.
- Visa intresse med frågor och sammanfattningar: "Förstod jag rätt att du menar...".
- Försök att förstå barnets synvinkel utan att försöka ändra den. Respektera barnets åsikter.
- Undvik att dra slutsatser eller göra tolkningar.
- Uppmuntra ditt barn att berätta mer.

Fäst uppmärksamhet vid följande saker:

- Framskrider diskussionssituationen annorlunda än vanligt?
- Upplever ditt barn att hen blir hörd och förstådd?
- Och hur känner du inför att slå dig ner för att lyssna på ditt barn?

Om du vill kan du skriva ner dina tankar