



Övning: Barncentrerad samvaro

Mål

Du stärker din relation till ditt barn. På detta sätt kommer du att förbättra barnets självkänsla och förmåga att kontrollera sitt eget beteende. Du ger en modell för sociala färdigheter som att lyssna, hjälpa och uppskatta.

Anvisning

Gör övningen dagligen. Välj en aktivitet där du ska utföra övningen.

Agera barncentrerat i 10 minuter enligt anvisningarna nedan

- Följ barnets initiativ och gå framåt i barnets takt.
- Beskriv vad barnet gör och ge beröm.
- Undvik att ställa frågor och kritisera.
- Visa omtanke såväl verbalt som icke-verbalt, till exempel med ett leende och en blick.
- Visa barnet att du trivs i hans sällskap.

Känns det annorlunda att vara med ditt barn i dessa stunder?

Fundera på om stunderna av barncentrerad samvaro påverkar den tid du och ditt barn tillbringar tillsammans.