



# Övning: Effektiv begränsning

---

## Mål

Du lär dig att uppmana och ge förbud åt barnet på ett effektivt sätt. På så sätt lär sig barnet att bättre följa dina instruktioner.

## Anvisning

Börja använda effektiv begränsning av barnets problematiska beteende varje gång du önskar att det slutar.

---

## Använd följande metoder

1. Avbryt det du själv håller på med och försök vara lugn.
2. Gå nära barnet och sänk dig till hans nivå. Använd barnets namn.
3. Berätta för barnet vad det är i hans beteende som bör upphöra. Till exempel: "Sluta hoppa på soffan."
4. Berätta för barnet varför beteendet är problematiskt. Till exempel: "Du kan falla och skada dig själv."
5. Säg exakt vad du vill att barnet ska göra. Till exempel: "Gå ut och hoppa."
6. Ge barnet tid att visa sig samarbetsvillig (5 sekunder).
7. Om det behövs kan du upprepa instruktionen en gång.
8. Beröm barnet när hen följer uppmaningen.