



Övning: Att be om ursäkt

Varför?

I den här övningen lär du ditt barn

- viktiga färdigheter för att kunna medla
- när, varför och hur man ber om ursäkt
- hur man tar hänsyn till någon annans känslor
- att ta ansvar för sina ord och handlingar
- att uppskatta och respektera andra

Hur?

Diskutera i vardagliga situationer hur viktigt det är att kunna medla för att lösa konflikter och gå vidare. Börja övningen med till exempel handdockor, rollspel eller genom att gå igenom bråk med syskon.

Uppmuntra barnet att öva på sina medlingsfärdigheter med en kompis när det behövs – i takt med att färdigheterna utvecklas.

När kan man be om ursäkt?

Berätta för ditt barn när man bör be om ursäkt.

Det är bra att be om ursäkt när

- barnet har sårat sin kompis eller gjort hen ledsen
- barnet har söndrat eller tappat bort något som hens kompis har gjort eller äger
- barnet tycker att hen har betett sig fel mot en kompis

Om barnet oavsiktligt har sårat en kompis är det bra att prata om det.

Ni kan börja med att gå igenom situationen hemma, till exempel genom övningen [Att analysera konflikter](#). Barnet kan beklaga att kompisen blev ledsen på grund av missförståndet och berätta att hen inte menade att såra hen.

Varför är det bra att be om ursäkt?

Berätta för ditt barn om de positiva konsekvenserna av att be om ursäkt.





Att be om ursäkt kan

- få båda parter att må bättre
- hjälpa kompisen att känna att hen är viktig för ditt barn
- förbättra förtroendet mellan ditt barn och hens kompis
- hjälpa dem att lämna meningsskiljaktigheterna bakom sig och gå vidare
- stärka och upprätthålla kompisrelationer

Hur kan man be om ursäkt?

Berätta för ditt barn hur man visar någon att man är ledsen för det som hänt.

Uppmuntra ditt barn

- att säga förlåt till sin kompis
- att med kroppsspråk eller ansiktsuttryck visa att hen verkligen är ledsen
- att berätta för kompisens vad som hände och varför
- att ta hänsyn till kompisens synvinkel och känslor
- att hjälpa till att gottgöra saken, till exempel att laga ett söndrat sandslott eller hitta en borttappad leksak

Om ditt barn har svårt att be om ursäkt kan du hjälpa hen genom att formulera det åt hen tills hens färdighet blir starkare.

Ibland kan man istället för att använda ord be om ursäkt genom att göra något, som att göra ett kort till sin kompis.

Föregå med gott exempel

Visa genom ditt eget agerande hur man hanterar konflikter på ett konstruktivt sätt. Visa barnet hur man ber om ursäkt i lämpliga vardagliga situationer.

Att förlåta

Det är också viktigt att lära sig att förlåta någon annan. Både att be om ursäkt och att förlåta kräver ofta att parterna lugnar ner sig och har tid att smälta det som hänt.

Betona för barnet att förmågan att be om ursäkt och att förlåta är styrkor i kompisfärdigheter.

