



Övning: Att dela med sig av upplevelser

Varför?

- Du ger ditt barn känslan av att hen inte behöver klara av sina svårigheter ensam.
- Du lär hen att man kan prata om svåra upplevelser och känslor.
- Du stödjer ditt barns självkänsla och självbild.
- Du kan höra dig för om vilken hjälp ditt barn vill ha som stöd för sina kompisrelationer.

Hur?

Ge ditt barn utrymme att berätta om sina upplevelser

Reservera tid för en lugn stund med ditt barn. Fundera på i vilken typ av situation ditt barn skulle ha lättast att berätta om sin upplevelse. Ibland tycker barnet att det är lättare att prata under en lugn aktivitet, som att gå, rita eller kanske när föräldern omsorgsfullt stryker hen.

Var intresserad av barnets upplevelse, tankar och känslor och ställ frågor om dem. Försök att sätta dig in i barnets situation och leva dig in i hens upplevelse. Stanna upp och lyssna och låt barnet berätta. Ställ inga krav, pressa inte barnet och lägg inte skulden på hen.

Försök att dela barnets upplevelse. Du kan säga att situationen säkert känns jobbig och att det är hemskt att hen har utmaningar med sina kompisar.

Försök inte att lösa situationen just nu. Ge barnet känslan av att du vill lyssna på hen och förstå hen.

Lyssna på vad ditt barn önskar av dig

Du och ditt barn kan tillsammans fundera på vilken hjälp hen vill ha av dig i situationen. Det underlättar ofta för barnet om föräldern känner till hens situation och finns som stöd i till exempel en framtida utmanande situation.

Det är också bra att ditt barn vet om att de vuxna på dagiset eller i skolan hjälper hen.





Normalisera

Berätta för barnet att hen inte är den enda som har sådana problem. Kompisutmaningar är ganska vanliga. Alla lär sig färdigheter att vara med andra, även vuxna.

Skapa hopp om att hen säkert kommer att lära sig kompisfärdigheter och hitta kompisar.

Utforska på avstånd

Skapa kompisutmaningar som liknar barnets utmaningar för din egen karaktär i lekarna. Skriv eller rita en egen berättelse med barnet där karaktären har svårigheter med sina kompisar. Ofta är det lättare för barn att hantera utmaningar när de kan utforska dem lite på avstånd.

Tillsammans kan ni fundera på hur situationen skulle kännas för karaktären, vad hen kan göra och vad hen vill att andra ska göra.

Stärk det goda

Lyft fram upplevelser av att lyckas för att stärka barnets tro på sig själv. Uppmärksamma även små stunder när ditt barn umgås på ett bra sätt med ett annat barn. Ge positiv respons om det.

Gå tillbaka till situationen även efteråt till exempel genom att berätta för en annan familjemedlem om framgången så att barnet hör det.

