



Övning: Att stå på sig i kompisrelationer

Varför?

- Du stärker ditt barns förmåga att stå på sig och att upprätthålla sitt självförtroende och sin självkänsla.
- Du stöder ditt barns förmåga att uttrycka en avvikande åsikt eller säga nej.
- Du stödjer ditt barns förmåga att sätta ord på sina känslor.
- Du hjälper ditt barn att känna igen känslorna och känningarna i sin kropp och att använda kroppsspråk.

Hur?

Prata med ditt barn om hur viktigt det är att vara bestämd i olika vardagliga situationer och öva på att vara bestämd i dagliga samtal med ditt barn.

Övningen kan göras med hjälp av rollspel, till exempel med handdockor. Ni kan också öva med familjemedlemmar.

Uppmuntra ditt barn att öva på att vara bestämd med en kompis vid behov.

Tonfall

Öva på att vara bestämd tillsammans med ditt barn. Uppmuntra hen att dela med sig av sin ståndpunkt, till exempel en avvikande åsikt eller ett negativt svar, på ett självsäkert sätt men i en lugn och artig ton.

Tonfallet och hur du framför ditt budskap har mycket att göra med hur budskapet kommer fram och hur lätt det är för den andra personen att ta emot det.

Jag-tal

Uppmuntra ditt barn att dela med sig av sina önskemål och känslor i hens situation. Att presentera saker med hjälp av jag-tal gör saken förståelig och skapar en trevlig atmosfär för interaktion.

Jag-talet innehåller till exempel uttrycken "jag tycker", "jag skulle gilla", "jag blev ledsen när", "jag anser" och "jag vill".





Icke-verbal kommunikation

Uppmuntra ditt barn att vara bestämd även genom icke-verbal kommunikation, till exempel med hjälp av kroppsspråk.

Interaktionen baseras ofta på ögonkontakt. Du kan också uppmuntra ditt barn att stå rakt och tala högt.

Motivering

Uppmuntra vid behov ditt barn att motivera sin åsikt eller ståndpunkt öppet, tydligt och utan att såra någon annan.

Hen kan också använda jag-tal och uttrycka sina känslor i motiveringarna. Man behöver inte be om ursäkt för att man har en avvikande åsikt.

Att visa empati

Man kan uppmuntra barnet att visa förståelse och empati för någon annans ståndpunkt, även om hen inte håller med om den. Barnet kan också beklaga om hen inte kan uppfylla den andras begäran eller önskemål.

Kompromiss

Uppmuntra ditt barn att fundera på varför och på vilket sätt frågan är viktig för hen. Ibland når barn en kompromiss genom olika ståndpunkter.

Då är det viktigt att man inte ger med sig för att man känner sig skyldig eller vill behaga den andra. Lösningen ska vara tillfredsställande och lämplig för båda parter.

