



Övning: du lär dig att märka det goda

Varför?

Du lär dig att märka när barnet försöker bete sig på rätt sätt och att ge barnet positiv respons i rätt tid. Att få positiv respons förstärker barnets självkänsla och positiva självuppfattning.

Hur?

Var uppmärksam på ditt egna beteende under en vecka. Använd varje dag principerna för att märka det goda. Observera hur barnet reagerar på responsen.

Positiv respons ökar barnets vilja att bete sig på önskat sätt.

Principer för att märka det goda:

- Lyft fram de goda stunderna i vardagen, säg dem till barnet, "Åh, vad fint du orkar sitta vid matbordet."
- Beröm ditt barn trovärdig och genuint. Lär dig att lägga märke till saker som du verkligen kan ge positiv respons på.
- Ge barnet respons omedelbart, inte snart eller senare. Responsen kan vara en liten gest som visar att du lade märke till barnets lyckande och det gjorde dig glad.
- Förstör inte uppmuntran genom att säga till exempel "Det här gick bra, men..."
- Uppmuntra den typ av beteende som du vill se mer av. Du bör också tacka barnet för försök och för saker som kanske är självklarheter för någon annan. "Du var jätteduktig som försökte först själv, nu kan jag hjälpa till..."
- Visa intresse för vad barnet gör. Lyssna på barnets förslag och åsikter. Låt barnet öva på att göra val och att ta ansvar i lämpliga situationer.
- För vissa barn är det svårt att ta emot beröm. Du kan använda dig av indirekt positiv respons. Detta görs genom att berömma barnet till en annan vuxen framför barnet. Det kan vara lättare för barnet att ta emot sådan beröm.

