



Övning: Skapa fler stunder av närvaro

Varför?

Du förmedlar till ditt barn att

- du finns där för hen
- du är intresserad av hen
- du vill tillbringa tid med hen

Hur?

Fundera på hur du kan skapa fler stunder av närvaro med ditt barn i din vardag.

Situation





t.ex. Jag tycker om när vi läser en bok på kvällen och pratar om den. Då är jag verkligen tillsammans med barnet och fokuserar inte på något annat.





t.ex. Det som hjälper mig är rutiner, tanken att detta är viktigt och mitt eget intresse för aktiviteten. Det som hindrar mig är trötthet, telefonanvändning och tanken att jag inte hinner.





Kommunikation





t.ex. Jag ställer frågor om barnets dag, ger hen utrymme att berätta om sina saker och bjuder in barnet att delta i gemensamma aktiviteter.





t.ex. Jag kan visa intresse genom att gå fram till hen och vara nyfiken på vad hen gör.





Mottagande





t.ex. Ibland avvisar hen mig. Närvaron har fungerat bäst när jag har kunnat ge tid för gemenskapen utan att tänka på annat. Barnet har uppskattat när jag har varit intresserad av hens saker.





t.ex. Jag skulle kunna öva på att bättre uppmärksamma barnets initiativ och att ansluta till dem. Till exempel när hen pratar om ett spel kan jag följa med i samtalet och ställa frågor eller göra kommentarer kring det.

