



Övning: Stöd en positiv självbild

Varför?

Du lär dig att uppmärksamma ditt eget beteende och agera på sätt som stödjer barnets positiva självbild.

Hur?

Observera

Observera hur du pratar om ditt barn, hens egenskaper och handlingar. Hur ofta, på vilket sätt och vilken typ av feedback ger du?

Hur pratar du om dig själv? Vilken typ av språk och feedbackkultur finns i er familj?

Stärk

Fokusera på följande och stärk de områden som behövs utifrån dina observationer:

- Lagg märke till barnets unika och fina egenskaper. Berätta om dem när de kommer fram och visa att du uppskattar barnet.
- Visa att barnets upplevelser, tankar, känslor, åsikter och intressen är viktiga och intressanta och att du vill dela dem med barnet.
- Ge positiv feedback även för små framgångar, inklusive försök. Hitta sätt att ge positiv feedback som känns bra för barnet och passar situationen (t.ex. tumme upp, high five, kram, leende tillsammans med ord).
- Uppmärksamma barnets förmåga och handlingskraft när det är möjligt. Tacka och beröm för att barnet utfört en uppgift eller hjälpt till.
- Visa tillit till barnet genom att ge lämpliga ansvar och uppgifter.
- Ge korrigerande feedback om barnets beteende, inte om personligheten. Barnets beteende kan vara dåligt eller fel, men barnet är inte dåligt eller fel.
- Tala om dig själv på ett positivt och respektfullt sätt. Var stolt över dina egna egenskaper.
- Visa barnet hur trevligt det är att vara med hen och hur stolt du är över att få vara just hens förälder.

