



Övning: identifiera dina egna fallgropar

Varför?

Du blir mer medveten om dina egna sätt att reagera på barnets nedstämdhet. Du funderar på nya sätt att agera i situationerna.

Hur?

Bekanta dig med de typiska fallgroparna i interaktionen som beskrivs ovan. Fundera sedan på följande frågor:

Vilka är mina fallgropar? Vilka fallgropar brukar jag falla i?

t.ex. Risken för eskalering





Situationer där jag är särskilt benägen att falla i den här fällan.

t.ex. När mitt barn drar sig undan och inte klarar av att göra det jag förväntade mig av hen.

Hur tar jag mig upp ur gropen? Vilka konkreta saker försöker jag ändra på?

t.ex. Jag minns att barnet inte gör så för att vara besvärligt. Jag skriker inte utan frågar barnet hur jag kan hjälpa hen. Jag lyssnar på hens perspektiv och vi funderar tillsammans på en lösning. Jag berömmar barnet för samtalet och handlingen.

