



Övning: Regelbundet beröm

Varför?

Positiv uppmärksamhet och beröm stärker den ungas självkänsla, ökar tilliten mellan föräldern och den unga och uppmuntrar till önskat beteende.

När den unga känner sig sedd och uppskattad stärks hens välbefinnande.

Hur?

Ge tre beröm eller former av positiv uppmärksamhet som gäller något den unga gjort under dagen - en handling, en attityd eller ett försök.

- Beröm kan vara små saker: "Jag märkte att du ställde in disken i maskinen, tack."
- Det lönar sig också att berömma försök: "Vad fint att du försökte packa dina hobbygrejer själv idag."
- Eller större: "Det var riktigt imponerande hur du kunde vänta på din tur idag."

Håll berömmen äkta och konkreta. Undvik alltför generella uttryck som "du är alltid så snäll" och fokusera i stället på en specifik situation eller handling.

Skriv ner under en vecka hur den unga reagerade på berömmet och hur det kändes att ge positiv respons.

Tips: Om det känns ovant att berömma kan du börja med ett berömtillfälle per dag och öka mängden gradvis.

