

VARA MED

Att vara tillsammans med ditt barn kan göra att ni får en bättre relation. Det gör också att ni bråkar mindre.



Vad kan du göra tillsammans med ditt barn?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BARNSTYRD TID – BUSASTUND

Många föräldrar känner att de har för lite tid och har svårt att hinna med sina barn. Att vara tillsammans med sitt barn, varje dag skapar en bra relation.

Busastund är ett speciellt sätt att vara tillsammans med sitt barn.

Barnet bestämmer/styr – Du lyssnar på barnet. Låt barnet styra och bestämma leken

Uppmuntra barnet – Ge barnet all uppmärksamhet. Titta inte i mobilen eller i en tidning samtidigt. Visa att du ser barnet. Visa/säg att du tycker om det barnet gör.

Sätt ord på det barnet gör – Säg vad du ser att barnet gör. Upprepa gärna det barnet säger. Visa att du lyssnar.

Alla dagar – Var tillsammans med ditt barn en liten stund varje dag. Planera in en stund varje dag.



SAMSPELSKEDJAN

Ibland kan det vara svårt att förstå varför barn gör som de gör.
Samspelejan är ett sätt att förstå hur vuxna och barn påverkar varandra.
Ofta finns det något som startar/ sätter igång det som barnet gör.

Det som händer precis efter barnets beteende påverkar också varför barnet gör som det gör.
Om barnet får något det tycker om så kan barnet vilja göra samma sak igen.

Före

Vad startar/
sätter igång

Barnets beteende

Det barnet gör

Efter

Konsequenser
av beteendet
Vad händer precis
efter?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ATT STOPPA BRÅK/ KONFLIKTER TIDIGT

Det bästa sättet att få stopp på bråk och konflikter är att förebygga dem. Vad kan man göra innan det blir bråk? Vad kan föräldern göra innan de går in i affären? Vad kan de göra i affären? Vad kan de göra efter?

Före

Vad kan föräldern göra före

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Barnets beteende

Barnet handlar med föräldern.

Efter

Vad kan föräldern göra efter.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



ATT FÖREBYGGA/ HINDRA OCH FÖRSTÅ RÄDSLOR

Före

Barnets beteende

Efter

Vad kan föräldern
göra före

Det barnet gör.

Vad kan föräldern
göra efter.

*Hur kan man förstå att barnet gör som det gör.
Vad gjorde pappan före och vad gjorde pappan efter.*

.....

.....

.....

Hur kan föräldern göra före och efter för att hjälpa barnet?

Före

Barnets beteende

Efter

Vad kan föräldern
göra före/ innan barnet
barnet ska sova?

Barnet sover själv
i sitt rum

Vad kan föräldern
göra efter?

.....

.....

.....

.....



PRÖVA HEMMA

BUSASTUND

När kan du ha BUSA-stund med ditt barn?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vad har varit viktigast för dig på dagens träff?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SAMMANFATTNING – VARA MED

VARA MED

Att ha tid tillsammans med ditt barn ger en bättre relation och minskar bråk.

Barnstyrd tid – BUSASTUND

Många föräldrar känner att de har lite tid och har svårt att hinna med sina barn. Att vara tillsammans med sitt barn, varje dag skapar en bra relation.

Barnet styr – **U**ppmuntra barnet – **S**ätt ord på det barnet gör – **A**lla dagar

SAMSPELSKEDJAN

Samspelekejan är ett sätt att förstå hur vuxna och barn påverkar varandra.

Det barnet gör, barnets beteende påverkas av det som händer före – ofta finns det något som startar/ sätter igång beteendet. Du kan använda samspelekedjan för att se hur du kan hjälpa ditt barn genom att du gör annorlunda *före* och *efter*.

Barnets beteende

Vad gör barnet

Före

Förberedelser

Säg till/ berätta för barnet vad som ska hända.
Välj en bra tid för aktiviteten.

Delaktighet

Bestäm tillsammans vad ni ska göra
eller låt barnet bestämma något som
ni kan göra hemma.
Ge barnet tid

Positiva uppmaningar

Säg vad barnet ska göra **inte**
vad barnet ska sluta göra.
Exempel ”Kom och sätt dig bredvid mig”
istället för ”spring inte”.

Rutiner

Skapa rutiner – gör på samma
sätt varje gång.

Positiva förväntningar

Visa att du tror att barnet kan!

Efter

Uppmärksamhet

Öka uppmärksamhet och
uppmuntran när barnet
gör något bra eller
försöker göra något bra.