

VÄLJA STRIDER

Du behöver tjata och säga till mindre. Du behöver också öka uppmärksamheten och se det som fungerar. När du gör det så minskar konflikterna i familjen.

Ge exempel på saker du tjar om som du kanske kan sluta att tjata om. Skriv förslag

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Naturliga konsekvenser

Allt vi gör får en konsekvens.

Om ditt barn har sönder en leksak - blir du arg och skäller på ditt barn (konsekvens)

Om ditt barn har sönder en leksak – får ditt barn leka med en trasig leksak och du säger inget om den trasiga leksaken (naturlig konsekvens)

Ibland kan barnen få ta naturliga konsekvenser istället för tjat och skäll.

Egna exempel på naturliga konsekvenser:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



BRA

Ibland måste du ta vissa konflikter. **BRA** är ett sätt som du kan använda för att minska konflikter.

Bekräfta barnets känsla – Säg vad du ser och hör. Sätt ord på barnets känsla. Visa att du förstår ditt barn.

Repetera varför – Berätta kort vad ni ska göra, försök att inte säga emot barnet.

Avled – Ge barnet något annat att göra och tänka på istället.



Ge exempel på när du kan använda BRA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ABC – WORKSHOP

Hur tror du att barnet eller barnen upplevde situationen?

.....
.....

Vad gör föräldern som är bra?

.....
.....

Vad kan föräldern göra annorlunda i stunden?

.....
.....

Vad kan föräldern göra för att det inte ska hända igen?

.....
.....



MINA MÅL



Det här gör jag mer av idag:

.....

.....

.....

Det här gör jag mindre av idag:

.....

.....

.....

DET HÄR HAR JAG LÄRT MIG AV ABC

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SAMMANFATTNING – VÄLJA STRIDER

Välja strider

När ni båda föräldrar tillsammans tänker igenom vilka konflikter som är viktiga blir det tydligt för barnet. Välj vilka konflikter ni vill ta och vilka ni kan välja bort.

Att öka uppmärksamheten på det som fungerar samtidigt som man minskar tjat och tillsägelser gör att det med tiden blir mindre konflikter.

Naturliga konsekvenser

Ibland kan barnen få ta naturliga konsekvenser istället för tjat och skäll. Barn tar till exempel ofta på sig vantarna när de märker att det blir kallt utan.

Det blir värre innan det blir bättre

Om du slutar tjata och säga till ditt barn kan det börja bråka mer för att få en reaktion från dig. Om du kan låta bli att tjata och säga till i alla fall så minskar bråken efter ett tag. Kom ihåg att uppmärksamma det som är bra, som ditt barn gör!

BRA

Ibland måste du ta vissa strider. BRA är ett sätt som du kan använda som minskar konflikter.

Bekräfta barnets känsla – Säg vad du ser och hör. Sätt ord på barnets känsla. Visa att du förstår ditt barn.

Repetera varför – Berätta kort vad ni ska göra, försök att inte säga emot barnet.

Avled – Ge barnet något annat att göra och tänka på istället.