

Här delar **Jana Söderlund** med sig av sina bästa tips för att höja självkänslan. Och det är inte bara hos barnen som självkänslan ökar – förmodligen får du en högre dos själv också!

Öva på att...

...visa känslor

2–4 år: Skapa en skrikhörna hemma. Utse en garderob eller en annan vrå där det är tillåtet att skrika. En plats där man får skrika så högt man vill, tills ilskan tar slut. Tala om att man får bli arg, men man får inte slåss, göra någon illa eller ha sönder saker.

Rita en streckgubbe och be barnet peka var någonstans i kroppen det känns när man är arg eller ledsen. Be barnet rita hur de olika känslorna känns.

4–6 år: Försök att själv vara en känslomässig förebild! Mörka inte när du är ledsen, arg, besviken eller irriterad – berätta för barnet hur du känner och förklara varför. Är du stressad för att du ska ha ett läskigt möte på jobbet? Är du ledsen för att middagen du sett fram emot blev inställd i sista minuten? Arg för att någon har varit dum emot dig?

... ge och ta beröm

2–4 år: Föregå med gott exempel och sluta säga ”Det var så lite så!” när du får beröm. Säg tack! Och kanske ”Vad glad jag blev när du såg att jag klippt mig.”

4–6 år: Inför uppåtpuffar i familjen. Säg minst en snäll sak till varandra varje dag, kanske vid middagsbordet eller vid läggdags. Leta uppåtpuffar i det barnet gör eller berättar för dig. ”Nu var du verkligen en snäll stora syster när du lät lillebror ta först!” Undvik nedåtpuffar, kritik har sällan önskad effekt. Om du måste kritisera, kritisera barnets beteende, inte barnet. Säg inte ”Nu var du dum” utan ”Det var dumt av dig att rita på väggen”.

... lösa problem kreativt

2–4 år: Uppmuntra lek utan leksaker, kanske ute i naturen. Välj leksaker som inte är så konkreta – hellre klossar som kan vara vad som helst än en exakt kopia av en mobiltelefon. Lämna leksakerna hemma när ni åker bort och låt barnen leka med det som finns.



4–6 år: När en konflikt uppstår, konstatera att "Vi har ett problem" och fråga barnet hur han eller hon tycker att ni ska lösa det. Lyssna uppmärksamt, se barnet i ögonen och ställ gärna frågor för att verkligen understryka att du tycker barnets förslag är viktiga. Om ni bråkar kan det vara bättre att fråga i efterhand, när känslorna svalnat. "Hur tycker du att vi skulle kunna ha gjort när vi inte hittade de lila strumpbyxorna i morse?"

... få barnet att se sitt egenvärde

2–4 år: Beröm och uppmärksamma gärna det barnet gör och presterar, men inte bara det. Tänk även på att uttrycka uppskattning för den fantastiska varelse barnet är, helt utan förekommen anledning. "Jag är så glad att du finns, tänk vad allt vore tråkigt utan dig, vår familj är bäst i världen för att du är med i den, det blir så mycket roligare att baka/bada när du är med." Skriv en lapp och sätt på kylskåpsdörren eller ha i plånboken som påminnelse.

4–6 år: Love-bomba ditt barn och uppmana ditt barn att love-bomba andra. Vad är bra med dig? Vad är du bra på att göra? Vad är bra med dina kompisar, din lillebror, med farmor? Skriv en lista. Inled en diskussion om hur man är när man är en bra kompis. Är man snäll eller dum om man skvallrar om någon gjort något de inte får?

... lösa konflikter

2–4 år: Plocka fram din egen humor och kreativitet istället för att tjata och ställa krav. När 3-åringen faller ihop i en hög och inte orkar gå de 50 metrarna till busshållplatsen – hitta på en saga om en 3-åring som var så trött att hon sov ett helt år och inte vaknade förrän på sin 4-års dag . . . Eller förvandla sträckan till en springtävling.

4–6 år: Ge efter för tjat ibland, när barnet hittar verkligt bra argument för sin sak. Låt barnet ha rätt, rätta inte alla faktafel. Visa barnet att man kan lyssna på någon utan att hålla med genom att göra det själv. Målet med ett gräl eller en diskussion är ju inte att bevisa att du har rätt och den andra har fel, utan att komma till en gemensam lösning som båda kan gå med på.

Artikeln publicerades i Vi Föräldrar 2/2008

