

# Checklista för regler

(Ur "Familjeverkstan")

- 1. Ganska få.** Det handlar om att välja ut de regler man vill prioritera som förälder. Att ha många regler som inte efterlevs och följs upp ordentligt skapar mer konflikter.
- 2. Tydligt formulerade.** Barnet måste förstå vad det ska eller inte ska göra. En regel som t ex "Vara snäll" är för otydlig. "Säg till innan du går ut" är tydligare.
- 3. Positivt formulerade.** Det är bättre att tala om för barnet vad det ska göra (t ex städa upp) istället för vad det inte ska göra (t ex stöka ner). Ibland måste man formulera sig negativt för att det ska bli tillräckligt tydligt (t ex inte knuffa lillasyster).
- 4. Förankrade hos alla vuxna.** Om en regel ska fungera måste alla vuxna i hemmet känna till den och stå bakom den. De måste också följas upp på samma sätt.
- 5. Förankrade hos barnet.** Barnet behöver veta vad som gäller och så långt det går vara involverad i processen. Det bästa är om man kan komma överens om en regel tillsammans med barnet.
- 6. Det ska löna sig att följa regeln och inte löna sig att bryta mot den.** För att regler ska fungera är det viktigt att bestämma positiva konsekvenser av att följa dem – t ex *30 minuter extra datortid*. Det måste också finnas tydliga konsekvenser av att bryta mot regeln – t ex *30 minuter mindre datortid*.
- 7. När ska regeln följas upp?** Generellt bör regler följas upp så snabbt som möjligt, dels måste barnet direkt få reda på om det har följt regeln eller brutit mot den. Finns det positiva eller negativa konsekvenser knutet till regeln? Då bör de komma så snart som möjligt. Samtidigt är det ibland omöjligt att följa upp regler direkt. Vissa regler kan barnet bryta mot väldigt ofta (t ex använda ett trevligt språk). Då kan det vara lämpligt att följa upp regler i slutet av varje dag (eller ibland vecka) och göra en totalbedömning, t ex "I dag har du varit jättetrevlig och inte använt fula ord!". Var generös i bedömningen. Även om barnet inte klarat sig helt perfekt så är det inte värt att sätta fokus på misstagen. Om barnet har misslyckats är det bra att ha några exempel på varför, t ex "du kallade mig för jävla kärring när vi var i affären".



**8. Lugn uppföljning.** Uppmärksamhetsregeln: När får barnet mest uppmärksamhet? När det följer eller bryter mot regeln? Om barnet bryter mot regeln är det bra att följa upp så lugnt som möjligt. Tala om att barnet har brutit mot regeln och använd de konsekvenser ni eventuellt kommit överens om.

