

Några tankar om uppmuntran och beröm...

(Ur "Familjeverkstan")

Lek och umgänge handlar om att ha roligt – inte att vara duktig. I andra sammanhang kan det däremot vara viktigt att visa mer direkt uppmuntran. Det är t ex viktigt att barnet får direkt uppmuntran för att bete sig schysst och sköta uppgifter i vardagen. Exempelvis är det bra att direkt uppmuntra barn som städat sitt rum, som kommer hem i tid, som är schysst mot sitt syskon eller som följer överenskommelser.

- 1. Uppmuntra ditt barn så snart barnet gör något bra.** Ju snabbare uppmuntran kommer desto bättre fungerar den.
- 2. Ge beskrivande uppmuntran.** Var också noga med att tala om *vad* du tyckte barnet gjorde bra. Det är även viktigt att berömma barnets försök att göra saker, även om slutresultatet inte blev exakt som du hade tänkt dig.
- 3. Blanda inte beröm och kritik.** Det är svårt för ett barn att lita på beröm om det samtidigt kommer en udd av kritik – t ex "Vad skönt att du för en gångs skull har städat rummet".
- 4. Variera sättet du uppmuntrar ditt barn på.** Uppmuntran får inte bli mekanisk och likadan hela tiden. Försök att hitta olika sätt att uppmuntra ditt barn på. Variera formuleringar och använd kroppsspråk, klapp på axeln, etc.
- 5. Ge extra mycket uppmärksamhet när barnet tar egna initiativ.** Det är viktigt att ge särskilt mycket beröm om ditt barn har gjort något utan att du bett om det. Detta kommer att hjälpa barnet att ta eget ansvar utan att behöva bli påmind.



6. Uppmuntra inte bara prestationer. Det är viktigt att visa uppskattning för sådant som inte enbart har med prestation att göra, exempelvis om barnet spontant berättar något för dig. En tumregel är att det behövs ungefär fem gånger så mycket positiv som negativ kommunikation för att relationer ska fungera bra.

