

**Beröm, belöningar, kärlek och
mutor...**

Diskutera med "grannen":

- När fick du senast beröm?
- Hur känns det att få beröm?

- När fick du senast kritik?
- Hur känns det att få kritik?

Vad tycker du?

Ska barn få:

Uppmuntran? Beröm? Belöningar?

Kritik?

MARTIN FORSTER

Fem gånger mer kärlek

Forskning och praktiska råd
kring föräldrar och barn



NATUR &
KULTUR





Tjat
Gränser
Krav

Tid tillsammans
Uppmuntran och beröm
Positiv kommunikation

Förhållandet 5-1

För fungerande relationer: fem gånger mer positiv än negativ samvaro.

5

**Uppmuntran,
bekräftelse, positiv
uppmärksamhet, beröm**

1

Tjat, tillsägelser,
"nej" "inte"

Om uppmärksamhet

- De sidor och beteenden som uppmärksammas hos ett barn kommer att förstärkas
- Ett barn som får uppmärksamhet när han/hon gör bra saker kommer att fortsätta med det.
- Barnet får också en mer positiv självbild

- Om beröm och kritik...
- Forskning om beröm

- Tankar om det ni hört hittills?

Beröm jämfört med bekräftelse:

- Vilket är lättast/svårast att ge?
- Blir det någon skillnad på att bekräfta barnet i stället för att berömma det?

Om kritik:

- Kritisera vad barnet GÖR inte vad barnet ÄR – vad tänker du om det?

Uppmuntran och beröm

- Det är bättre att beskriva vad barn *gör* än hur de *är*.
- Beskrivande uppmuntran/beröm blir både uppmuntran och vägledning
- Med beskrivande uppmuntran kan barn ha lättare att ta motgångar – det handlar om min ”ansträngning” inte om min person

”Uppmuntra ansträngningen istället för resultatet”

”Utmaningen är att inte stirra sig blind på ett perfekt resultat”

”Barn får bäst självkänsla om vuxna uppmärksammar själva arbetet i stället för resultatet”:

- ”Hur tänkte du nu?”
- ”Vilka steg tog du?”
- ”Vad lärde du dig av det?”

Hur gör chefen?

”Chefer kan visa entusiasm och uppskattning på olika sätt. De kan ge beröm och säga att du är duktig. Det är förstås bra och roligt. Samtidigt kan det bli lite märkligt om din chef ständigt recenserar dina prestationer. Ibland är det mer uppmuntrande om chefen också blir engagerad och delaktig i vad du håller på med”

Anta att du serverar på en restaurang...

Du har två chefer.

Den ena säger: "Bra jobbat idag!"

Den andra säger: "Jag såg hur du hanterade de besvikna gästerna på lunchen. Du lyssnade verkligen på deras klagomål och försökte hitta lösningar! Snyggt!"

- Vilken komplimang blir du gladast för?
- När upplever du att din chef verkligen ser vad du gör?

Vilken uppmuntran/beröm gillar ditt barn?

Om kritik...

- Toppen av pyramiden...
- 1:an i 5-1:an...
- Kritik för beteendet – vad man gör
 - ”Det är bättre att beskriva vad barn *gör* än vad de *är*”
- ”Jag-budskap”

- Om belöningar

Belöningar?

- Brukar du få belöningar?
- Ska barn få belöningar?
- Vad kan vara positivt med belöningar?
- Finns det risker med belöningar?
- Belöning eller muta? Vad är skillnaden?

Några "vanliga"
vardagssituationer

Hur skulle du ha gjort???

”Att ständigt ta konflikter är som att jaga slyet i skogen. Varje gång du klipper av ett sly slår fem nya skott rot. Till slut dominerar slyet och tar all näring från träden. Om skogen ska växa måste du istället lägga omsorg och tid på att odla träd. Det tar tid och kräver tålamod, med starka träd gör det svårare för slyet att frodas”

Ur: *Fem gånger mer kärlek*, Martin Forster

Avslutningsvis...

sigrid.landgren@zonline.se

jenny.backlund@zonline.se

www.ostersund.se/foraldrastod

www.foralderjamt.se