

Jákvæður agi – Verkfærakistan

Góðvild – ást og festa
Við viljum börnum okkar það besta 😊



Verkfæri sem hjálpa okkur að forðast stjórnun, refsingar, ofverndun, valdabaráttu, ósjálfstæði og hefndarhug.

- Notaðu *spurningar* sem byrja á *hvað* og *hvernig* í stað þess að *segja börnunum hvað, hvernig og hvers vegna*. Hlustaðu fyrst, spurðu svo.
- Bjóddu afmarkaða valkosti.
- Gerðu, ekki bara tala, vertu góð fyrirmynd.
- Notaðu eins fá orð og mögulegt er (10 orða hámark), fyrirlestrar skila engu.
- Hlustaðu af athygli á barnið þitt, láttu það finna að þú virðir sjónarmið þess. Börn og unglingar hlusta best eftir að það hefur verið hlustað á þau.
- Notaðu húnor, ekki gleyma að hlæja, fíflast svolítið og hafa gaman.
- Speglnun – hafðu í huga að börn eru fljót að spegla hegðun okkar, viðhorf og raddblæ.
- Veittu aðhald, festu og eftirfylgni með góðvild og ákveðni.
- Gefðu börnunum ákveðið hlutverk á heimilinu; þau finna að þau eru mikilvægur hluti af fjölskyldunni og þau skipta máli. Þetta kennir ábyrgð og eflir samkennd.
- Líttu á mistök sem frábært tækifæri til að læra af, bæði hvað varðar hegðun og nám.
- Lýstu líðan þinni heiðarlega, kenndu barninu að ræða tilfinningar sínar með því að ræða opinskátt við það.

- Þegar þú segir eitthvað skaltu **standa við það, meina það og fylgja því eftir**, ekki hóta einhverju sem þú getur ekki, eða ætlar ekki að standa við.

- Hvettu börnin til að koma með lausnir sjálf.

- Hrósaðu fyrir afmörkuð verk, hegðun eða eiginleika. Notaðu hvatningu í stað refsinga og verðlauna.

- Varastu að bjarga og redda málunum fyrir barnið – stundum er lærdómsríkast að takast á við eðlilegar afleiðingar.

- Haldið fjölskyldufundi helst vikulega, það eflir fjölskylduna og er frábær leið til að þjálfa góð samskipti, efla sjálfstæði og lífsleikni almennt.

- Takmarkið skjátíma barnanna, sjónvarpsgláp og tölvuleikir eru mjög ávanabindandi og trufla persónuleg samskipti barnsins við aðra.

- Bútið ný og/eða erfið verkefni niður fyrir barnið.

- Takið frá sérstakan tíma bara fyrir þig og barnið þitt og gerið e-ð saman. Dæmi: Börn 2-6 ára 10 mín á dag, 7-12 ára a.m.k. 30 mín. á viku, 13 ára og eldri...

- Hvetjið börnin til að tala við ykkur með því að venja ykkur á að verja tíma með þeim án þess að þvinga þau til samræðna.

- Hjálpaðu barninu að búa til venjur sem hvetja þau til sjálfstæðis og ábyrgðar. Bútið til spjald MEÐ barninu, skráið niður verkefni sem þarf að gera. (svefntími, morgunverk, heimavinnan o.fl.)

- Komdu því til skila með viðmóti, framkomu og orðum að þú elskar barnið þitt, það á alltaf að skína í gegn, sama hvað á gengur.

