



OPLØS KONFLIKTEN SAMMEN

At miste fatningen og råbe er ikke konstruktivt,
når du har en konflikt med dit barn.

At blive overvældet af gråd og ulykkelighed er heller ikke.
Så hvad kan du gøre?

5 ting du kan gøre, hvis konflikter opstår:

- 1. Forsøg at bevare roen og den gode tone**
Skældud og negative bebrejdelser forstærker konflikten. Måden du reagerer på har betydning for måden, dit barn forstår sig selv på.
- 2. Tilbyd dit nærvær**
Dit barn har brug for hele din opmærksomhed lige nu.
- 3. Tal med dit barn, når I er faldet til ro**
Sæt jer ned sammen og vær nysgerrig på dit barns tanker, følelser og bevæggrunde.
Hvad har dit barn brug for lige nu? Lyt til hvad dit barn fortæller.
- 4. Giv plads til dit barns frustrationer**
Giv dig god tid til at lytte. Vær sammen med dit barn og vær nysgerrig og anerkendende.
- 5. Forsøg at finde plads til selv at koble af**
Egenomsorg er vigtig for, at du kan give bedst mulig omsorg til dit barn. Find måder hvorpå du får god energi.