



TAL MED DIT BARN FREMFOR TIL DIT BARN

At tale med dit barn er ikke det samme som at tale til dit barn. Når du taler med dit barn styrkes fællesskabsfølelsen og dermed barnets selvværd.

5 ting du kan gøre for at få samtalen i gang:

1. Vær nysgerrig

Sæt dig sammen med dit barn og vær nysgerrig på barnets tanker og følelser. Tag dit barns svar alvorligt og prøv at forstå, hvad der ligger bag.

2. Lyt til dit barn

Tilbyd dit barn din fulde opmærksomhed og giv dig god tid til at lytte. Når du lytter, føler dit barn sig værdsat og får helt naturligt lyst til at fortælle mere.

3. Insister på samvær og samtale

Det er de voksnes ansvar at starte samtaler i familien, og der er ikke noget quick fix. Hvis det ikke lykkes i dag så prøv igen i morgen. Øv jer sammen.

4. Start dagen med en god samtale

Morgenbordet er et oplagt sted at tale sammen som familie. Vær nysgerrig på hinandens dag.

5. Den gode samtale ved aftensmaden

Vær nysgerrig på de oplevelser I hver især har haft i løbet af dagen. Lyt til hinandens historier og spørg ind.