

# Verkfærin

## *Góðvild 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.
- 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.
- Bútið ný og/eða erfið verkefni niður fyrir barnið.
- Takið frá sérstakan tíma bara fyrir þig og barnið þitt og gerið e-ð saman.
- 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. Búðu til spjald MEÐ barninu, skráið niður verkefni sem þarf að gera (svéftími, 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.
- Notaðu griðastað og leggðu áherslu á að kenna barninu að nota hann þegar það er í ójafnvægi.
- Segðu NEI í hófi.
- Mundu eftir mismunandi ástæðum hegðunar. Notaðu töfluna og æfðu þig í finna ólíkar lausnir.
- „Ég er viss um að þú/þið getur fundið út úr þessu. Láttu mig vita þegar þú hefur fundið lausn.“
- Varastu að bjarga málum. Ef barnið gleymir bókinni sinni í skólanum, spurðu það hvernig það ætli að leysa málið.
- Vertu hreinskilinn. Notaðu *Ég skilaboð*.
- Taktu lítil skref í einu.
- V – A – L  
Viðurkenna – Afsaka – Leysa vanda
- Náðu tengingu við barnið áður en þú leiðréttir hegðun þess.
- Notaðu vingjarnlegt augnsamband/bros og ábendingar án orða.
- Skrifaðu skilaboð á Post It miða.