

När du har problem med ditt barn (1-9 år)

Några tankar från Jesper Juul

- De flesta **konflikter** mellan föräldrar och barn **uppstår på grund av samspelets kvalitet.**
- Det är **föräldrarnas ansvar att göra samspelet bättre** när det uppstår problem och disharmoni.
- Det är **aldrig klokt att fokusera på problemet.**

**Du kan inte ändra ditt barn
- bara ditt sätt att förhålla dig till det.**

När du har problem med ditt barn (1-9 år)

- Undersök istället det dagliga samspelet och kontrollera följande punkter:
 - Använder du tillräckligt med tid (minst en halvtimme), till att leka med / vara med barnet på dess egna premisser?
 - Får barnet klara personliga signaler från dig?
 - Hur ofta uppskattar du den glädje, upplevelse och kvalitet barnet tillför ditt liv? Hur ofta tänker du på barnet som en gåva?
 - Hur ofta tänker du på barnet som en "uppgift", en "belastning" eller ett "störningsmoment" i ditt vardagliga liv?

När du har problem med ditt barn (1-9 år)

- **Lyssna på dig själv** när du talar med barnet.
- Tänk efter **hur du själv skulle känna det**, om en älskad auktoritet talade så till dig.
- Låt gärna **barnet** uppleva dina känslor, men det **tål inte att bli pålagt ansvaret** eller att få skulden för din frustration.
- **Straffa aldrig barnet** med verbalt eller fysiskt våld eller isolering.
- **Tag istället en "time-out"** ensam eller tillsammans med barnet. Använd tiden till att tänka om.

När du har problem med ditt barn (1-9 år)

- Tänk efter **hur du själv har det, och hur de vuxna har det tillsammans.**
- **Stress och disharmoni mellan de vuxna** skapar oro, otrygghet och konflikt i hela familjen.
- Undersök hur barnet trivs på **förskolan/skolan.**
- När problemet är löst, är det en god idé att fira det med ett kalas eller en trevlig stund tillsammans. **Berätta för barnet vad du har lärt dig av det som skedde, och tacka barnet** för den insats det har bidragit med.