

# Mistök



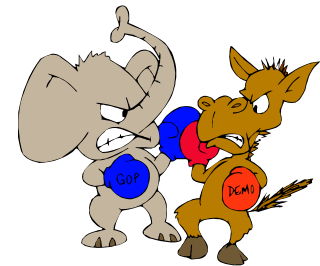
**Lítu á mistök sem frábært tækifæri til að læra af.**

1. Bregstu við mistökum með skilningi og samkennd frekar en að skamma, ásaka eða lesa yfir.
2. Notaðu spurningar til að hjálpa barninu að skoða afleiðingar hegðunar sinnar.
3. Gott er að nýta tækifæri þegar allir eru saman, t.d. við matarborðið og deila sögum af mistökum sem fjölskyldumeðlimir hafa gert.

# Að skilja heilann og leysa málin



**Þegar fólk er í uppnámi er frumstæðasti hluti heilans virkastur. Reiði, vörn, ásakanir o.fl.**



1. Reyndu ekki að leysa mál þegar þú og/eða barnið þitt eru í uppnámi eða ójafnvægi.
2. Bíddu eftir að þú hefur jafnað þig og stillt inn á þau svæði heilans sem sjá um rökhyggju, skynsemi og reynslu. Reynið svo aftur að finna sameiginlega lausn.
3. Setja má málið á dagskrá fjölskyldufundar og gefa því þannig tíma til að “kólna”.

# Faðmlag



**Börnum gengur betur þegar þeim líður betur – alveg eins og okkur fullorðna fólkinu. Faðmlög auka vellíðan.**

1. Þegar barnið þitt er í “kasti” prófaðu að biðja um faðmlag.
2. Ef barnið segir “Nei” segðu aftur “æ, ég þarf faðmlag núna”.
3. Ef það neitar enn, segðu “ég þarf að fá faðmlag, komdu og finndu mig þegar þú ert tilbúin(n)” og gakktu svo frá barninu. Þér gæti komið þægilega á óvart það sem gerist næst.

# Afmarkaðir valkostir



**Afmarkað val gefur barninu hlutdeild í ákvörðuninni.**

1. “Nú þurfum við að fara”. “Viltu hoppa á öðrum fæti út í bíl eða eins og froskur” ?
2. Ef barnið neitar enn að fara segðu ákveðið en góðlega “það er ekki í boði að vera eftir” og endurtaktu valkostina tvo.
3. Það getur verið öflugt að bæta við; “þú ræður” eða “þú ákveður” eftir að valkostirnir hafa verið gefnir upp.



# Hlustaðu



## Börn hlusta þegar þú er að hlusta á þau.

1. Taktu eftir hversu oft þú grípur frammi, útskýrir, verð afstöðu þína, eða skipar fyrir þegar barnið þitt er að reyna að tala við þig.
2. Stoppaðu og HLUSTAÐU. Það er í lagi að skjóta inn athugasemdum eins og “geturðu gefið mér dæmi?” eða “er það eitthvað meira/annað sem þú vilt segja mér frá ?”
3. Þegar barnið er búið að segja það sem það vildi þá skaltu spyrja hvort það sé tilbúið að hlusta á þig.
4. Eftir þetta skuluð þið einbeita ykkur að lausn sem virkar fyrir ykkur bæði.

# Stattu við það sem þú segir



**Þú skalt meina það sem þú segir og fylgja því eftir.**

Krakkar vita hvenær þú meinar það sem þú segir og hvenær ekki.

Ef þú segir: “Ég ætla að lesa sögu fyrir þig kl. 8 ef þú verður komin náttfötin og búin að bursta tennur”. Ef barnið er ekki tilbúið kl. 8 skaltu vingjarnlega benda á tímann og bjóða góða nótt án þess að lesa sögu.

Svo er upplagt að hvetja barnið með því að segja: “þú skalt reyna aftur á morgun.”

# Fylgdu eftir, veittu aðhald



**Börn þurfa að sinna ákveðnum verkum heima. Þátttaka skiptir máli. Gerið samkomulag sem virkar fyrir ykkur bæði.**

1. Láttu barnið finna út hvenær því hentar best að vinna verkið (heimanám, húsverk) og finnið síðan tíma sem hentar báðum. Ef barnið þarf aðstoð þína verður að finna tíma sem hentar ykkur báðum. Aðhald er sérstaklega nauðsynlegt þegar ný verk eru unnin.
2. Stattu við tímamörkin – vertu á staðnum og minntu barnið, án orða, á tímann sé það ekki byrjað þegar tíminn er kominn.

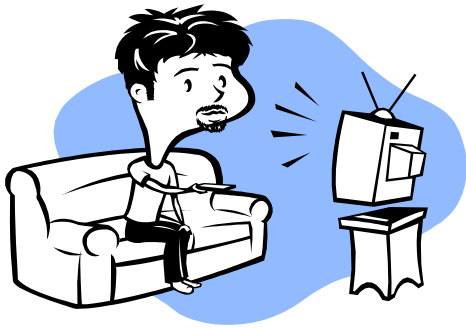
# Fylgdu eftir, veittu aðhald frh.



3. Ef það mótmælir segðu: “klukkan er 4, vinna heimanámið”
4. Ef það reynir enn að mótmæla: “við gerðum samkomulag sem er mikilvægt að halda, klukkan er 4, tími kominn á heimanámið.”



# Augnsamband



**Hefur þú tekið eftir því hversu illa það virkar að sitja í sófanum og hrópa fyrir mæli til barnsins þíns yfir íbúðina endilanga ?**

1. Hættu að gera það sem þú varst að gera. Stattu upp og farðu það nálægt barninu að þú getir horfst í augu við það.
2. Þú munt taka eftir því að þú talar blíðlegar til barnsins þegar þú hefur fyrir því að mynda augnsamband við barnið.
3. Vertu “í sambandi” þegar börnin tala við þig. Það sýnir hvorki virðingu né áhuga sé reynt að tala við börn á meðan augun eru föst á dagblaðinu, sjónvarpinu eða tölvunni. Vertu góð fyrirmynd.

# Spurningar í leit að lausn



**Að spyrja í stað þess að segja gefur börnum tækifæri til að þróa eigin hugsanir og lausnir. Að spyrja eykur sjálfstæði barna.**

1. “Hvað þarftu að gera til að vera tilbúin í skólann tímanlega?”
2. “Æ, helltist niður!” “Hvað er best að nota til að þurrka þetta upp?”
3. “Hvernig getið þið bræður leyst þetta vandamál?”
4. “Hvernig er veðrið, hvaða klæðnaður hentar best í dag?”
5. “Hvernig ætlaðu að skipuleggja þig svo þú náir að ljúka við heimanámið?”

# Sýndu traust

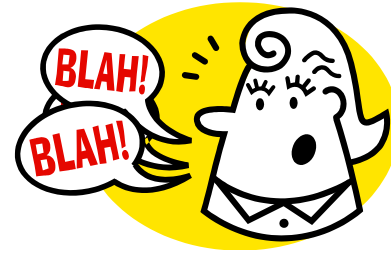


*æfingin skapar meistarann... brjóttu verkefni niður í smærri búta...*

**Þegar við sýnum börnunum okkar traust öðlast þau hugrekki og sjálfstraust.**

1. Í staðinn fyrir að laga, halda fyrirlestur, “redda” eða “bjarga málum” fyrir barnið segðu: “ég treysti þér til að sjá um þetta”.
2. Reynslan þjálfar börn í að leysa vandamál, einnig að upplifa og afbera vonbrigði.
3. Viðurkenndu tilfinningar barnsins: “ég veit þú ert í uppnámi, ég væri það líka”. “Og ég hef trú á þér”.

# Eitt orð

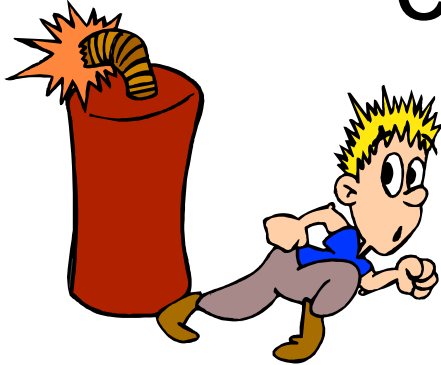


**Forðist langa fyrirlestra og nöldur eins og heitan eldinn ! Notið eitt orð til að minna barnið góðlega á.**

**Þegar samningur hefur verið gerður eða umgengni verið rædd fyrirfram er oft nóg að nota eitt orð í stað: *“hversu oft á ég að þurfa að.....;-(“***

1. “Handklæði” (þegar handklæði hefur verið skilið eftir á gólfi eða á röngum stað)
2. “Kötturinn” (þegar gleymst hefur að gefa kettinum)
3. “Uppvottavélin” “Háttatími” “Ruslið” og frv.

# Leiðbeinum um hvað á að gera, ekki segja EKKI



**Í stað þess að segja hvað EKKI má gera, leiðbeinið hvað ætti frekar að gera.**

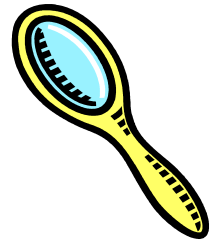
1. Fjarlægðu barnið frá sjónvarpstökkunum og finndu annað til að gera “leikum með kubbana”.
2. Trufлаðu barnið þegar það er að gera eitthvað sem þú vilt ekki með því að dreifa athygli þess, fjarlægja það frá hlutunum, skoða út um glugga, kitla það eða hvað annað sem dregur athyglina frá því.
3. Oft getur verið gott að barnið eigi klukku / timer sem hringir þegar á að hætta að tromma, fara út, taka saman ...

# Segðu: “ég sé” í stað þess að nöldra og tuða

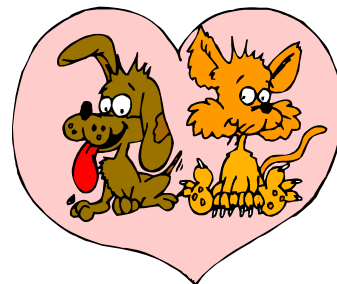
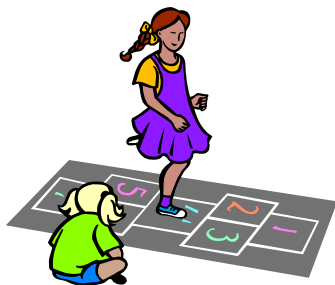


**Oft er nóg að segja krökkum frá því sem þú sérð til þess að hvetja til breyttrar hegðunar**

1. “Ég tók eftir blautu handklæði á rúminu þínu”.
2. “Ég sé liti og litabók á eldhúsborðinu og það er alveg að koma matartími”.
3. Bara með því að fylgjast með sýnir krökkunum að við höfum trú á getu þeirra til að finna út hvað við viljum að þau geri.
4. Það skapar betri líðan að fá upplýsingar og geta unnið úr þeim sjálf í staðinn fyrir að heyra endalausar skipanir frá okkur fullorðna fólkinu.



# V-A-L við lausn vandamála



Að gera mistök er ekki eins merkilegt og það sem við gerum eftir þau.

Notaðu 3 skref eftir að viðkomandi eru búnir að jafna sig.

1. **V**iðurkenna; að viðurkenna mistök sín, sýna ábyrgð á gerðum sínum í stað þess að kenna öðrum um.
2. **A**fsökunarbeiðni; “fyrirgefðu að ég hrópaði á þig, ég hefði ekki átt að gera það”. Aldrei að bæta síðan við: en það var vegna þess að ....
3. **L**ausn; vinna saman að lausn; “hvernig getum við bætt þetta, komið í veg fyrir að þetta gerist aftur?” ...