

Självkänsla, del 1

Behandla som själv vill bli behandlad

1) Barnen har behov. Egna behov.

Alla människans beteenden utgår från behov

= Tillgodose dessa behov

2). Låt barnen ständigt sträva efter att uppnå självständighet.

Låt prova själv (på nytt) med jämna mellanrum.

3). Empatisk nyfikenhet = Den viktiga VARFÖR-frågan

4). Försöka vara en bra förebild =

De egna tankarna, känslorna, orden och handlingarna studerar barnen mycket noggrant.

Alltså: En behöver handla i enighet med sina egna normer och värderingar = "Leda genom exempel".

a). Visa först (Överdrivet tydligt).

b). Låt den andre prova själv i egen takt.

5). Regelbundna avstämningar =

"Är du med såhär långt" (av det jag nyss berättat)?

6). Sträva efter att ALLTID bemöta med respekt för barnens känslor i det aktuella ögonblicket.

a). "Jag ser att du skriker".

b). Jag accepterar det och hyser respekt för din strävan att få din vilja fram.

c). Jag lyssnar på vad den bakomliggande orsaken kan vara".

Och Nej! Det är inte ren trots, allt är **kommunikation**).

Alltså:

Bestäm inte i onödan, visa saker fixar hon själv.

Låt henne ta eget ansvar inom gruppen.

Tillit till hennes förmåga, låta testa UTAN kommentarer.

Genom att försöka förstå barnens beteenden, undanröjs många konflikter tidigt.

Långsiktiga lösningar uppnås, samtidigt som barnens självkänsla stärks på köpet.

7). För barn stavas kärlek "TID"

(Tillsammans med ett uppriktigt intresse)

10 minuters timeout i vardagen =

Vad ska du och jag hitta på tillsammans nu?

Roligt? Mysigt? Läskigt? Spännande?

(Koppla till aktivitet till en känsla kan hjälpa).

Helt okej, även med:

"Vet du, jag ska ta hand om tvätten nu".

Jag skulle gilla jättemycket om du ville följa med till tvättstugan, så kan vi snacka lite samtidigt"

8). Sök barnens tankar/känslor/längtan

8). (fortsättning)

- Vad **tänker** du kring det här?

- Vad **känner** du inför det här?

- Vad **längtar** du efter, **nu och i framtiden**?

-. Ååå ☺

-. Jaha, säger du det! ☺

-. MhhHHH (glad). Berätta mer!!

"Öppna frågor" utan egna kommentarer

a). Jag är nyfiken. Snälla: Berätta om din teckning!

b). Vad föreställer den?

c). Hur gjorde du för att måla den?

d). Vad är det bästa med den här teckningen?

e). Vad är du mest nöjd med?

9). OM DET HÄR MED DIALOG & FANTASI:

Hon: - Titta, vad jag har gjort, gör, håller på med!

Svaren: - Det vill jag gärna göra! Oj är det SÅÅ?!

- Hur ser världen ut däruppeifrån trädet?

Ser världen likadant där uppe som nere?

- Vad **tänkte du** när du fick A på provet?

- Vart är luftballongen i teckningen på väg?
Oj, till Italien!

För att köpa Pizza? Vilken är din favorit?

Säg mig: **Om DU hade en luftballong** –

Vart skulle du flyga med den luftballongen?

Vad skulle du göra när ballongen kom fram?

Sammanfattningsvis:

Barnen behöver inte lika mycket beröm som en kan tro. Glädje och sorg upplever dom för att det är ett grundläggande, mänskligt behov av att få lov att uppleva just både glädje och sorg.
Det är liksom det som är själva livet ☺-

Fler samtal med självkänsla i fokus:

- Grattis, du cyklade själv? Vad tänkte du när du märkte det?

- Hoppsan, du råkade visst trilla! Hur var det att köra i diket?

- Vad skulle du hitta på om du var osynlig för en dag?

- Berätta för mig: Hur vill du bli tröstad när du är ledsen?

- Jag läste i på nätet att många lärare behandlar flickor och pojkar olika. Jag är nyfiken: Tycker du att de gör så på din skola?

- Idag har jag haft en bra dag! Först var det inte så kul, men det blev bättre sedan och slutade bra.. Jag är glad för min dag!

- Jag känner mig glad när jag ser dig cykla själv.

Jag vet hur mycket du har längtat efter att få lära dig cykla.

- Tack så supermycket för den här gåvan!

Jag tycker om att titta på den eftersom den påminner mig om dig.

- Det som hände just nu, det påminner mig om när, bla bla bla

Vet du kompis ... jag känner mig lite illa till mods när jag ser att du byggt/ritat en leksakspistol.
Jag tänker att det finns riktiga pistoler som kan användas för att döda.
Jag är nyfiken: Vad tänker du kring det?

Självkänsla, del 2

De svårare samtalen

Scenario 1:

Vill du inte gå till skolan idag? Oj, VÄGRAR du?

- Du låter BESTÄMD på den punkten!

Där och då:

- Du låter BESTÄMD på den punkten!
- Berätta för mig: Hur kommer det sig?
- Har någon varit elak?
- Oj, du låter ledsen/tveksam/rädd?
- Har någon varit elak?
- Och sagt att du inte får berätta om detta?
- Jag gissar att du vill ha mer än respekt än så?

Direkt uppföljning:

- Vill du fundera. Vad kan du göra åt detta?
- Slå honom?
- Ja, det skulle du förstås kunna göra ... hur tror du att det skulle bli då? Inte så bra? Nej..
- Finns det något annat du skulle kunna göra?
- Säga ifrån? JaAA .. hur skulle det kännas?

På kvällen/dagen efter:

- Du .. jag har funderat lite och jag har tänkt mycket på dig idag. Jag undrar om du gjorde så som hade tänkt dig idag, när du i morse sa att du inte ville gå till skolan?
- Hur kändes det när du gjorde så som du gjorde?
- Vad kan/vill du göra nu?

Scenario 2:

Ingen glass just nu, min lilla glassälskare!

Varför det inte blir någon glass?

Därför att jag är mån om dina tänder och jag vill inte att du ska få hål i dem.

Är du själv också mån om dina tänder?

Berätta om dina tre favoritglassar.

Varför väljer du just dessa tre sorter?

Va? - Vill du se en film till redan, nu på en gång?

Vet du vad. Jag ser gärna MASSOR med bra filmer med dig, kompis! Jag längtar redan tills det är dags. Samtidigt behöver vi här och nu, just nu fokusera på x x x,

Men du, kompis (medan fokuseringen flyttas) ..

Nästa vecka, vilken film ska vi se då?

Vilka är dina tre storfavoriter? Varför just dem?

Tips för att nå fulländning:

Låta kroppsspråk, tonfall & ansiktsuttryck samspela med de ord som uttrycks kärleksfullt. **Då uppstår mirakel** ☺.

Korta förstärkningar av uppmuntran

- Tack för att du kom med en gång, när jag ropade att maten var klar, jag gillar när vi äter tillsammans.

- Jag lade märke till att du såg dig för när du gick över gatan.

Jag känner mig trygg när jag vet om att du själv är mån om din egen säkerhet.

- När du klappar mig på armen /kramar mig, så känner jag mig alldeles varm inuti eftersom det påminner mig om all den kärlek jag har till dig.

En mall över att uttrycka självkänsla:

- Observation.
- Eget behov.
- Egen önskan.
- Berätta, vad tänker du kring det

Exempel på hur det kan låta:

- 1). Jag känner mig lite ledsen.
- 2). Jag har gjort en observation (berättar om den observationen), som har gett en känsla (berättar om den känslan).
- 3). Den här känslan har gett mig ett behov (säger behovet) av att be dig om en önskan (nämligen denna önskan).

Berätta, vad du tycker/tänker/funderar kring allt detta?

Faktaruta, självkänsla Sammanfattning:

- Bakom varje handling/uttalande finns ett behov.
- Vi vuxna behöver söka efter dessa behov hos barnen i vår empatiska kontakt med dem.
- Ta nyfiket reda på varför bus, stök, trots & bråk uppkommer.
- Anpassa/kurskorrigera saker.
- Barnen utvecklas i en rasande takt och suger till sig tankar & ord i ett nafs. **Regelbunden avstämning med barnen är många gånger nyckeln.**
- **Dialog** är, som alltid, **A** och **O**.