

tal med børn



Giv beskeder der bliver hørt

© Mette Weber

Regler og beskeder hænger nøje sammen.

Jeg har gemme mange år bemærket at rigtig mange forældre har svært med at give børn beskeder og glemmer at fortælle børnene om familiens ubrydelige og vigtige regler.

Den måde du giver en besked til en anden på, har betydning for om den bliver hørt og udført.

Hvis de ubrydelige eller vigtigste regler er tydelige i familien, bliver det ikke nødvendigt at gentage og gentage de samme beskeder.

Der med ubrydelige regler kan du læse mere om e-hæftet:

Beskeder dit barn hører efter

som udkommer i august 2015

tal med børn



Facts om beskeder baseret på evidens

- Forskning viser at normale børn ca. 1/3 af tiden undlader at gøre hvad deres forældre beder dem om
- Gennemsnitsforældre giver 17 beskeder på en halv time
- I familier hvor børnene har større adfærdsproblemer stiger antallet af beskeder til 40 i gennemsnit på en 1/2 time
- Hyppige beskeder forbereder ikke børns adfærd
- Forældre er tilbøjelige til at gentage en besked, selvom deres børn allerede gør det de har fået besked på. Det sker på grund af forældrenes uopmærksomhed.
- At forældre overhører børns argumenter og protester over en besked, som de vil havde de skal udføre.

tal med børn



Giv klare beskeder

Nogle forældre har det svært med at sætte regler. De får dårlig samvittighed når de beder deres børn om at gøre noget ubehageligt. Hører du til en af dem .. udtrykker du dig ofte indirekte og upræcist om regler og forsøger at kamuflerer dine beskeder for at lette din samvittighed

Eksempler på uklare beskeder

- Pas på
- Vær nu sød
- Se dig nu for
- Lige et øjeblik
- Vær nu god

tal med børn



Disse beskeder forvirrer dine børn fordi de ikke præciser, hvilken adfærd du ønsker af dit barn. For hvad er det at være sød og at se sig for ?

Udtryk klart hvad du ønsker dit barn skal gøre.

Eksempler på hvordan ukonkrete beskeder bliver klare og præcise :

- sig i stedet for "et øjeblik" ... Hvis du venter 5 min vil jeg gerne lege med dig
- "pas nu på når du hælder juice op " sig i stedet "hold med begge hænder om kartonen når du hælder juice i dit glas "
- ryd så op hvor mange gange skal jeg sige det til dig

Uklare beskeder virker ikke

tal med børn



I e-hæftet som tidligere omtalt, får du flere eksempler på hvordan du får børnene til at lytte og gøre det du beder dem om.

Mine samlede gode råd om beskeder

1. giv kun en besked af gangen
2. kun de absolut vigtigste beskeder
3. overvej før du giver en besked om det er en vigtig sag, er beskeden nødvendig og om du er villig til at følge op med konsekvenser
4. Skiv de vigtige regler ned der er vigtig i jeres familie sammen med børnene og forklar og drøft hvorfor I har dem i Jeres familie. 5-10 regler der er ubrydelige . Hæng dem op på køleskabet eller et andet sted hvor alle kan se dem
5. giv kun beskeder du tror dine børn er i stand til at udføre
6. giv kun realistiske beskeder så barnet ikke lider nederlag og du selv bliver frustreret - eksempelvis forvent kun at små børn eller et meget agerende barn kan sidde stille

tal med børn



koncentreret ved bordet - i 5-10 min

7. Sørg for at dit barn gør det du beder om før du giver en ny besked
8. Ros dine børn når de gør hvad du beder dem om
9. vær i øjenhøjde og hav kontakt, når du giver en besked til dit barn
10. Undgå at kritisere når du giver en besked
11. Giv ikke en masse forklaringer sammen med en besked - beskeden drukner
12. Hav øjenkontakt når du giver en besked

Bedste hilsen og god fornøjelse med at give konkrete og præcise, klare beskeder

Mette Weber

tal med børn



mette@metteweber.dk
www.metteweber.dk
+ 45 2084 5982