

Familierådgiverens SOS-plan for

Trodsalderen



Vær rolig, når dit barn går bananas over små ting.

- Når agurken for eksempel er skåret forkert. Dit barns umodne hjerne har brug for din hjælp til at lære at være i svære følelser.

Hjælp med at sætte ord på de svære følelser.

Gæt, hvad du tror dit barn føler og spørg så, om det er rigtigt gættet: "Du ville have agurken skåret ud på en anden måde, og så blev du bare så ked af det... Er det rigtigt?"

Lad dit barn prøve - også når du ved, det går galt.

Hjælp gerne, når dit barn selv vil have hjælp.

Gør det sjovt - leg med de praktiske opgaver.

Put sokkerne på ørerne og blusen på hovedet. Det letter stemningen + du får meget lettere dit barn med.

Undersøg, hvorfor dit barn siger "dumme mor".

Dit barn kalder dig dum, når det har svære følelser. Hjælp med at sætte ord på. Vær nysgerrig på, hvad der er sket for dit barn i dag, der har været svært?



Hvis du har brug for mere hjælp, så kig over på mit website for flere råd.

sophiaccrasmussen.dk