

Familierådgiverens SOS-plan for

Konflikter

- sig farvel til de opslidende konflikter med dit barn



Hvad skal der til, for at jeg kan lytte?

- Spørg dig selv: "Hvis mit barn vil noget andet end mig - har jeg så plads til at lytte til mit barn, eller har jeg selv først brug for noget?"
- Måske må du lige trække vejret dybt - eller sætte din grænse som det første.

Lyt til dit barn - vær nysgerrig.

- Hvor er dit barn lige nu? - hvilken følelse fylder?
- Undgå at løse problemet - og spørg gerne nysgerrigt ind.
- Giv din fulde opmærksomhed i mindst 1 minut.

Sæt din grænse personligt.

- Sæt nu din grænse ved at sige, hvad du personligt vil.
 - Brug "jeg"-form:
"Jeg vil have, at du kommer med hen til bordet og spiser nu".
 - Og giv dernæst igen plads til at lytte til dit barn - samtidig med at du holder fast i din grænse.
- 

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

sophiaccrasmussen.dk