

POSITIV DIALOG MED DIT BARN



GIV DIT BARN DEN GAVE DET ER, AT VÆRE HEL I KROP OG SIND

Mental  **Sund**
DIN VEJ TIL BEDRE LIVSKVALITET 

POSITIV DIALOG MED DIT BARN

Det siges, at for hver 30. negative ting den gennemsnitlige forældre siger til sit barn – kommer der 1 positiv melding.

Måske tænker du – kan dette nu passe – det lyder ret voldsomt.

Ja – det lyder voldsomt – men hånden på hjertet – har du tænkt over, hvor mange gange i døgnet, du retter på dit barn – sid stille, du taler for højt, det larmer, læg den mobil væk, spis op, spis pænt etc. og igen – hånden på hjertet – hvor mange positive meldinger giver du dit barn?

- Hvor mange gange retter du på dit barn i forhold til, hvor mange gange du siger noget positivt til dit barn, som relaterer til dit barn?
- Når du siger noget positivt til dit barn, er det så på identitetsniveau eller adfærdsniveau?

Børn ønsker som regel anerkendelse og ønsker at gøre deres forældre og omgivelser tilpas.



De skal lære gennem opvæksten, så selvfølgelig skal vi rette på vores børn.

Det vigtige er her, at vi samtidig også husker at give dem positiv feedback ellers bliver vægtskålen for tung på negativ siden.

- Hvis dit barn bider negle og det generer dig – hvor ofte beder du barnet om at holde op og i hvilket tonefald?
- Har du overvejet, at der højst sandsynligt er en årsag til, at barnet bider negle og når du så skælder ud over handlingen, at det kan det få en dobbelt effekt?
- Hvad siger du til dit barn, når barnet har lavet en tegning til dig? En stille tak, da det er tegning nr. 117 – eller kommer der en positiv feedback her?
- Hvis dit barn kommer hjem med dårlige karakterer i skolen – hvordan reagerer du så – hvad siger du til dit barn?
- Bliver du vred, ked af det eller tænker du, at der måske er en årsag til disse lidt uheldige karakterer og går du ind støtter op omkring dit barn?
- Bliver du vred over dit barns eventuelle dårlige resultater/præsentationer – kan du være rimelig sikker på, at grundstenen til præstationsangst er lagt.
- Passer dine forventninger til barnets egne forventninger?
- Accepterer du, at du og dit barn kan have forskellige værdier i livet?

I min klinik oplever jeg ofte børn og unge, som i den grad lider af præstationsangst, behov for omsorg, spiseproblemer, mavesmerter, tristhed, vrede, lavt selvværd, usikkerhed, mareridt, angst, frygt, nervøsitet samt angst for at miste.

Der kan være mange forskellige årsager til børns og unges problemstillinger – men måske vi som forældre kan blive endnu bedre til at støtte op omkring vores børn og hjælpe dem til at blive hel i krop og sind, både som børn og senere voksen.

Flyt fokus og lyt til dig selv i din dialog med dit barn – eller måske det er også til tider er en monolog?

Og i øvrigt ...

Hvis du stadig siger til din datter på 18 år at hun skal lade være med at have albuerne på bordet, når I spiser, har du muligvis sagt det i mange år og den bemærkning er blevet til en ubevist automatisk sætning, der udløses, hver gang at du ser hendes albuer på bordet.

Mon så denne irettesættelse overhovedet har nogen effekt eller blot er blevet til en mindre positiv overflødig bemærkning?

FLYT FOKUS MED HJERTET

Som forældre kan vi have de bedste intentioner om ønsket til at flytte fokus, i forhold til vores dialog med vores børn. For mange ligger den travle hverdag og lurer og dette gør, at det kan være svært at holde fokus.

En del af de ting, vi siger til vores barn i dagligdagen – er måske mere eller mindre ubevidste – jo flere gange vi gentager vores irettesættelser, jo mere "vane" kan det blive for os, at lade de samme sætninger flyve ud af munden på os og det er nok ikke altid de positive sætninger, der kommer ud først.

Tag en beslutning med hjertet og hav samtidig bevidsthed på, at du flytter og holder fokus på din talemåde i relation til dit barn.



Giv dit barn den gave det er, at være hel i krop og sind.

FOKUS PÅ DIG SELV OG DIT OVERSKUD

Gør noget godt, for dig selv – få endnu mere overskud. Når du har overskud, trives du endnu bedre og kan på den måde, få endnu mere overskud til at holde fokus på de ting, du måtte ønske at ændre.

Benyt dig af 30 dages reglen og bliv overrasket over, hvor meget overskud du rent faktisk kan få:



Du skal gøre følgende:

- Hver morgen, når du står op, skal du stille dig foran et spejl og kikke dig selv i øjnene.
- Find en ting, du er god til eller noget, du er tilfreds med ved dig selv.
- Det behøver ikke at være noget stort, måske du er god til at vaske op, god til at børste tænder, har en pæn lillefingernegl – hvad som helst er ok at vælge – bare du virkelig føler, at det er rigtigt, at du er god til det/er tilfreds med det.
- Tænk nu på den ting, du har fundet frem til.
- Mærk hvor ægte det føles – mærk det i hele kroppen.
- Hvis du så, i løbet af dagen, kommer ud for noget som generer dig, gør dig i skidt humør og dermed giver dig en mindre god følelse, så tag den

følelse fra i morges, hvor du stod og virkelig mærkede den ægte følelse af tilfredshed.

- Udskift så den mindre gode følelse med denne gode følelse fra i morges!
- Skulle du så i løbet af dagen igen opleve, at du får en mindre god følelse, gør du det samme – nemlig skifter den mindre gode følelse ud, med den gode følelse fra morgenstunden.
- Næste morgen gør du det samme – stiller dig foran spejlet – kikker dig selv i øjnene – men denne gang finder du en ny ting, du er god til eller noget, du er tilfreds med ved dig selv.
- Oplever du så en mindre positiv følelse i løbet af dagen skifter du denne følelse ud med den nye ting, du havde i tankerne i morges.
- Dette gør du hver dag i 30 dage, men det er vigtigt, at det hver dag er en ny ting, du tænker på.
- Og så bare vent og se – det har en utrolig effekt. Husk at have fokus på det i 30 dage.

KOMMUNIKATIONSFORMEN

Undersøgelser har vist, at børn, der bliver rost meget, udvikler bedre færdigheder end børn, der bliver ofte bliver irettesat.

Sandwichmodellen er en metode, som bliver meget brugt indenfor NLP – og som med fordel kan bruges til børn.

Sandwichmodellen handler om at give indbygget feedback i sproget, på en sådan måde at taleformen opleves positivt af barnet.

Sandwichmodellen består af 3 "dele" , som hænger sammen.

Først giver du 3 konkrete positive udsagn til dit barn

Du er dygtig til at børste tænder og lægge tandpastaen på plads.

Du er også god til at huske at slukke lyset.

Derefter fortæller du barnet, hvad du godt kunne tænke dig, kunne blive endnu bedre.

Det ville være dejligt, hvis du kunne huske at lægge dit tøj i vasketøjskurven.

Så slutter du af med en generel god ting

Det er dejligt at være sammen med dig.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Det er bedst hvis du undgår at bruge ordet "men", da ordet "men" nemt kan gøre at barnet opfatter ordet "men" mindre positivt og dermed glemmer alt det, du sagde, før ordet "men".

Brug i stedet ordet "og".

Eksempel:

Du er god til at tegne og lægge flotte farver på,

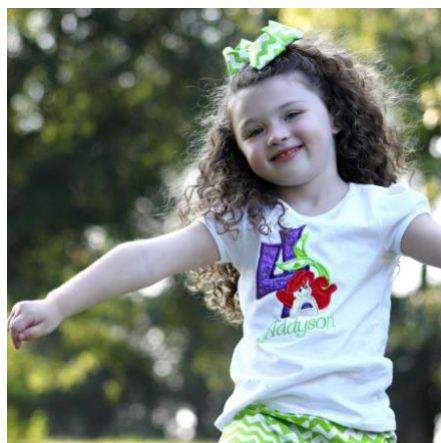
men måske dine tegninger kunne blive endnu flottere, hvis du tegnede flere ting på hvert papir.

Du er god til at tegne og lægge flotte farver på,

og måske dine tegninger kunne blive endnu flottere, hvis du tegnede flere ting på hvert papir.

Vær samtidig opmærksom på at din feedback til barnet er positivt formuleret og hav fokus på, hvad du gerne vil have og ikke på, hvad du **ikke** vil have.

Bruger du ordet "**ikke**" i den forbindelse, kan du nemt få skabt en mindre positiv dialog.



Giv dit barn den gave det er, at være hel i krop og sind.

Jeg håber at denne lille E-bog, kunne give dig lidt inspiration til positiv dialog med dit barn.

Har du spørgsmål eller kommentarer er du altid velkommen til at kontakte mig.

Med ønsket om alt godt for dig og dit barn.

Læs mere på

<http://www.mentalro.dk/>

Kærlig hilsen

Tulle Hyllested



Cert. Hypnose Psykoterapeut
Cert. Master NLP terapeut
Cert. Stress Coach

Mental Sund
DIN VEJ TIL BEDRE LIVSKVALITET

www.mentalsund.dk

Lynge Bygade 32
3540 Lynge

Tlf: 27 76 60 60