

# Happy Kids Guide

## VIVILL SKAPA TRYGGA, GLADA, SÄKRA BARN

De allra flesta av oss föräldrar vill att våra barn ska vara harmoniska, trygga, glada och säkra. Vi vill att de ska ha bra tålamod och inte ge upp efter första försöket, kunna visa empati, vara självständiga, samarbetsvilliga och motiverade. Vi vill gärna att de visar respekt för andra, tar ansvar för sina handlingar, har en positiv attityd och kan kommunicera väl och hantera sina känslor – oavsett om de är ledsna, besvikna, arga, eller avundsjuka – känslor som hör livet till.

Barn får sällan alla dessa karaktärsdrag och egenskaper per automatik. Vi behöver skapa förutsättningar för dem att utvecklas till individer som mår bra och klarar sig väl i livet.

## DET BÖRJAR MED OSS

Som förälder är du kärnan i familjen och hur barnen utvecklas börjar med dig. För hur vi själva beter oss och hanterar olika situationer återspeglas hos våra barn. När du är trött, hungrig och stressad – hur reagerar du då när ett av barnen råkar spilla lite mjölk, samtidigt som en annan vill visa en teckning och en tredje kommer inte när du för femte gången ropar att det är mat.

För att vara proaktiva, effektiva, behålla lugnet och vara goda förebilder, behöver vi ta hand om oss själva. De egenskaper du vill främja hos dina barn, behöver du visa upp själv.

## SÅ KANVI BOOSTA DEM

Här följer mina fem enklaste knep för att få gladare, nöjdare, säkrare barn:

1. Tala till dina barn som om det vore dina vänners. Hur skulle du då låta? Troligen trevligare, mer förstående, uppmuntrande, mer närvarande. Förtjänar inte dina barn det tilltalet också?
2. Sätt dig in i hur din 5-åring tänker. Vad rör sig i din 13-årings huvud? Var lite överseende med hur de beter sig – sällan vill de jävlas, de är bara upptagna med annat som de tycker är viktigare än vad just du hade planerat. Eller så beter de sig på ett sätt som inte är "önskvärt" för att de försöker säga dig något men vet inte hur – för de har inte lärt sig hur än.
3. Skippa hot och straff och börja uppmuntra och belöna istället. Få barnen att växa genom att känna sig bra, sedda, uppskattade – istället för värdelösa, skraja eller skamsna.
4. Var så positiv du bara kan, i alla situationer. Säg mer "ja" än "nej". Till exempel: "Jag vill ha godis, nu", svara med: "Jag med! På lördag får vi äta godis igen." (istället för "Nej, det blir inget godis har jag sagt").
5. Var mer närvarande och intresserad. Kolla inte mobilen samtidigt som barnen vill berätta något för dig. Var totalt engagerad utan störningsmoment minst en kvart om dagen. Spendera tid ensam med vart och ett av barnen, ofta. Vad barn vill ha är mer tid med sina föräldrar, helst utan konkurrens från någon annan – eller något annat!