

Gemensam stund

Studier visar att det lönar sig att umgås mer. Att träna på kontinuerlig positiv samvaro med barn har visat sig halvera mängden bråk mellan barn och förälder. En tumregel är att det krävs fem gånger mer positiv samvaro än negativ samvaro för en fungerande relation. Förhållandet mellan uppmuntran och tjat är viktigt. Ett överskott av tillsägelser och kritik leder oftast till fler problem och konflikter. Det händer ofta att barn hamnar i en ond cirkel med sin omgivning där tjat och tillsägelser leder till mer konflikter och mer tjat. För att barn ska kunna acceptera krav från den vuxna behöver barnet först hitta tillbaka till en god relation med den vuxna. Uppmuntran, positiv uppmärksamhet och beröm stärker relationen och barnets utveckling.

Gemensam stund kallas samvaro som där man som vuxen är närvarande i aktiviteten och följer barnet. Det är en viktig byggsten för att bygga tillit och stärka banden mellan barn och förälder. Under gemensam stund försöker man skapa en för barnet villkorlös samvaro, vilket ofta leder till att både barn och vuxna tycker att det är lättare att vara med varandra. Den villkorlösa samvaron blir även en grundpelare för att hjälpa barnet i sin utveckling. Lek främjar exempelvis bättre problemlösningsförmåga, kompromissförmåga och förmåga att hantera egna och andras känslor. Det förbättrar även barnens förmåga till samarbete.

Hur går gemensam stund till?

Hitta en stund för umgänge varje dag på minst 15–20 minuter. Umgänget ska ske på barnets villkor, det ska alltså vara en aktivitet som barnet vill göra. Under barnets stund ska föräldern vänta med att lösa problem eller påminna om krav. Tillsägelser används bara om det är nödvändigt. Sätt mobilen på ljudlös, stäng av och lägg undan iPad/TV/skärmar och vänta med ansvar för t.ex. hushållssysslor.

1. Börja med att observera barnet.
2. Låt barnet ta initiativ och styra i leken/aktiviteten.
3. Var aktiv, engagerad och följ barnets idéer.

Försök att tänka på följande under gemensam stund:

- Hitta en engagerande aktivitet som bjuder in till samspel. Att leka med lego skapar t.ex. mer utrymme för samspel än att titta på film.
- Beskriv vad barnet gör eller det som händer istället för att fråga mycket.
- Dramatisera leken: Lek med ljud och rörelser, med inlevelseförmåga.
- Inkludera andra barn, t.ex. syskon, så länge leken fortfarande är krävfri, rolig och givande för barnet.
- Ge stegvist stöd när något är utmanande: Visa första steget och låt barnet prova sig fram, dela uppgiften i mindre steg, visa tålamod, visa hur man kan lösa problem steg för steg, visa intresse för hur barnet provar sig fram. Barn som får stegvis stöd för att lösa problem klarar förskolan bättre. De blir bättre på att resonera, uthålligare och bättre på att kontrollera känslor.
- Om barnet går iväg en stund, ge barnet lite egen tid och vänta tills det kommer tillbaka.

Exempel på lekar som man kan göra tillsammans:

- Fysisk lek, t.ex. brottas, bli snurrad eller hissad.
- Röra sig eller sjunga/dansa till musik.
- Läsa högt.
- Leka med vatten i badrummet.
- Aktiviteter i lekparken: sandlåda, gunga, rutschkana.
- Leka med lego, dockor eller bilar.
- Gör gärna något som även du själv tycker är roligt, så blir det lättare att hitta engagemanget!