

Er du glad i meg?

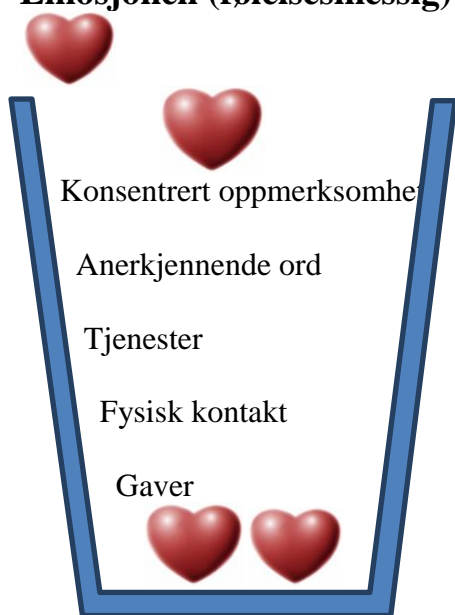
Aktuelle bøker:

Er du glad i meg?
Glade og trygge barn
Familiesirkus

Ross Campbell
Gary Chapman og Ross Campbell
Per Olav og Ragnhild Sølvberg
(www.familiesirkus.no)

Betingelsesløs kjærlighet: Jeg elsker mitt barn uansett!
Jeg er glad i deg. Det var ikke greit det som skjedde nå, husk likevel:
JEG ER VELDIG GLAD I DEG!!!

Emosjonell (følelsesmessig) beholder:



Kjærlighet kan ikke læres,
den må gis og gis og gis.....

Bare hvis den emosjonelle beholderen er full,
kan det forventes at barnet skal gjøre sitt beste.

Et barn som føler seg elsket vil ha det godt,
få et godt selvbildet, være lettere å oppdra,
være i stand å gi kjærlighet videre.....

Konsentrert oppmerksomhet

- Vi får barnet til å føle at det er den viktigste personen i verden.
- Foreldre gir udelte oppmerksomhet, **uten mobil og avis**, til et barn om gangen
- Det er ikke det viktigste hva vi gjør, vi møter barnet på deres sted. F.eks spiller data eller fotball....
- De vil sette pris på at du tar tid sammen med dem. Det forsterkes når de hører at vi sier nei til andre aktiviteter fordi vi har avtale med _____ (sønn/ datter)
- Konsentrert oppmerksomhet åpner opp for gode samtaler.

TIPS

- Skriv inn faste avtaler med barna dine.
- Tilby tida di: ”I dag har jeg satt av kvelden til deg, Ole. Skal vi finne på noe sammen?” Åpner ofte for gode samtaler.
- En fast tid for middag sammen. Felles møtepunkt.
- Overnattingsturer
- En fast aktivitet sammen; svømmehall, sykkelstur.....
- Husk at det handler om et barn om gangen.

Anerkjennende ord

Kjærlige ord – øker selvfølelsen

Rosende ord – øker selvtilliten

Oppmuntrende ord – gir nytt mot

Fordømmende og negative ord – sårer! Be om tilgivelse

TIPS

- Noter ned positive ord du kan bruke om barnet
- Tenk på tonefallet når du gir anerkjennelse. Den vennlige innstillingen og omsorgen bidrar alt sammen til følelsesmessig varme og kjærlighet.
- Eks. Når en leser for barnet på kvelden, holder det tett inntil seg, passer rolige og kjærlige ord inn.
- Ordene ”jeg elsker deg” får større betydning når det kombineres med fysisk nærhet.
- Skriv et kort, en lapp i matboksen, en lapp på puta, en lapp ved frokosten
- Godord-stol
- Skriv en lapp og heng på speilet
- Lag en boks med godord – trekk i bilen og gi hverandre oppmuntringer
- Gi et gelehjerte, sjokoladehjerte og si et godt ord.... Jeg er glad for at jeg får være mora di. Du er.....

Kjærlige ord	Kjærlige ord	Rosende ord/ Oppmuntrende ord
Du er kjekk å leke med! Du er en god venn! Du er trofast! Du er tøff! Du er fantasifull! Du er snill! Du er beskyttende! Du er støttende! Du er vakker! Du er hensynsfull! Du er søt!	Du er kjærlig! Du er forståelsesfull! Du har et fint smil! Du er elskverdig! Du er pålitelig! Du er nydelig! Du er unik! Jeg er glad i deg! Du er ærlig! Du er omsorgsfull! Du er kreativ!	Du er flink til å! Kom igjen, du klarer det....

Tjenester

- Tjenester MÅ brukes sammen med de andre kjærlighetsspråkene.
- Hovedhensikten er å gjøre det som er *best* for dem, ikke alltid det de ønsker seg.
- Ved å gjøre det de ikke er istand til- gir du dem en modell. Det vil hjelpe dem å unngå egoistisk fokusering, og de vil bli hjelpsomme overfor andre.

TIPS

- I dag er det din tur til å rydde av bordet. Har du lyst at jeg skal gjøre det for deg?
- Jeg har gjort klar sekken. Jeg har lagt matboksen oppi!
- Har barnet tjenester som språk, ikke la det gå for lenge før du fikser sykkelen..., er med og baker når de ønsker det osv..

Gaver

- Et symbol på kjærlighet
- Ikke lønn for tjeneste, men noe en gir fritt
- Størrelse og kostnad betyr ikke noe
- Innpakket og gitt på en spesiell måte
- Gi gaver som tjener noe positivt inn i barnets liv
- Det betyr ingenting om gaven er hjemmelaget, funnet eller kjøpt.
- La ikke reklame avgjøre hva vi gir.
- Still spørsmål:
Hvilket budskap kommuniserer dette til barnet?
Er det et budskap som jeg kan godta?
Vil det føre til noe positivt eller negativt?

Fysisk berøring

- Berør barnet hver dag!
- Spebarn som blir holdt, klemt, kysset, utvikler et sunnere følelsesliv enn de som blir liggende i lange perioder uten berøring.
- Gutter trenger like mye fysisk kontakt som jentene
- Legg en madrass på gulvet – ligg i en haug når dere ser film 😊😊

Hvordan oppdage ditt barns kjærlighetsspråk?

1. Legg merke til hvordan barnet uttrykker kjærlighet til deg.
2. Legg merke til hvordan barnet uttrykker kjærlighet overfor andre.
3. Hør hva barnet spør mest etter.
4. Legg merke til hva barnet klager mest over.
5. Gi barnet et valg mellom to muligheter.

Sjekk ut om barnet kjenner seg elsket!

1. Snakk med et barn om gangen.
2. Et barn som oppfører seg dårlig har et behov.
3. Hva trenger barnet mitt når det har vært uskikkelig?

Grensesetting - kjærlighetsspråket

1. Når du forstår barnets primære kjærlighetsspråk, vil det hjelpe deg til å velge den beste metoden for å grensesette.
2. Fyll tanken før og etter grensesettingen for å uttrykke kjærlighet.
3. I de fleste tilfeller bør du ikke bruke en form som er direkte knyttet til kjærlighetsspråket. Respekter barnets språk ved å velge noe annet.

LYKKE TIL