

BARNETS STUND

Syftet med Barnets Stund är att ge ditt barn kravlös uppmärksamhet och ladda dig själv som rolig person att vara tillsammans med. Du får lära dig att låta barnet vara den han/hon är och att själv släppa förväntningar och önskningar om hur det borde vara och bara uppleva det som är. Barnet får lära sig att det är roligt att vara tillsammans.

- Om det är möjligt ska helst inga andra barn delta under Barnets stund.
- Du kan antingen tala om för barnet att det är dags för "lekstunden" eller vad du väljer att kalla den för, eller så "hakar du på" barnet i någon lämplig aktivitet. Det är barnet som ska välja aktivitet, inom rimliga gränser. Det ska inte vara en tid för Tv-tittande/dataspel eller för barnet passiv högläsning, alla andra typer av aktiviteter är okej, även stunder av stereotyp beteende.
- Försök koppla av. Börja med att observera vad ditt barn gör några minuter. Ge dig sedan in i leken/aktiviteten när det passar och följ barnet.
- Din enda uppgift är att visa intresse för vad ditt barn gör och vara uppmärksam på det. På det viset laddar du dig själv som en rolig person och bygger tillit, då det blir tydligt att den här stunden ställer du inga krav som kan bli svåra att leva upp till.
- Ett sätt att ge uppmärksamhet kan vara att du efter att du observerat ditt barn en stund högt börjar beskriva vad barnet gör. Det här passar extra bra för barn som inte interagerar så mycket med dig och helst leker på egen hand. När du sätter ord på vad som händer visar du barnet att du är intresserad och närvarande i hans/hennes lek/aktivitet. Gör det gärna med mycket inlevelse och dramatik. Försök att beskriva vad dina sinnen uppfattar utan att värdera det på skalan bra/dåligt. Genom att beskriva med ord hjälper du dessutom dig själv att bevara närvaron och koncentrationen på nuet och just den här

stunden. En tumregel kan vara att beskriva högt 50% av tiden. Anpassa dock ditt tal till barnets utveckling och känn efter så att barnet accepterar det.

- Om ditt barn bjuder in dig, frågar dig något, ber dig om något, visar något etc., så häng på. Det viktiga är att du anpassar ditt samspel till den nivå som ditt barn klarar av utan att behöva anstränga sig. Om det betyder att du behöver ta initiativ och erbjuda lekaktivitet för att ditt barn inte kan det själv eller för att ditt barn tycker att det är roligt när du deltar aktivt, så aktivera dig i sådana fall
- Du ska inte använda Barnets stund till att försöka lära barnet olika saker. Detta är er tid tillsammans, men på barnets villkor, inte en undervisnings- eller tränings-situation. Tänk på att under den här stunden behöver ingen bli duktigare. Det ska vara lätt och trevligt för ditt barn. Gör dig därför medveten om hur du använder beröm. Om du använder uppskattande ord så gör det bara för att förmedla att barnet är bra precis som det är, men inte för att barnet ska anstränga sig att göra mer eller bättre.
- Försök att vara lyhörd för ditt barns idéer istället för att styra leken/aktiviteten eller komma med egna förslag som kräver ömsesidighet av ditt barn. Du ska undvika att ställa frågor och ge helst inga uppmaningar som blir svåra. Det är Ok att ställa frågor för att få klarhet i leken/aktiviteten om du är osäker på vad han/hon gör och du vet att ditt barn enkelt kan svara.
- Om tankar dyker upp som distraherar ("Vad tråkigt det är." "Vad jobbigt det är." "Jag vill göra något annat."), konstatera bara att de dök upp, släpp dem och fokusera om på det som händer här och nu.
- Om ditt barn börjar bete sig illa, låt bli att kommentera detta och avbryt övningen. Prova en annan gång.
- Avsätt 5 - 15 minuter minst 2 gånger/vecka för Barnets stund.