Hvordan kommunisere effektivt med barnet ditt

*9 måter å styrke båndet ditt gjennom dine ord og handlinger.*

Hver interaksjon du har med barnet ditt er en form for kommunikasjon. Det handler ikke bare om ordene du sier: Tonen i stemmen din, blikket i øynene og klemmene og kyssene du gir – alt formidler budskap til barnet ditt. Måten du kommuniserer med barnet ditt lærer dem ikke bare hvordan de skal kommunisere med andre, den former deres følelsesmessige utvikling og hvordan de bygger relasjoner senere i livet.

### Hva er typene kommunikasjon?

Kommunikasjon kan ha to former: verbal og nonverbal.

**Verbal kommunikasjon** er måten vi kommuniserer med ord og inkluderer:

* Tonehøyde og tonefall
* Ordene du sier
* Dialekt, eller bruk av ord barnet ditt best kan forstå.

 **Nonverbal kommunikasjon** er både tilsiktet og utilsiktet kommunikasjon gjennom kroppsspråk. Det inkluderer ting som:

* Ansiktsuttrykk
* Øyekontakt
* Personlig rom
* Hånd bevegelser
* Fysisk berøring som en klem

Prøv disse ni tipsene for å øve på dine verbale og ikke-verbale kommunikasjonsevner:

#### 1. Aktiv lytting

Å lytte aktivt hjelper barn til å føle seg hørt og forstått. Ved å bruke bevegelser som oppmuntrende smil og bekreftende nikk kan du vise at du er engasjert i det barnet ditt sier og virkelig bryr deg. Å komme ned til samme øyehøyde som barnet ditt når de snakker til deg, kan hjelpe dem til å føle seg tryggere og mer knyttet til deg.

Vis at du lytter nøye til hva de har å si ved å stille dem spørsmål som "hva?" "Hvorfor?" og hvordan?". Dette hjelper også barnet ditt til å forbedre sine egne kommunikasjonsferdigheter ved å lære dem hvordan det skal fortelle en historie og hvilke detaljer som skal inkluderes.

#### 2. Reflekterende lytting

En fin måte å vise barnet ditt at du tar hensyn og bryr deg om det de har å si, er ved å opptre som et speil. Gjenta det de sier til deg med forskjellige ord. For eksempel, hvis barnet ditt sier: "Jeg leker ikke med Marco lenger," kan du svare med: "Leker du ikke med vennen din?". Dette gir rom for barnet ditt til å uttrykke sine følelser uten å dømme. Du kan bli overrasket over hvor mye de har å si!

#### 3. Snakker tydelig

Bruk språk som er forståelig for barnet ditt og tilpasset deres alder. Vær tydelig, spesifikk og ikke bruk nedsettende ord. Å bruke vennlig språk bidrar til å sette et positivt eksempel for barna dine. Husk at samtalen skal få den lille til å føle seg respektert og elsket.

#### 4. Unngå bestikkelser

Å tilby belønninger som godteri for grunnleggende atferd kan føles som om de gir deg kortsiktig kontroll, men de lar deg ikke utvikle klare grenser og kan føre til mistillit mellom deg og barnet ditt. Prøv å sette klare og realistiske forventninger til hva du vil at barnet ditt skal gjøre, ros god oppførsel når du ser det, og bruk rolige konsekvenser for å oppmuntre til bedre oppførsel når det er nødvendig.

> Les: [Hvordan disiplinere barnet ditt på den smarte og sunne måten](https://www.unicef.org/parenting/child-care/how-discipline-your-child-smart-and-healthy-way)

#### 5. Forklare følelser

For å hjelpe barnet ditt med å utvikle emosjonell intelligens, er det viktig for dem å lære å navngi følelsene sine. Når barnet ditt uttrykker følelsene sine verbalt, lytt til det de har å si med empati og uten å dømme. Tenk på hvordan livet ser ut gjennom deres øyne. Hvis barnet ditt uttrykker følelsene sine på en ikke-verbal måte – for eksempel gjennom et raserianfall eller ler og har det gøy med en aktivitet de liker – hjelp dem å sette ord på hvordan de føler seg, som glad, trist, avslappet, såret, redd , sulten, stolt, søvnig, sint, hjelpeløs, irritert, flau eller glad.

#### 6. Bruke "merke"-utsagn

Når du roser barnet ditt for spesifikke handlinger, hjelper det dem til å føle seg bra med seg selv og lar dem få vite hvilken oppførsel du liker. I stedet for å si "bra jobbet!" prøv å være mer spesifikk med en "merkepåstand": "Jeg la merke til at du legger bort alle lekene dine etter leketiden. Fint arbeid!"

#### 7. Ha det gøy sammen

Når barna dine vokser, kan foreldreskap virke som en mer alvorlig oppgave. Derfor er det desto viktigere å ha det gøy sammen og nyte en letthjertet samtale – det er en fin måte å styrke forholdet ditt på! Finn måter å forholde seg til barnet ditt på ved å si noe positivt om noe de bryr seg om, ta hensyn til interessene deres og spøke sammen. Husk, le med barnet ditt, men aldri av barnet ditt.

#### 8. Fokus på atferd

Hvis du er opprørt på barnet ditt over noe, sørg for at kritikken og kommentarene dine er rettet mot oppførselen deres og ikke mot dem som person. For eksempel, i stedet for "Jeg liker ikke at du er rotete", prøv "Jeg liker ikke når du legger klærne dine over hele gulvet."

#### 9. Gå foran som et godt eksempel

Tenk på hvilket eksempel du setter. Foreldre er barnas introduksjon til verden. Det barnet ditt ser deg gjøre er like viktig som det de hører deg si.

Gi bare et løfte til barnet ditt som du er sikker på at du kan holde. Dette er med på å bygge og opprettholde tillit mellom deg og barna dine.

Husk at det å lede med vennlighet og kjærlighet er alltid veien å gå når du knytter bånd og kommuniserer med barnet ditt!

https://www.unicef.org/parenting/child-care/9-tips-for-better-communication