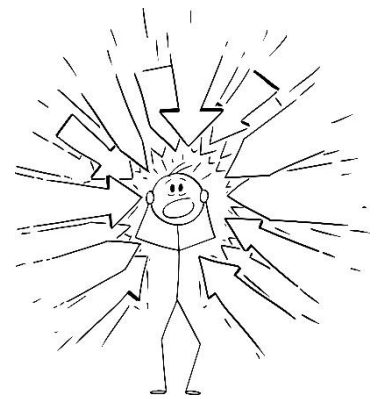


Øvingsoppgåve om gode beskjedar

Prøv først korleis det er å gi og få ein dårleg beskjed. 1 er den vaksne og 1 er barnet. Den som er den vaksne går inn i rolla under. «Barnet» skal vere opptatt med sitt, men registrere korleis det kjennes når den vaksne gir beskjeden.

Den vaksne: Du skal få barnet til å rydde opp leikene sine og legge dei i kassa. Du forventar at det bli vanskeleg, og du er sliten og irritert. Du held deg på litt avstand frå barnet og startar å mase (gå gjerne litt inn i rolla):

«No må du rydde opp. Høyrer du meg? Det er seint no, så du kan ikkje leike lenger. Du skal legge deg, og vi må pusse tenner og gå på do først! Er du klar? Du det er ikkje greitt å ikkje rydde no. Det er ikkje eg som skal rydde veit du. Når du får lov å leike så lenge så er det kjempeviktig at du er flink å rydde når eg seier frå. Her er kassa. Kom igjen og rydd.»



Reflekter saman kort:

- Korleis kjennes det å gi og få ein slik type beskjed?

1	<ul style="list-style-type: none">• Sjekk og juster eigen tilstand.• Ha tru på at du får barnet til å samarbeidel
2	<ul style="list-style-type: none">• Oppnå kontakt med barnet.• Armlengd avstand og lik ansiktshøgde er fint.
3	<ul style="list-style-type: none">• Sjekk og juster barnet sin tilstand.• Er der følelsar eg bør bekrefte før beskjed?• Treng barnet hjelp til å kome inn i toleransevinduet sitt?
4	<ul style="list-style-type: none">• Gi beskjed med få, enkle ord, og mild vennleg stemme.• Beskjeden bør handle om kva barnet skal starte med, ikkje slutte med.• Legg til «...er du snill» til slutt.
5	<ul style="list-style-type: none">• Følg opp!• Bli verande med barnet til barnet følger beskjeden.• (Tel inni deg til 10 og gjenta på same måte ved behov)
6	<ul style="list-style-type: none">• Vis at du er fornøgd med barnet når barnet følgjer beskjeden!

Gå vidare og prøv ein betre versjon. Situasjonen er den same, men denne gongen bestemmer du deg for at dette skal du få til. Og du sørger for at du har mild, vennleg stemme, og at du er nær nok barnet til å få kontakt:

«No ser eg at du har kosa deg og hatt det kjekt med leikene dine. Så bra 😊 No må vi avslutte og leikene skal oppi kassa si. Her er kassa. Legg leikene oppi kassa er du snill» (tel inni deg til 10) «Legg leikene oppi kassa er du snill» (Tel eventuelt inni deg til 10 ein gong til om barnet ikkje har begynt å rydde) «Skal vi gjere det i lag? Legg leikene i kassa sånn» (Hjelp barnet å få til) «Flott! Eg blir veldig glad når du ryddar sånn!»

Reflekter saman kort:

- Korleis kjennes det å gi og få ein slik type beskjed?