



2024-06-17 14:44 CEST

Rädda Barnen uppmuntrar föräldrar: Fyll på ditt relationskonto i sommar

Nu stundar sommarlovet, en tid då föräldrar och barn tillbringar mycket tid. Barnets allra viktigaste relation är den till sina föräldrar. Passa på att använda sommaren till att bygga på "relationskontot". En positiv och förtroendefull relation minskar risken för onödiga konflikter när väl vardagslunken är i gång igen, menar Rädda Barnens psykolog Hanna Weyler Müller.

En trygg relation mellan föräldrar och barn kan minska onödiga konflikter. Relationskontot är en bra metafor för det. Du måste sätta in för att kunna ta ut, och valutan på relationskontot är positiv samvaro. Det handlar inte i första

hand om att göra massa kul, utan allt som sker i samspelet med barnet, som glada ögon och att visa kärlek.

– Det enkla och vardagliga är viktigt. Som att sitta ute i solen ihop och bara prata, och intressera sig för det barnet gör under lovet. Det behöver inte vara så komplicerat, säger Hanna Weyler Müller.

– Barn behöver känna sig viktiga utan att det kopplas till prestation. Säg till exempel "Vad kul att få höra vad du tycker". Man kan ge specifikt beröm också, men då är det klokt att berömma ansträngningarna i första hand, inte resultatet, till exempel "Vad kul att du provar själv", fortsätter Hanna.

När barnet blir äldre är det viktigt att förstå att man fortsätter att vara betydelsefull, även när barnet börjar tycka man är pinsam och dörren stängs framför näsan.

– Släpp inte taget för tidigt. Fortsätt föreslå saker även när du blir dissad. Det kan vara en sommaraktivitet som bara innefattar er två eller gemensam aktivitet med barnets vänner, menar Hanna.

Att få bort alla konflikter är inte önskvärt, självklart måste föräldrar ibland sätta gränser och barn behöver träna på att hantera konflikter. Men när konflikten går över styr, och föräldern har gjort något som barnet mår dåligt av, behöver föräldrarna ta ansvar och be om ursäkt. Om det tenderar att upprepa sig är det viktigt att söka hjälp.

Hanna avslutar med att påminna alla föräldrar om att lita på sig själva:

–Det finns många tips till föräldrar, men våga också lite på ditt eget omdöme. Många klankar ner på sig själva, men jag tycker man ska säga till sig själv att man gör så gott man kan.

6 tips för att fylla på relationskontot:

1. Visa intresse så att barnen ser det, ta dig tid och var aktivt lyssnande.
2. Ge odelad uppmärksamhet - utan syskon, andra vuxna eller mobilen.
3. Fråga dig själv ibland: Hur mycket har vi setts den här veckan? Vad är viktigt för mitt barn just nu? Vet du inte, ta reda på det.

4. Fråga hur barnet haft det med öppna frågor: Vad var dagens höjdpunkt och bottenapp? Det kan bli en bra ingång till vad barnet funderar över just nu.
5. Gör något med barnet som du själv uppskattar – bada ihop, åk på utflykt eller var ute i naturen. Då delar ni glädjen, och barnet ser att du som förälder uppskattar det på riktigt.
6. Både kvalitet och kvantitet räknas i relationen till barnet- att stöta och blöta på varandra i vardagen är viktigt, även om det inte känns så.

[Rädda Barnen](#) är en politiskt och religiöst obunden folkrörelse med verksamhet både i Sverige och internationellt. Med Barnkonventionen som grund arbetar vi för att barn ska få det bättre och för att barns rättigheter ska respekteras.

Följ oss på:

[Twitter](#)

[Facebook](#)

Kontaktpersoner



Rädda Barnens pressjour

Presskontakt

Tillgänglig för journalister mellan klockan 08.00 och 20.00.

press@rb.se

08-698 90 90



Anne Thorngren

Presskontakt

Pressekreterare

Svenska frågor

anne.thorngren@rb.se

0723-57 67 56



Åsa Runström Awad

Presskontakt

Pressekreterare

Internationella frågor

asa.runstrom.awad@rb.se

0733-55 34 33



Oskar Kollberg

Presskontakt

Pressekreterare

Internationella frågor

oskar.kollberg@rb.se

0733 55 34 15



Oscar Nelson

Presskontakt

Pressekreterare

Presskontakt till generalsekreterare Åsa Regnér

oscar.nelson@rb.se

072-454 54 85