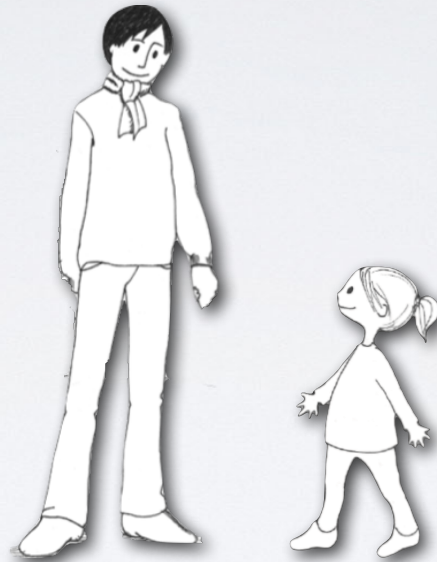
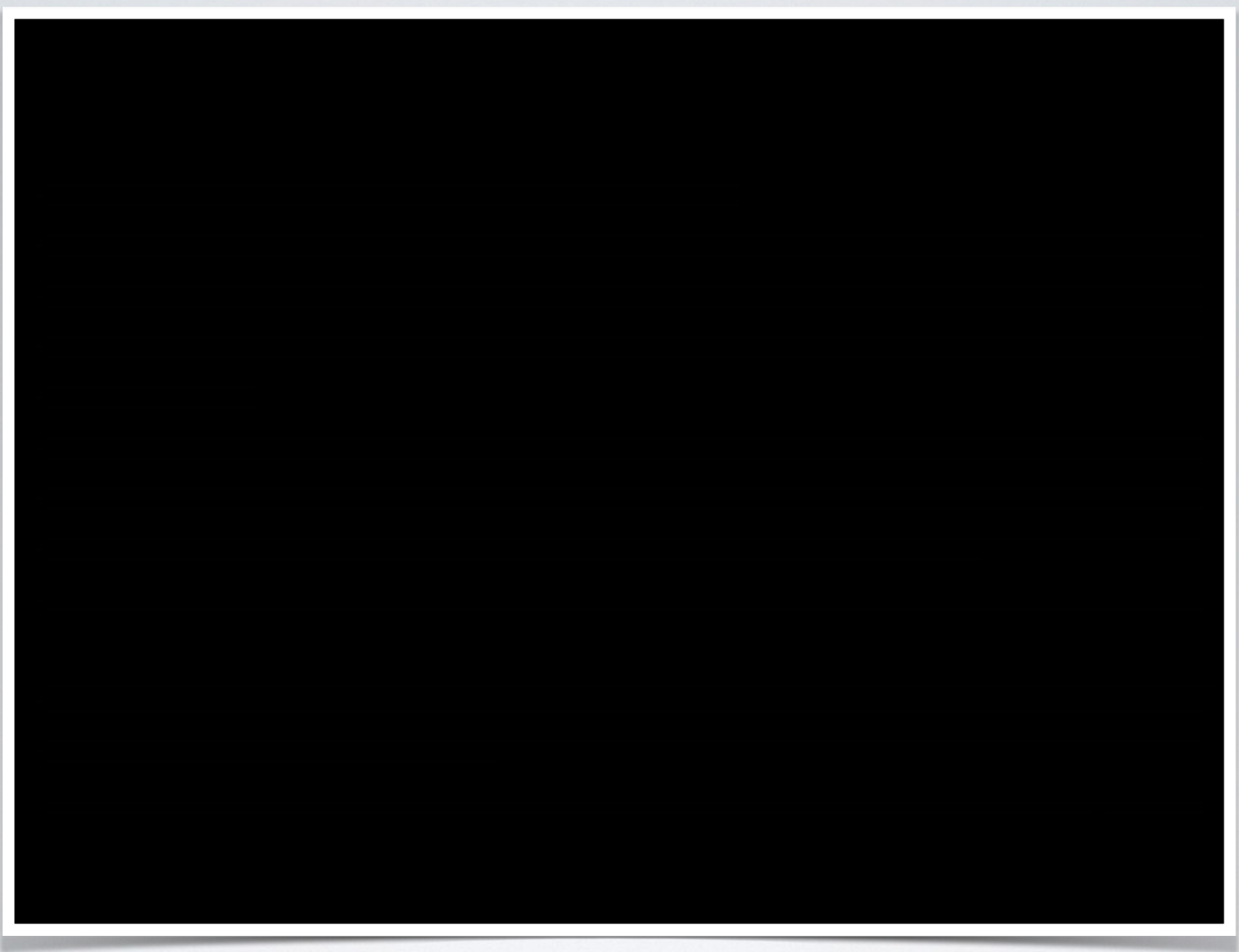


Fem gånger mer kärlek

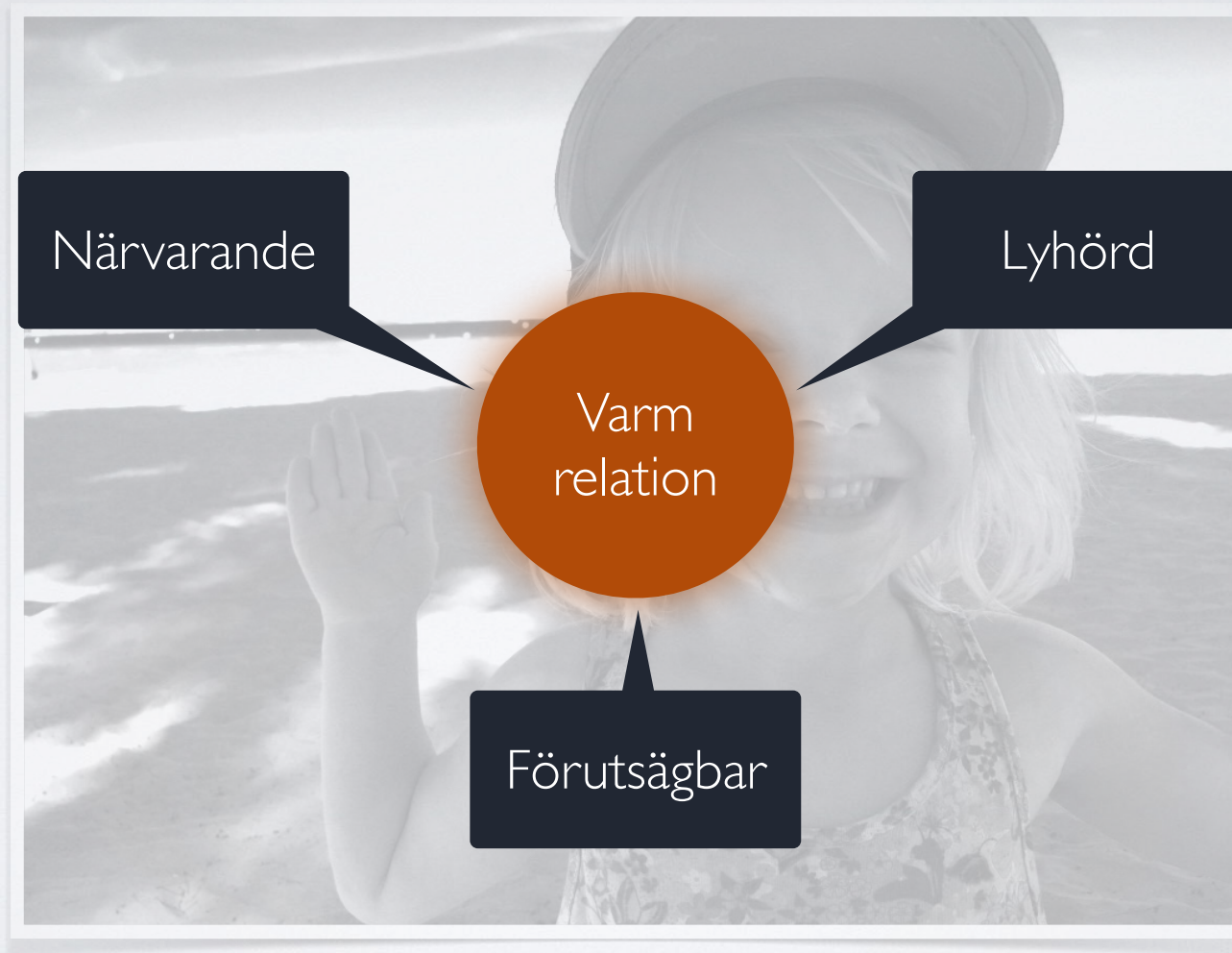
Hjälper det verkligen mot bråk?



Martin Forster
Karolinska Institutet



Hur kan relationer bli starka?



Vad gör föräldrar vars barn bråkar mycket (eller lite)?

**Anknytning/
värme**

**Demokratisk
stil**

**Schyssta
och
konsekventa
gränser**

**Självständig-
het**

Oengagerad

**Auktoritär
stil**

**För
tillåtande**

**Hårda
gränser**

Skuld/skam

Pinquart (2017)

Konsekventa gränser



Maktkamp och upptrappning - risk för skuld och skam



Värme - bekräfta känslor



Lyssna

Spegla

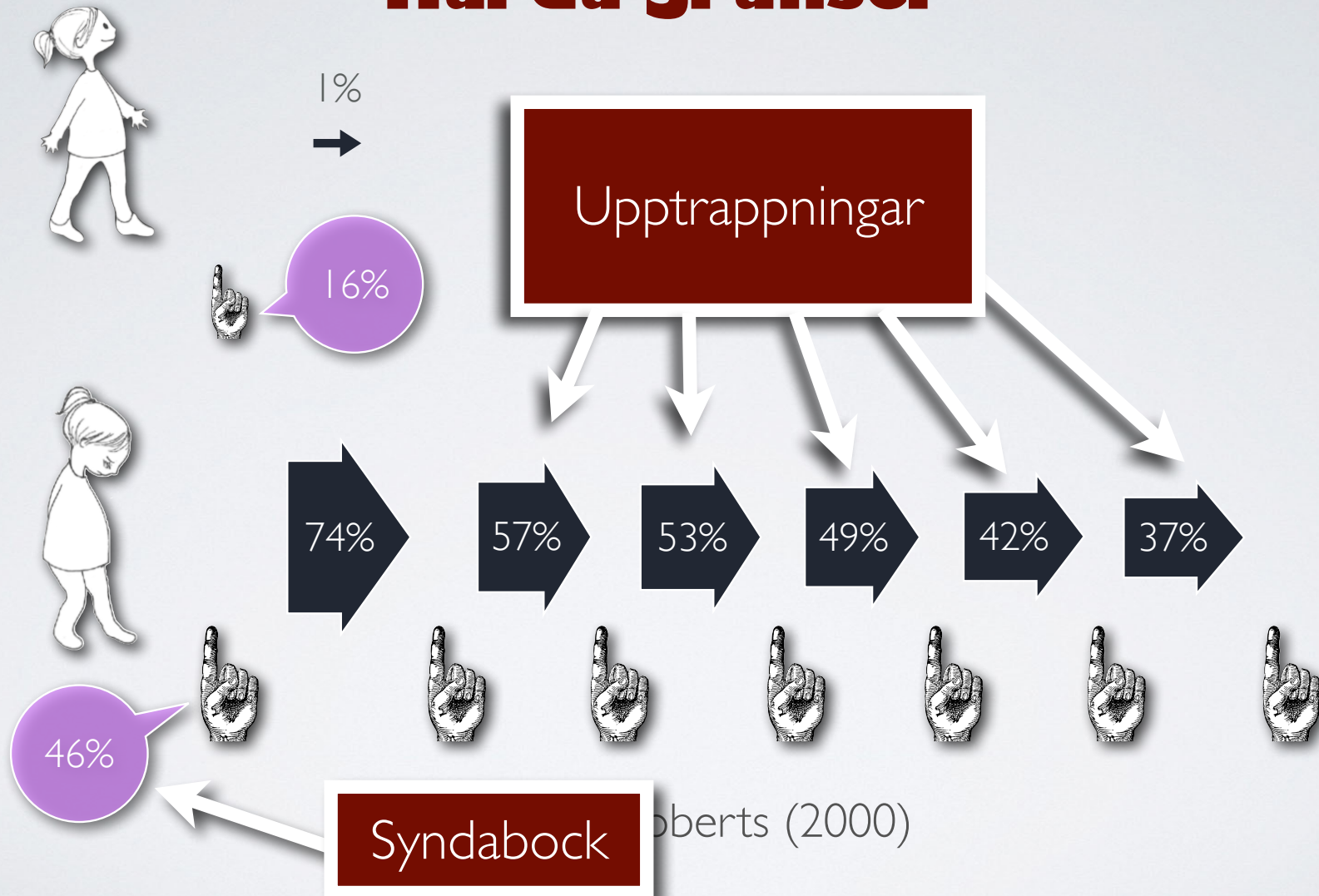
Förstå

Självständighet och demokrati är inte samma sak som att barnen får makten

PROBLEM



Hårda gränser



Bästa alternativet till tjat och tillsägelser



Positiv uppmärksamhet - rikta strålkastaren mot målet istället för problemet

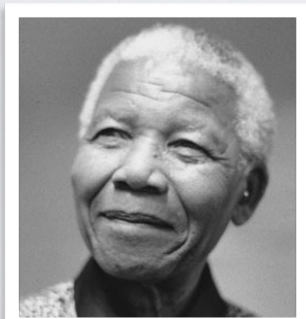


Sätt ord på vad
barnet gör



Gränser - bäst med lugnt humör

Lågaffektivt bemötande



Mimik



Rörelse



Röst



Gränser - bäst med lugnt humör

Lågaffektivt bemötande



Behövs det verkligen fem gånger mer?



Man vill bli älskad,
i brist därpå beundrad,
i brist därpå fruktad,
i brist därpå avskydd och föraktad.

Man vill ingiva människorna något slags känsla.
Själens ryser för tomrummet och vill kontakt
till vad pris som helst.

ur Doktor Glas av Hjalmar Söderberg