

Med känsla för barns självkänsla



Författare: Petra Krantz Lindgren

Antal sidor: 192

Förlag: Bonnier Fakta

Utgiven: August, 2017

LADDA NER

LÄSA

Description:

Om barns självkänsla - och vuxnas ledarskap”När du skäller på mig, mamma, är det svårt för mig att älska mig själv.”Så löd rubriken på ett inlägg som jag skrev på min blogg vid ett tillfälle. I inlägget beskrev jag ett samtal som jag hade haft med min sjuåriga dotter, där jag frågade henne om hon älskade sig själv. Hon svarade att hon oftast gjorde det, men att hon kände sig dum när jag pratade med arg röst till henne och 'när jag känner mig dum är det svårt för mig att älska mig själv'.”Den här boken handlar om självkänsla. Om hur den naturligt finns i våra barn, och hur vi kan handla för att uppmuntra den. Självkänsla är den plattform utifrån vilken många andra egenskaper utvecklas. Barn med sund självkänsla accepterar och gillar sig själva, de lyssnar på sina egna och andras känslor och behov, de höjer sin röst mot orättvisor, vågar gå sina egna vägar i livet, tar ansvar för sina misstag, tar kritik på ett konstruktivt sätt. Och de vet att de duger för den de är och inte för sina prestationer.Petra Krantz Lindgren är beteendevetare i botten och håller kurser och föreläsningar i Aktivt Föräldraskap om kommunikation och konflikthantering med barn. Hon driver också bloggen ”En annan du”. De föräldrar hon möter där är alla engagerade och kärleksfulla, de älskar sina barn men kan ha svårt i kontakten med dem – något som ganska lätt kan rättas till, menar hon.Den här boken handlar därför också om kommunikation. Vi får en mängd råd, övningar och situationer från levande livet, bland annat baserade på

modellerna Aktivt Föräldraskap och Non Violent Communication samt den danske familjeterapeuten Jesper Juuls idéer. Hur lyssnar vi uppmärksamt, hur talar vi utan att kränka, hur låter vi våra barn vara precis så kompetenta som de är?