

## BARNSTYRD TID

För att bygga relation med sitt barn är det bra med små korta stunder med fullt fokus på barnet. Nedan följer några tips för att lekstunden ska påverka relationen så positivt som möjligt:

- Avsätt 10-15 minuter varje dag
- Se till att det är bara ni
- Låt barnet välja vad ni ska göra eller välj en aktivitet som barnet gillar
- Låt barnet styra leken
- Gör leken roligare, till exempel genom att härma det barnet gör, göra ljudeffekter eller beskriva det barnet (och du) gör
- Visa entusiasm!
- Ägna all din uppmärksamhet till barnet och följ med i leken
- Ställ inga pedagogiska frågor!

Fyll i när det passar dig att ha stunden:      Bocka i när du gjort (en per vecka):

måndag: .....

Tisdag: .....

onsdag: .....

torsdag: .....

fredag: .....

lördag: .....

söndag: .....

Aktiviteter mitt barn skulle kunna uppskatta:

- .....
- .....
- .....
- .....



Korta stunder varje dag är viktigare för relationen än att göra något stort någon gång ibland.

Lycka till!