

Bilaga 5: Kravlös stund

Instruktioner för kravlös stund

Välj en stund på dagen då du i lugn och ro kan få till en kravlös stund ostört. Om du fångar ett tillfälle i stunden som passar, lägg då undan din telefon och annat som kan distrahera.

Se till att personen själv väljer vad hen vill göra. Helst inte för regelstyrda eller distraherande aktiviteter, såsom exempelvis tv-tittande eller spel, men om det är det enda personen tycker om så är det okej. Tanken med denna stund är att det ska vara en relationsbyggande kravlös stund med fokus på att ge positiv feedback på bra beteenden. Följ personen och kommentera gärna hur ni har det eller vad personen gör men bara om hen tycker om det. Du kan säga saker som: "Vad trevligt vi har det!" eller "Nu bygger du med klossarna." Undvik frågor och uppmaningar – det är ofta svårare än vad man tror! Tanken är att stunden ska vara individanpassad utifrån den person som du gör detta med. Lycka till!

