

# INSPIRERANDE MATERIAL

Att relatera med barn  
från Hjärtat



## Hur skulle du kunna skapa medvetna, starka och livfulla relationer med barn

"When you communicate well with your child, it leads to a strong relationship, greater cooperation and feelings of worth, joy & connection"

- Andreas Eder

**Om du är förälder är förmodligen en av de viktigaste sakerna du någonsin kommer att göra är att bygga en sund, stark, trygg och förtroendefull relation med ditt barn.**

Oavsett vilken ålder de är, kan du stötta effektivt att forma en annan människas självkänsla och ge dem en bra grund för senare liv.

När du kommunicerar bra, medvetet, med ditt barn leder det till en stark relation, större samarbete (=Hjärtats väg) och extraordinär känsla av självvärde.

Om motsatsen är fallet kan det leda till att ditt barn stänger av vid konflikt och upplever känslor av värdelöshet, skuld och sorg. De är mycket mindre benägna att öppna sig om några svårigheter eller bekymmer är levande i dem och det kan vara lätt att inte uppmärksamma det som dem går igenom.

Jag vill nu dela med mig av en del av den visdom jag fått längs min egen väg med att arbeta med barn och utforskande av mänskligt liv, som förhoppningsvis kommer att stödja dig till att skapa fördjupade och meningsfulla relationer med barn, och resten av mänskligheten såväl med djurriket.

*"Vilken metod du än använder för att ändra gamla vanor till nya bättre, det enda 'regeln' som du behöver följa är att göra det regelbundet"*



## LEK MED BARN ÖPPNAR UPP FÖR MER GLÄDJE OCH KÄRLEK

För att etablera starka och kärleksrika relationer med barn, ha roligare, fördjupade och mer tillfredsställande möten med dem, och samtidigt lyfta dem mot den mest magnifika upplevelsen av sig själva, kan dessa tips stötta dig på din väg:

### Var lika artig mot ditt barn som du skulle vara mot en nära vän

Om du regelbundet avbryter dem halvvägs genom en berättelse eller bryter av för att uppmärksamma något annat, sänder du meddelandet att det de har att säga inte är viktigt för dig. Att de är utan större betydelse för dig.

### Barn har också viktiga behov av Integritet och Respekt

Om inte andra människor specifikt är avsedda att inkluderas i diskussionen, håll viktiga samtal med dina barn privat. Att generera dem eller sätta dem på plats inför andra människor kommer att leda till känslor av förbittring, illvilja och fientlighet i framtiden.

### Undvik att stå högt över yngre barnen

Gå ner fysiskt till sin nivå för att prata ansikte mot ansikte. Detta skapa en form av 'energisk' balans och ömsesidighet.

### För att på djupet "se" barnen där de är, precis så som de är i ögonblicket, så stärker du dem & fördjupar deras kontakt till sig själva & till livet

En av de bästa sakerna du kan göra för att barn ska få bästa personliga tillväxten är att kommunicera med dem med respekt, ärlighet och genuin nyfikenhet, så som du skulle göra med vilken vuxen som helst.

Använd "dörröppnare" uttalanden som "Det är väldigt intressant" eller "Berätta mer om det" för att uppmuntra dina barn - eller till och med dina barnbarn - att dela idéer och känslor och visa att de är intressanta och för att respektera och värdera det de har att säga. Din ton behöver vara äkta och likaså ditt fokus på dem (=öva nyfikenheten om du är ovan. Du kommer att uppskatta det!).

### Hitta till ditt innersta Center. Välj kärlek istället för bitterhet

Om du är väldigt arg över något, om det nu inte är någonting som behöver åtgärdas omedelbart, vänta tills du känner dig lugnare och/eller kan vara objektiv.

Ta upp beteendet snarare än att anklaga och döma barnet - de kan ha gjort något du ser som dumt eller dåligt MEN de är inte dumma, dåliga barn för det.

Ditt barn behöver känna sig accepterat och älskad även när deras beteende inte är det du önskat dig. Snälla, glöm inte detta; du är inte 'bättre' än barnen och har inte alltid rätt bara för att du är 'vuxen'.

*Hur var det att läsa detta för dig? Vad inspirerade dig?*

*Vilka av dessa punkter skulle du vilja implementera i din kontakt med barn, såväl som med andra?*



*Hoppas detta var hjälpsamt för dig och att delningen bidrar till att du kan börja skapa mer uppfyllande relationer med barn!*

- Be well. Stay connected. Be happy -

*Andreas Eder*

Grundaren av Eder Coaching



Skulle du vilja veta mer om hur du kan implementera Mindfulness i din vardag & uppleva en lyckligare livskänsla, maila mig så undersöker vi frågan tillsammans.

Du hittar också mer inspirerande material på min hemsida.

Om du vill veta mer om min coaching eller om de program jag anordnar, välkommen att maila dina frågor.

Edercoaching@gmail.com

Www.edercoaching.se



**EDER COACHING**