

Föräldrakunskaperna UP-C

Känslostyrt Föräldrabeteende	Exempel på föräldrabeteende	Risker på lång sikt för barnet	Motsatt föräldrabeteende
Överdriven kontroll/ Överdrivet beskydd	<ul style="list-style-type: none"> Talar för barnet i alla sociala situationer Låter inte barnet delta i åldersadekvata aktiviteter av rädsla för att något farligt skall hända Hjälper barnet att undvika 	<ul style="list-style-type: none"> Lågt självförtroende Ökat undvikande Sämre utvecklade sociala färdigheter 	Uppmuntra åldersadekvat självständighet
Kritik	<ul style="list-style-type: none"> Fäster för stor uppmärksamhet på ditt barns misstag eller problembeteenden Fokuserar endast på negativa aspekter av ditt barns beteende och ignorerar de positiva Subtila beteenden som att sucka, skaka på huvudet, eller göra miner Säga åt barnet att hen inte borde känna på ett visst sätt 	<ul style="list-style-type: none"> Lågt självförtroende Nedstämdhet Svårt att stå upp för egna behov Ger upp lätt Bråk eller andra beteendeproblem 	Bekräfta barnet Belöna önskvärda beteenden, ignorera problembeteenden
Inkonsekvens	<ul style="list-style-type: none"> Lever inte upp till löften om belöningar Bestraffar problembeteenden ibland, men låter barnet komma undan med det ibland Ändrar ofta reglerna hemma Uppmuntrar närmandebeteenden ibland, men ibland inte 	<ul style="list-style-type: none"> Fler beteendeproblem Sämre följsamhet mot dina föräldrareglerna Mer undvikande Mer känslomässiga problem Ökad ångest 	Var konsekvent både med regler och belöningar
Modellerar själv undvikande	<ul style="list-style-type: none"> Överdrivna reaktioner och undvikande av situationer som inte egentligen är farliga Uttrycker oro för vuxenbekymmer inför barnet Döljer dina egna känslor eller vägrar prata om sådant som hänt som påverkar familjen Visar överdriven aggression när du är arg Isolerar dig och drar dig undan när du är arg eller upprörd 	<ul style="list-style-type: none"> Oftare negativa känslor som ångest, ilska, eller sorg Mer intensiva uttryck av negativa känslor <p><i>Eller</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Svårt att uttrycka känslor Undviker att prata om känslor 	Modellera adekvata sätt att ta hand om känslor ► Verksam Psykologi