

# ERFIÐ FORELDRASAMSKIPTI LEIÐIR AÐ ÁRANGURSRÍKUM SAMSKIPTUM

ÍPRÓTTA – OG ÓLYMPÍUSAMBAND ÍSLANDS – NÓVEMBER 2014

Margrét Sigmarsdóttir, sálfræðingur Ph.D.

# Dagskrá

1. Hvað eru erfið foreldrasamskipti?
2. Þættir sem stuðla að árangursríkum samskiptum við foreldra:  
virkt samskipti – skýr markmið  
lausn vanda - tilfinningar
3. Samantekt og lok

# 1. Hvað eru erfið foreldrasamsk.?

Efnisþættir

Þátttakendur / aðstæður

Tímalengd

## 2. Mikilvægir þættir

# VIRK SAMSKIPTI



## VIRK TJÁNING



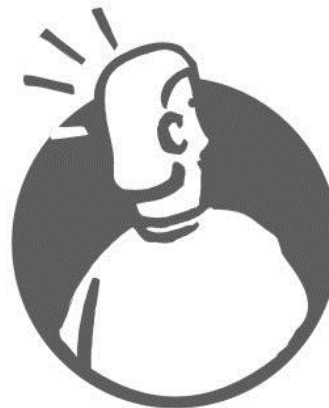
Talið kurteislega.

Setjið skýr markmið.

Horfið fram á veginn  
og látið í ljós vilja ykkar.

Verið stutturð og hnitmiðuð.

## VIRK HLUSTUN



Sýnið athygli.

Verið í augnsambandi.

Látið í ljós samkennd.

Spyrjið frekar, til að vera viss  
um að hafa skilið rétt.

# Skýr markmið

Verið jákvæð

Verið skýr

Hugsið fram á veginn – horfið til framtíðar

Látið í ljós hvers er óskað

Verið stuttur og vingjarnleg

# Leiðir að markmiðum

Allar hugmyndir viðurkenndar

Verið opin

Takið vel í allar tillögur

Gagnrýnið ekki

Allir fá tækifæri



# Tilfinningar

Þekkja tilfinningar

Stjórna erfiðum tilfinningum

# 3. Samantekt og lok

