

Kommunicera utan att trappa upp

Stöd för en saklig och trygg ton i sms, mejl och samtal med den andra föräldern.

Varför det spelar roll

Hur du kommunicerar med den andra föräldern påverkar barnet direkt. Målet är inte att vinna en diskussion – det är att hålla tonen så låg att barnet slipper hamna i kläm.

Fyra hållpunkter för varje meddelande

Kort. Håll det så kort som möjligt. Långa meddelanden bjuder in till långa konflikter.

Sakligt. Håll dig till fakta och praktiska frågor om barnet – inga anklagelser eller tolkningar.

Vänligt. En neutral, artig ton även när du är arg. Det avväpnar.

Tydligt. Var konkret med vad du menar och vad du föreslår, så slipper ni missförstånd.

Innan du skickar

- ☐ Vänta. Skriv inte i affekt – läs igenom igen om en stund.
- ☐ Ta bort allt som handlar om gamla konflikter eller känslor.
- ☐ Fråga dig: skulle jag själv vilja få det här meddelandet?
- ☐ Behåll bara det som rör barnet och det praktiska.

Gör så här

- Håll dig till en sak per meddelande
- Föreslå konkreta lösningar
- Bekräfta det ni är överens om
- Bestäm en kanal och en rimlig takt

Undvik

- Att svara direkt när du är upprörd
- Anklagelser, sarkasm och "alltid/aldrig"
- Att låta barnet vara budbärare
- Att ta upp flera konflikter samtidigt

Skriv om i lugn ton

Samma budskap – men formulerat så att det inte trappar upp.

I affekt	I lugn ton
"Du är alltid sen och struntar i vad vi kommit överens om."	"Hej! Hämtningen blev 18.30 i stället för 17. Kan vi hålla 17 framåt? Det blir lugnare för Noa."
"Du bestämmer aldrig något med mig först. Typiskt dig."	"Hej! Jag såg att Noa ska på läger i juli. Kan vi stämma av datumen så det funkar med umgänget?"

Vid telefonsamtal

- Bestäm i förväg vad samtalet ska handla om.
- Håll det kort och sakligt. Avsluta vänligt om tonen blir hård.
- Det är okej att säga: "Jag återkommer skriftligt om det här."

Skriv gärna ditt meddelande här och läs igenom det innan du skickar

Låt aldrig barnet vara budbärare mellan er.