



Se och bli sedd i din familj – minikurs Avsnitt 2

Nu har du utforskat dina värderingar och även tagit del av ditt barns tankar när det gäller olika värderingar.

I förra avsnittet skrev du ner några "betydelsefulla vuxna" som mötte dig på ett sätt som bidrog till dig som barn. Alternativt skrev du ner hur du hade önskat att vuxna hade mött dig.

Vilka egenskaper beskriver de "betydelsefulla vuxna" som du mötte eller önskar att du hade mött?

.....

Nu vill jag att du skriver ner tre personer som du ser upp till. Det kan vara någon som du känner eller någon annan som du inspireras av så som en författare, programledare, artist eller liknande.

.....

Vilka egenskaper har dessa personer? Skriv ner så många egenskaper du kan komma på. Använd gärna papperet "Egenskaper jag värdesätter" på sidan 4. Skriv egenskaperna mitt på sidan, en och en, under varandra. Till exempel:

modig
omtänksam
intresserad

Varför tycker du att dessa egenskaper är värdefulla? Skriv detta nedanför de uppräddade egenskaperna.

Det är viktigt att du svarat på frågorna ovan innan du väljer att läsa vidare.

Jag minns när jag gjorde denna lista första gången. Jag hade med en person som inspirerade mig som nybliven mamma – Oprah Winfrey. Hon hade otroligt bra program på den tiden och intervjuade bland annat Barbara Coloroso, författaren till boken "Växa med ansvar".

Jag skrev ner Lars H Gustafsson, som bland annat skrivit boken "Växa-inte lyda" och hjälpt mig i mitt liv och som författare.

Slutligen skrev jag ner min man Peter.

Dessa personer har otroligt betydelsefulla egenskaper som jag värdesätter högt.

När jag hade skrivit ner alla egenskaper sa kursledaren: "De egenskaper du ser och värdesätter hos andra är egenskaper du själv besitter." Det kändes konstigt men jag har valt att tro att det hon sa var sant. Jag hoppas att du gör detsamma.

Ta papperet där du skrev ner alla egenskaper under varandra i mitten på sidan. Skriv "Jag är" framför varje egenskap. Till exempel:

Jag är modig
Jag är omtänksam
Jag är intresserad

Läs dessa högt för dig själv eller till någon.

"Jag är ..."

Nu har du en lista med egenskaper som du värdesätter högt och som du själv har. Vissa egenskaper kanske du inte alls känner igen hos dig själv. Då kan du få ett gott skratt! Andra egenskaper kanske du vill utveckla vidare hos dig själv. Se de som mål för hur du vill vara.

Vad finns det för för- och nackdelar med dessa egenskaper? Reflektera över var och en av egenskaperna. Du kan, om du vill, skriva för- och nackdelar på bladet "Egenskaper jag värdesätter"

Hur tänker du om vilka för- och nackdelar som dessa egenskaper har?

.....

Bjud gärna in ditt barn och prata om vilka egenskaper hen uppskattar hos människor, vuxna och barn.

Vilka egenskaper uppskattar ditt barn?

.....

.....

Vad kan du ta med dig av det du läst och gjort?

.....

.....

.....

.....

På vilket sätt kan det bidra till dig och relationen till ditt barn?

.....

Tack för den här gången. Vi ses snart igen, då med fokus på tid tillsammans och hur ni vill att er relation ska vara. /Maria

Egenskaper jag värdesätter

Dina anteckningar: