



Se och bli sedd i din familj – minikurs avsnitt 1

Det finns en del som säger att det inte spelar någon roll hur du agerar som förälder men jag tillhör inte en av dem. Jag tror att det är väldigt betydelsefullt hur du som förälder möter ditt barn. Tänk tillbaka på din egen barndom. Jag tror det var betydelsefullt för dig hur du blev mött av vuxna.

När och av vem blev du mött på ett sätt som bidrog till din självkänsla och fick dig att känna dig tillräcklig?

.....

"Betydelsefulla vuxna"

Stanna upp en stund och skriv ner några exempel på betydelsefulla vuxna från din barndom.

.....

.....

Om du inte har några exempel vill jag att du skriver ner hur du hade önskat att vuxna hade mött dig.

.....

.....

Vi kommer i senare avsnitt komma tillbaka till dessa "betydelsefulla vuxna". Jag tror inte att det är sunt att ständigt gräva i det förflutna men det är ändå viktigt att fundera på vad du har med dig i din ryggsäck, annars är det lätt att agera precis som vuxna från din barndom, på gott och ont.

Börja med blad nummer 1 "Betydelsefulla värderingar under din uppväxt" på sidan 5. Markera de värderingar som du upplevde var betydelsefulla när du växte upp. Titta på var och en och svara på frågorna som du finner nedan. Du finner samma frågor på sidan 3 för utskrift.

Varför tror du att den värderingen var betydelsefull då? På vilket sätt bidrog den till dig och din familj? Fanns det något negativt med den värderingen? Hur landar värderingen hos dig idag? Är den fortfarande betydelsefull? Varför är den det? På vilket sätt bidrar den till dig och ditt barn? Är det en värdering som du vill förmedla vidare till ditt barn eller är det en värdering som du vill släppa?

Ställ dessa frågor när det gäller alla värderingar som var betydelsefulla från din barndom.

Nu är det dags för blad nummer 2 "Betydelsefulla värderingar för dig idag" på sidan 6. Markera vilka värderingar du tycker är betydelsefulla för dig idag. Fyll gärna på med egna vid behov. Titta på var och en. Du finner samma frågor på sidan 4 för utskrift.

Varför är värderingen betydelsefull för dig? På vilket sätt kan den bidra till dig och ditt barn? Hur kan du förmedla den? Ge exempel. Finns det något negativt med värderingen för dig eller för ditt barn?

Ställ dessa frågor när det gäller alla värderingar som är betydelsefulla för dig nu.

Nu är det dags för blad nummer 3 "Betydelsefulla värderingar för ditt barn" på sidan 7. Sätt dig med barnet och läs de olika värderingarna.

Vilka värderingar tycker barnet är betydelsefulla?

.....

Låt gärna barnet själv markera på pappret, det bidrar till delaktigheten. Utforska barnets tankar och känslor kring dessa. När barnet har fått förmedla sina tankar och känslor kring de värderingarna kan du berätta vad du tänker och känner kring olika värderingar.

Slutligen: *Vad kan du ta med dig ifrån det du läst och gjort?*

.....

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

.....

Tack för den här gången. Vi ses snart igen, då med fokus på egenskaper. /Maria

Frågor för utskrift när det gäller betydelsefulla värderingar från din barndom:

Varför tror du att den var betydelsefull då?

.....

På vilket sätt bidrog den till dig och din familj?

.....

Fanns det något negativt med den värderingen?

.....

Hur landar värderingen hos dig idag?

.....

Är den fortfarande betydelsefull?

.....

Varför är den det?

.....

På vilket sätt bidrar den till dig och ditt barn?

.....

Är det en värdering som du vill förmedla vidare till ditt barn eller är det en värdering som du vill släppa?

.....

Frågor för utskrift när det gäller betydelsefulla värderingar för dig idag:

Varför är den betydelsefull för dig?

.....

På vilket sätt bidrar den till dig och din familj?

.....

Hur kan du förmedla den till barnet? Ge några exempel.

.....

.....

Finns det något negativt med värderingen för dig eller barnet?

.....

1

Betydelsefulla värderingar under din uppväxt:

Akademiska meriter	Prydlighet
Allas lika värde	Punktlighet
Ansvar	Renlighet
Autonomi	Rishtagande
Duktighet	Riskundvikande
Ekonomiskt tänkande	Rutiner
Ensam är stark	Rättvisa
Etik och moral	Samarbete
Gemenskap/samvaro	"Själv är bästa dräng"
God hälsa	Solidaritet
Harmoni	Status
Hjälpa andra	Säkerhet
Humor/skratt	Traditioner
Integritet	Tydliga regler/principer
Jämställdhet	Utbildning/kunskap
Kreativitet/skapande	Vinnarmentalitet
Kvalitet	Välstädat hem
Lek och bus	Ärlighet
Materiella ting	Äventyrlighet
Medkänsla/omtanke	Ömsesidig respekt
Mod	
Perfektion	

2

Betydelsefulla värderingar för dig idag:

Akademiska meriter

Allas lika värde

Ansvar

Autonomi

Duktighet

Ekonomiskt tänkande

Ensam är stark

Etik och moral

Gemenskap/samvaro

God hälsa

Harmoni

Hjälpa andra

Humor/skratt

Integritet

Jämställdhet

Kreativitet/skapande

Kvalitet

Lek och bus

Materiella ting

Medkänsla/omtanke

Mod

Perfektion

Prydlighet

Punktlighet

Renlighet

Rishtagande

Riskundvikande

Rutiner

Rättvisa

Samarbete

"Själv är bästa dräng"

Solidaritet

Status

Säkerhet

Traditioner

Tydliga regler/principer

Utbildning/kunskap

Vinnarmentalitet

Välstädat hem

Ärlighet

Äventyrlighet

Ömsesidig respekt

.....

.....

3

Betydelsefulla värderingar för ditt barn:

Akademiska meriter	Prydlighet
Allas lika värde	Punktlighet
Ansvar	Renlighet
Autonomi	Rishtagande
Duktighet	Riskundvikande
Ekonomiskt tänkande	Rutiner
Ensam är stark	Rättvisa
Etik och moral	Samarbete
Gemenskap/samvaro	"Själv är bästa dräng"
God hälsa	Solidaritet
Harmoni	Status
Hjälpa andra	Säkerhet
Humor/skratt	Traditioner
Integritet	Tydliga regler/principer
Jämställdhet	Utbildning/kunskap
Kreativitet/skapande	Vinnarmentalitet
Kvalitet	Välstädat hem
Lek och bus	Ärlighet
Materiella ting	Äventyrlighet
Medkänsla/omtanke	Ömsesidig respekt
Mod	
Perfektion	

Dina anteckningar: