



Se och bli sedd i din familj – minikurs Avsnitt 3

Nu har du utforskat dina värderingar och funderat på vem du är och vill vara. Nu är det dags att sätta upp mål när det gäller relationen med ditt barn.

I första avsnittet skrev du ner några "betydelsefulla vuxna" som mötte dig på ett sätt som bidrog till dig som barn.

Vad var det den vuxne sa eller gjorde som du tyckte om?

.....

Hur kändes det när hen sa och gjorde så?

.....

Jag brukar på mina föreläsningar säga: "Möt barnet på det sätt du ville bli mött som barn, inte hur du blev mött, utan hur du hade velat bli mött utifrån de kunskaper du idag har."

Vad gjorde du tillsammans med "betydelsefulla vuxna"? Eller vad hade du önskat att ni hade gjort tillsammans?

.....

Vad fick dig att njuta av livet som barn?

.....

Tid tillsammans med varandra är ovärderlig.

Ibland när jag coachar familjer märker jag att föräldrar tror att det handlar om pengar. Att barn bara uppskattar resor, åka till lekland, gå på bio, besöka tivolin och liknande. Jag tror att barnet uppskattar när du som vuxen uppskattar att



umgås med det. När du visar att du vill vara tillsammans med barnet då kan ni göra nästan vad som helst. Spela fotboll, se på en film i soffan, gå på pokemonjakt, plocka blåbär, leka med lego.

Tänk på att små barn inte behöver organiserade aktiviteter som är en bestämd tid en viss dag och där det finns ett krav på att fullfölja eftersom ni betalat en terminsavgift. Små barn är nöjda när de får gå till en gräsmatta och spela fotboll, leka på lekpark eller vad det nu är barnet gillar. Det är att få göra det tillsammans med dig som är det viktiga och att du visar att du vill vara där just nu.

Vad gör ni i er familj som bidrar till er gemenskap?

.....

Vad gillar du att göra med barnet?

.....

Hur vill du att er relation ska vara?

.....

Bjud in barnet. Hur vill ditt barn att er relation ska vara?

.....

Vad gillar barnet att göra tillsammans med dig?

.....

Vilka ord beskriver hur du och barnet vill att er relation ska vara?

.....

Försök under de närmaste veckorna att varje dag ägna en stund exklusivt med ditt barn. Låt ditt barn lära dig något och lär dig något nytt om ditt barn. Var nyfiken och intresserad av barnet.

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

.....

På vilket sätt kan det bidra till dig och det barn du möter?

.....

Tack för den här gången. Vi ses snart igen, då ska vi fokusera på hur du kan möta dig själv när du utmanas i ditt föräldraskap eller livet i stort! /Maria

Dina anteckningar: