



Se och bli sedd i din familj – minikurs Avsnitt 7

Under avsnitten om behov och känslor fanns det inga frågor kopplade till ditt barn eftersom jag ville att fokus skulle vara på dig. I det här avsnittet ska du få utforska barnets känslor och behov. Du ska få vara en nyfiken behovs-och känslodetektiv. Du kan göra detta själv genom att gissa eller så bjuder du in barnet och är öppen för det barnet upplever. Låt barnet ha tolkningsföreträde och försök lyssna mer än du pratar. Utgå ifrån att det inte finns något rätt och fel.

Titta på behovslistan på sidan 5 och låt det äldre barnet gradera varje behov från 1-5 där 1 är inte alls betydelsefull och 5 är väldigt betydelsefull. Tänk på att barnet kanske inte vill visa dig sin gradering. Låt det i så fall vara så. När det gäller yngre barn räcker det att du låter det fundera på om det tycker ett behov är viktigt eller inte. Du kan i förväg anpassa listan ifall du känner att det underlättar för barnet. Låt det definiera orden vid behov och håll inne dina egna definitioner ifall barnet inte uttryckligen vill veta. Om barnet inte vill eller kan vara med i denna övning kan du själv fundera på hur du tror att det är.

De behov som det äldre barnet graderat 4-5 och det yngre barnet som viktigt kan du eller barnet skriva upp under rubriken "Barnets betydelsefulla behov" på sidan 8. Om barnet valt att gradera utan din insyn kan det själv få bestämma vilka behov det vill dela med sig av till dig. Eller så kan barnet göra fortsättningen själv.

När du har en lista med "Barnets betydelsefulla behov" kan barnet, ni tillsammans eller bara du, fundera på i vilken grad dessa behov blir tillgodosedda. Äldre barn kan gradera 1-5 där 1 är i väldigt låg grad och 5 är i väldigt hög grad. Yngre barn kanske kan svara ja eller nej på frågan om behovet blir tillgodosett.

Hur vill barnet fira de behov som blir tillgodosedda i hög grad (4-5)?

.....

De betydelsefulla behoven som barnet tillgodoser i låg grad (1-2) behöver ni finna lösningar på som gör att dessa i högre grad kan tillgodoses. Som jag skrev i avsnitt 5 så beskrivs det i NVC- Nonviolent communication att varje behov kan tillgodoses på flera olika sätt. De olika sätten kallas för strategier. Till exempel kan behovet av rörelse bli tillgodosett genom att barnet spelar fotboll, springer runt huset, hoppar i soffan, klättrar i träd, slänger leksaker inomhus och så vidare.

På sidan 9 kan ni skriva ner de "Behov som barnet vill tillgodose i högre grad och förslag på hur det kan gå till" Låt barnet komma med egna förslag först. Om barnet sedan vill ha din hjälp kan du komma med förslag så att ni tillsammans kan hitta lösningar. Försök att hitta strategier som är genomförbara. Om ni inte hittar några lösningar, ta hjälp av någon fler.

Vem skulle kunna hjälpa er att komma på några förslag på lösningar?

.....

Vilka känslor upplever ditt barn när det INTE får betydelsefulla behov tillgodosedda? Gå igenom behoven en och en. Ni finner olika känslor på sidan 6: Känslolista 1.

.....

Vilka känslor upplever ditt barn när det får de olika behoven tillgodosedda? Gå igenom behoven en och en. Ni finner olika känslor på sidan 7: Känslolista 2.

.....

När det gäller barnets känslor kan du med fördel låta barnet berätta var i kroppen det känner olika känslor. Peka vid behov på en docka. Du kan också låta barnet berätta hur starkt det upplever olika känslor i olika situationer. Med äldre barn går det att använda graderingen 1-10, där 1 är väldigt lite och 10 är väldigt mycket. Med yngre barn kanske du kan visa med händerna på samma sätt som du beskriver storleken på en fisk. Liten beskrivs med två pekfingrar som är ca 3 cm ifrån varandra och stor med händerna så långt ifrån varandra som möjligt.

Det är viktigt att barnet känner att det får uttrycka alla känslor. Det betyder inte att det får göra vad som helst bara för att det känner en känsla. Du kan genom att utforska och träna på att uttrycka och möta dina och barnets känslor hjälpa ditt barn att sakta men säkert möta sina känslor på ett sätt som blir bra både för barnet och för omgivningen.

När det gäller känslor och barn finns det några saker som har haft extra stor betydelse för mig. Det har varit:

- ✓ När jag förstod att det är viktigt att låta barnet få ha sin känsla ifred. Om barnet är ledset och jag blir ledsen då finns det en stor risk att barnet inte kommer till mig när det är ledset nästa gång. Barn försöker i hög grad att skona oss föräldrar från obehag. Om barnet är arg och jag blir arg då vet både du och jag att det sällan blir konstruktivt.

- ✓ När jag förstod hur viktigt det är att barnet får uppleva och överleva alla känslor. När barnet känner sorg över att kaninen har dött eller det förlorat en vän som flyttat eller inte blivit bjuden på ett kalas eller liknande då är det viktigt att det får känna just sorg. Jag behöver inte rädda det från den känslan genom att säga: Du kommer snart att hitta en ny vän. Vi köper en ny kanin. Vi åker i väg och firar själva. Sorg är något vi alla kommer uppleva vid flera tillfällen. Sorg kan vara riktigt jobbig men det går att överleva. Erbjud barnet en famn att vara i. Lyssna mer än du pratar. Finns där om barnet vill.
- ✓ När jag förstod att det är helt okej att barnet blir ledsen och besviken över ett beslut jag har fattat. Jag kan visa barnet medkänsla och omtanke samtidigt som jag står fast vid mitt beslut. Självklart kan jag också ändra mig men då ska det vara på grund av bra argument och inte för att jag är rädd för att barnet behöver uppleva "jobbiga" känslor eller att det är jobbigt för mig när barnet uttrycker dessa känslor.
- ✓ När jag förstod att när barnets känslor är så starka att de inte kan tänka och förlorar kontrollen är min uppgift att vara den hamn där barnet tryggt kan lägga till när det stormar. En öppen famn som finns tillgänglig när barnet mest av allt behöver lugnet. Först när det har landat går det att prata om det som hänt.

Berätta för barnet att du inte alltid kan förstå vad barnet försöker tillgodose för behov men att du är villig att lära dig. Om du har haft svårt att möta barnets känslor kan du berätta att du även är villig att träna dig på att möta barnets känslor bättre. Tacka barnet för att det är villigt att utforska dessa områden tillsammans med dig.

Nu kommer några frågor som bara är till dig som vuxen:

Ibland gör barn saker som är svåra att förstå och som upprepas om och om igen.

Vad brukar ditt barn göra som du blir irriterad på?

.....

.....

Det kanske var några olika situationer du tänker på. Välj då att utforska en situation åt gången med följande frågor:

Vilket behov tror du att ditt barn försöker tillgodose när det gör som det gör?

.....

.....

Hur vill du möta barnets känslor när det gör detta?

.....

Vilka olika strategier skulle kunna tillgodose barnets behov på ett sätt som känns bra för er båda?

.....

.....

Välj nu att utforska var och en av de situationer du tänker på innan du läser vidare.

Egentligen är det inte barnets beteende som gör dig irriterad. Du blir irriterad eftersom du själv har ett behov som inte blir tillgodosett när barnet gör som det gör. Om det var flera olika situationer du tänkte på kan du utforska en i taget.

Vilket behov är det som du INTE får tillgodosett när barnet gör som det gör?

.....

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

.....

.....

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

.....

.....

Tack för den här gången. Vi ses snart igen. /Maria

Behovslista

Exempel på ord som beskriver behov

Acceptans
Att bli sedd och hörd
Att fira, glädjas
Att sörja
Autonomi
Avslappning
Balans, jämvikt
Bekräftelse
Beröring
Betydelsefullhet
Bidra till andra
Delaktighet
Egenvärde
Empati
Ensamhet
Förståelse
Förtroende
Förutsägbarhet
Gemenskap
Harmoni
Hopp
Hälsa
Hörd
Integritet
Inspiration
Intimitet/ömheter
Jämlighet
Kompetens,
självförtroende
Kommunikation
Kontakt
Kontroll
Kärlek
Lek och bus
Likvärdighet
Kreativitet
Känslomässig trygghet

Lugn och ro
Lärande och utveckling
Meningsfullhet
Närhet
Näring
Nöje
Omtanke
Ordning
Reflektion
Respekt
Roligt
Rörelse/motion
Samarbete
Samhörighet
Sammanhang
Sedd
Sex
Skratt
Skydd
Skönhet
Struktur
Stöd
Spänning
Syfte
Säkerhet
Tagen på allvar
Tillit
Trygghet
Utmaning
Variation
Vila
Värdighet
Ärlighet
Ömsesidighet

Känslolista 1

Exempel på ord som beskriver känslor när behov inte blir tillgodosedda:

Arg	Maktlös
Avsky	Nervös
Avsmak	Obekväm
Avundsjuk	Ointresserad
Besviken	Orolig
Bekymrad	Otrygg
Bitter	Otålig
Chockad	Rastlös
Deppad, deprimerad	Rädd
Ensam	Skamsen
Frustrerad	Skeptisk
Förtvivlad	Sorgsen
Förvirrad	Sur
Förvånad	Trött, trötthet
Generad	Utmattad
Hjälplös	Uttråkad
Ilksen	Villrådig
Irriterad	Ångerfull
Ledsen, nedstämd	Ångestfylld
Likgiltig	

Känslolista 2

Exempel på ord som beskriver känslor när behov blir tillgodosedda

Avslappnad	Lustfylld
Berörd	Lycklig
Energisk	Lättad
Engagerad	Nyfiken
Entusiastisk	Nöjd
Fascinerad	Optimistisk
Förtjust	Pigg
Förvånad	Stolt
Förväntansfull	Tacksam
Glad	Tillfredsställd
Hoppfull	Trygg
Intresserad	Upphetsad
Inspirerad	Ömsint
Kärleksfull	Överraskad
Lekfull	Överväldigad
Lugn	

Barnets betydelsefullaste behov

Behov som barnet vill tillgodose i högre grad och förslag på hur det ska gå till

Dina anteckningar: