



## Se och bli sedd i din familj – minikurs Avsnitt 8

Då är du framme vid sista avsnittet av minikursen. Din reflektionsresa i denna kurs startade i dina värderingar och avslutas med detta avsnitt. Värderingar är betydelsefulla när du fattar beslut i livet. När du lever efter dina värderingar känns det bra och när du går emot dina värderingar kan det skava lite. Dina egenskaper som du har eller vill utveckla har både för- och nackdelar. Ibland kan det vara nyttigt att reflektera över dessa värderingar och egenskaper och kanske omvärdera dem. Dina och barnets känslor och behov är betydelsefulla för er. Den tid ni är tillsammans och gör något som ni gillar skapar minnen för livet.

Jag vet att det krävs mod att vara sårbar. Och när, inte om, du gör eller säger saker som du ångrar kan du ge dig själv medkänsla. "Ge dig själv och barnet minst samma omtanke och kärlek som du erbjuder din bästa vän" Om ditt agerande har påverkat barnet negativt kan du när du gett dig själv medkänsla välja att reflect to connect. Ta ansvar för ditt handlade och försök nå kontakt igen.

För mig har det i utmanande situationer hjälpt att tänka på självmedkänsla, "reflect to connect" och NÄT. Ett nät som samlar in så många tankar, känslor, behov och önskemål som möjligt för att sedan komma fram till en lösning.

Nyfikenhet är N:et i NÄT. Var i första hand Nyfiken och intresserad av barnet. Utgå ifrån att barnet vill gott och gör så gott det kan. Vad försöker barnet förmedla till dig? Vilka känslor försöker det förmedla? Vilket behov är det som det försöker tillgodose?

Var Nyfiken. Lyssna mer än du pratar. Skapa möjlighet för barnet att bli sedd, hörd, bekräftad, respekterad och tagen på allvar.

Ärlighet är Ä:et i NÄT. Var Ärlig med vem du är. Dina behov och känslor är betydelsefulla för dig men också för människor i din närhet. Försök förmedla dem på ett så kärleksfullt sätt som möjligt. Ta ansvar för dina handlingar, känslor och behov. Det är ingen annans fel att du är ledsen, arg, sorgsen eller liknande. Du blir

till exempel arg eftersom du har ett behov som inte bli tillgodosett. Berätta om det behovet. Ingen är tankeläsare och få är minnesmästare. Du kan behöva upprepa dina behov. Bjud in barnet att få beskriva hur det känner när du berättat det du berättat. När du visar dig sårbar och berättar ärligt skapar du möjlighet för dig att bli sedd, hörd, bekräftad, respekterad och tagen på allvar.

Tillsammans är T:et i NÄT. Skapa möjlighet för er båda att få era behov tillgodosedda genom att Tillsammans hitta lösningar. Lägg korten på bordet. Du har dessa behov och jag har dessa behov. Hur kan vi göra så att det blir bra för oss båda? Tillsammans är nyckeln till berikande relationer. Försök att prioritera tid tillsammans. Istället för att ge barnet uppdrag att till exempel städa sitt rum. Städa rummet tillsammans. När barnet känner att du är Nyfiken på vem barnet är och du delar med dig Ärligt av vem du är genom att vara sårbar då ökar möjligheten att ni tillsammans kan finna lösningar..

*Har du några reflektioner när det gäller NÄT?*

.....

.....

.....

När studier om motivation har gjorts på vuxna är en av nyckelfrågorna: Tycker min ledare om mig? De lärare som mina barn har tyckt bäst om är de som sett till att bygga relationer med sina elever. Trygga relationer där de känner att den vuxne bryr sig. Var den trygga vuxna personen som ditt barn behöver.

Det kan vara extra viktigt att visa barnet kärlek innan ni skiljs åt och när ni möts igen. Vid hämtning på förskolan kan du öppna famnen och säg några ord som beskriver din glädje av att träffa barnet. Skapa en mysig stund tillsammans innan uppstigningen på morgonen och läggningen på kvällen.

*Hur brukar ni avrunda dagen på kvällen?*

.....

*Hur möts ni på morgonen när ni vaknat?*

.....

*Hur möts ni efter en arbetsdag/skoldag?*

.....

Från starten av mitt företag Familjecoachen i Norr 2007 har mitt fokus varit att skapa relationer utifrån ömsesidig respekt. Det finns dagar när jag lyckas och det finns dagar när jag inte lyckas så bra. Jag har med åren blivit bättre på att ge mig själv medkänsla de gånger jag gör och säger sådant som inte känns bra varken för

mig, min partner eller barnen. Hoppas att du också ser till att ge dig själv medkänsla när du behöver det.

Ömsesidig respekt ur ett barns perspektiv:

När jag för flera år sedan tränade på föreläsningen Se och bli sedd var en av mina söner 8 år och hemma sjuk. Jag frågade om han kunde tänka sig att agera publik en stund. Han tackade ja. Han lyssnade, nickade, ställde frågor och svarade på mina retoriska frågor. När jag hade pratat om ömsesidig respekt gick jag fram till honom och pekade med öppen hand och sa: "När DU blir sedd, hörd, bekräftad, respekterad och tagen på allvar och (la handen på mitt hjärta) JAG blir sedd, hörd, bekräftad, respekterad och tagen på allvar då händer något alldeles magiskt. Vi kommer att uppleva ..." Jag gjorde en konstpaus innan jag tänkte säga ömsesidig respekt. Men sonen var snabbare. Han sken upp som en sol och sa: "KÄRLEK".

Ja, att uppleva ömsesidig respekt är nog som att uppleva kärlek.

Slutligen,

*Vad tar du med dig ifrån den här kursen?*

.....

.....

.....

.....

*På vilket sätt kan det berika relationen till dig själv och det barn du möter?*

.....

.....

.....

.....

Då är denna minikurs slut. Jag önskar dig lycka till i framtiden.

Du är varmt välkommen att ge mig återkoppling, både ris och ros. Gör gärna det till mailadressen: [minikurs@mariaklein.se](mailto:minikurs@mariaklein.se)



# Dina anteckningar

