



Se och bli sedd i din familj – minikurs Avsnitt 4

Nu har du utforskat dina värderingar och funderat på vem du vill vara samt satt mål för den relation du vill ha med ditt barn. I det här avsnittet ska vi utforska vad du kan göra när du inte lyckas leva upp till dina eller andras förväntningar.

Från boken "Se och bli sedd–ömsesidig respekt i mötet med barn":

"Att vara förälder är bland det mest sårbara du kan uppleva. Du är ansvarig för en annan persons välmående och den personen är beroende av dig. Du kan ge hur mycket kärlek som helst men du kan inte kräva att få något tillbaka. Du kan bli enormt sårad, samtidigt kan du inte räkna med någon medkänsla."

Vad tänker du när du reflekterar över detta citat?

.....

Jag tror att det är värdefullt att du är så äkta som möjligt med dig själv och din omgivning. När du agerar på ett sätt som överensstämmer med dina värderingar och den du vill vara känns det bra. När du agerar på ett sätt som inte överensstämmer med dina värderingar och den du vill vara känns det mindre bra.

När du inte följer dina värderingar och den du vill vara kan du bli uppmärksam på det. Det kan kännas i kroppen eller så är det någon i din omgivning som med ord, kroppsspråk eller handling visar dig att det inte känns bra för den personen.

Vad känner du när du gör eller säger något som inte överensstämmer med dina värderingar och den du vill vara?

.....

Vad brukar du göra när du känner så?

.....

Tidigare hade jag benägenhet att "slå på mig själv" när jag inte levde upp till mina egna eller andras förväntningar. Det är ganska vanligt att försvarssystemet (fly, fäkta eller spela död) går igång.

Jag är tacksam att jag har lärt mig om betydelsen av självmedkänsla. Det både du och jag behöver vid sådana här tillfällen är samma omtanke och kärlek som vi erbjuder vår bästa vän i liknande situationer. När något känns mindre bra. När något skaver. Då påminner jag mig själv om att:

- Jag har det jobbigt just nu.
- Jag är inte ensam.
- Jag är tillräcklig även de gånger då jag gör som jag nu har gjort.
- Det kommer att ordna sig.

Minns du någon situation när du skulle ha mått bra av självmedkänsla?

.....

Vad hade du kunnat göra för att ge dig själv omtanke och kärlek?

.....

För en del är det skönt att ge sig själv fysisk beröring. Stryka på sig själv eller ge sig själv en kram. *Är det något som kan passa dig?*

Ibland hinner jag inte med att ge mig själv medkänsla och då har jag sagt högt för mig själv "Shit happens!" och sedan har jag gett mig medkänsla vid ett senare tillfälle.

Finns det något du kan göra eller säga för att där och då kunna släppa för att senare ge dig själv medkänsla?

.....

Om du vill fördjupa dig i självmedkänsla rekommenderar jag att du läser Agneta Lagercrantz "Självmedkänsla: hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra." Natur & Kultur 2014 eller Christina Anderssons "Compassioneffekten - att utveckla självtillit och inre trygghet", Natur och Kultur 2016.

Ibland kan det vara skönt att prata med någon när det är jobbigt. *Vem känner du som kan ge dig den omtanke och kärlek som du behöver?*

.....

När det skaver under de närmaste veckorna vill jag att du stannar upp och ger dig själv självmedkänsla.

- Du har det jobbigt just nu.
- Du är inte ensam.
- Du är tillräcklig även de gånger då du gör som du nu har gjort.
- Det kommer att ordna sig.

Om du med ditt agerande har sårat ditt barn är det läkande för er båda att du väljer vad jag brukar kalla "reflect 2 connect".

- Stanna upp.
- Reflektera.
- Ta ansvar för ditt beteende.
- Visa barnet medkänsla.
- Försök nå kontakt igen.

När skulle "reflect 2 connect" kunna hjälpa dig?

.....

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, då med fokus på dina behov. /Maria

Dina anteckningar: