



Text: Micaela Romantschuk och Petra Högnäs

FOKUS MÅ BRA

- FÖRBUNDET HEM OCH SKOLAS SATSNING PÅ VÄLMÅENDE

Fokus Må bra bygger på idéer från positiv psykologi, den inriktning inom psykologi som uppmärksammar det goda, inte bara lagar det som inte fungerar.

Under våren har vi på olika sätt tagit upp temat hopp. Våra barn och unga behöver nu en känsla av att det, trots allt som händer, finns hopp om en bättre framtid. Försök att inte överföra din egen oro på barnen. Tala hellre med en annan vuxen om du känner dig orolig. Här har vi samlat några tankar och övningar som ni kan göra tillsammans med barnen för att hålla hoppet levande.

NÅGOT ATT SE FRAMEMOT

Planera något tillsammans som ni sedan kan se framemot. Det kan handla om enkla vardagliga ting som en gemensam filmkväll, en vandring ute i naturen eller om att laga en god middag tillsammans. **Att ha något roligt att se framemot inger hopp och framtidstro.**

"DETTA GJORDE MIG GLAD" RUNDA

Skapa en rutin i familjen då ni med jämna mellanrum, till exempel kring middagsbordet eller då ni annars är samlade, var och en i tur och ordning talar om 1-3 saker som gjort er glada under de senaste dagarna. Det kan handla om vad någon annan gjort eller sagt, något vacker ni sett. Vad som helst som gjort er glada. **Att stanna upp vid det som är gott och bra i livet är särskilt viktigt under oroliga tider då mycket vi läser och ser i tidningar och andra medier handlar om kriser av olika slag.**

"HUR GJORDE JAG DÅ" ÖVNING

Då man står inför en svår situation i vardagen, mindre eller större, kan det löna sig att tänka tillbaka på en tidigare knepig situation som löst sig. Stanna upp tillsammans och fundera:

- Vad var det som var svårt eller jobbigt?
- Vad gjorde att situationen löste sig?
- Vad gjorde du själv?
- Vem hjälpte dig då?

Att tala om tidigare svåra situationer som löst sig på ett eller annat sätt inger hopp om att det kommer att göra det igen.



Läs mera: www.hemochskola.fi/foreningar/fokus-ma-bra/

GRUBBLA TILLSAMMANS

Att få tala om det som bekymrar en eller det man grubblar över är viktigt. Redan att sätta ord på sin oro kan vara till stor hjälp. Barn, precis som vi vuxna, kan oroas sig över både smått och stort.

- Fråga ditt barn, vad tänker du på? Vad tänker du om "det här", berätta!
- Utgå ifrån det ditt barn vill tala om.
- Lyssna på ditt barn, vara ärlig men mån om att berätta om allt det som görs för att lösa just det ditt barn oroar sig för.
- Var inte rädd för att du inte har svar på allt, oftast är det viktigast att lyssna.
- Överför inte din egen rädsla på barnet. Tala om din egen oro eller rädsla med en annan vuxen.



FOKUSERA PÅ DET DU KAN KONTROLLERA

Fokusera på det du kan kontrollera i stället för det du inte kan kontrollera. Skriv ned tre saker du eller ditt barn kan göra för att göra någon annan glad, göra dig själv glad eller få ordning på något i din vardag. **Att märka hur man själv med små medel kan påverka sin egen vardag till något bättre inger hopp om att detta gäller också i ett större sammanhang.**



SMÅ STEG MOT MÅL INGER HOPP

För att uppnå mål är det bra att spjälka upp målen i lite mindre beståndsdelar.

- Skriv ned en utmaning du eller ditt barn har just nu.
- Skriv sedan ned ett mål för vad ditt barn eller du själv vill uppnå.
- Skriv sedan ned tre saker barnet/du/ni tillsammans kan göra för att uppnå målet.
- Fira varje gång ni kommit en bit på väg.

GÖR EN SKATTKARTA

En skattkarta är en tavla över en önskad verklighet. Att göra en skattkarta över en önskad verklighet gör det lättare att fokusera sin energi på att uppnå sitt mål. Det är roligt att göra det här tillsammans så att alla gör sin egen skattkarta.

- Börja med att bläddra i gamla tidningar och klipp ut bilder som du tycker om. (Det går också att göra skattkartan helt digitalt men det ligger ett visst värde i att sitta och bläddra i gamla tidningar tillsammans.) Du kan lita på din intuition.
- När du har en hög med bilder du klippt ut sorterar du dem och väljer ut dem som du tycker allra bäst om.
- Limma upp bilderna på ett lite större pappersark.
- Berätta i tur och ordning för varandra om era skattkortor och varför ni valt just de bilderna ni har med. Skattkartan kan hjälpa oss att uppnå våra mål.
- Ta fram kartan efter till exempel ett år och se efter om något du har med i din skattkarta har förverkligats. Det brukar vara så!

MIN EGEN ÖVNING

Skriv in hur du själv gör för att upprätthålla hoppet
