



FOKUS MÅ BRA

- FÖRBUNDET HEM OCH SKOLAS SATSNING PÅ VÄLMÅENDE

Åse Fagerlund är förtroendevald styrelsemedlem i Förbundet Hem och Skolas styrelse. Till professionen är hon neuropsykolog och psykoterapeut. Åse har forskat i och föreläser om en inriktning inom psykologin som kallas positiv psykologi. Ansatsen i temaåret Fokus Må bra ligger långt i den positiva psykologin.

VAD ÄR POSITIV PSYKOLOGI?

Det är en inriktning inom psykologin som fokuserar på de resurser som var och en har. Varje människa kan utveckla sina goda sidor och styrkor och via det öka det egna välbefinnandet. Det gäller att se det goda och stärka det.

VILKEN NYTTA KAN MAN HA SOM FÖRÄLDER AV POSITIV PSYKOLOGI?

Via insikter och övningar i positiv psykologi får man som förälder verktyg att hantera vardagen. Alla föräldrar upplever utmaningar i föräldraskapet, men positiv psykologi hjälper en att få ett lugn och mera medveten närvaro i vardagen. Ibland fastnar man som förälder i tjtat och negativa tankebanor, men vi föräldrar kan välja att kommunicera mera uppbyggande. En positivare stämning leder till ökat välmående både för en själv och alla andra i familjen.

NYFIKEN?

Om du tycker att det här verkar vara intressant så har vi på det här uppslaget samlat en del övningar som man som förälder kan pröva i hemmet. Du kan riva ut och spara uppslaget och testa övningarna då stunden är rätt. Medveten närvaro är bara ett exempel på övningar inom positiv psykologi.

SE STYRKORNA

Inom positiv psykologi talar man om karaktärsstyrkor. Man har listat 24 styrkor som är värderade som goda egenskaper i alla kulturer. När man får använda sig av sina främsta karaktärsstyrkor upplever man ofta meningsfullhet och välbefinnande. Genom att tala om styrkor med våra barn ger vi dem ett språk för goda egenskaper och styrkor man har. Styrkorna är stabila men man kan också träna på att förändras och utveckla nya styrkor.

MAN KAN JOBBA MED STYRKOR PÅ OLIKA SÄTT. HÄR HAR VI NÅGRA EXEMPEL.

Tala om vad styrkor är och gå igenom dem alla.

Vilka styrkor hittar ni hos er själva? Hur använder ni er av de styrkorna? Berätta!

Vilka styrkor har just du som förälder? Hur och i vilka situationer kommer de fram?

Vilka styrkor hittar ni hos varandra i familjen? Dela ut styrkor till varandra.

Berätta i vilka situationer i vardagen vi använder oss av våra styrkor och hur de kommer till uttryck hos var och en i familjen. När jag är glad och ivrig, vilka av mina egna styrkor har jag då fått jobba med? Vilka styrkor behöver man för att vara en bra vän? Vilka styrkor kan man behöva för att bli sams igen efter ett gräl eller när man stött på en utmaning av något slag?

Välj en styrka som du skulle vilja utveckla och använda på ett nytt sätt.

Återkom regelbundet till diskussionen om styrkor och försök hitta nya sätt att jobba med styrkekorten.

