

1. HUR VILL DU ATT DINA BARN SKA KOMMA IHÅG DIG SOM FÖRÄLDER NÄR DE SJÄLVA BLIR VUXNA?

Ibland kan det vara bra att stanna upp och känna efter hur man vill vara som förälder, vilka värderingar man vill följa i sitt föräldraskap och hur man vill att ens barn skall komma ihåg sin barndom och dig som förälder då de vuxit upp och kanske själva blivit föräldrar. Det kan leda till att du kanske väljer att ändra på något eller att du vill göra mer av något annat.

Hur vill du som förälder att dina barn ska komma ihåg dig när de är vuxna och tänker tillbaka på sin barndom? Vad vill du att de ska berätta om dig för sina vänner eller sina egna barn?

Skriv ner tre saker du hoppas att de ska säga om dig!

2. FYLL HINKAR

Föreställ dig att du går omkring med en osynlig hink. När din hink är full känner du dig glad och stark, när din hink är tom känner du dig ensam och ledsen. Du kan fylla någons hink genom att göra något som ökar positiva känslor hos den andra till exempel säga något snällt eller hjälpa till med något. När du fyller någon annans hink fyller du samtidigt din egen. Du mår bra när du hjälper andra att må bra.

Du kan också tömma andras hinkar genom att säga eller göra något som minskar positiva känslor. När du tömmer andras hinkar tömmer du samtidigt din egen.

Öva dig på att fylla på andras hinkar och fyll samtidigt din egen. Tänk på att även små droppar till slut fyller en hink.

Gör små hinkar till alla i familjen. Fyll dem med lappar på sådant som gör mottagar- en glad.

Ifall det känns svårt att skriva lappar kan ni också göra det till en vana att vid middagsbordet turvis säga något gott om en annan familjemedlem. Då får alla öva sig på att sätta ord på det man vill dela med sig av.

3. ODLA VÄNLIGHET

Vänlighet, att vara trevlig mot andra utan att förvänta sig något i gengäld, är ofta utgångspunkten för goda relationer och för vårt välbefinnande. Det går att träna upp sin vänlighet genom att odla vänlighet.

Välj en dag när du bestämmer dig för att göra minst tre extra vänliga saker för dina barn. Fundera igenom vad du vill göra och hur du ska göra det.

Gör gärna enkla vardagliga saker, men medvetet och med omsorg.

Hur har dagen varit? Gör en egen reflektion! Ha gärna regelbundet nya vänliga dagar.

4. TACKSAMHET

Att säga tack är något vi gör naturligt då någon hjälpt oss eller då vi fått en gåva. Att säga tack är inte bara en handling utan också något som kan främja vårt välbefinnande. Att känna tacksamhet skapar en positiv upplevelse som vi mår bra.

Stanna upp på kvällen ensam eller tillsammans med dina barn och fundera på vad ni är tacksamma för just idag. Ni kan till exempel i tur och ordning säga tre saker ni är särskilt tacksamma för.

Fortsätt med det här en vecka eller två. Känn sedan efter om det påverkar ert mående.



5. POSITIVA KÄNSLOR

För att vi skall må bra i vår vardag måste vi få uppleva positiva känslor. Det gäller såväl barn som vuxna. Positiva känslor kan uppstå av olika orsaker, det kan handla om att vi gör något vi tycker om, vi lär oss något nytt eller kanske vi får något vi önskat. Ofta handlar det om hur vi blir bemötta av andra människor. Det finns forskning som visar att för att vi ska må bra måste den respons vi får av andra ha en stor övervikt på det positiva, förhållandet ska vara 5:1.

Följ under en veckas tid med hurdan respons du ger dina barn. Är responsen positiv eller negativ? Tänk på att varje negativ respons borde kompletteras med fem positiva för att det ska bli balans!

Träna så att förhållandet blir 5:1. Märker du någon skillnad i hur dina barn reagerar på din kommunikation/respons?