

## 6. MEDVETEN NÄRVARO

Medveten närvaro innebär att avsiktligt vara medveten om det som händer i nuet. Att koncentrera sig på det man upplever i stunden. Det kan handla om att vara medvetet närvarande för sig själv eller för någon annan, till exempel sina egna barn. Att vara medvetet närvarande har många positiva effekter. Att som förälder vara medvetet närvarande för sina barn, åtminstone stundvis, gör gott för både barnen och för en själv. Det finns många bra sätt att träna medveten närvaro. Det kan löna sig att börja med att lära sig att varva ned. Den här övningen kan du göra ensam eller tillsammans med dina barn.

1. Sätt dig eller lägg dig ned så att det känns bekvämt.
2. Blunda.
3. Andas! Fokusera på att följa andetaget in och ut, där du känner andning mest. Fortsätt under ett par andetag eller ett par minuter.
4. Låt tankar som kommer passera som moln på himlen.
5. Ha gärna någon lugn musik på i bakgrunden.
6. Du kan börja med alldeles korta stunder.

## 7. SJÄLVMEDKÄNSLA

Självmedkänsla är att kunna vara vänlig och barmhärtig mot sig själv även i situationer där man misslyckats med något eller när något gått fel. Det handlar inte om att tillåta eller rättfärdiga allt utan om att förstå, sätta gränser och stå på sig och försvara sina rättigheter. Självmedkänsla innebär att du tar ansvar för ditt välbefinnande.

Försök vara din egen bästa vän. Du kan försöka nå ett självmedkännande förhållningssätt genom att bemöta dig själv som du skulle bemöta en god vän. Försök vara barmhärtig mot dig själv i svåra stunder och tillåt även jobba känslor. Gläds åt goda stunder.

Stanna upp på kvällen och fundera på följande.

- Vad har gått bra idag som du kan tacka dig själv för?
- Vad har gjort att det har gått bra?
- Vad använder du för språk om och med dig själv när du märker att du gjort ett misstag?
- Finns det andra sätt att tala om sig själv?
- Kan du avstå från överdrivna krav och ha fokus på sådant som är viktigt för just dig?

## 8. GÖR EN GOD GÄRNING

Ofta upplever vi positiva känslor när vi gör något snällt mot någon annan. Positiva känslor gör oss mer kreativa och öppna för att lära oss nya saker.

**Bestäm er i familjen för att göra en god gärning varje dag under en viss tid. Gärningarna kan vara större eller mindre.**

Berätta på kvällen för varandra om dagens goda gärning. Hur känns det att få berätta och höra om dagens goda gärning?

## 9. GROWTH MINDSET (DYNAMISKT TANKESÄTT)

Vi människor föds med olika genetiska anlag och det gör att vi har lite olika förutsättningar att lära oss saker. Trots det har alla oändligt mycket tillväxtpotential och som förälder kan du hjälpa dina barn att tro på sin egen förmåga. Growth Mindset (i motsats till Fixed Mindset) innebär att man tror på sin egen förmåga att lära sig om man vill och anstränger sig. Som förälder kan du hjälpa dina barn att tro på sin egen förmåga och lita på att de kan lära sig också sådant som för stunden kan kännas svårt. Det handlar dels om att stärka barnens självförtroende men också om att du genom dina egna handlingar visar att också du som vuxen kan lära dig saker om du vill lära dig och anstränga dig.

**Berätta för dina barn om något som du tidigare tyckte var svårt men som du nu klarar av bra. Vad gjorde du för att klara av det? Vad tänkte du?**

Kom överens med dina barn (eller kanske hela familjen) att alla ska anta en utmaning att lära sig något man inte kan från förut. Det kan till exempel vara att sticka en strumpa eller väga hoppa från fem meter. Stöd och uppmuntra varandra under processen. När någon har uppnått sitt mål firar ni det.



## 10. SE DET GODA - FOTOGRAFERA POSITIVA UPPLEVELSER

Negativa tankar slukar mycket energi. Försök i stället sätta fokus på positiva saker. Det går faktiskt att lära sig att styra sin hjärna - och också sina tankar. Det kan krävas lite träning.

**Gör ett fotocollage av familjens positiva upplevelser under en vecka.** Alla fotograferar något som får dem att må bra. Bilderna, en för varje dag, kan samlas digitalt i lämplig app eller skrivas ut. Under söndagen ordnar ni vernissage och delar veckans bästa upplevelsebilder med varandra.

Ifall barnen inte har tillgång till en kamera man i stället rita eller på annat sätt fånga dagens positiva upplevelse.

Lägg märkte till om det finns liknande bilder i er bildbank, och diskutera gärna att det kan vara olika saker som ger olika människor positiva upplevelser och glädje.