



Övning: Byt perspektiv

Varför?

Du får mer förståelse för hur du och ditt barn agerar. Du övar medvetet på att reflektera kring vilka tankar och känslor du själv och ditt barn har i olika situationer.

Hur?

Tänk tillbaka på en vardaglig situation med ditt barn som har varit utmanande.

Du kan välja en återkommande utmanande situation eller en situation som bara har varit utmanande en specifik gång.

Vad var det för situation?

T.ex. "Mitt barn vaknade inte i tid, så jag blev tvungen att skjutsa hen till skolan."

Vilka känslor märkte du av? Upplevde du motstridiga känslor?

T.ex. ilska och hjälplöshet



Tankar och tolkningar

Hade du några tankar om dig själv? Hade du några tankar som rörde barnet? Hade du några tankar kopplade till föräldraskap?

T.ex. "Hen gjorde säkert det här med flit för att hen inte skulle behöva gå. Jag är en dålig förälder som inte får hen att agera."

Hur påverkade barnets reaktioner och beteende dig i situationen?

T.ex. "Hen verkade arg och snäste åt mig. Jag blev ännu argare."

Fundera sedan på hur ditt barn kan ha upplevt situationen

Vilka känslor kan barnet ha haft?

T.ex. Ångest och skam för att ha blivit sen, irritation.

Vilka tankar hade barnet kanske om sig själv eller om dig?

T.ex. "Min förälder är säkert arg på mig. Varför kan jag aldrig vakna i tid?"



Hur bedömer du att ditt beteende påverkade barnet?

T.ex. "Jag hade bråttom och var stressad. Jag pratade inte med hen i bilen. Det fick säkert inte hen att må bättre."

Fundera till sist på om förståelsen för ditt eget eller ditt barns beteende ökade med hjälp av övningen

T.ex. "Att reflektera kring situationen hjälpte mig att lägga märke till andra möjliga förklaringar till mitt barns agerande. Det ändrade min tolkning. Jag kände medkänsla gentemot mig själv och mitt barn."