



Övning: Mina inlärdade handlingsätt

Varför?

Med hjälp av den här övningen blir du medveten om vilka handlingsätt du har ärvt från dina föräldrar eller av personer som har uppfostrat dig.

När du känner till dina handlingsätt och utvärderar dem kan du ändra ditt agerande om du vill. Det är fullt möjligt att lära sig att agera på ett nytt sätt bara man tar sig tid för det.

Hur?

Reflektera kring frågorna nedan och skriv ner svaren i svarsfälten.

Du kan använda videon "Hur påverkar den egna barndomen ens föräldraskap?" som stöd för övningen. I videon (1:58) berättar en familjepsykoterapeut hur barndomen påverkar ens föräldraskap. Videon finns på YouTube på adressen: <https://youtu.be/bpzPtmWvdu0>

Hurdana uppfostrare har du haft?

Påminner ditt agerande om deras? Eller har du beslutat dig för att agera annorlunda?

I vilka typer av situationer skulle du kunna välja att agera annorlunda jämfört med de som uppfostrade dig?

T.ex. Jag vill inte säga åt mitt barn att vara tuff, utan erbjuda hen tröst.