



Övning: Förstå ditt och ditt barns beteende

Varför?

I den här övningen utvecklar du din förmåga att reflektera kring dina egna och ditt barns tankar och känslor. Övningen hjälper dig att förstå ditt och barnets beteende.

Hur?

Gå igenom en situation där du överväldigades av känslor.

Det är lättast att reflektera kring tankar och känslor i efterhand, när den mest intensiva känslan har gått över. Det går inte att öva precis när man känner intensiva känslor eller är trött.

Om du vill kan du skriva in dina reflektioner i fälten nedan.

Reflektera först kring din egen upplevelse. Varför blev jag så arg? Varifrån kom den här känslan?

Bemöt dina tankar med intresse och ömhet

T.ex. "Det är inte konstigt att jag blir irriterad eftersom det här händer gång på gång och jag har sovit dåligt. Alla föräldrar har kort stubin när de är trötta."



Försök lägga märke till och acceptera dina känslor. Fundera sedan på vad du behöver.

T.ex. "Jag märker att jag känner mig trött och ensam. Jag tror att jag ska gå och vila snart och ringa en vän."

Gå sedan vidare till att reflektera över hur barnet eller ungdomen agerade.

T.ex. "Hen kanske också är trött. Det kanske hände något jobbigt i skolan. Mitt barn kanske ville ha min uppmärksamhet. Det kanske finns en orsak bakom beteendet som jag inte känner till."