



Övning: Dina styrkor som förälder

Mål

Du lär dig att sluta jämföra och fäster uppmärksamhet vid dina styrkor.

Anvisning

Det är vanligt att det egna föräldraskapet jämförs med hur andra föräldrar är med sina barn. Ofta jämförs det egna barnets utveckling också med andra barn.

Det är värt att öva på att överge jämförelsen, eftersom jämförelse är onödigt betungande. Alla har sina egna styrkor som föräldrar.

Läs påståendena nedan. Överväg vad du känner igen som dina egna styrkor. Hittar du styrkor som inte nämns här?

Det tar 5–10 minuter att slutföra övningen. Om du vill kan du upprepa uppgiften alltid vid behov. Du kan också göra övningen tillsammans med en annan förälder. Då kan ni ge bra respons på varandras föräldraskap.

Vilken av styrkorna nedan känner du igen hos dig själv? Hur är det med den andra föräldern?

- Jag kan ta hand om mitt barn
- Jag kan begränsa mitt barn enligt barnets utvecklingsnivå
- Jag kan uppmuntra mitt barn i utmanande situationer
- Jag kan ge tillräckligt med bra respons till mitt barn
- Jag kan vara lekfull
- Jag tar initiativ i samspelet
- Jag märker samspelsinitiativ
- Jag kan kräva saker av mitt barn i enlighet med barnets utvecklingsnivå
- Jag kan ta hand om min egen ork
- Jag kan ge den andra föräldern bra respons på hens föräldraskap



Har du några andra styrkor? Vilka är de?