



Övning: Observera matsituationen

Mål

Du lär dig att känna igen känslor som matsituationen väcker hos dig och ditt barn. Du förstår bättre hur ni handlar i matsituationer och vilka effekter era handlingar har.

Anvisning

Observera en vanlig matsituation i din familj och de känslor den väcker hos dig och ditt barn.

Om du vill kan du till exempel spela in matsituationen på video på din telefon och titta på videon efteråt.

Du kan fundera på svar på frågorna tyst för dig själv. Om du vill kan du också skriva svaren i rutorna nedan.

Avsikten är att du reflekterar över svaren ensam, alltså inte i samspelet med barnet. Målet är att dina egna insikter och din förmåga att stödja ditt barn utvecklas.

Observera matsituationens gång. Vad händer i situationen?

Hur handlar du och ditt barn i situationen?

Vilket känslomässigt tillstånd har du och ditt barn när måltiden börjar? Hur förändras känslorna när ni äter?

Vilka omständigheter i matsituationen orsakar förändringar i era känslomässiga tillstånd? Du kan betygsätta känslotillstånden på skalan 4–10.