



Övning: Sårbarhet och styrkor

Varför?

Ni övar er i att lägga märke till familjens styrkor. Ni lär er att prata som familj och att identifiera vad som fungerar bra hos er.

Att uppmärksamma sårbarheter och styrkor i vardagen hjälper er att öka det som fungerar bra och att hitta sätt att hantera situationer som inte fungerar.

Hur?

Prata tillsammans med din familj om vilka sårbarheter och styrkor ni känner igen i er vardag. Om ni vill kan ni använda den föregående övningen [Må bra -handen](#) som stöd.

Skriv de sårbarheter och styrkor ni hittar i rutorna nedan. Fundera över vardagens smidighet inom följande områden. Familjemedlemmar kan också uppleva situationer på olika sätt. Det gör ingenting.

- dygnsrytm, matvanor, sömn, utomhusvistelse och rörelse
- gemensam tid i familjen, interaktion, känslor och sinnesstämning
- pengaanvändning och skärmtid
- hushållsarbete
- vardagen på daghemmet, i skolan, i studierna eller i arbetet
- fritid och sociala relationer
- föräldraskap

Skriv i rutorna nedan vad ni upplevde som styrkor och vad som var sårbarheter. Ibland kan samma sak upplevas som en styrka av en familjemedlem och som en sårbarhet av en annan. Acceptera det och diskutera vad ni skulle kunna göra åt saken.







Välj tillsammans några styrkor och sårbarheter som ni vill uppmärksamma i vardagen.





Utvalda sårbarheter och styrkor

Gör en plan för hur ni kan stärka de valda styrkorna och vad ni gör åt sårbarheterna.





Handlingsplan

