

Att hantera stress och oro som förälder

Talare:

Helene Kindstedt, Rådgivare Skrivknuten

skrivknuten@dyslexi.org

073-4157788



Dagens agenda

- 10 år inom dyslexirörelsen
- 15 år med hållbart föräldraskap
- Känslor och behov
- Hur kan vi kommunicera på ett mer begripligt sätt?



Min egen erfaringhet av stress och oro...



Hur kan det låta i en förälders huvud? (1)

- Är det jag som är orimlig, tänker fel, kräver för mycket av skolan?
- Hur ska det gå för mitt barn?
- Jag vill ha en projektledare i min familj
- Är det någon som ser hur jag har det?
- Hur ska vi få tid bara för oss?
- Vi fixar inte läxor!



Hur kan det låta i en förälders huvud? (2)

- Det känns som om skolan är emot oss
- Hur ska jag få iväg henne till skolan?
- Jag känner igen det här från när jag var liten!
- Kommer han att kunna ta körkort? Gå på gymnasiet?
Försörja sig?
- Jag är avundsjuk på alla andra som inte har det som jag!
- Jag är så jävla trött!



Vad kan jag göra för att bli hållbar?



Känslor och behov – hur hänger det ihop?

- Bakom varje skavande känsla finns ett otillfredsställt behov.
- Bakom varje skön känsla finns ett tillfredsställt behov.

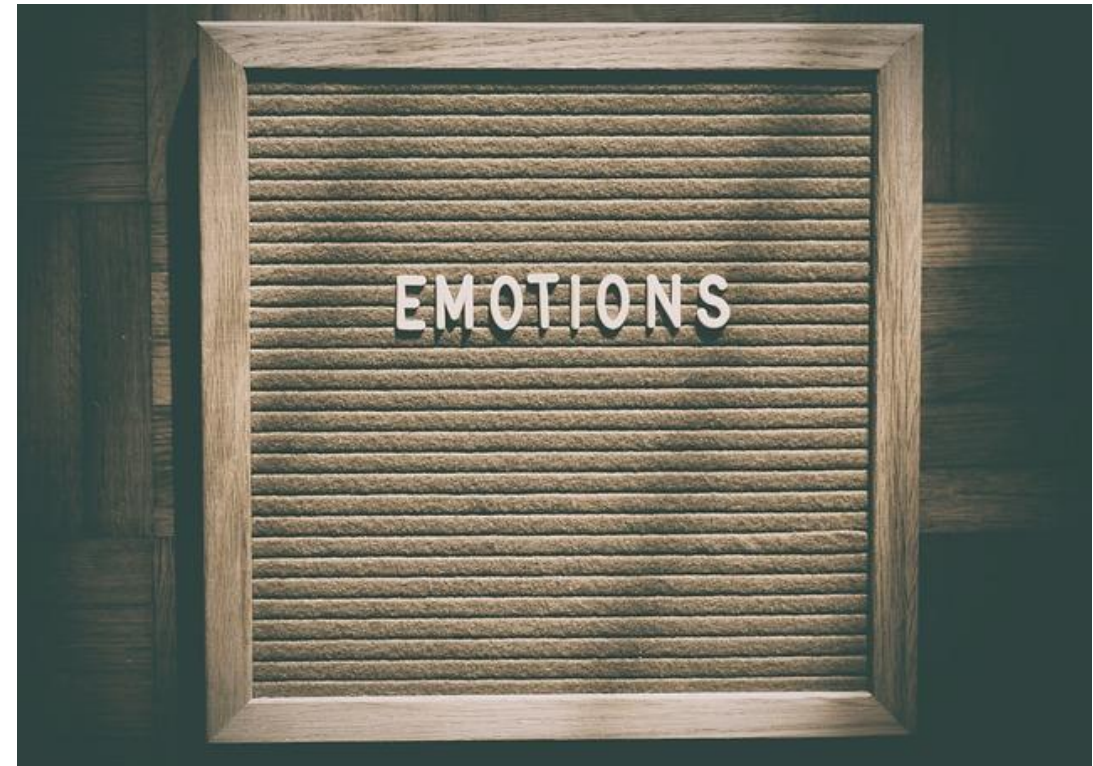


Bild av Alexa från Pixabay



Maslows behovstrappa

Fysiologi

Mat, vatten, luft

Trygghet

Säkerhet, stabilitet

Gemenskap

Kärlek, vänskap

Självkänsla

Makt, uppskattning

Självförverkligande

Bli allt du kan vara

Abraham Maslow, 1943



Vilka känslor är vardag för dig?

Känslor

Ex. på ord som beskriver känslor när behoven är otillfredsställda:

- Ensam
- Rädd
- Maktlös
- Orolig
- Irriterad
- Ledsen
- Arg
- Frustrerad

Ex. på ord som beskriver känslor när behoven är tillfredsställda

- Lättnad
- Glad
- Stark
- Livfull
- Bekväm
- Upprymd
- Fri
- Nyfiken



Vilka behov är vardag för dig – vad längtar du efter?

Behov (vad jag längtar efter)

Bekräftelse

Tillit

Föda

Lek

Integritet

Luft

Kontinuitet

Näring

Uppskattning

Omsorg

Trygghet

Klarhet



Övning: Dialogen
i duschen

3, 5 eller 10 minuter för dig själv! (1)

Morgonrutin

- Hur känner jag mig i kroppen?
- Hur ser dagen framför mig ut?
- Finns det något jag kan förutse?
- Hur känner jag inför det?
- Finns det något jag behöver förbereda/skydda/rusta mig inför?
- Vad kan jag ta hand om och säkra upp?
- Vill/behöver jag be någon i min närhet om något?



3, 5 eller 10 minuter för dig själv! (2)

Kvällsrutin

- Hur känner jag mig i kroppen?
- Hur har min dag varit?
- Hur känner jag inför det?
- Finns det något jag behöver ta hand om?
- Vad är jag stolt över och vad kan jag belöna mig själv för?
- Vill/behöver jag be någon i min närhet om något?



Empatisk kommunikation - NVC

Observation "när jag ser... när jag hör... när jag tänker..."

Känner "... så känner jag mig..."

Behov "... för jag har behov av..."

Be om ... så jag vill be dig om... vill du det?... är det ok?..."



Hur fyller du på dina behov?

- Mindfulness, yoga, vila, frisk luft
- Fysisk aktivitet
- Fritidsintressen
- ?



www.dyslexi.org