Princip 8: Att uppmärksamma och glädjas åt samhörigheten



# Anknytning ger glädje och smärta

#

#

Förra veckan…



I dag:



# Vad kan komma i vägen/hindra samhörigheten?

* Vi fokuserar enbart på problemen.
* Vi vill inte acceptera problembeteende.
* Vi är rädda för att bli manipulerade eller ”utnyttjade”
* Vi känner oss inte längre viktiga för våra barn eller till och med bortstötta av barnen.
* Erfarenheter av förlust och smärta i tidigare relationer.

##

# Förbered er för rollspel

1. Tryck på” **Video**” knappen för att avsluta videoläget för dig själv



# Rollspel 1





Sätt på din video igen

Kunde du se och höra rollspelet bra??

Rollspel F1: Vad tänkte och kände barnet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel F2: Vilka behov hade barnet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel F3: Vad tänkte och kände föräldern?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel F4: Vad föräldern medveten om barnets anknytningsbehov?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel F5: Fanns det något tillfälle till samhörighet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel F6: Vad hindrade samhörigheten?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 1–7: Missade eller förlorade man något tillsammans i det här rollspelet?

|  |
| --- |
|  |

# Förbered er för rollspel

1. Tryck på” **Video**” knappen för att avsluta videoläget för dig själv



# Rollspel 2





Sätt på din video igen

Kunde du se och höra rollspelet bra??

Rollspel 2-1: Vad tänkte och kände barnet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 2-2: Vad tänkte och kände föräldern?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 2-3: Vilka var barnets anknytningsbehov? Samma som i det första rollspelet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 2-3: Vad tänkte och kände föräldern?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 2-4: Var föräldern medveten om barnets anknytningsbehov?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 2–5: Fanns det något tillfälle för samhörighet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 2-6: Vad hindrade samhörigheten?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 2-7: Missade eller förlorade man något tillsammans i det här rollspelet?

|  |
| --- |
|  |

Reflektionsövning

R 1-1:Vilka tankar och känslor hindrar er från att söka eller ta emot samhörighet med era barn?

|  |
| --- |
| *
 |

R 1-2: När vi inte kan ”fånga stunden” med våra barn, vad riskerar vi då att förlora?

|  |
| --- |
| *
 |

R 1-3: Vad tror du hindrar ditt barn från att söka samhörighet med dig?

|  |
| --- |
| *
 |

* Din tonårings sätt att söka samhörighet med dig kan vara svår att upptäcka den är sällan så tydlig. Det blir extra viktigt att vara uppmärksam, speciellt efter en konflikt.

R 1-4: Hur visar din tonåring att hen vill ha samhörighet med dig?

|  |
| --- |
| *
 |

Att glädjas åt samhörigheten/anknytningen

R 2-1: Hur visar du ditt barn/tonåring verbalt och icke verbalt att du vill skapa samhörighet med dem? Olika ritualer/sätt?

|  |
| --- |
| *
 |

R 2-2: Hur firar du samhörigheten med dina barn?

|  |
| --- |
| *
 |

# Ta hem budskap

* Samhörighet med våra barn kan skapa både glädje och smärta
* Det kan vara svårt att hitta samhörighet och fira den under perioder med mycket problem.
* För att ta vara på tillfällen till samhörighet:
	+ vara medveten om vilka hinder som kan finnas
	+ var uppmärksamma på ”signalerna”
	+ känn empati för din tonåring!
* Att fira samhörigheten kan hjälpa oss att bevara relationen under svåra perioder.