



Från ord till handling – vår familjs förändring

Att förändra en länge inrotad vana kan ibland vara utmanande. Konkreta mål och planer på hur, när och var förändringar sker hjälper oss att lyckas. Du kan använda dig av följande steg i förändringsprocessen.



Verktyg för att kartlägga
utgångsläget (på finska):
kortti.neuvokasperhe.fi/

START– fundera på målen

- Vad fungerar bra i vår familj just nu?
Ex: I vår familj har vi en begränsad tid för tv-tittandet
- Var behövs en förändring?
Ex: På kvällarna stirrar vi lätt in i varsin surfplatta. Jag saknar mera gemensam tid
- Hur skulle vi kunna göra så att målet uppnås?
Ex: Att komma överens om gemensamma regler om hur surfplattan används på kvällen och fundera på gemensamt program för vardagskvällarna.
- När och i vilka vardagliga situationer har vi möjlighet att uppfylla vårt mål?
Ex: Efter middagen

FÖRÄNDRING– förverkliga i tanken

Det är lättare att gå från ord till handling då man förknippar målet i tankarna med en t.ex. återkommande rutin eller ett klockslag.

Exempel: Vi kunde åtminstone 2-3 vardagskvällar i veckan efter middagen turvist hitta på något gemensamt program

HANTERING– var förberedd på utmaningar och frestelser

Ibland möter man situationer när frestelsen är stor att agera tvärtemot den egna målsättningen. Man kan förbereda sig genom att i förväg identifiera utmanande situationer och göra en handlingsplan för dem.

- I vilka situationer har vi svårt att följa våra uppsatta mål?
- Vilka lösningar kan vi använda oss av i dessa situationer?

UPPFÖLJNING

Gör ett bingo av familjens egna målsättningar och följ med förändringen!

