



Ta vara på stunden och se dina och andras styrkor

Faktablad om medveten närvaro och vikten av ett resursperspektiv

Ofta fyller vi vår vardag med många måsten och takten kan bli ganska intensiv. Du kanske har många ärenden som du vill fixa undan före babyn kommer? När babyn föds kommer du att märka att livet får en långsammare rytm.

En liten baby behöver lugna, trygga och närvarande vuxna omkring sig. Därför passar jäkt dåligt ihop med babyvardagen. Under graviditeten kan ni i familjen förbereda er för det lugnare tempot genom att stanna upp och öva er i att vara här och nu. Genom att fokusera på styrkor och på det som fungerar stärks tron på förmågan att hantera vardagen som förälder. Om du har tillförsikt till ditt föräldraskap är det till fördel för hela familjen. Det minimerar onödigt stress och ökar välbefinnandet. Öva gärna på att tona ner prestationskraven. Babyn är liten en kort tid och har ett stort behov av sina föräldrar den första tiden.

Ta vara på stunden och var här och nu

Tanke, känsla och kropp hänger tätt ihop med varandra, men det glöms lätt bort om vi inte hinner stanna upp. Vardagsstressen kan lätt göra att vi omedvetet spänner hela kroppen, drar upp axlarna och andas ytligt. Du kanske har märkt att dina tankar flackar hit och dit, du är disträ och har svårt med koncentrationen. Vi mår alla bra av att stanna upp i vårt ekorrhjul och tona in i nuet, men för dig som väntar barn är det extra viktigt. Ihållande stress är skadligt för dig och din baby. Stress kan bl.a. påverka babyns utveckling och stresstålighet negativt. Nu har du möjlighet att öva på att släppa dina måsten och fokusera på det som på riktigt är viktigt, babyn och dig själv.

När du är närvarande i stunden blir du lugnare och tryggare i dig själv. Det hjälper dig i ditt föräldraskap och dina relationer.

Det går att öva sig på att vara medvetet närvarande. Att öva på det kan vara både lätt och svårt, det beror på din sinnesstämning och på hur stressad eller avslappnad du är. Det blir allt naturligare och lättare att vara närvarande i stunden i takt med att du övar på det. Det hjälper dig i stunder då du är stressad, orolig eller nervös och du kan få hjälp med att hantera utmanande situationer i vardagen.

Övning i kroppsscanning – en resa genom kroppen

Sitt upprätt, men avslappnat på en stol (fotsulorna i golvet och händer som vilar i knät) eller lägg dig bekvämt på golvet (handflatorna uppåt och benen lite isär) med en filt över dig. Inta en attityd av vänlighet, nyfikenhet och acceptans till vad som sker under övningen. Stäng ögonen. Tänk på och känn olika delar i din kropp.

Gå igenom hela din kropp i lugn takt – börja med fötterna: Känn höger fot, höger vrist och smalben, höger knä och lår. Gör samma på vänster ben. Fortsätt sedan med att känna in bäckenet, magen och ryggen, bröstkorg, axlar och armar. Avsluta med nacke och huvud.

När du känner din mage, känner du också din baby. Ge din baby en stund av full närvaro innan du fortsätter din resa genom kroppen. Tänk på att andas lugnt och håll fokus på att känna in dina kroppsdelar lugnt och systematiskt.

Efteråt kan du unna dig en stund av vila och stanna kvar i den sköna känslan. Rör sedan på dig lite. Öppna ögonen långsamt innan du avslutar övningen.

Hur upplevde du övningen?
Märkte du några reaktioner i din kropp eller i ditt sinne?
Hur tror du din baby upplevde det?

Då du fokuserar på styrkor växer de

Alla har styrkor och de finns i dig vare sig du är medveten om dem eller inte, men du har mycket mer nytta och glädje av dem om du är medveten om dem. Att se dina styrkor som konkreta verktyg skapar en känsla av kompetens, självrespekt och potential. Styrkefokus är ett fantastiskt sätt att ge även dina barn, vänner och kollegor möjlighet att blomstra via en positiv självbild och ökad tro på sig själva.

Att fokusera på styrkor är kopplat till:

- Bättre relationer och flera positiva känslor
- Förbättrat självförtroende och positiv självbild
- Minskad stress och bättre förmåga att hantera utmaningar
- Livstillfredsställelse och lycka
- Hälsosammare levnadsvanor
- Bättre prestationer och måluppfyllelse.

Vilka är dina och din partners styrkor?

Om du fokuserar på styrkor hos dig och din omgivning kommer du att må och klara utmaningar bättre. Det kanske känns ovant att betona bra saker hos dig själv, men alla har styrkor. Det första steget är att hitta dem, att identifiera dig med dem och vara stolt över dina styrkor. Nästa steg är att använda dem aktivt och på nya sätt för att öka ditt välbefinnande.

Om du regelbundet använder dina styrkor kommer du att må bättre, p.g.a. djupare självinsikt och förbättrad förmåga att se möjligheter i vardagen.

I en familj där alla är medvetna om sina styrkor och synliggör varandras styrkor är det lättare att samarbeta, fördela uppgifter där familjemedlemmarna kompletterar varandra och skapa positiva upplevelser. Det bidrar till att forma en familj där var och en känner att de bidrar och hjälper varandra att må bra.

I relationer är det viktigt att uppmärksamma det goda, se varandras styrkor och att våga prata med varandra om starka sidor.

Kanske en i familjen är den som har omdöme och är bra på att ta beslut medan en annan i familjen är den som skapar god stämning och får andra att le. Styrkor som behövs i vardagen. Prata med din partner om hur ni kan använda era styrkor på ett bra sätt. Fundera tillsammans på hur ni kan dra nytta av dem i ert föräldraskap.

Ju oftare ni reflekterar över vilka styrkor ni använder i olika situationer, desto lättare blir det att använda dem medvetet och på nya sätt.

Att fokusera på styrkor hos ditt barn är en värdefull gåva och påverkar både självkänsla och välbefinnande positivt. Det i sin tur ger goda förutsättningar för ditt barn att växa upp till en balanserad och välmående vuxen.

Mina styrkor – övning i att identifiera styrkor

Tänk på en situation där du eller din partner var den allra bästa versionen av sig själv och lyckades riktigt bra med något. Det kan till exempel vara hur du/hen hanterade en utmaning, uppnådde ett mål, behöll lugnet eller lyckades med något – i privatlivet, på jobbet eller i ett socialt sammanhang. Vad var det som hände? Berätta eller skriv ner det som en berättelse. Identifiera sedan vilka styrkor du eller din partner använde för att lyckas. Hur kan du eller din partner använda sig av styrkorna som föräldrar?

Läs mer om temat på mindful.org, viacharacter.org och authentichappiness.sas.upenn.edu

