



Lugn & självkontroll i föräldraskapet

En challenge i 3 steg

Hej där

VÄLKOMMEN

Jag heter Linda. Jag är 48 år, psykolog och mamma till två. Jag har jobbat som psykolog med barn och föräldraskap i snart 20 år och idag driver jag Linda Knuts psykologi.

Den här utmaningen är för dig som är redo att jobba för förändring hos dig själv. För dig. Och för ditt barn.

Trots att många föräldrar redan vet massor om barn och har en tydlig bild av hur de vill vara som förälder så är det ändå något som ofta ställer till det, som gör det svårt att agera som man vill. Känslor.

När tillvaron går i högt tempo och känslonivån hos ens barn är hög är det lätt att gå vilse i sina känslor, agera på impuls och lägga ansvaret utanför sig själv. Då kan det kännas hopplöst.

Om du nickar instämmande, så hej vän! Du är inte ensam.

Denna utmaning kommer att hjälpa dig att bli medveten om dina egna reaktionsmönster och hitta vägar som tar dig mot den lugnaste och mest kärleksfulla versionen av dig själv.



Redo?

NU KÖR VI

Linda

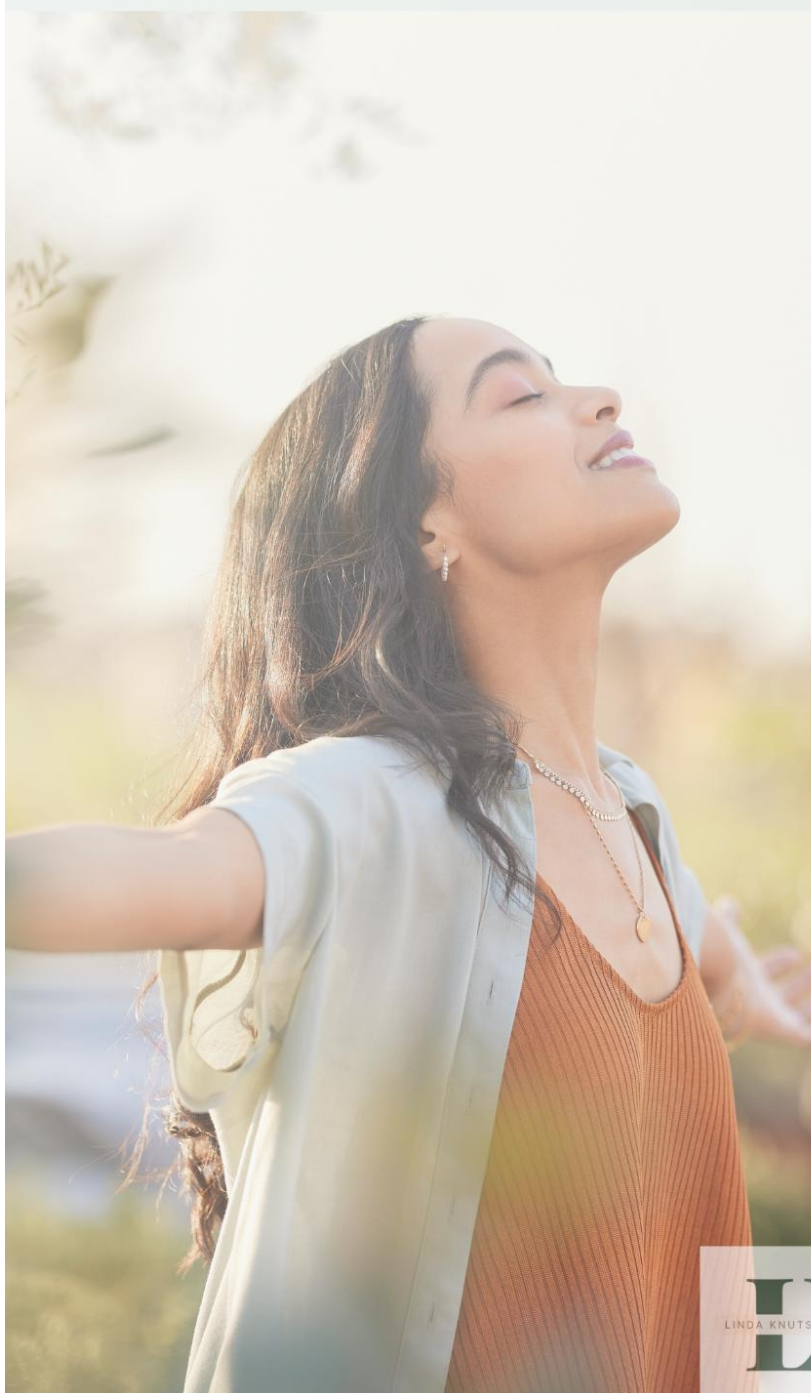
Instagram: @lindaknutpsykologi

Website: lindaknutpsykologi.se




*“Du måste ta hand om dina egna behov
och känslor som förälder”*

*“Du måste hjälpa dig själv först för att
kunna hjälpa barnet”*



Finns det något som är lika enkelt att säga som svårt att göra som ovanstående?

Japp, det finns det. Att göra det med ett vilje- och känslostarkt barn!



Ett barn med starka och lättantändliga känslor kräver lite extra kraftfulla skills från sin förälder och ett extra hårt eget känslomässigt arbete.

Dessutom är temperament till stora delar ärftigt, vilket innebär att en eller båda föräldrarna sannolikt har liknande känslighet som barnet. Då blir det sannerligen en utmaning.

Förberedelse

FÖRBEREDELSE 1

BESTÄM DIG!

Jag är helt säker på att det finns en anledning till att just du – just nu – har denna utmaning i din hand. Du är redo för förändring. Så det första steget är att faktiskt commita och bestämma dig. Ta ett beslut och håll dig till planen. Du kommer inte att ångra dig!

FÖRBEREDELSE 2

PLANERA

Det är fantastiskt att just du är här och har tagit steget att ladda hem denna utmaning, men ingenting kommer att hända om du inte faktiskt TAR action! Det är först då du kommer att utvecklas! Så avsätt tid i kalendern för varje steg i denna utmaning. Förslagsvis avsätter du tid för ett steg i veckan – en halvtimme i början av veckan för genomgång och planering, en halvtimme i slutet för utvärdering.

FÖRBEREDELSE 3

PROVA OCH LEK

Gör dig beredd och sätt ditt mind till att GÖRA! Att göra på nya sätt. Bryta mönster. Testa nya vägar. Se det som tre veckor där du utforskar, testar och leker med nya sätt att hantera situationer med ditt barn och dina egna känslor. Försök att lek utanför gränserna och tänk utanför boxen!

Är du lika redo som jag? NU KÖR VI!

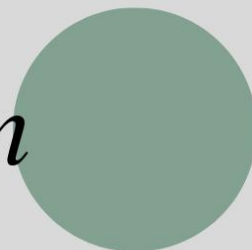
lets go

Steg 1- Lägga grunden

Ta hand om dig i grunden. Ja, det låter självklart. Och jag vet att det är supersvårt! MEN. Det finns inga genvägar. Har du inte sovit mer än 4 timmar på natten eller enbart ätit en ostfralla på hela dagen så kan du delta i hur många mindfulnesskurser du vill utan resultat.

Så utmaning nummer 1 är att tänka på grunden. Sover du tillräckligt? Om inte, kan du påverka det på något sätt? Detta bör du prioritera! Äter du tillräckligt och bra? Rör du på dig? Får du återhämtning i vaket tillstånd? Är du någonsin off duty? Stannar du upp, samlar dina tankar, får utrymme att känna? Grundar du dig någonsin i din kropp? Åtgärda grundläggande brister så gott det går!

Uppgift - Lagg grunden



Skriv ner minst tre konkreta återhämtande aktiviteter att göra under veckan som kommer:

Exempel

Ta en kopp kaffe utan skärm

Stanna upp och notera detaljer i omgivningen

Gosa med hunden

Ta ett bad

Lyssna på musik

Dansa

Ät något gott och nyttigt. Långsamt.

Ring någon som jag längtar efter

Gå en långsam promenad

Gå barfota i gräset

Ligga på marken och leta former i molnen

Gå och lägg mig en halvtimme tidigare

Bestäm gärna **NÄR** du ska göra de olika aktiviteterna!

Berätta gärna för övriga familjen vad du planerar!

Steg 2 - Anpassa förväntningar

Hur ser dina förväntningar ut? Är de anpassade efter verkligheten? Hur har de senaste månadernas faktiska omständigheter sett ut? Hoppas du fortfarande på ett glatt "Jaaa" när du säger att middagen är klar fast ditt barn VARJE gång skriker "Neeej"? Hoppas du fortfarande på en lugn förmiddag där båda barnen sysselsätter sig själva när det ännu inte har hänt sen yngsta barnet började gå?

Felaktiga förväntningar handlar om att vi inte riktigt har accepterat sakernas tillstånd. Det gör att vi kämpar för något som just nu inte går att uppnå. Det kräver mycket onödig energi, frustration och besvikelse, vilket påverkar vårt lugn och tålamod.

Så rätt förväntningar besparar tid och energi och minskar stress och besvikelse.

Uppgift - Anpassa förväntningar

Fundera på om det är någon föreställning/förhoppning om tillvaron som du just nu behöver släppa taget om. Något som verkar vara svårt att uppnå just nu. Se om du kan skapa en förväntan inför den givna situationen som är mer i linje med verkligheten. T.ex. "Det kommer inte hända just nu att Kalle glatt släpper vad han har för händerna när jag säger att middagen är klar. Det är som det är."

Skriv ner minst tre förväntningar som du vill pröva att släppa taget om.
Skriv också en alternativ tanke:

Steg 3 - Behåll lugnet

Känslor smittar. Och med tanke på hur kort inkubationstid smittan har är det lätt att se hur snabbt konflikter kan eskalera. Om du dessutom är en känslig sort precis som ditt barn så finns risk för att såväl barnet som du känner er konstant triggade.

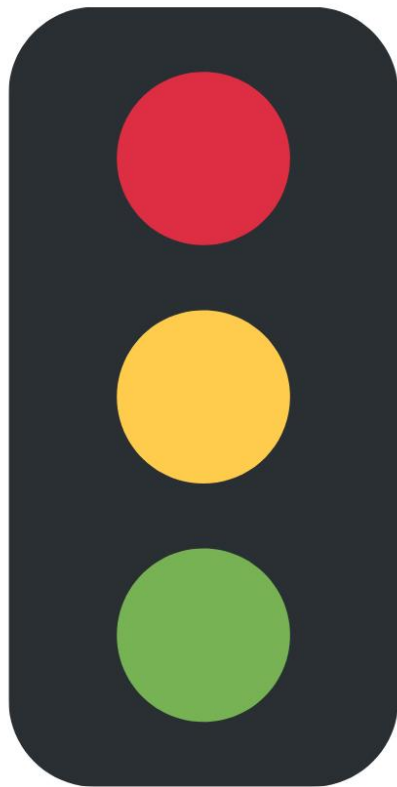
Då kan det vara extra viktigt att tänka på att när ditt barns känslor trappas upp, var medveten om att du är utsatt för smittorisk. Känslor hoppar mellan er och du behöver först och främst rikta fokus mot och ta hand om de egna känslorna. Trots kaos runt omkring.

Min erfarenhet är att de viktigaste delarna för att behålla lugnet i en känsloladdad situation (och japp, jag har viss erfarenhet av att reglera både egna och andras rätt intensiva känslor 😊) är:

- ✓ STOPP. Skapa en paus mellan din känsla och agerande. Du behöver inte åtgärda direkt. Och definitivt inte mata barnet med fler ord. Bara stoppa och rikta fokus mot dig själv och dina reaktioner i några sekunder.
- ✓ KROPP. Bästa ingången till att behålla sitt lugn i skarpt läge är kroppen. Det är där mycket av de starka reaktionerna sker. Så försök att lägga märke till hur det känns i kroppen, acceptera omfamna. Och jobba på tvärs mot stressreaktioner. Slappna av i muskler och andas i normal takt.
- ✓ KNOPP. Leta efter ditt flexibla tänkande. Släpp taget om vissa principer eller föreställningar om de inte gynnar just nu. Gå ur maktkampen. Ha tillit. Använd din kreativitet. Sätt ord på din upplevelse och vad du behöver. Uttryck gärna till barnen att du känner stress och försöker lugna dig.

Uppgift - behåll lugnet

Tänk i tre steg när du känner dig överväldigad:



✓ STOPP

✓ KROPP

✓ KNOPP



MammaMia Du är i mål!

Jag hoppas att du uppskattat denna utmaning och att den hjälpt dig att hitta vägar till ett ökat lugn i en tillvaro som ofta är allt annat än just det.

Om du vill ha mer hjälp med hur du kan förstå, stötta och hitta lusten tillsammans med ditt barn – håll utkik i mailkorgen och följ mig gärna på instagram!

DU HITTAR MIG

- Website: www.lindaknutspsykologi.se
- Instagram: [@lindaknutspsykologi](https://www.instagram.com/lindaknutspsykologi)