

Styrka, glädje och medkänsla



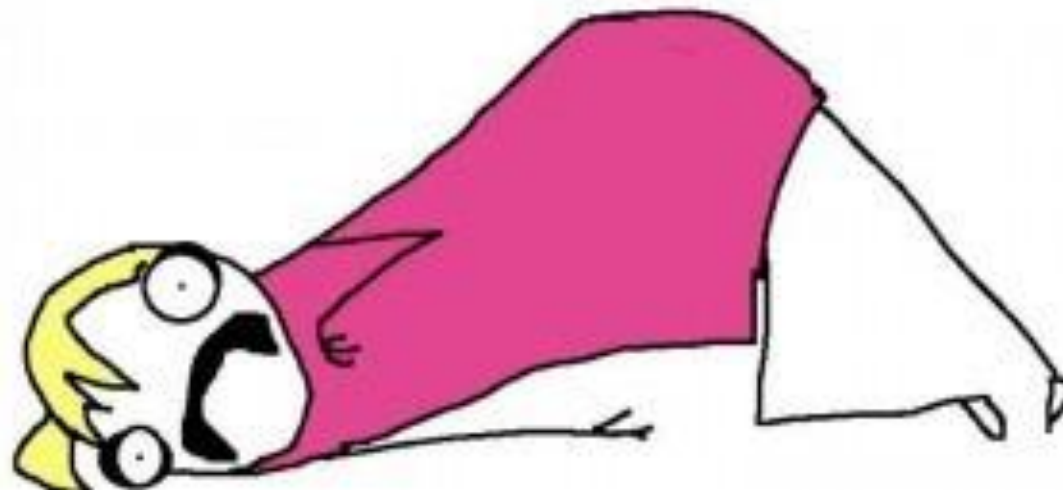
Lär dig som förälder att se ditt barns styrkor med ansats i positiv psykologi

Styrka, glädje och medkänsla

- **Positiv psykologi**
 - Vad är det?
- **Positivt föräldraskap**
 - Hur kan man jobba med styrkor med barn?
- **De första resultaten**

Klassisk psykologi: Vad är det för fel...?

What is WRONG
with me???



ICD-10

The ICD-10
Classification
of Mental and
Behavioural
Disorders

**Clinical
descriptions
and diagnostic
guidelines**



World Health Organization
Geneva

Publicerade artiklar

(Psychological Abstracts, 1967-2000)

- **Ilska: 5,584**
- **Ångest: 41,416**
- **Depression: 54,040**
- **Glädje: 415**
- **Lycka: 1,710**
- **Tillfredsställelse med livet: 2,582**

Förhållande: 21/1

Kanske man också borde fråga...
Vad är det som är bra med dig?
(What's strong with you?)



Ett flertal föregångare

Självförverkligande
(Abraham Maslow)

Viljan till mening
(Viktor Frankl)

Individuation
(Carl Gustav
Jung)



Mognad (Gordon Allport)

Humanistisk psykologi
(Carl Rogers)

Känsla av sammanhang
(Aron Antonovsky)

Personlighetsutveckling
(E.H. Erikson)

Nätverk för positiv psykologi

- Seligman,
President för
APA, 1999:
”Psykologin är
halvfärdig. Vi
måste fästa större
uppmärksamhet
vid det goda i
människor och
det goda i
världen”



Betona det goda

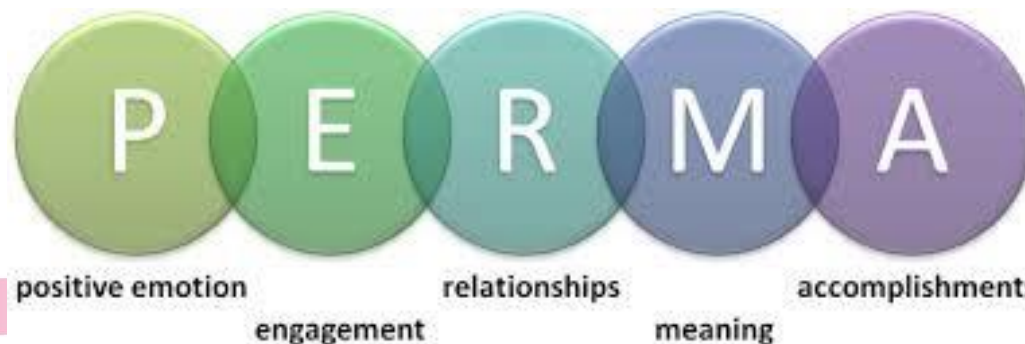
Syftet med positive psykologi är att få tillstånd en förändring inom psykologin. Vi behöver gå från att enbart koncentrera oss på att reparera det värsta i livet till att också bygga de bästa egenskaperna i livet.

Martin Seligman

Välbefinnande

(Seligman, 2011)

- Positiva känslor
- Engagemang och flow
- Goda Relationer
- Mening
- Arbete väl utfört



Styrka, glädje och medkänsla



Att öka barns välbefinnande

1. Positivt
föräldraskap

2. Positiv
undervisning

3. Positiv
skola



Positivt Föräldraskap: Syfte

Att stärka resurser och välbefinnande
hos föräldrar och barn

Att ge ny kunskap och praktisk
erfarenhet

Se gruppen som ett laboratorium där vi
kan utmana oss själva, utforska och
upptäcka nytt

Positivt Föräldraskap

1. Medveten närvaro med mina barn
2. Styrkor och goda sidor
3. Om att ta vara på och öka positiva känslor
4. Goda möten, positiv resonans

Positivt Föräldraskap

- 5. Positiv kommunikation
- 6. Att möta utmaningar och komma igen vid motgångar (resiliens)
- 7. Att stärka (realistisk) hoppfullhet
- 8. Egna värderingar och bestående förändring

Lär dig
Lev det
Lär ut
Införliva

**Att se och utveckla styrkor
och goda sidor hos sina barn**

Varför behöver vi tala mer om styrkor?

- Det onda är starkare än det goda: Vår 'negativity bias'
- Vi fastnar i våra egna fel och brister, och kanske i våra barns och andras fel och brister
- Det kan vara lättare att rikta in sig på att utveckla sina styrkor än att åtgärda sina brister

Varför behöver vi tala mer om styrkor med våra barn?

1. Självkänsla

- Vi ger våra barn ett språk för goda egenskaper och styrkor
- Ökar kunskap och medvetenhet om sig själv, vem jag är
- Hur kan jag hitta min plats i livet? Var passar jag med just mina kombination av styrkor in? Var skulle jag komma till min rätt och trivas?

2. Medkänsla

- Barnens förmåga att se andras goda sidor stärks

Varför behöver vi tala mer om styrkor med våra barn?

3. Verktyg för utveckling

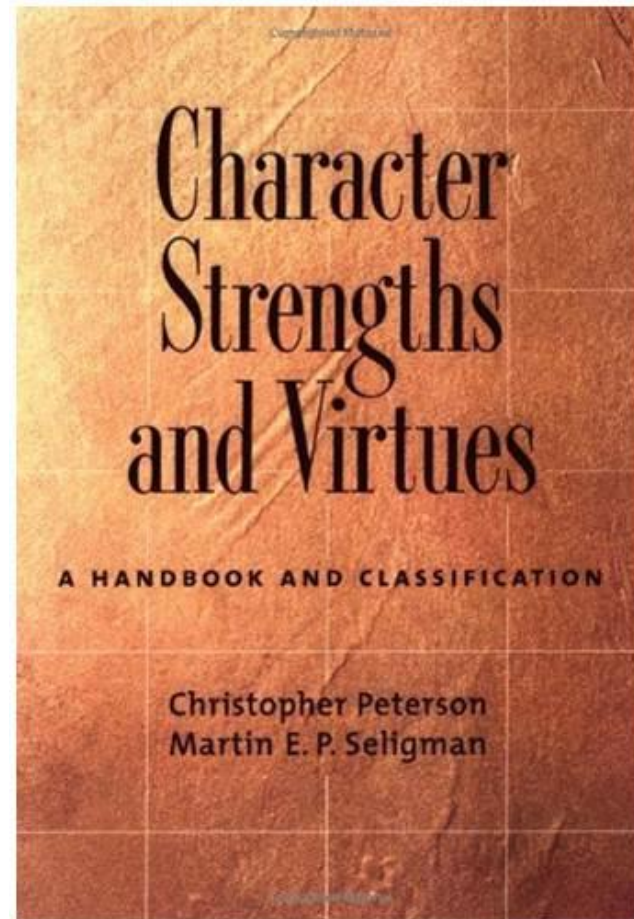
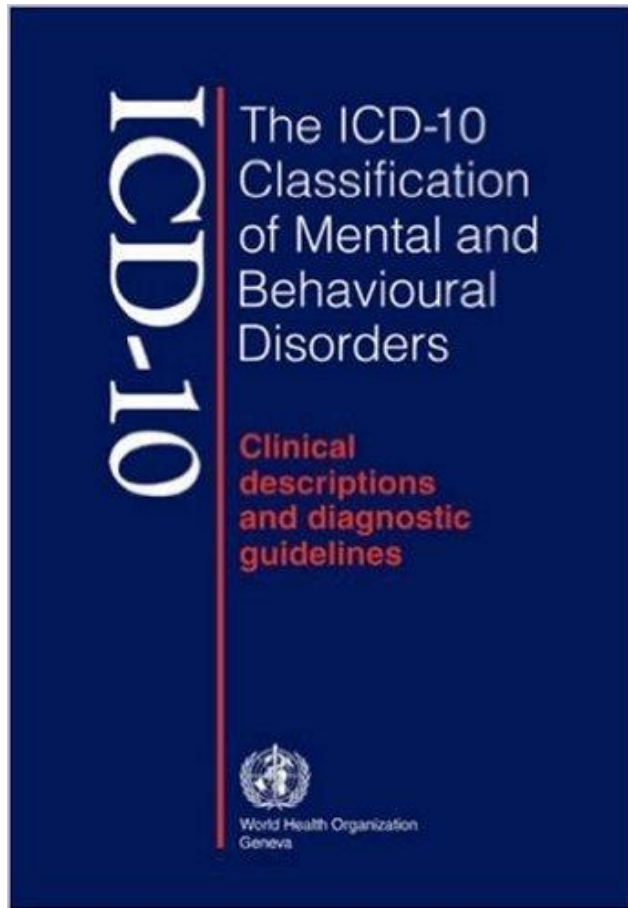
- Utveckla goda egenskaper
- Söka balans i uttryck av egenskaper
- Hantera utmaningar

Hur ser den goda människan ut?

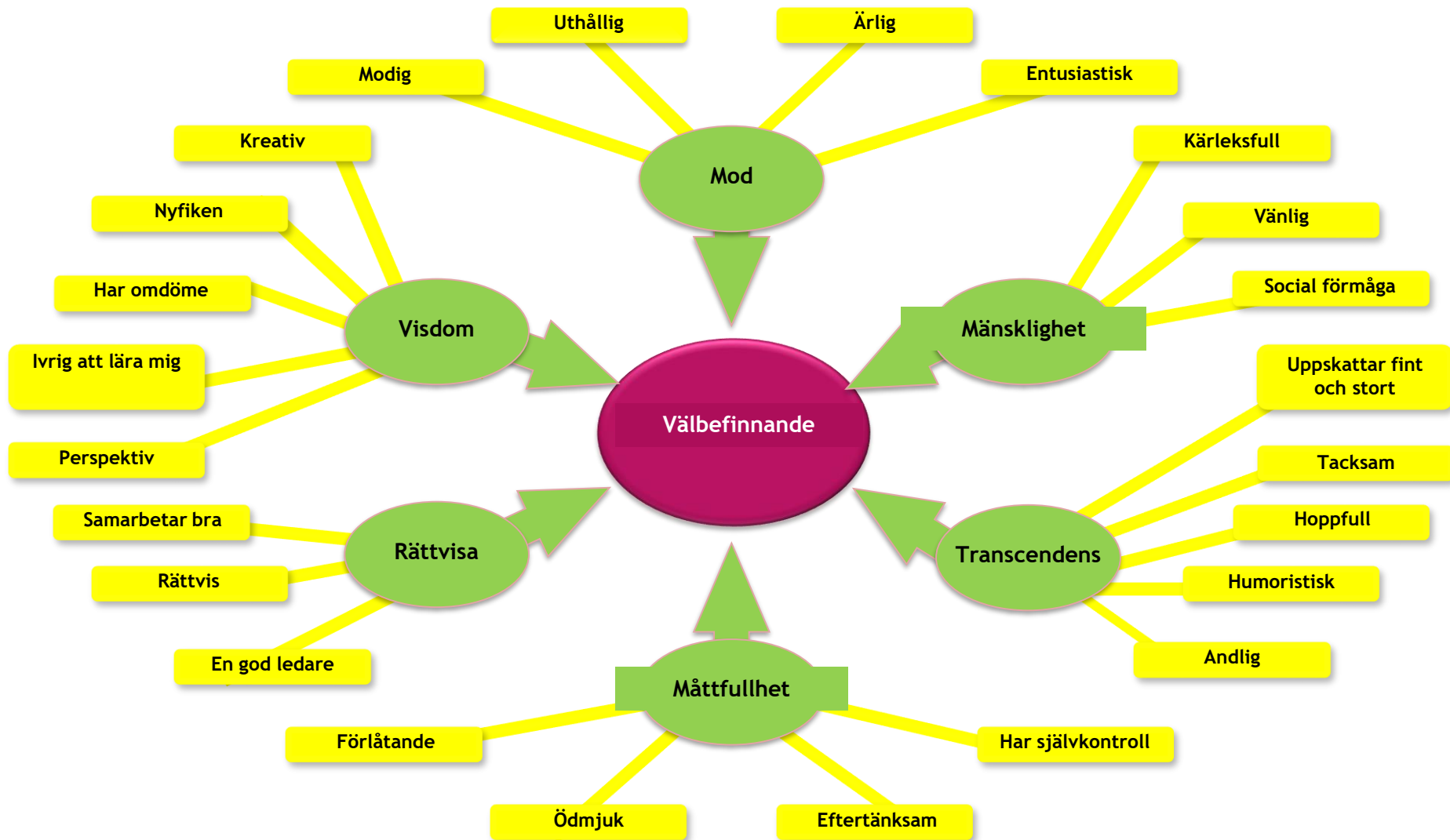
- Inget gemensamt språk för att beskriva det bästa i människor
- Motsatsen: ICD, DSM klassificeringar av sjukdom och symptom



- 3-årigt projekt i USA, 55 forskare, lett av Chris Peterson



VIA styrkor (Peterson och Seligman, 2004)



Styrkor och karaktär

- Universellt värderade som goda egenskaper
- Stärker individen utan att trycka ner någon annan
- Vår kapacitet för godhet - på olika sätt

Styrkor och karaktär

- Inre kärna, essens
- Kapacitet inom en människa för tänkande, kännande, beteende
- Stabil, men kan förändras och utvecklas
- Uttrycks i olika grad och i en kontext
- Plural: alla har en kombination av styrkor

Styrkor jämfört med...

- Talanger
- Förmågor, färdigheter
- Intressen
- Resurser
- Värderingar

Är inte styrkor, men baserar sig på våra styrkor, vår karaktär

Svänga på frågorna:

- Vad är bra med dig?
- Vad är rätt hos dig?

HUR KAN VI LÄRA VÅRA BARN ATT SE SINA STYRKOR?

Börja med dig själv 😊

- Vilka styrkor har just du som förälder?
- Hur kommer de till uttryck? I vilka situationer?

Styrkor och barn: Medvetandegör

- Tala om vad styrkor är
- Benämnn styrkor i konkreta situationer i vardagen
- Tala om styrkor i böcker, filmer, berättelser

Styrkor och barn: Kartlägg

- Diskutera
 - När kommer du riktigt till din rätt som den du är?
- Styrkekort
 - De här styrkorna är jag
- Ett litet äldre barn kan göra VIA testet

Styrkor och barn: Fördjupa

- Styrkor 360 grader
- Iaktta vilka styrkor som kommer till användning i dagliga rutiner
- Vilka styrkor syns i skolan? Vilka har du i dina hobbyer? I familjen?

Styrkor och litet äldre barn

- Var passar du med din kombination av styrkor in? På en hurudan utbildning eller ett hurudant jobb skulle du komma fram, komma till din rätt?

Styrkor och medkänsla

- Ge styrkor till varandra i familjen
- Kan ni iaktta styrkor hos varandra?
- Vilka styrkor kan du se hos dina kompisar?

**Styrkor i balans:
Inte för litet - inte för mycket**

Man tappas perspektiv



Att hitta den gyllene medelvägen

Styrkor i balans

- Finns det någon styrka ditt barn själv skulle vilja utveckla? Kan ni hjälpas åt att fundera på det?
- Märker du att ditt barn använder någon styrka litet väl mycket? Kan ni diskutera det utgående från styrkor?

Styrkor och att se sina resurser

- Vad är det för stressig situation du har framför dig?
- Tänk på dina styrkor. Tänk på hur mycket du har använt dem och hur de är en viktig del av dig.
- Hur skulle du i den här stressiga situationen kunna använda dig av var och en av dina styrkor? Gör en plan (tillsammans med ditt barn).
- Använd dig av dina styrkor i den utmanande situationen.

Styrkor att ta till vid utmaningar

- Vilka styrkor kunde du ta till vid utmaningar?
- För att jobba till nästa prov?
- För att förbättra stämningen hemma?

Tack!

www.folkhalsan.fi/gladje

Åse Fagerlund

ase.fagerlund@folkhalsan.fi

www.positivpsykologi.fi

