

## Reflektionskort 4: Familjen över generationer

### Introduktion:

En familj är ett nära sammanhang där alla påverkar alla.

Du som förälder har fått med dig från tidigare generationer, olika rollmodeller och kultur. När två olika familjesystem hittar varandra och en ny familjemedlem förenar er två, tydliggörs hur ni tillsammans vill göra det bästa för er och era barn. Hur vill ni exempelvis ha, era högtider, sätt att uppfostra, olika rutiner etc. Sådant ni skapar tillsammans i er familj.

### Målet med denna träff:

Se de mönster som du vill ta vara på från din uppväxtfamilj och de mönster som du vill släppa.

Att få upp ögonen för sådant som du njuter av tillsammans i din familj och tar till tals sådant som skaver.

### Återkoppling till förra träffen:

Vad fick du med dig från förra träffen?

Finns det något du ännu vill diskutera kring?

### Över tid ändras familjesystemen och även föräldrarollerna har förändrats.

Jämlikhet och delaktighet skapar en miljö som gynnar en tryggare anknytning mellan barn och vuxna. Därför mår barn i familjer där båda föräldrarna är delaktiga i regel bättre både fysiskt och psykiskt. Forskning visar att jämlikhet och delaktighet i familjen förebygger att barn utvecklar riskbeteenden, t.ex. kriminalitet och drogmissbruk, senare i livet.

Också föräldrarna mår bättre i familjer där alla är delaktiga. I familjer där arbetsbörda och omsorgsansvar är jämnare fördelat så rapporteras högre välmående och paren löper mindre risk för skilsmässa.

### Uppvärmning — Avsluta meningen med det första du kommer att tänka på (något som relaterar till mammarollen)

- Det bästa med min familj är...
- Den jag är mest orolig för i min familj är...
- Just nu har min familj det bäst när...
- I familjen pratar vi oftast om...
- Det vi gör bäst tillsammans i min familj är....
- Det vi borde förändra är....
- Det bästa med min uppväxtfamilj är...

## Diskutera i grupp eller med din partner

---

### Samtalsfråga 1:

På vilket sätt är din nuvarande familj lika/olika din uppväxtfamilj? (jämför med dina egna föräldrar och eventuellt dina mor/far föräldrar)

#### Möjliga följdfrågor:

- Är din egen familj öppen för förändringar och olikheter?
- Hur tror du att dina egna föräldrar skulle svara på denna fråga?
  - Hur kan man förklara detta?
- Fundera över vem som mest tog hand om dig som barn?

---

### Samtalsfråga 2:

Fundera kring din föräldraroll jämfört med tidigare generationers roll.

#### Möjliga följdfrågor:

- På vilket sätt har det ändrats?
- Vill du rita ditt släkträd för att få syn på förändringar? (du hittar mall i extramaterial)

---

### Avslut:

*Finns det någonting som du ytterligare funderar över och vill diskutera?*

### Nästa träff:

Bestäm när och var nästa träff ordnas.

Datum: \_\_\_\_\_ Tid: \_\_\_\_\_

### Samtalsfråga 3:

Har ni andra kulturella mönster eller traditioner i er familj nu jämfört med din uppväxtfamilj?

#### Möjliga följdfrågor:

- Om det har skett en förändring, när har den skett?
- För vem tar det längst tid att acceptera förändringar i er familj?
- Vem är mest nöjd med förändring i er familj?

### Hemuppgift:

Om det är möjligt fråga någon från din uppväxtfamilj något du ännu inte vet och är nyfiken på.

- Vad är historien om ditt och dina barns namn?
- Om du fick önska nåt till din familj vad skulle det vara?
- Finns det speciella personer du skulle vilja veta mera om?
- Reflektera kring hur ni som par från två olika familjesystem skapar ert eget system som i sin tur påverkar ert barn.

Plats: \_\_\_\_\_