

Reflektionskort 17: Egen utveckling och avslut

Introduktion:

Nu har du deltagit i mammarum och med andra mammor fått möjlighet att reflektera över dels dig själv som förälder och hur samhället bemöter dig som förälder. Du kanske har fått med dig idéer och redskap som gör att du mår bra och har möjlighet att vara den förälder du vill vara.

Mål med denna träff:

- Reflektion över den egna utvecklingen som skett under tiden i mammarum.
- Komma överens om gruppens fortsatta aktivitet och sammankomst.

Återkoppling från förra träffen:

- Vad fick du med dig från förra träffen?
- Finns det något du ännu vill diskutera kring?

TACK FÖR DITT DELTAGANDE OCH ENGAGEMANG!

Några avslutande ord

Ett hem är inte bara fyra väggar, utan det är den prägel ni sätter inom dem som är viktigast. När ni som föräldrar är bekväma och trygga är också barnet det.

Under gruppens sammankomster har du troligen fått nya insikter både om dig själv och hur du är/vill vara som mamma. Du kommer alltid att vara mamma och det är endast du som kan göra det jobbet. Livet går ibland rakt fram, uppåt och ibland i sina dalar.

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

- Jag har lärt mig om mig själv att...
- Under mina mammarum träffar har min familj upplevt...
- Bästa med mammarum är/var...
- Min syn på barnen har blivit...
- Min syn på min partner har blivit...

Diskutera i grupp eller med din partner

Samtalsfråga 1:

Har du förändrats under gruppens gång? I sådana fall hur?

Möjliga följdfrågor:

- *Då du först kom till gruppen vad tänkte du då?*
- *Vad är det som du speciellt tar med dig?*
- *Är det någon annan i din närhet som uppmärksammat någon förändring hos dig?*

Avslutande diskussion:

→ Kom gärna överens om en fortsättning.

- *Hur ofta?*
- *Hur ska träffarna se ut?*
- *Hur håller ni kontakt? (tex. whatsapp)*
- *Ska man ordna familjeträffar någon gång per år?*

Avslut:

LYCKA TILL!

Fyll gärna i Webropol : **xxxx**

Samtalsfråga 2

Hur tänker du kring din mammavision idag?

Möjliga följdfrågor:

- *Tänker du kring nya visioner/mål?*
- *Har din egen vision blivit tydligare?*

Träffas gärna på egen hand för att fortsätta stöda och inspirera varandra som mammor!

Tips på aktiviteter för att upprätthålla kontakten:

- Träffas vid parken
- Picknick
- Middagar
- Simhallsbesök
- Besök biblioteket