



” Det är inte lätt att ge barnen något vi inte själva har eller hur?

KRÖNIKA
Tina Persson

Självkänsla och Trygghet

Jag har läst på flera ställen att ”snälla fråga inte våra barn vad dom gjorde i sommar”.

Jag tänker istället ”hjälp dina barn plocka fram det som faktiskt var roligt den här sommaren”.

Det är så lätt att vi fokuserar på det vi inte har och inte kan göra som att fara på utlandssemester, men tänk istället på alla tillfällen vi hade mysiga stunder med familjen.

Kanske då vi bara packade en fika och cykla ut till en badplats. Jag tänker mera kvalitet än kvantitet för hur säkra är vi att just denna familj hade det så härligt när dom åkte utomlands? Förväntningarna är stora och större när vi far utomlands eller gör något annat stort, men om vi byter fokus och tänker på dom små sakerna som förgyller både den ena och andra stunden under sommaren. Det för mig är så mycket mer värt.

Har jag helt fel eller kan det här vara något vi skulle behöva fokusera mer på?

Skolorna har börjat och jag vet att det är många som är oroliga. Jag minns min egen skoltid som inte var min bästa och satte många ärr inombords. Jag tänker varför finns inte personlig utveckling och anatomi i vår studieplan idag? Varför inte satsa på att förebygga våra unga både till kropp, knopp och själ? Vad skulle då hända med mobbing och psykisk ohälsa?

Skulle vi i tidig ålder börja stärka vår självkänsla skulle jag bli tryggare inombords och får jag lära mig mer om kropp, knopp och själ så tror jag vi skulle ta vara på den vi är mera. Kanske skulle vi sänka våra sjukvårdskostnader om vi fokuserade mer på att förebygga än att laga när det blir trasigt?

Jag träffade en vuxen som sa att hon ville hjälpa sin dotter få en bättre självkänsla, men visste inte hur. Jag frågade hur är det med den egna självkänsla? Nä, den var inte så stark kom det fram och mitt svar blev då att börja bygga din självkänsla för att sedan dela med dig till din dotter. Det är inte lätt att ge barnen något vi inte själva har eller hur?

Så det är inte enbart skolans uppgift, men om vi får det som ämnen och något som vi får med oss i uppväxten. Då tror jag verkligen på en förändring och ingen skulle mobba eller mobbas för det är enbart dålig självkänsla som gör att vi hamnar där för båda två.

Vem är det som ska sätta stopp när det gäller vår hälsa?

När det gäller dom vuxna är det många som säger att dom har för mycket att göra på jobbet och det här går inte, men det jag också ser är att personen i fråga inte själv sätter ner foten och säger stopp. Jag har gått sönder flera gånger i mitt liv och jag är numera som ett trasigt kärl med många fogar där jag lagat mig själv, men det jag också har lärt mig är att säga stopp.

Den enda som kan låta mig köra över mig igen är jag själv och det kommer aldrig ske igen!

Det jag har lärt mig under min livsresa är att jag måste själv bygga upp min självkänsla, min trygghet och mitt mod till att leva ett så bra liv jag kan just här och nu. Livet är här och nu och jag måste lära mig att ta ett ansvar för mitt egna liv idag. Vi lever i en värld som är väldigt negativ, taskig och inge vidare omtänksam. Så även om vi idag har regler och bestämmelser så dras snarorna åt på många håll och kanter och sätter vi då inte ner foten själva så kommer livet självt att sätta ner foten för oss.

Vi är olika människor med olika möjligheter, olika erfarenheter, olika ork och många av oss idag har varit med om resor som gjort oss trasig både till kropp, knopp och själ. Hur ska då en chef veta hur mycket du orkar om du själv inte säger stopp och nu får det räcka. Jo, riskerna är många att våga sätta ner foten, men möjligheten är också att de uppskattas och en förändring sker.

Så vad är det som stoppar oss idag? Pengar?

Jag tror mer att det är rädsla och en darrig självkänsla varför annars är vårt fokus på våld och misshandel? Varför är det mer fokus på det vi inte har istället för det vi har? Vad är det som stoppar dig idag? Så om trygghet och självkänsla fick växa i vår uppväxt idag vart skulle vår hälsa och välbefinnande ta vägen då?

Det var mina tankar om självkänsla och trygghet idag!

Hälsoinspiratören
Tina Persson