



FÖRÄLDRASKAP

THE 
**FUTURE
BOOK**



Så bra att du fortfarande är med oss!

Nu har det förmodligen börjat hända lite saker inom dig men förändringsresan är långt ifrån över. Den har ju faktiskt bara just startat ...

Idag ska vi titta på kategorin som handlar om föräldraskapet. Vi vill börja med att säga att oavsett om du är förälder eller inte, kommer detta att bli en givande kategori att utforska. Så snälla, hoppa inte över dagens kategori om du inte har barn. Du var barn en gång, eller hur?! Och du har ju föräldrar, (eller i alla fall har haft föräldrar eller andra vuxna). Du kanske är styvförälder? Eller blivit mormor/farmor eller morfar/farfar. Du kan ha syskonbarn, gudbarn, grannbarn, kusinbarn eller kanske arbetar med barn. Barn är en del av allas våra liv på ett eller annat sätt. Vi garanterar att det kommer att bli något värdefullt i denna kategori även för dig som inte är förälder, så låt oss komma igång.

Att uppfostra ett barn kan vara en av de rikaste, mest djupa tänkbara upplevelser. Det är en intellektuell, känslomässig och andlig resa som helt enkelt inte kan likställas med något annat. Att vara förälder eller till och med bara vara runt barn kan vara en av de bästa sakerna med livet. Om du är en förälder, vet du förmodligen hur mycket ren glädje, lycka och skratt som barn kan ge. Å andra sidan har föräldraskapet även kallats ett av de svåraste och mest otacksamma jobben på jorden och mellan dessa ytterligheter pendlar föräldraskapet ständigt... Att uppfostra barn kan innebära oerhört svåra och ibland otroligt smärtsamma omständigheter. Skilsmässor. Bittra vårdnadsstrider. Du kan ha ett barn med hälsoproblem eller med särskilda behov. Du kan känna dig som du verkligen hänger i slutet av repet och krampaktigt försöker hålla dig kvar, medan du försöker lotsa din tonåring mellan diverse faror, utbrott och lockelser. Det finns få saker i livet som är så svåra eller lika krävande som att uppfostra ett barn. Det här är en galen, komplicerad men samtidigt helt underbar kategori. Och den är också mycket, mycket viktig. I själva verket är föräldraskapet så viktigt att hela mänskligheten faktiskt är beroende av att åtminstone några av oss lyckas väl inom den här kategorin, för om alla skulle halka snett i föräldraskapet, skulle det få en ofantligt negativ effekt på jorden.



Att vara förälder är ett stort ansvar. En annan människas liv är i dina händer. När de är nyfödda är de helt beroende av dig. De kan inte gå, inte prata, inte hålla upp huvudet. Om du skulle låta dem vara ensamma i 48 timmar, skulle de inte överleva. När de blir äldre, kommer de till dig för allt viktigt, för att få mat, boende och kläder. När de utvecklas, vänder de sig till dig för att ta del av dina värderingar, din moral och för hur du ser på livet. De tittar på ditt sätt att förhålla dig till hälsa och drar slutsatsen att det är hälsa. De tittar på ditt äktenskap eller partnerskap och drar slutsatsen att så fungerar en kärleksrelation. De tittar på din karriär och drar slutsatsen att det är vad en karriär betyder. Som förälder är du ständigt under lupp. Allt du säger, allt du gör. Du är vad, - att vara människa betyder för dem. Kanske inte riktigt hur du har sett på det innan, men det ger oss definitivt en lite annorlunda bild, eller hur?

Så, vad handlar föräldraskapet om? Vad innebär det? Vilka är dina sanningar och övertygelser gällande detta område? Fundamentalt, tror vi att vårt jobb som föräldrar är att uppfostra oberoende, friska, lyckliga och modiga barn och vi tror att detta innebär tre saker. För att uppfostra barn till att bli detta, måste vi själva föregå med gott exempel! Vi måste skapa en säker, sund, kärleksfull miljö och vi måste lära våra barn vad de behöver veta för att navigera genom livet. Låt oss ta en närmare titt på dessa tre övertygelser. Vår första övertygelse, är att vi behöver vara ett gott exempel för våra barn. Självklart vet vi alla att vi behöver vara ett gott exempel. Det är ju ingen rocket science direkt, men emellanåt är det så svårt att tillämpa! Det är dock många föräldrar som inte riktigt har den infallsvinkeln, utan de försöker vara bra föräldrar samtidigt som de är fullt upptagna med att vara människor, partners, vänner och yrkesarbetande, så man försöker den större delen navigera i sitt eget liv, snarare än att hinna ha fokus på om det man ständigt gör och säger, verkligen lägger en bra grund för barnen att kopiera. Så även om detta konstaterande är något vi alla innerst inne vet, är det ändå svårt att leva upp till det.

Som förälder är det alltför lätt att inte dra allt man gör, - eller inte gör, tänker, känner eller säger genom detta filter. Jag-måste-vara-ett-gott-exempel-filtret. Men försök att ta in detta, - Du är ditt barns värld. Du är allt de ser. Du är exemplet för dem på vad en människa handlar om. Du är den som ser efter dem, du är deras vårdgivare. Du är deras allt. De vill vara dig. Det är här vi behöver stanna till lite grann och tänka lite annorlunda än vi kanske gör till vardags! Vad innebär mina val om vad jag gör och hur jag lever, om mitt barn vill vara - mig? Om du röker, säger du ju faktiskt okej till att ge dem tillåtelse att röka. Om du är överviktig, spelar det ingen roll om du tjuvar om att socker eller skräpmat är ohälsosamt, för du ger dem tillåtelse att göra som du, oavsett vad du säger. Om du hela tiden är negativ och ständigt fräser åt familjen, är det svårt att motivera barnen att ha en positiv attityd till varandra. Barn gör det vi gör!

Detta var några, inte så positiva val vi lätt kan göra som föräldrar, som varken gagnar oss själva eller våra barn, men det finns ju även bra saker de kan kopiera. Om du är en modig person, en person som gör medvetna steg för att ständigt utvecklas och tycker det är roligt att lära dig nya saker, någon som inte är rädd för att sätta mål och ser till att du når dem, ger du ditt barn tillstånd att vara modig, att själv ta ansvar för sin utveckling och att tänka strategiskt på sitt liv. Om du har en fantastisk relation med din partner och du visar barnen varje dag hur en fantastisk relation ser ut, - lägger du grunden för deras "sanning" om relationer och du visar dem ett positivt sätt att förhålla sig och bete sig i en relation. Försök ställa dig i barnens skor för en sekund. De ser upp till dig. Du är deras värld. Det viktigaste ansvaret vi har som föräldrar är att leva ett värdefullt liv och vara fantastiska människor. Den bästa utbildningen ett barn någonsin kan få, är



att se sina föräldrar leva ett lyckligt, framgångsrikt, sunt, stabilt och meningsfullt liv. Det är ju inte vad vi säger, utan de som vi är som människor, som kommer att påverka våra barns liv, i endera riktningen. Så, du förstår säkert att alla våra Futurebook kategorier är oerhört värdefulla att fundera över här. Det viktigaste du kan göra både för dig själv och för dina barn, eller de barn du har runtomkring dig, är att verkligen – på djupet, medvetet skapa din Futurebook och skapa harmoni och en tydlig riktning i alla dessa kategorier, så du blir en fantastisk förebild att följa samtidigt som du jackar i det du själv vill och behöver vara för att vara en harmonisk person.

Vår andra övertygelse är det upp till oss som föräldrar att skapa en säker, sund och kärleksfull miljö där våra barn verkligen trivs och känner sig trygga och sedda. Den mest kritiska faktorn i ett barns utveckling är ju just säkerhet på alla plan. Fysisk, psykologisk, emotionell och intellektuell säkerhet. Deras fysiska säkerhet är nummer ett. Att se till att de inte slår sig, hålla dem ur vägen för fara, se till att de får mat, kläder och har tak över huvudet. Den är ju ganska så väl implementerad i de allra flestas liv. Sedan kommer den psykologiska säkerheten. Barn behöver få leva i en miljö där sanningen respekteras och frågvishet värderas inte straffas. En uppväxtmiljö där ett barns önskan att förstå, är respekterad och lyssnad på. Där det finns en öppen, välvillig kommunikation där barnet känner sig tryggt. Dessvärre är det alltför många barn som inte växer upp i en sån värld. En önskvärd värld som dessvärre alltför många föräldrar inte lyckas ge sina barn.

Faran för ett barn när de behöver konfronteras med irrationella vuxna, trasiga vuxna som kämpar med sig själva, är att de försöker göra allt de kan för att förstå sin upplevelse, men risken är att de inte kan förstå eftersom det är ett irrationellt och ibland även skrämmande beteende som de inte kan se varken någon logik eller trygghet i. Som gör dem förvirrade och sårbara. Och risken med det, är att barnet själv inte får lära sig att själv tänka rationellt och hur mycket de än försöker förstå, så kan de inte, så det blir för smärtsamt att tänka och de ger upp. De resignerar. Och om de gör det, lägger det grund för en väldigt fragil framtid där de kommer att få en utmaning att utvecklas till friska, lyckliga och självständiga människor.

Och vår tredje övertygelse; Vi tror verkligen att det är vårt ansvar att lära våra barn vad de behöver veta. Självklart lär de sig en massa saker både i förskolan och skolan, men det är ändå vårt övergripande ansvar att se till att våra barn får med sig de kunskaper de behöver för att kunna göra kloka val och känna att de förstår och kan förhålla sig till världen utanför på ett sätt som stärker dem, inte som gör att de känner sig missmodiga och/eller misslyckade.

Varken samhället eller skolan har som uppgift att lära våra barn vad de behöver för att utvecklas till framgångsrika, lyckliga människor, det är upp till oss! Det är upp till oss att definiera vad de behöver veta och att lära ut det till dem, eftersom de inte kommer få det de behöver genom skolan. Hur skolan ser ut idag, kan kanske diskuteras, men detta är inte varken tiden eller kontexten att göra det, men överlag gör skolan ett relativt bra jobb med att undervisa våra barn i ett stort antal ämnen, där en stor del ger relevant information. Men skolan kommer inte ens i närheten av att lära barnen de viktigaste sakerna i livet. De saker som de verkligen skulle behöva lära ut och som skulle kunna skapa en enorm skillnad i vårt samhälle, -Människoskapet. Inom det tänker vi att det ryms en massa bra saker att tidigt börja implementera kunskap om i barnen, som till exempel kommunikation, självreflektion, självkännedom, medmänsklighet, kontemplation, meditation. Hur man bygger goda relationer, hur man bygger sig själv till en hälsosam



och bra person. Hur man tar hand om sig själv, hur man blir modig nog att lyssna på sin inre röst och hur man lär sig att inte kränka sina egna eller andras gränser. Hur man hittar sin moraliska kompass och hur man hittar sig själv, precis där man är. Lära sig om medarbetarskap och ledarskap. Om hur man lyfter sig själv och andra. Hur man blir trygg i sig själv. Alla dessa faktorer som ligger till grund för att skapa en person som når framgång både på insidan och utsidan. I själva verket känns det mer som att skolan lär ut hur man inte ska bli framgångsrik. Vårt samhälle i allmänhet och skolan i synnerhet, tenderar att trycka till barn som vågar sticka ut hakan, omedelbart vid första tecken på självständighet. Barnen får lära sig att följa utan att ifrågasätta, - att följa reglerna. De lär sig i en mycket tidig ålder, att inte utmana läraren eller föreslå ovanliga oprövade idéer. Det finns varken tid eller intresse för det, ännu mindre en kultur för det.

Majoriteten av de ledare vi har inom samtliga grenar i samhället, är de som är självstyrande. Som lyssnar till och följer sin inre röst. Inte de människor som tar det säkra före det osäkra, som gör exakt det man bör göra, som sällan eller aldrig ifrågasätter, utan går med på vad de blir tillsagda att göra. Och det har väl aldrig varit sannare än nu och här i vår tids era att det måste till en ändring. Som tur är krymper marknaden kraftigt för blind lydnad och det sista vi behöver är väl fler JA-sägare. Vi behöver människor som kan tänka själva. Som kan leda sig själva och andra framåt. Både individuellt såväl som i grupp. Vilket leder oss fram till en relevant fråga; Om självständigt tänkande är så viktigt för att vara framgångsrik i livet, varför lär vi oss inte mer om det i skolan? Ett av svaren på det är att de inte kan. Våra skolor hanterar miljontals barn, så de har inte resurser att se till varje barns speciella behov och talang, men det finns definitivt en möjlighet för att inte tala om ett behov, att implementera mer Människoskap i skolan, frågan är dock om skolan verkligen är intresserad eller ens redo att lyfta den frågan, - på allvar? Det största ansvaret dock, när det kommer till att utveckla barnens Människoskap, ligger på oss föräldrar. Det har alltid varit en stor del av en förälders jobb och det kommer det nog alltid att vara. Men för att uppfostra våra barn till starka, tänkande individer behöver vi på allvar kicka in, där inte skolan finns och stötta deras utveckling i Människoskapet. Att lära våra barn att tänka, inte vad man ska tro.

Man kan nog säga att barnen får lära sig den lägsta nivån av tänkande i skolan, som inte har så mycket att göra med svårigheten att vara människa. De får inte lära sig grunderna för logikens principer. Blir inte utbildade i att känna igen logiska vanföreställningar. Om patos, logos, etos. De får nästan inte lära sig någonting om förnuft, rationalitet eller vikten av kritiskt tänkande. Men kan du tänka dig en skola där de lär ut kritiskt tänkande till barnen, och lär dem att ifrågasätta allting?! Det behöver man inte heta Einstein för att förstå att det lätt skulle kunna spåra ur totalt. Våra barns livskvalitet kommer till stor del att baseras på deras förmåga att tänka på ett högkvalitativt sätt. Och detta lärs helt enkelt inte ut i skolan. Så vill man hjälpa sina barn att tänka större, vidare, djupare, klokare och smartare, behöver vi som föräldrar, styvföräldrar, mostrar, fastrar, farbröder och morbröder, mormödrar och farfäder och andra vettiga vuxna i barnens närhet, kicka in och lära barnen ett av livets viktigaste ämnen, - som vi här på Futurebook kallar Människoskapet. Vi vill ju självklart lära våra barn hur man tänker. Vi vill visa våra barn hur man sätter sina egna mål och hur man planerar och skapar strategier för att uppnå dessa mål. Detta är några av de viktigaste färdigheter vi någonsin kan lära dem. De ultimata färdigheterna för framgång. Har någon av dina lärare under skoltiden någonsin frågat dig, "Vad är det som du verkligen vill ha ut av livet? Vilka saker är viktigast för dig? Vilken typ av kompetens kommer du att behöva utveckla, vad kommer du att behöva lära dig och vad kommer du att behöva göra för att få dessa saker?"



De är inte de frågorna som de har tid att fråga sina elever, eftersom de måste se till att du kan hitta Argentina på en karta och att du kan addera, subtrahera, dividera. Att du vet vilken kung som regerade under vilket krig. Att du kan en hiskelig massa årtal (som du sen glömt de flesta som vuxen, för du aldrig behövt använda den informationen ...men det är en annan diskussion) och mycket, mycket mer. Det är inte deras jobb att bry sig om vad barnen vill på en mänsklig nivå. Det är deras jobb att se till att barnen vet var vi kommer ifrån, vad historien visar, hur världen ser ut. Lära sig om andra kulturer, om andra länder. Listan kan göras lång. Skolan har ett stort fält av kunskap som de har uppdraget att ge våra barn. Det är en förälders jobb att lära våra barn att aldrig sluta tänka på vad de vill ha ut av livet, varför de vill ha det och vad de behöver göra, - och vem de behöver bli för att få det. Vi behöver lära våra barn om pengar, vad det är, var de kommer ifrån, hur rikedom skapas och vad den kan göra för dem och människorna omkring dem. Vi går i skolan i 15 år eller mer och vi lär oss om geografi, algebra, geometri, biologi, kemi, historia, sociologi, litteratur, musik, datorer, konst, - och vi lär oss att göra kladdkaka ... och sen tar vi examen. Och vi spenderar majoriteten av våra vakna timmar, nästan varje dag i resten av våra liv och försöker tjäna pengar, vilket är ett ämne som vi absolut inte har lärt oss någonting om i skolan.

Vi måste säga det igen eftersom det är så otroligt bisart; Vi går i skolan i nästan två decennier och vi lär oss om allt - utom om hur vi ska tjäna pengar, vilket faktiskt vårt samhälle kräver att vi gör! Och sen vi slutat skolan, tillbringar vi resten av våra liv med att försöka lära oss detta, med varierade resultat. Vi kommer att titta på denna totala galenskap när vi dyker in i karriär och ekonomi.

Om vi inte lär våra barn om skapandet av välstånd, kommer ingen göra det. Så det är vi som behöver implementera detta fundament, - stadigt i deras hjärnor, så att de får möjlighet att bli ekonomiskt framgångsrika och ha vetskapen om hur de kan skapa överflöd i sina liv på insidan såväl som på utsidan.

Den springande punkten gällande föräldraskapet är dock, när man betar ned det till sin mest grundläggande form, att som förälder vill man ju självklart lära sina barn hur man skapar ett extraordinärt liv. Men för att kunna göra det, behöver vi ju först själva ta reda på hur man gör, och det är det många som missar. En del missar det i hela sitt liv. Men inte du, eftersom du läser detta just nu. Heja dig! För det betyder ju att du redan gjort valet att närma dig det som vi här på Futurebook kallar, ett extraordinärt liv. Så om vi missade detta vi pratar om i det här kapitlet med våra egna barn, kan vi ta igen det på barnbarnen, gudbarnen, grannbarnen, syskonbarnen, styvbarnen. Det är aldrig försent att starta en ny tidslinje. En ny era.

Vad är det då för ämnen som vi kan hjälpa barnen att förstå, utveckla och implementera, så vi kan lära dem hur man kan leva ett fantastiskt högkvalitativt liv, byggt av högkvalitativt tänkande? Jo, exempelvis dessa; Hur ser en extraordinär relation ut? Vad handlar fysisk hälsa om? Hur hittar de den karriär som är perfekt för dem? Hur skapar de ett ekonomiskt överflöd i sitt liv? Vad är det som krävs för att uppfylla deras andliga, känslomässiga och intellektuella behov? Du känner säkert igen dem, - det är Futurebook Challenge kategorierna. Och återigen, det är vårt sätt att leva som de lär sig av, mer än något vi någonsin kan säga. De ser på våra liv, det liv vi lever som förälder, som ett exempel på vad som är rätt, eftersom barnen under sin uppväxt, innan de separerat sig från oss föräldrar och börjar ifrågasätta våra normer, regler och sanningar, ser det som vi gör – som det som är rätt. Så vill vi att barnen ska leva ett stort liv, vill vi hjälpa

dem att skapa ett paradigm som sedan inte ligger dem i fatet som vuxna, behöver vi själva hitta vår väg dit för att kunna föregå med gott exempel. Som föräldrar måste vi vara ett gott föredöme för våra barn, skapa en säker, sund och kärleksfull miljö för våra barn och vi måste lära dem vad de behöver veta för att ha möjligheten att skapa och leva stora liv. Vi måste se dem, bekräfta dem. Höja dem när de behöver höjas, trösta dem när de behöver tröstas, ingjuta mod och självständighet i dem och göra dem medvetna om kommande konsekvenser när de är på väg i galen riktning. Vi behöver vara där. Vi behöver, mer än någonsin – vara där. Det kanske är en ren fysisk omöjlighet att vara nära våra barn, för verkligheten kanske ser ut på ett annat sätt, men vi kan vara där, vi kan bekräfta dem på så många fler sätt än att bara dag för dag, vara vid deras sida. Huvudsaken, tror i alla fall vi, är att vi får dem att på djupet känna att vi har en stark längtan efter att leda dem väl, att vi älskar dem oövervinnerligt och att vi är intresserade av dem, deras liv, deras tankar, drömmar, farhågor. Det de skäms för, det de är stolta över och allt annat där emellan.

Vi har gett en definition och exempel i den här kategorin hur ett extraordinärt föräldraskap kan se ut. Vi har visat möjligheter och påmint dig om saker du kanske glömt. Vi har skruvat åt tvingen gällande hur pass vi behöver kicka in om vi vill hjälpa våra barn till samma extraordinära liv som vi själva tagit ut riktningen mot. Men, - Nu finns det ju lika många typer av föräldraskapsstilar som det finns föräldrar och det vi tagit upp här är inte på något sätt varken sanningen eller det enda sättet att vara förälder på. Vi har alla vår uppfattning av vad det är att vara en god, kärleksfull och förhoppningsvis klok förälder, men vi hoppas att du genom detta kapitel, denna kategori, fått tips och idéer som hjälper dig att öka upp perceptionen gällande ditt föräldraskap. Vi har på djupet definierat vad som föräldraskapet betyder för oss och vad vi ser som ett fruktsamt sätt att levla i sitt föräldraskap och som simultant får barnen att levla parallellt. Och om du är intresserad av att leva en Futurebook livsstil, kommer du förstå vikten av att tänka, lyssna och känna in vad det kan springa för nya möjligheter för ditt föräldraskap ur detta.

SUMMERING

1. Som föräldrar behöver vi vara ett gott exempel för våra barn
2. Skapa en säker, sund och kärleksfull miljö för barnen
3. Lär barnen vad de behöver veta för att kunna skapa stora liv

Gå nu till din workbook för att göra dagens övning. Lycka till och kör hårt!



Michelle Dandenell & Lili Öst
Team Futurebook