

Appendiks

- 1. Grundregler**
- 2. Skema: Kilder til at øge egen styrke**
- 3. Diagram over terapeutisk forandringsproces**
- 4. Sparegris-plakater (til kopiering)**
- 5. Tjekliste over egen indsats (til kopiering)**
- 6. Ugentligt evalueringsskema for forældre (til kopiering)**
- 7. Spørgeskema til forældre ved programafslutning (til kopiering)**
- 8. Forældre, der tænker som videnskabsfolk**
- 9. Fortegnelse over programmer, indhold og formål**
- 10. Ugentlige optegnelser**

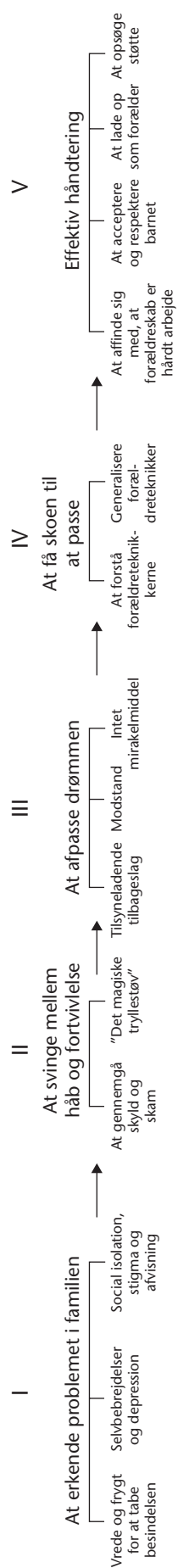
Grundregler

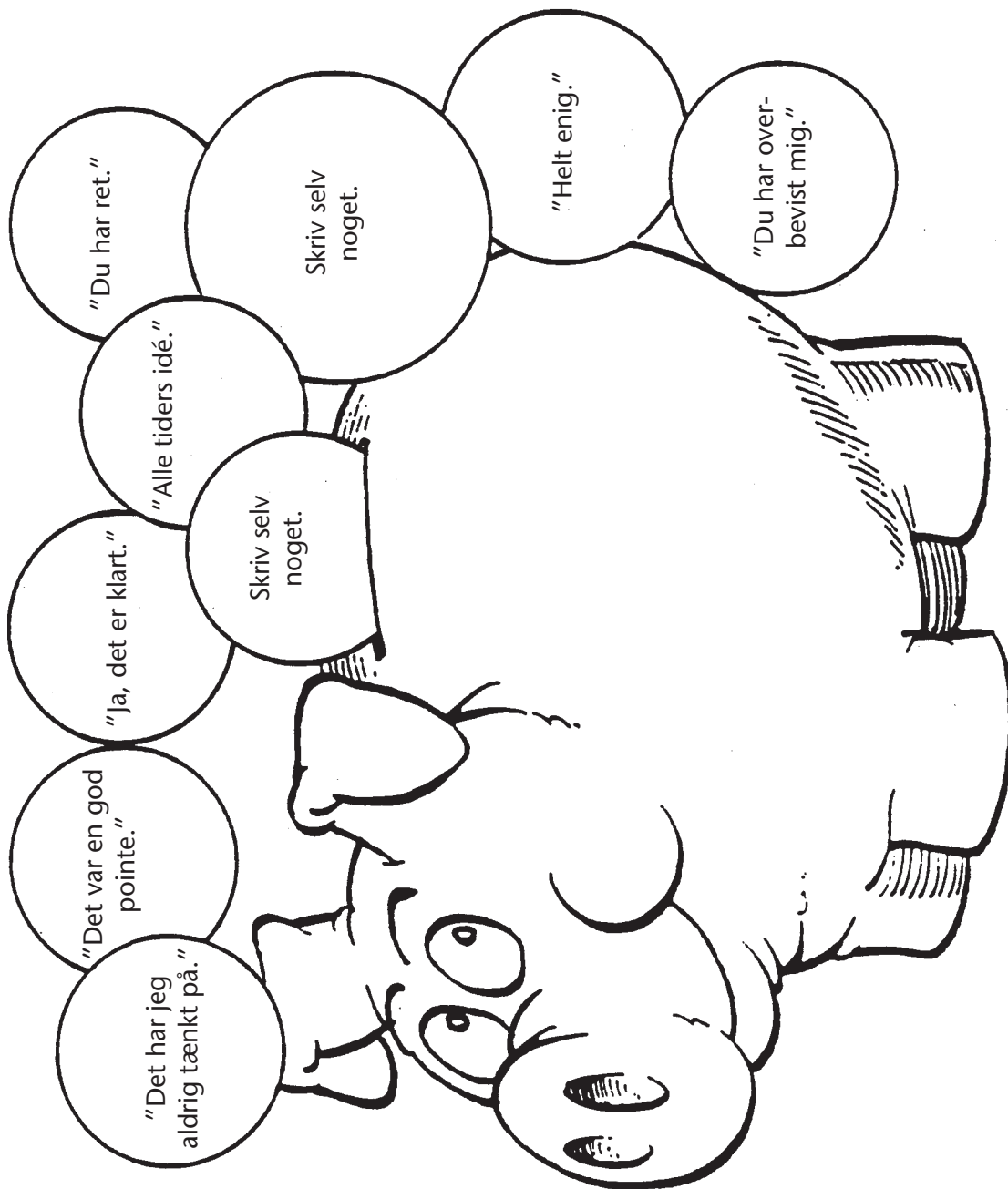
1. Alles ideer skal respekteres
2. Alle har lov til at sige fra
3. Man taler én af gangen
4. Det er forbudt at nedgøre
andre
5. Tavshedspligt

Skema: Kilder til at øge egen styrke

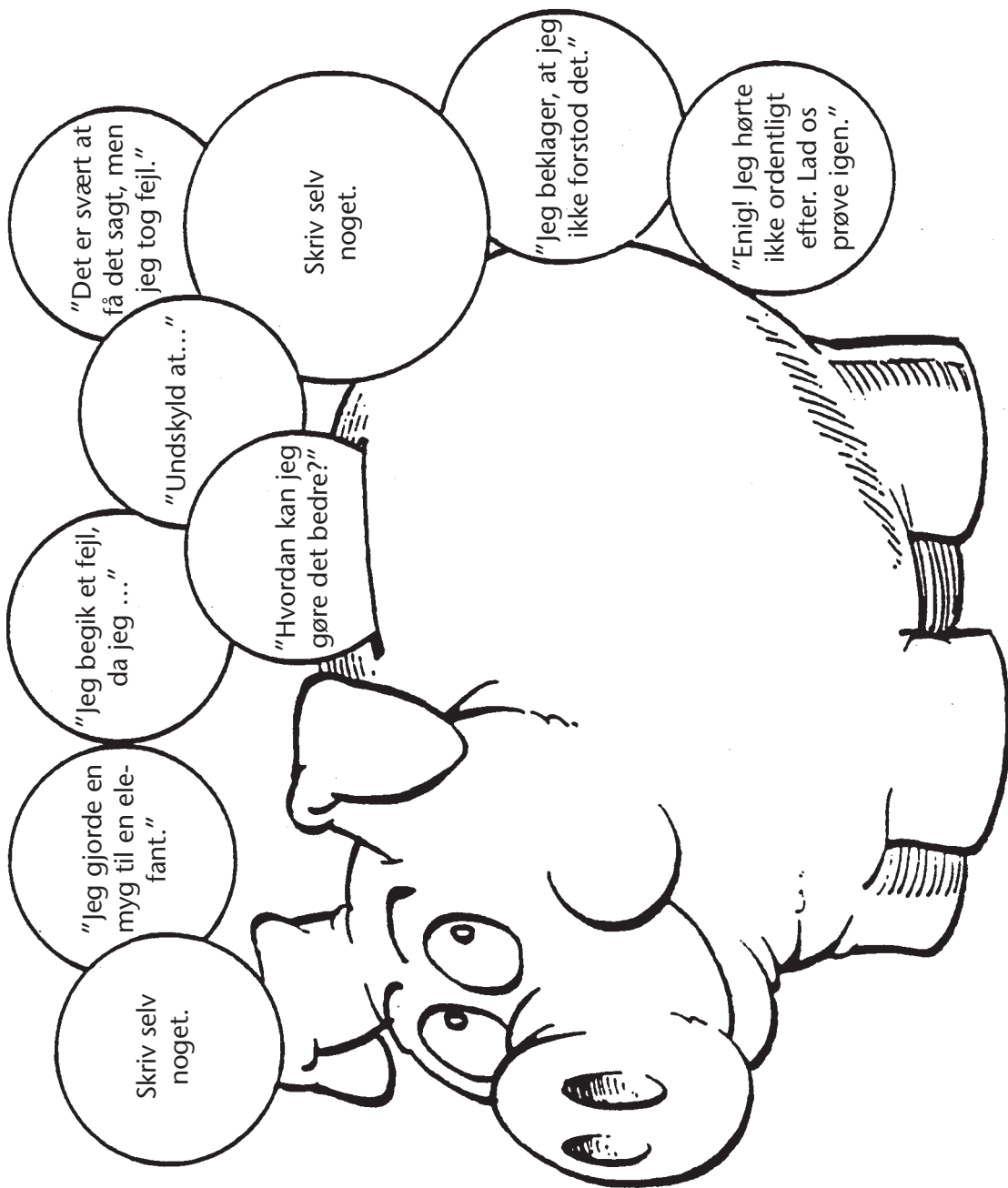
| | INDHOLD | PROCES |
|--|---|---|
| VIDEN Børns udvikling Adfærdshåndtering Individuelle og temperamentsmæssige forskelle | Udviklingsmæssige normer og opgaver Adfærdsmæssige (indlærings) principper Håndtering af børn (opdragelsesstrategier) Forhold (følelser) Opmærksomhed på selvet (selv-tale, skema, selvopfattelse) Samspil (opmærksomhed på tilfældige omstændigheder, kommunikation) Ressourcer (støtte, netværk) Hensigtsmæssige forventninger Forældres engagement i børn | Diskussion Bøger/brochurer til læsning Rollemodeller (video, rollespil, rollebytte, øvelser) Metaforer/analogier Hjemmeopgaver Netværksopgaver Rådgivning omkring barnets udvikling Diskussion af gennemsete dvd'er Observation af selvoptegnelser i hjemmet Diskussioner over forældrenes egne optegnelser Undervisning, overtalelse |
| KOMPETENCER Kommunikation Problemløsning (inklusive problem-analyse) Taktisk tænkemåde (brug af teknikker/metoder) Opbygning af sociale forhold Fremme børns indlæringsfærdigheder | Selvbeherskelse/håndtering af vrede Selv-tale (depressive tanker) Opmærksomhed/ignorering Leg-ros-opmuntring Kontrakter Konsistente konsekvenser Effektive sanktioner (time-out, inddragelse af privilegier, naturlige konsekvenser) Overvågning Sociale kompetencer/forhold Problemløsningskompetencer Fremme af gode indlæringsvaner Selvsikkerhed/selvtillid Indføling over for barnets perspektiv Måder at yde og modtage støtte | Selvstimulering Stimulering fra gruppe og terapeut Selv-observationer af samspil i hjemmet Øvelser Deltager-rollemodeller Hjemmearbejde og øvelser i hjemmet Video-rollemodeller og feedback Selv-afsløring Terapeutens brug af humor/optimisme Afspændingsøvelser Stresshåndtering Selv-instruktion Visuelle stikord i hjemmet |
| VÆRDIER Strategisk tænkemåde (udarbejdelse af målsætninger, børneopdragelsesfilosofi, overbevisninger) | Behandling/målsætning for livet Formål (udpeget børneadfærd) Ideologier Regler Roller Forhold Følelsesmæssige barrierer Selvopfattelse Fordomme Fortid | Diskussion/debat At dele med hinanden At lytte Respekt/accept Forhandling Afmystificering Forklaring/fortolkning Omformulering Løsning af konflikter Tydeliggørelse Støtte Tilpasning |

Figur 1: Den terapeutiske forandringsproces

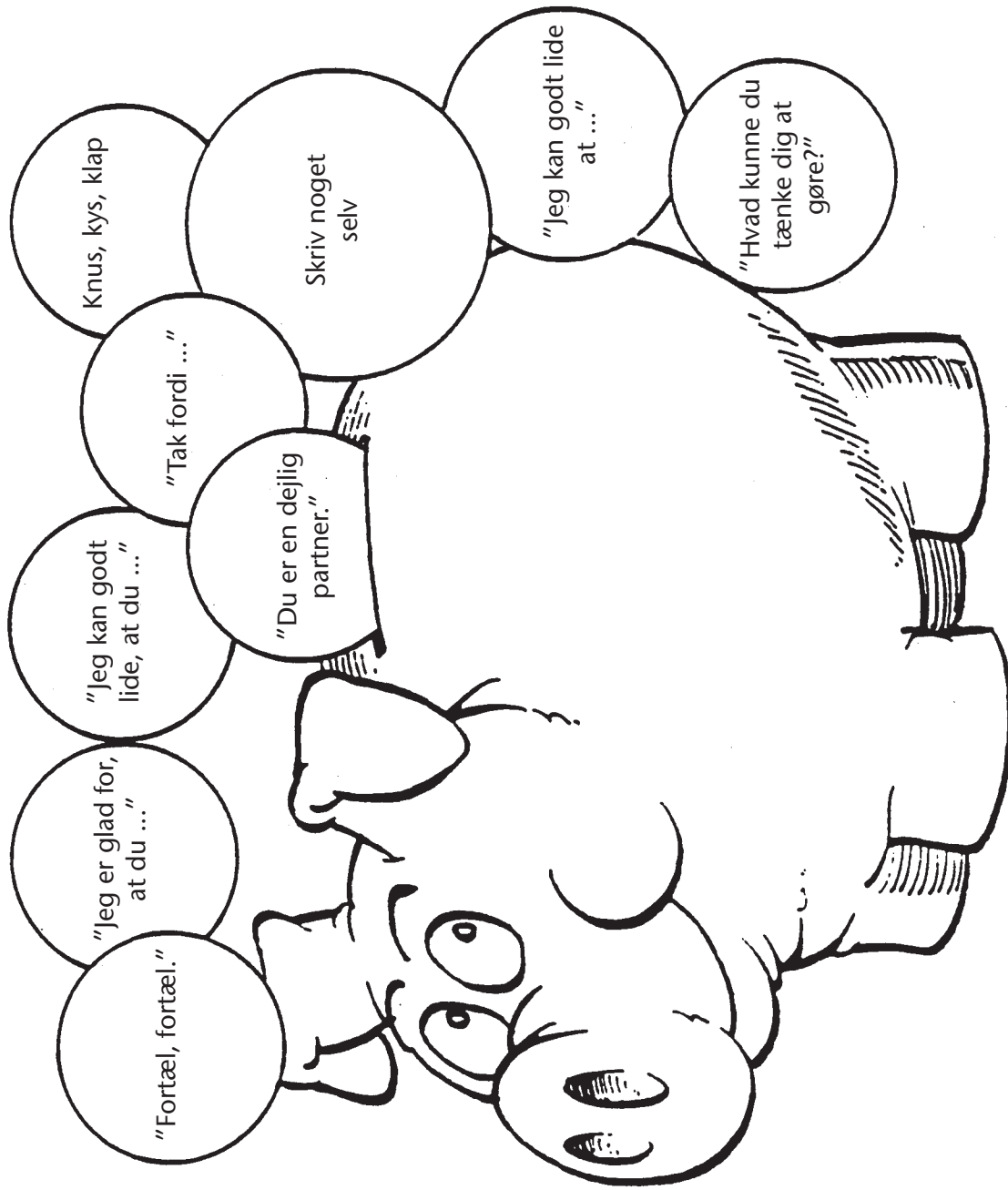




Husk at opbygge din konto med bemærkninger, der afspejler accept og respekt



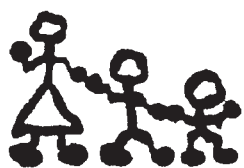
Husk at opbygge din konto med reparations-bemærkninger



Husk at opbygge din konto med støtte og opmuntring



Husk at opbygge din konto



De Utrolige År **Børn i alderen 1-3 år**

Tjekliste over egen indsats

Udfyld venligst denne tjekliste hver uge og skriv dine personlige mål, som du gerne vil gennemføre. Ugen efter kontrollerer du, om du har gennemført dine personlige mål, og sætter dig nye mål for den kommende uge.

Session 1: Børnestyret leg

Mit mål for den kommende uge:

| | Mål, jeg har nået |
|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Læse kapitel 1, (Sådan leger du med dit barn) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Gennemgå mine mål for mig selv og mit barn. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Udfyld "milepæle i mit barns udvikling" | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Udfyld "tjekliste til evaluering af dit barns leg".. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ringe til min ringe-makker. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Når jeg i denne uge leger med mit barn, vil jeg: | <input type="checkbox"/> |

Session 2: Støtte til at fremme dit barns sproglige udvikling

Mit mål for den kommende uge:

| | Mål, jeg har nået |
|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Læse 3. del: Problem 15: (At læse med omtanke). | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Udfyld "milepæle i mit barns udvikling". | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Øve mig i at bruge beskrivende kommentarer, og støtte mit barns vedholdenhed under leg. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Tale om mit barns sproglige udvikling med dem der passer ham/hende. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ringe til min ringe-makker. | <input type="checkbox"/> |

Session 3: Støtte til at fremme dit barns sproglige udvikling, fortsat.

Mit mål for den kommende uge:

| | Mål, jeg har nået |
|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Læse kapitel 9, (Hvordan man hjælper børn med at styre deres følelser). | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Udfyld "milepæle i mit barns udvikling". | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Øve mig i at bruge beskrivende kommentarer og støtte mit barns vedholdenhed under leg. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ringe til min ringe-makker. | <input type="checkbox"/> |

Session 4: Social og følelsesmæssig træning.

Mit mål for den kommende uge:

| | Mål, jeg har nået |
|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Læse kapitel 10, (Hvordan man lærer børn at indgå i venskaber, og hvad man gør ved problemer med kammeraterne. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Udfyld "milepæle i mit barns udvikling". | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Bruge social og følelsesmæssig vejledning. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ringe til min ringe-makker. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Når jeg i denne uge leger med mit barn, vil jeg: | <input type="checkbox"/> |

Session 5: Social og følelsesmæssig træning, fortsat.

Mit mål for den kommende uge:

| | Mål, jeg har nået |
|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Læse kapitel 2, (Positiv opmærksomhed, opmuntring og ros). | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Bruge social og følelsesmæssig vejledning. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ringe til min ringe-makker. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Når jeg i denne uge leger med mit barn, vil jeg: | <input type="checkbox"/> |

Session 6: Kunsten at rose og opmuntre effektivt.

Mit mål for den kommende uge:

| | Mål, jeg har nået |
|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Læse kapitel 3, (Håndgribelige belønninger). | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ringe til min ringe-makker. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Når jeg i denne uge leger med mit barn, vil jeg: | |

Denne uge vil jeg være ekstra opmærksom på at rose følgende adfærd:

Session 7: Håndgribelige belønninger for at lære dit barn ny adfærd

Mit mål for den kommende uge:

| | Mål, jeg har nået |
|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Læse 3.del: Problem 1: (Sådan styrer du dit barns "skærmtid"). | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Give mig selv en belønning for at nå mit mål. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ringe til min ringe-makker. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Når jeg i denne uge leger med mit barn, vil jeg: | |

Session 8: Om at lære at sige farvel og goddag igen.

Mit mål for den kommende uge:

| | Mål, jeg har nået |
|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Læse kapitel 4, (At sætte grænser). | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Udfyld køleskabsnotat "vær opmærksom på dit barns sikkerhed". | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Skabe nogle rutiner, som benyttes når dit barn skal sove. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ringe til min ringe-makker. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Når jeg i denne uge leger med mit barn, vil jeg: | |

Session 9: Positive opdragelsesmetoder - effektiv grænsesætning.

Mit mål for den kommende uge:

| | Mål, jeg har nået |
|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Læse kapitel 5, (At ignorere). | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Øve mig i at bruge færre beskeder, og bede om ting på en høflig måde. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ringe til min ringe-makker. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Når jeg i denne uge leger med mit barn, vil jeg: | |

Session 10: Positive opdragelsesmetoder - effektiv grænsesætning, fortsat.

Mit mål for den kommende uge:

| | Mål, jeg har nået |
|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Læse kapitel 11, (Sådan kontrollerer du negative følelser). | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Øve mig i at bruge færre beskeder, og bede om ting på en høflig måde. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ringe til min ringe-makker. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Når jeg i denne uge leger med mit barn, vil jeg: | |

Session 11: Positive opdragelsesmetoder - håndtering af dårlig opførsel.

Mit mål for den kommende uge:

| | Mål, jeg har nået |
|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Læse kapitel 12, (Pauser fra stress og vrede). | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ringe til min ringe-makker. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Øve mig i at ignorere følgende dårlig opførsel: | |
| <input type="checkbox"/> Når jeg i denne uge leger med mit barn, vil jeg: | |

Session 12: Positive opdragelsesmetoder - håndtering af dårlig opførsel, fortsat

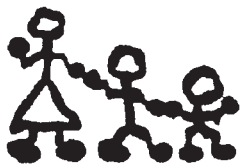
Mit mål for den kommende uge:

| | Mål, jeg har nået |
|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Udfyld "forældre, der arbejder som detektiver: Se, hvad du har lært!" & "Problemløsnings-arbejdsblad til brug for håndtering af småbørns...." | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Rose "den positive modsætning" til den adfærd jeg ignorerer. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ringe til min ringe-makker. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Når jeg i denne uge leger med mit barn, vil jeg: | <input type="checkbox"/> |

Session 13: Gennemgå mål

Mit mål for den kommende uge:

| | Mål, jeg har nået |
|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Læse. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Planlæg hvordan jeg kan blive ved med at få støtte i mit forældrearbejde. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ringe til min ringe-makker. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Bestemme fremtidige mål. | <input type="checkbox"/> |



DE UTROLIGE ÅR`S FORÆLDREPROGRAM
UGENTLIGT EVALUERINGSSKEMA TIL FORÆLDRE

Navn _____ Session _____ Dato _____

Jeg synes, indholdet af denne session var:

ikke nyttigt neutralt nyttigt meget nyttigt

Jeg synes, video-eksemplerne var:

ikke nyttige neutrale nyttige meget nyttige

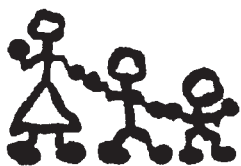
Jeg synes, lederens undervisning var:

ikke nyttig neutral nyttig meget nyttig

Jeg synes, gruppediskussionen var:

ikke nyttig neutral nyttig meget nyttig

Yderligere kommentarer:



De Utrolige År Evaluering af DUÅ Småbørns program

Deltagers navn _____ Dato _____

Følgende spørgeskema er en del af vores evaluering ved afslutningen af det program, du har fulgt. Det er vigtigt, du svarer så ærligt som muligt. Oplysningerne vil hjælpe os til at forbedre programmet. Vi sætter stor pris på din hjælp. Dine svar bliver behandlet fortroligt.

A. Programmet som helhed

Sæt en cirkel om det svar, som passer bedst.

1. Siden jeg påbegyndte dette program er min tilknytning til mit barn blevet:

| | | | | | | |
|--------------------|-------|---------------|-----------|---------------|-------|----------------|
| Betydelig værre | værre | lidt værre | det samme | lidt bedre | bedre | meget bedre |
|--------------------|-------|---------------|-----------|---------------|-------|----------------|

2. Mit barns tilknytning til mig, efter jeg er begyndt at bruge de metoder jeg har lært, er blevet:

| | | | | | | |
|--------------------|-------|---------------|-----------|---------------|-------|----------------|
| Betydelig værre | værre | lidt værre | det samme | lidt bedre | bedre | meget bedre |
|--------------------|-------|---------------|-----------|---------------|-------|----------------|

3. Min tilfredshed med mit barns sociale, følelsesmæssige og fysiske udvikling er:

| | | | | | | |
|--------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|----------|-------------------|
| meget utilfreds | utilfreds | lidt utilfreds | neutral | lidt tilfreds | tilfreds | meget tilfreds |
|--------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|----------|-------------------|

4. I hvilken grad har programmet hjulpet på andre personlige eller familiære problemer. (f.eks dit ægteskab, din oplevelse af at få støtte generelt):

| | | | | | | |
|----------------|-------|---------------|---------|-----------------|---------|------------------|
| gjort værre | værre | lidt værre | neutral | hjulpet lidt | hjulpet | hjulpet meget |
|----------------|-------|---------------|---------|-----------------|---------|------------------|

5. Mine forventninger til programmet var som udgangspunkt:

| | | | | | | |
|-----------------------|--------------|----------------------|---------|---------------------|-------------|----------------------|
| meget pessimistisk | pessimistisk | lidt pessimistisk | neutral | lidt optimistisk | optimistisk | meget optimistisk |
|-----------------------|--------------|----------------------|---------|---------------------|-------------|----------------------|

6. Jeg oplever, at programmets måde at styrke mit barns udvikling har været:

| | | | | | | |
|-----------------|--------|----------------|---------|---------------|-------|----------------|
| meget uegnet | uegnet | lidt uegnet | neutral | lidt egnet | egnet | meget egnet |
|-----------------|--------|----------------|---------|---------------|-------|----------------|

7. Vil du anbefale programmet til andre?

| | | | | | | |
|-----------------|--------------|-------|---------|------|----------|--------------------|
| Absolut ikke | ikke særligt | måske | neutral | lidt | anbefale | stærkt anbefale |
|-----------------|--------------|-------|---------|------|----------|--------------------|

8. Hvor sikker føler du dig som forælder lige nu:

meget usikker usikker lidt usikker neutral lidt sikker sikker meget sikker

9. Hvor sikker føler du dig på din evne til at klare fremtidige udfordringer med dit barn (ved hjælp af det du har lært i dette program)?

meget usikker usikker lidt usikker neutral lidt sikker sikker meget sikker

10. Overordnet - hvor tæt er du på at opnå dine mål for dig selv og dit barn:

langt fra ikke næsten ikke neutral lidt tæt på meget tæt på

B. Programmets rammer og metoder

I dette afsnit ønsker vi, at du giver udtryk for, hvor nyttige de forskellige metoder har været for dig. Sæt en cirkel om det udsagn, som passer bedst.

1. Mængden af information, som er blevet præsenteret:

alt for meget for meget rigeligt neutral tilpas i underkanten for lidt

2. Videoklippenes egnethed:

meget uegnet uegnet lidt uegnet neutral lidt egnet egnet meget egnet

3. Gruppediskussioner og det at dele og hente støtte fra de andre forældre:

meget uegnet uegnet lidt uegnet neutral lidt egnet egnet meget egnet

4. Brugen af øvelser/rollespil:

meget uegnet uegnet lidt uegnet neutral lidt egnet egnet meget egnet

5. Jeg synes kammeratopkald har været:

meget uegnet uegnet lidt uegnet neutral lidt egnet egnet meget egnet

6. Hjemmeopgaverne har været:

| | | | | | | |
|-----------------|--------|----------------|---------|---------------|-------|----------------|
| meget uegnet | uegnet | lidt uegnet | neutral | lidt egnet | egnet | meget egnet |
|-----------------|--------|----------------|---------|---------------|-------|----------------|

7. Køleskabsnotaterne har været:

| | | | | | | |
|-----------------|--------|----------------|---------|---------------|-------|----------------|
| meget uegnet | uegnet | lidt uegnet | neutral | lidt egnet | egnet | meget egnet |
|-----------------|--------|----------------|---------|---------------|-------|----------------|

8. At øve derhjemme med mit barn har været:

| | | | | | | |
|-----------------|--------|----------------|---------|---------------|-------|----------------|
| meget uegnet | uegnet | lidt uegnet | neutral | lidt egnet | egnet | meget egnet |
|-----------------|--------|----------------|---------|---------------|-------|----------------|

9. Gruppeledernes telefonopkald har været:

| | | | | | | |
|-----------------------|-----------------|----------------------|---------|-----------------|---------|------------------|
| slet ikke brugbart | ikke brugbar | begrænset brugbar | neutral | lidt brugbar | brugbar | meget brugbar |
|-----------------------|-----------------|----------------------|---------|-----------------|---------|------------------|

C. Programmets indhold - temaer

I dette afsnit, ønsker vi, at du giver udtryk for, hvor brugbare hver af de nævnte emner og redskaber er, i forhold til at styrke samspillet med dit barn. Sæt cirkel om det udsagn, som bedst beskriver anvendeligheden af indholdet eller teknikken.

1. Informationer om barnets udvikling og milepæle i udviklingen:

| | | | | | | |
|-----------------|--------|----------------|---------|---------------|-------|----------------|
| meget uegnet | uegnet | lidt uegnet | neutral | lidt egnet | egnet | meget egnet |
|-----------------|--------|----------------|---------|---------------|-------|----------------|

2. At give fysisk, kropslig og visuel stimulation:

| | | | | | | |
|-----------------|--------|----------------|---------|---------------|-------|----------------|
| meget uegnet | uegnet | lidt uegnet | neutral | lidt egnet | egnet | meget egnet |
|-----------------|--------|----------------|---------|---------------|-------|----------------|

3. Støtte barnets sproglige og hjernemæssige udvikling:

| | | | | | | |
|-----------------|--------|----------------|---------|---------------|-------|----------------|
| meget uegnet | uegnet | lidt uegnet | neutral | lidt egnet | egnet | meget egnet |
|-----------------|--------|----------------|---------|---------------|-------|----------------|

4. Børnestyret leg:

| | | | | | | |
|-----------------|--------|----------------|---------|---------------|-------|----------------|
| meget uegnet | uegnet | lidt uegnet | neutral | lidt egnet | egnet | meget egnet |
|-----------------|--------|----------------|---------|---------------|-------|----------------|

5. Beskrivende kommentarer / social og følelsesmæssig støtte:

| | | | | | | |
|--------------|--------|-------------|---------|------------|-------|-------------|
| meget uegnet | uegnet | lidt uegnet | neutral | lidt egnet | egnet | meget egnet |
|--------------|--------|-------------|---------|------------|-------|-------------|

6. Ros og opmuntring:

| | | | | | | |
|--------------|--------|-------------|---------|------------|-------|-------------|
| meget uegnet | uegnet | lidt uegnet | neutral | lidt egnet | egnet | meget egnet |
|--------------|--------|-------------|---------|------------|-------|-------------|

7. Spontane belønninger:

| | | | | | | |
|--------------|--------|-------------|---------|------------|-------|-------------|
| meget uegnet | uegnet | lidt uegnet | neutral | lidt egnet | egnet | meget egnet |
|--------------|--------|-------------|---------|------------|-------|-------------|

8. Rutiner og at mestre adskillelse og gensyn:

| | | | | | | |
|--------------|--------|-------------|---------|------------|-------|-------------|
| meget uegnet | uegnet | lidt uegnet | neutral | lidt egnet | egnet | meget egnet |
|--------------|--------|-------------|---------|------------|-------|-------------|

9. Ignorering:

| | | | | | | |
|--------------------|---------------|----------------|---------|-----------------|-----------|-----------------|
| slet ikke hjælpsom | ikke hjælpsom | lidt hjælpsomt | neutral | noget hjælpsomt | hjælpsomt | meget hjælpsomt |
|--------------------|---------------|----------------|---------|-----------------|-----------|-----------------|

10. Positive beskeder:

| | | | | | | |
|--------------|--------|-------------|---------|------------|-------|-------------|
| meget uegnet | uegnet | lidt uegnet | neutral | lidt egnet | egnet | meget egnet |
|--------------|--------|-------------|---------|------------|-------|-------------|

11. At gøre hjemmet sikkert for barnet:

| | | | | | | |
|--------------|--------|-------------|---------|------------|-------|-------------|
| meget uegnet | uegnet | lidt uegnet | neutral | lidt egnet | egnet | meget egnet |
|--------------|--------|-------------|---------|------------|-------|-------------|

12. Mit syn på temaerne samlet set:

| | | | | | | |
|--------------|--------|-------------|---------|------------|-------|-------------|
| meget uegnet | uegnet | lidt uegnet | neutral | lidt egnet | egnet | meget egnet |
|--------------|--------|-------------|---------|------------|-------|-------------|

D. Evaluering af gruppelederne

I dette afsnit ønsker vi, at du giver udtryk for, din opfattelse af gruppelederne. Sæt en cirkel om det udsagn, som bedst beskriver, hvad du synes.

Gruppeleder #1 _____

(navn)

1. Jeg synes gruppelederens undervisning og styring af gruppediskussionen var:

| | | | | | | |
|-------|-------|--------|--------|-----|-------|----------|
| meget | ringe | under | middel | god | meget | særdeles |
| ringe | | middel | | | god | god |

2. Gruppelederens forberedelse var:

| | | | | | | |
|-------|-------|--------|--------|-----|-------|----------|
| meget | ringe | under | middel | god | meget | særdeles |
| ringe | | middel | | | god | god |

3. Gruppelederens interesse og omsorg for mig og mine problemer med mit barn var:

| | | | | | | |
|-------|-------|--------|--------|-----|-------|----------|
| meget | ringe | under | middel | god | meget | særdeles |
| ringe | | middel | | | god | god |

4. På nuværende tidspunkt synes jeg, at gruppelederen er:

| | | | | | | |
|-------|-------|--------|--------|-----|-------|----------|
| meget | ringe | under | middel | god | meget | særdeles |
| ringe | | middel | | | god | god |

5. Mine personlige følelser for gruppelederen:

| | | | | | | |
|----------------|--|--|------------------------|--|--|---------------|
| kan slet ikke | | | har neutrale | | | Kan lide ham/ |
| lide ham/hende | | | følelser for ham/hende | | | hende meget |

Gruppeleder #2 _____

(navn)

1. Jeg synes gruppelederens undervisning og styring af gruppediskussionen var:

| | | | | | | |
|-------|-------|--------|--------|-----|-------|----------|
| meget | ringe | under | middel | god | meget | særdeles |
| ringe | | middel | | | god | god |

2. Gruppelederens forberedelse var:

| | | | | | | |
|-------|-------|--------|--------|-----|-------|----------|
| meget | ringe | under | middel | god | meget | særdeles |
| ringe | | middel | | | god | god |

3. Gruppelederens interesse og omsorg for mig og mit barn var:

| | | | | | | |
|-------|-------|--------|--------|-----|-------|----------|
| meget | ringe | under | middel | god | meget | særdeles |
| ringe | | middel | | | god | god |

4. På nuværende tidspunkt synes jeg, at gruppelederen er:

| | | | | | | |
|-------|-------|--------|--------|-----|-------|----------|
| meget | ringe | under | middel | god | meget | særdeles |
| ringe | | middel | | | god | god |

5. Mine personlige følelser for gruppelederen:

| | | | | | | |
|----------------|--|--|------------------------|--|--|---------------|
| kan slet ikke | | | har neutrale | | | Kan lide ham/ |
| lide ham/hende | | | følelser for ham/hende | | | hende meget |

E. Samlet evaluering af programmet:

1. Hvilken del af programmet hjalp dig mest?

2. Hvad kunne du bedst lide ved programmet?

3. Hvad synes du mindst om ved programmet?

4. Hvilke forbedringer kunne have været til gavn for dig?

Tak fordi du har taget dig tid til at svare på spørgeskemaet.

Forældre, der tænker som videnskabsfolk



Barnets problemer

Barnets stærke
sider

Målsætning

Strategier

Fordele

Barrierer


[tanker, følelser, egen
eller andres adfærd]

Igangværende planer


Forældre, der tænker som videnskabsfolk



Barnets problemer



Barnets stærke
sider



Målsætning

Skema 1: Indhold og formål i De Utrolige År's Forældre og baby-program

| Indhold | Formål | Indhold | Formål |
|--|--|--|--|
| Baby-program: 0–12 måneder | | | |
| Del 1: Lær din baby at kende (0–3 måneder) | <ul style="list-style-type: none"> Lære, hvordan man iagttager og aflæser babyers reaktioner og signaler Forstå, hvordan man klarer babyers gråd og pylrede perioder Lære om at give bryst/flaske og få baby til at bøvse Forstå vigtigheden af at kommunikere med babyer Lære om babyers feber og vide, hvornår det er nødvendigt at ringe efter lægen Sørge for, at babyer får visuel, auditiv og fysisk stimulering Lære om den bløde plet, babyeksem, sovevaner, savleri, normale afføringsmønstre og at lægge ble på Lære, hvordan man baby-sikrer et hjem Lære om babyers udviklingsmæssige milepæle inden for de første fire måneder | Del 2: Babyer som intelligente elever (3–6 måneder) | <ul style="list-style-type: none"> Forstå "observerende læring" eller spejling, og hvordan babyer lærer Lære, hvordan man taler som forælder til babyer Lære sange, man kan synge for babyer Forstå vigtigheden af forældrenes kommunikation for udviklingen af babyers hjerne Forstå normale udviklingsmæssige milepæle i 3–6 måneders alderen Lære, hvordan man sikrer, at baby er tryk |
| Del 3: Sørge for fysisk, berøringmæssig og visuel stimulering | <ul style="list-style-type: none"> Lære forskellige måder, man kan give babyer fysisk, berøringmæssig og visuel stimulering, og hvorfor det er vigtigt for hjernens udvikling Forstå vigtigheden af visuel og auditiv stimulering Modulere den mængde stimulering, babyer modtager Forstå vigtigheden af at læse for babyer Give babyer muligheder for at udforske verden på en tryk og sikker måde Involvere søskende og andre familiemedlemmer i leg med baby Lære lege, man kan lege med babyer Lære, hvordan man sikrer, at baby er tryk, når man bader baby eller laver andre aktiviteter | Del 4: Forældre lærer at aflæse, hvad baby tænker | <ul style="list-style-type: none"> Lære, hvordan man aflæser babyers signaler og udviklingsmæssige behov Forstå, hvordan man skal reagere, når babyer græder og har pylrede perioder Strategier for at opstille forudsigelige rutiner og sengetids-ritualer Lære, hvordan man hjælper babyer til at føle sig elskede og sikre hænder Forstå, hvordan babyer kan blive over- eller understimulerede Lære strategier, der kan hjælpe babyer med at falde til ro Vide, hvordan man får støtte Være opmærksom på babyens temperament og arbejde på at finde melodien med babyens temperament |

Skema 1, fortsat: Indhold og formål i De Utrolige År's Forældre og baby-program

| Indhold | Formål | Indhold | Formål |
|-----------------------------------|--|--|---|
| Baby-program: 0–12 måneder | | | |
| Del 5: At få støtte | <ul style="list-style-type: none"> • Forstå vigtigheden af at finde tid til sig selv, så man kan lade op og hente ny energi til rollen som forælder • Forstå vigtigheden af at involvere familiemedlemmer og venner i babyens liv • Lære, hvordan man får støtte fra andre • Vide, hvordan man skal informere andre børnepassere og barnepigler om babyens behov og interesser • Vide, hvordan man babysikrer huset og reviderer tjekliste • Lære udviklingsmæssige milepæle for det lille barn (6-12 måneder) | Del 6: Når babyers selvpfattelse viser sig (6-12 måneder) | <ul style="list-style-type: none"> • Forstå, hvordan babyer lærer – “observerende læring” og brug af rollemodeller • Lære, hvordan man sørger for forudsigelige rutiner og tidsplaner til babyer • Lære, hvordan man præsenterer babyer for fast føde på en børnestyret måde • Lære om succesfulde måder at vænne baby fra på det rigtige tidspunkt • Vide, hvordan man giver babyer mulighed for at udforske og opdage verden • Vide, hvordan man taler til babyer, så det virker fremmende på deres sprogdudvikling • Forstå, hvordan man sætter tid af til at have det sjovt med baby • Lære om visuelle og nonverbale kommunikationssignaler • Forstå babyers udvikling i forhold til ting og personer • Forstå, hvordan man gør et hjem babysikkert og følger en tjekliste |

Skema 2: Indhold og formål i De Utrrolige År's Forældre og småbørns-program

| Indhold | Formål | Indhold | Formål |
|---|--|--|--|
| Småbørns-program: 1-3 år | | | |
| Del 1: Børnestyret leg fremmer positive relationer | <ul style="list-style-type: none"> Forstå, at det er vigtigt at vise opmærksomhed og anerkendelse, når man vil fremme børns positive adfærd Forstå, at det er vigtigt at vise glæde over for små børn gennem sange og lege Forstå, hvordan man fremmer fantasi- og lade som om-lege Lære, hvordan man er børnestyret, og forstå, hvorfor det er vigtigt for børnene Lære, hvordan man afslutter en leg på en god måde med små børn Lære om små børns udviklingsmæssige behov og milepæle Lære om rollemodel-princippet Finde magtbalancen mellem forældre og børn Opbygge børns selvværd og kreativitet gennem børnestyret leg | Del 2: Fremme det lille barns sprog gennem børnestyret coaching | <ul style="list-style-type: none"> Forstå, hvordan man optræder som rollemodel og støtter børns sproglige udvikling Lære, hvordan man coacher førskoleparathed Lære om beskrivende kommentarer og børnestyret coaching Lære om coaching af vedholdenhed for at opbygge børns evne til at være fokuserede, rolige og blive ved med en aktivitet Lære om rollemodel-princippet Forstå, hvordan man fremmer førlæse-parathed og førskrive-parathed Værdsætte normale forskelle på børns udviklingsmæssige evner og temperament—følge tjekliste vedrørende temperament |
| Del 3: Coaching i følelser og sociale kompetencer | <ul style="list-style-type: none"> Forstå, hvordan man bruger coaching i følelser til at opbygge børns følelsesmæssige sprog og opmuntre dem til at give udtryk for følelser Forstå, hvordan man fremmer coaching i sociale kompetencer såsom at dele, vise respekt, vente, spørge, skiftes, osv. Lære rollemodel-princippet – hvis forældre undgår at bruge kritiske udtalelser og beskeder og i stedet bruger positivt, høfligt sprog, vil børn lære at kommunikere på en mere positiv måde Forstå, hvordan man coacher søskende og leg med jævnaldrende ved at bruge rollemønstre, opbygning og støtte og ros til at fremme sociale kompetencer Forstå legens udviklingsmæssige trin Lære, hvordan man bruger coaching-principper i andre sammenhænge, såsom ved måltider, badning og i supermarkedet | Del 4: Kunsten at rose og opmuntre | <ul style="list-style-type: none"> Give specifik ros At give for at få-princippet – for voksne og børn Vise læringsprocessen opmærksomhed – ikke kun resultaterne Optræde som rollemodel og vise, hvordan man kan rose sig selv Modstand over for ros – vanskeligheder ved at give og tage imod ros Fremme positiv selv-tale Bruge specifikke opmuntrende udsagn i stedet for uspecifikke At få og give støtte ved hjælp af ros Undgå kun at rose det perfekte Anerkende sociale kompetencer og selvreguleringskompetencer, der bør roses Opbygge børns selvværd ved hjælp af ros og opmuntring |

Skema 2, fortsat: Indhold og formål i De Utrolige År's Forældre og småbørns-program

| Indhold | Formål | Indhold | Formål |
|---|---|---|--|
| Småbørns-program: 1-3 år | | | |
| Del 5: Spontane belønninger af små børn | <ul style="list-style-type: none"> • Forme børns adfærd i den retning, du ønsker – små skridt • Identificere positive adfærdformer klart og tydeligt • Belønninger er en midlertidig forholdsregel, der vil føre til, at barnet lærer ny adfærd • Det, der understøtter det ene barn, understøtter ikke nødvendigvis det andet • Værdien af spontane og uventede belønninger • Anerkende først/så-princippet • Opbygge programmer, der er realistiske og passer til barnets udvikling • Forstå, hvordan man opstiller programmer for problemer, såsom at komme i tøjjet, ikke gøre det, der bliver sagt, stikke til maden, besvær med at komme i seng, pottetræning og ublid omgang med dyr • Vigtigheden af at understøtte sig selv, lærere og andre | Del 6: Hvordan man siger farvel og goddag | <ul style="list-style-type: none"> • Etablere klare og forudsigelige rutiner for at sige farvel til børn • Etablere rutiner for, hvordan man tager imod børn, når man har været væk fra dem • Forstå objekt-konstans (at ting og personer består uafhængigt af, om de kan ses) • Sørge for hensigtsmæssig overvågning på alle tidspunkter • Forstå, hvordan borte-tit-tit-lege kan hjælpe børn • Forstå, hvordan forudsigelige rutiner ved sengetid og tidsplaner kan hjælpe børn, så de føler sig sikre og trygge • Udfylde tjekliste for småbørnssikkerhed i hjemmet |
| Del 7: Positive opdragelsesteknikker —Effektiv grænsesætning | <ul style="list-style-type: none"> • Skære ned på antallet af beskeder til de absolut nødvendige • Lære om vigtigheden af at aflede børns opmærksomhed og lede dem i en anden retning • Forstå værdien af at give børn valgmuligheder • Høflighedsprincippet og rollemodelprincippet • Klare og forudsigelige regler for hjemmet giver børn en følelse af tryghed og mindsker dårlig opførelse • Overvågnings-princippet: At forstå vigtigheden af konstant overvågning og iagttagelse af små børn • Alle børn vil prøve regler af – tag det ikke personligt! • Beskeder bør være klare, korte, respektfulde og handlingsorienterede • Når/så-beskeder kan være effektive • Børn, der har svært ved at koncentrere sig, har brug for advarsler og påmindelser | Del 8: Positive opdragelsesmetoder —Håndtering af dårlig opførelse | <ul style="list-style-type: none"> • Forstå, hvordan man bruger afledning og omdirigering kombineret med ignorering • Forældre, der bevarer selvbeherskelsen bruger falde til ro-strategier og positiv selv-tale • Gentagne forsøg på at lære – negativ adfærd er et signal om, at barnet har brug for at lære noget nyt • Konsekvent og hensigtsmæssig brug af ignoreringsteknikker for udvalgte adfærdformer, såsom surmuleri og raserianfald • Vide, hvordan man hjælper små børn med at øve sig i at falde til ro • Vide, hvordan man håndterer børn, der slår eller bider • Forstå, at det er vigtigt, at forældre finder støtte |

Skema 3: Indhold og formål i De Utrølige barndom BASIC Forældretrænings-program (Alder: 3-6 år)

| Indhold | Formål | Indhold | Formål |
|---|---|---|--|
| Program 1: Styrkelse af børns sociale kompetencer, regulering af følelser og skoleparathed | | | |
| Del 1: Børnestyret leg | <ul style="list-style-type: none"> • Anerkende børns færdigheder og behov • Indstille sig på børns temperament og aktivitetsniveau • Opbygge børns selvværd og selvopfattelse • Lære om normale udviklingsmæssige milepæle • Undgå at falde i kritik-fælden • Forstå vigtigheden af voksen-opmærksomhed for at fremme børns positive adfærd – opmærksomheds-princippet • Opbygge et positivt forhold gennem børnestyret leg | Del 2: Coaching af faglighed og vedholdenhed | Beskrivende kommentarer fremmer børns sprogfærdigheder og opbygger børns selvtillid og evne til at tolerere frustrationer Coaching i faglighed fremmer børns skoleparathed Ved at bruge coaching i vedholdenhed styrkes børns evne til at fokusere, være rolige og blive ved med en aktivitet Lære, hvordan man coacher førskole-læsefærdigheder Rollemodel-princippet – hvis forældre undgår at bruge kritiske udtalelser og beskeder og i stedet bruger positivt, høfligt sprog, vil børn abe efter og lære at kommunikere på en mere positiv måde og vise større respekt Forstå børns udviklingsmæssige trang til selvstændighed |
| Del 3: Coaching i følelser og sociale kompetencer | Bruge coaching i følelser for at fremme børns evne til at aflæse og give udtryk for følelser Kombinere coaching i vedholdenhed med coaching i følelser for at styrke børns selvregulerings-kompetencer Lære, hvordan man opmuntrer og optræder som rollemodel med sprog, der udtrykker følelser Coaching i sociale kompetencer, en-til-en, opbygger barnets sociale kompetencer (f.eks. at dele, at skiftes) Vide, hvordan man går med i fantasilege for at fremme sociale kompetencer og evnen til at tage andres perspektiv Hjælpe forældre med at forstå, hvordan de kan coache flere jævnaldrende børn, der leger godt sammen Forstå, hvordan man viser, støtter og roser sociale kompetencer Forstå legens udviklingstrin Lære, hvordan man bruger coaching-principper i andre sammenhænge, såsom ved måltider, badning og i supermarkedet | | |

Skema 3, fortsat:

| Indhold | Formål | Indhold | Formål |
|--|--|---|---|
| Program 2: Brug af ros og belønninger for at fremme børns samarbejdsevner | | | |
| Del 1: Kunsten at rose og opmuntre effektivt | <p>Give specifik ros</p> <p>At give for at få-princippet – for voksne og børn</p> <p>Optræde som rollemodel og vise, hvordan man kan rose sig selv</p> <p>Modstand over for ros – vanskeligheder ved at give og tage imod ros</p> <p>Fremme positiv selv-tale</p> <p>Bruge præcise opmuntrende udsagn i stedet for upræcise</p> <p>At få og give støtte ved hjælp af ros</p> <p>Undgå kun at rose det perfekte</p> <p>Anerkende sociale kompetencer og selvregulerings-kompetencer, der bør roses</p> <p>Opbygge børns selvværd ved hjælp af ros og opmuntring</p> <p>Forstå nabo-ros og selektiv opmærksomhed</p> | Del 2: Motivering af børn ved hjælp af belønninger | <ul style="list-style-type: none"> • Forstå værdien af uventede belønninger og hylder • Forstå forskellen på belønninger og bestikkelse • Vide, hvornår man bør bruge først/så-princippet • Forstå, hvordan man "former" adfærdsformer • Finde måder at opstille et klistermærkesystem på med børn • Forstå, hvordan man udvikler belønningsprogrammer, der passer til barnets udviklingstrin • Forstå, hvordan man bruger håndgribelige belønninger ved problemer, såsom børn, der er langsomme, ikke tager tøj på, ikke gør, som der bliver sagt, slås med søskende, stikker til maden, roder, ikke går i seng og toilettørring • Vigtigheden af at understøtte sig selv og andre og få ny energi |
| Program 3: Effektiv grænsesætning | | | |
| Del 1: Regler, ansvarsområder og rutiner | <p>Vigtigheden for børn af rutiner og forudsigelige tidsplaner</p> <p>Klare og forudsigelige regler for hjemmet bidrager til børns tryghedsfølelse og mindsker dårlig opførsel</p> <p>Etablering af klare og forudsigelige rutiner, når man siger farvel til børn, tager imod dem, når de skal i seng eller op om morgenen</p> <p>Begynde at lære børn om ansvarsområder i familien</p> <p>Hjælpe børn med at lære familiens regler for hjemmet</p> | Del 2: Effektiv grænsesætning | <ul style="list-style-type: none"> • Identificere vigtige regler for hjemmet • Forstå, hvordan man kan give mere effektive beskeder • Undgå unødvendige beskeder • Undgå uklare, vage eller negative beskeder • Sørg for, at børn har positive alternativer/valgmuligheder • Forstå, hvornår man skal bruge når/så-beskeder • Anerkende vigtigheden af advarsler, påmindelser og afledning • Når muligt, give børn tid til at omstille sig • Hæfligheds-princippet • Rose børn, når de gør det, de har fået besked på |

Skema 3, fortsat:

| Indhold | Formål | Indhold | Formål |
|--|--|--|--|
| Program 4: Håndtering af dårlig opførelse | | | |
| Del 1: Grænsesætning og konsekvens | Forstå vigtigheden af afledning kombineret med ignorering Forstå vigtigheden af, at forældre er konsekvente og gør det, de siger Bevare selvbeherskelsen og bruge falde til ro-strategier Forstå, at det er helt normalt, at børn prøver grænser af Bruge ignoreringsteknikker konsekvent og undgå at diskutere grænser | Del 2: Undgå og ignorere dårlig opførelse | Forstå, hvordan man ignorerer effektivt Forstå konceptet med selektiv opmærksomhed og opmærksomheds-princippet Gentagne forsøg på at lære – negativ adfærd er et signal om, at barnet har brug for at lære noget nyt Identificere passende adfærdsformer at ignorere Blive ved med at opbygge din konto med leg, coaching, ros og belønninger Øve selvbeherskelse og falde til ro-strategier |
| Del 3: Time-out for at falde til ro | <ul style="list-style-type: none">• Lære, hvordan man underviser børn i falde til ro-strategier• Forklare time-out til et førskolebarn• Bruge time-out med respekt og selektivt over for destruktiv adfærd eller meget genstridige børn• Holde fast, når et barn nægter at gå til time-out• Hjælpe offeret for den aggressive adfærd• Fortsætte med at styrke børns positive sociale adfærd (positive modstykker)• Forældre øver sig i positiv selv-tale og vredeshåndterings-strategier | Del 4: Andre konsekvenser | <ul style="list-style-type: none">• Lære om udviklingsmæssigt passende logiske konsekvenser• Forstå vigtigheden af gentagne forsøg på at lære• Forstå vigtigheden af korte, umiddelbare konsekvenser• Undgå magtkampe, der understøtter dårlig opførelse, på grund af manglende konsekvens• Beslutte naturlige og logiske konsekvenser, der passer til barnets alder |
| Del 5: Lære børn at løse problemer ved hjælp af historier og spil | <ul style="list-style-type: none">• Forstå, at lege og historier kan bruges til at hjælpe børn til så småt at lære problemløsningsstrategier• Kunne se, hvordan børns evne til at løse problemer hænger sammen med deres udviklingstrin• Styrke et barns begyndende kompetencer inden for medfølelse eller evnen til at se et problem fra en andens synsvinkel• Kunne se, hvorfor aggressive og generede børn er nødt til at lære disse færdigheder• Lære, hvordan man hjælper børn med at overveje hvilke følelse- og adfærdsmæssige konsekvenser, de foreslåede løsningsmodeller har• Forstå, hvor vigtige børns følelser er• Lære at optræde som rollemodel for at vise børn problemløsning | | |

Skema 5: Indhold og formål i De Utrolige År's Sådan støtter du dit barns skolegang-Forældredretræningsprogram

| Indhold | Formål | Indhold | Formål |
|--|---|---|--|
| Program 8: Håndtering af dårlig opførelse | | | |
| <p>Del 1: At fremme læsefærdigheder</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Yde positiv støtte til børns læsning • Opbygge børns selvværd og tillid til egne læsefærdigheder • Gøre læsning sjovt • Lære børn at problemløse • Fremme børns læsefærdigheder og historiefortælling ved hjælp af interaktiv dialog, ros og åbne spørgsmål | <p>Del 2: Håndtering af børns modløshed</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Hjælpe børn til at undgå følelsen af fiasko, når der er noget, de ikke kan • Indse vigtigheden af, at børn indlærer ting i forhold til deres udviklingsmæssige evner og læringsstil • Kunne se, hvordan man bygger på børns stærke sider • Vide, hvordan man opstiller et system med håndgribelige belønninger som hjælp til at motivere børn på svære områder • Finde ud af, hvordan man motiverer børn via ros og opmuntring |
| <p>Del 3: Fremme gode læringsvaner og -rutiner</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Opstille en forudsigelig rutine • Indse, hvordan fjernsyn og computerspil kolliderer med indlæring • Indarbejde effektiv grænsesætning, hvad angår hjemmearbejde • Forstå, hvordan man følger op på grænsesætning • Indse vigtigheden af, at forældrene holder øje med deres børn • Undgå kritikfælden | <p>Del 4: Forældre viser interesse for skolen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Indse vigtigheden af forældrenes opmærksomhed, ros og opmuntring, hvad angår børnenes hjemmearbejde • Anerkende, at det enkelte barn lærer forskellige ting med forskellig hastighed i forhold til hendes/hans udviklingsmæssige evner • Kunne se, hvordan man bygger på børns stærke sider • Kunne se, hvordan man viser en aktiv interesse for børns indlæring hjemme og i skolen • Indse vigtigheden af at samarbejde med dit barns lærer • Indse vigtigheden af, at forældre taler deres barns sag i skolen |

Skema 6: Indhold og formål i De Utrolige År's skole-alder- BASIC-Forældretræningsprogram (alder: 6-12 år)

| Indhold | Formål | Indhold | Formål |
|---|--|--|---|
| Program 9: Fremme positiv adfærd hos børn i skolealderen | | | |
| Del 1: Vigtigheden af forældreopmærksomhed og særlige stunder sammen | <ul style="list-style-type: none"> • Forstå, hvordan man opbygger et godt forhold til børn • Hjælpe børn til at udvikle fantasifuld og kreativ leg. • Opbygge børns selvværd og selvtillid gennem understøttende forældreopmærksomhed. • Indse vigtigheden af opmærksomhed fra voksne til fremme af positiv adfærd hos barnet. • Kunne se, hvordan mangel på opmærksomhed og interesse kan lede til dårlig opførsel hos børn. | Del 2: Coaching i sociale kompetencer, følelser og vedholdenhed | <ul style="list-style-type: none"> • Forstå, hvordan man bruger coaching i faglighed og vedholdenhed • Lære at bruge coaching i følelser for at opbygge evnen til at aflæse og sætte ord på følelser • Lære at bruge coaching for at fremme sociale kompetencer, såsom at vise andre respekt, kunne dele, samarbejde og være en god kammerat |
| Del 3: Effektiv ros og opmuntring | <ul style="list-style-type: none"> • Kunne se, hvordan man kan rose mere effektivt. • Undgå kun at rose det perfekte. • Kunne identificere almindelige fælder. • Vide, hvad man gør ved børn, der afviser ros. • Kunne identificere de adfærdsformer hos børn, der skal roses. • Forstå effekten af sociale belønninger på børn. • Fordoble virkningen af ros. • Opbygge børns selvværd og tanker om sig selv. | Del 4: Håndgribelige belønninger | <ul style="list-style-type: none"> • Kunne se forskel på belønninger og bestikkelse • Kunne se, hvornår man skal bruge først/så-reglen • Kunne se, hvordan man kan opstille stjerne- og pointsystemer for børn • Forstå, hvordan man opbygger alderssvarende systemer • Forstå brugen af håndgribelige belønninger over for problemer som f.eks. smøleri, ulydighed, skænderier blandt søskende, kræsenhed, rod på værelset, at nægte at gå i seng og at komme for sent hjem |

| Skema 6, fortsat: | | | |
|---|--|---|--|
| Indhold | Formål | Indhold | Formål |
| Program 10: Mindske uhensigtsmæssig adfærd hos børn i skolealderen | | | |
| Del 1: Regler, ansvarsområder og rutiner | <ul style="list-style-type: none"> Høflighedsprincippet Forstå, hvordan man etablerer klare og forudsigelige rutiner Strategier for, hvordan man opmuntrer børn til at blive ansvarlige Forstå vigtigheden af pligter i hjemmet Sørge for, at reglerne for hjemmet er klare | Del 2: Klar og respektfuld grænsesætning | <ul style="list-style-type: none"> Vigtigheden af at have regler i hjemmet Retningslinjer for effektive beskeder Hvordan man undgår at give unødvendige beskeder Kunne identificere utydelige, vage og negative beskeder Kunne give børn positive alternativer Kunne bruge når/så-beskeder effektivt Vigtigheden af forvarsler og nyttige påmindelser |
| Del 3: Ignorering af dårlig opførsel | <ul style="list-style-type: none"> Effektiv håndtering af børn, der afprøver grænser Kunne se, hvornår man skal aflede og distrahere børn Undgå skændelser og "hvorfor det"-spil Forstå vigtigheden af at ignorere børns uhensigtsmæssige adfærd Følge ordentligt op på beskeder Kunne se, hvordan man hjælper børn til at samarbejde og rette sig efter krav | Del 4: Time-out- konsekvenser | <ul style="list-style-type: none"> Retningslinjer for time-out mod ulydighed og destruktiv adfærd og mod børn, der slår Hvordan man forklarer time-out for børn Undgå magtkampe Teknikker til håndtering af børn, der nægter at gå i time-out eller blive i time-out Kunne identificere almindelige fejltrin i brugen af time-out Forstå vigtigheden af at styrke positiv adfærd |
| Del 5: Logiske og naturlige konsekvenser | <ul style="list-style-type: none"> Retningslinjer for, hvordan man undgår magtkampe Kunne se, hvornår man skal bruge logiske konsekvenser, inddragelse af privilegier eller igangsættende beskeder Vide, hvad man skal gøre, når opdragelsesmetoder ikke ser ud til at virke Kunne se, hvornår man skal ignorere børns uhensigtsmæssige reaktioner, og hvordan man undgår magtkampe Indse, at naturlige og logiske konsekvenser fremmer børns ansvarfølelse Kunne se, hvornår man skal give børn pligter Forstå nødvendigheden af, at forældrene holder øje med børn i alle aldre | | |

Weekly Log: Toddler

Name _____

- 1 Treatment Groups _____
- 2 F Number of Sessions Attended _____
- 3 M Number of Sessions Attended _____
- 4 C Number of Sessions Attended _____
- 5 BF/F Number of Hours of Therapy _____
- 6 Who Attended Therapy _____
- 7 Leader (A) Parent Group _____
- 8 Leader (B) Parent Group _____
- 9 Leader (A) Child Group _____
- 10 Leader (B) Child Group _____
- 11 Homework not completed Mother _____
- 12 Homework not completed Father _____
- 13 Homework not completed Child _____

Materiale til udlevering 1

| M = Mother F = Father | | Content | Therapist | Disc. | Partic. | Attitude | Homework | M-U Session |
|-----------------------|---|---------|-----------|-------|---------|----------|----------|-------------|
| Session ___ M | Child-Directed Play | | | | | | | |
| Session ___ M | Promoting Language Development | | | | | | | |
| Session ___ M | Promoting Language Development, cont'd. | | | | | | | |
| Session ___ M | Social & Emotional Coaching | | | | | | | |
| Session ___ M | Social & Emotional Coaching, cont'd. | | | | | | | |
| Session ___ M | Praise | | | | | | | |
| Session ___ M | Spontaneous Incentives | | | | | | | |
| Session ___ M | Separations & Reunions | | | | | | | |
| Session ___ M | Effective Limit Setting | | | | | | | |
| Session ___ M | Effective Limit Setting, cont'd. | | | | | | | |
| Session ___ M | Handling Misbehavior | | | | | | | |
| Session ___ M | Handling Misbehavior | | | | | | | |
| Session ___ M | Catch Up/Review | | | | | | | |

Codes

Content/Leader/Discussion:

- not helpful = 0 points
- neutral = 1 point
- good = 2 points

Participation

- seldom = 0
- sometimes = 1
- frequent = 2

Attitude

- negative = 0
- neutral = 1
- positive = 2

Homework Make-up Session

- incomplete, none = 0
- complete = 1
- no = 0
- yes = 1

Weekly Log: Toddler

Name _____

- 1 Treatment Groups _____
- 2 F Number of Sessions Attended _____
- 3 M Number of Sessions Attended _____
- 4 C Number of Sessions Attended _____
- 5 BF/F Number of Hours of Therapy _____
- 6 Who Attended Therapy _____
- 7 Leader (A) Parent Group _____
- 8 Leader (B) Parent Group _____
- 9 Leader (A) Child Group _____
- 10 Leader (B) Child Group _____
- 11 Homework not completed Mother _____
- 12 Homework not completed Father _____
- 13 Homework not completed Child _____

Codes

Content/Leader/Discussion:

- not helpful = 0 points
- neutral = 1 point
- good = 2 points

Participation Attitude

- seldom = 0 negative = 0
- sometimes = 1 neutral = 1
- frequent = 2 positive = 2

Homework Make-up Session

- incomplete, none = 0 no = 0
- complete = 1 yes = 1

| M = Mother F = Father | Content | Therapist | Disc. | Partic. | Attitude | Homework | M-U Session |
|--|---------|-----------|-------|---------|----------|----------|-------------|
| Session ____ F Child-Directed Play | | | | | | | |
| Session ____ F Promoting Language Development | | | | | | | |
| Session ____ F Promoting Language Development, cont'd. | | | | | | | |
| Session ____ F Social & Emotional Coaching | | | | | | | |
| Session ____ F Social & Emotional Coaching, cont'd. | | | | | | | |
| Session ____ F Praise | | | | | | | |
| Session ____ F Spontaneous Incentives | | | | | | | |
| Session ____ F Separations & Reunions | | | | | | | |
| Session ____ F Effective Limit Setting | | | | | | | |
| Session ____ F Effective Limit Setting, cont'd. | | | | | | | |
| Session ____ F Handling Misbehavior | | | | | | | |
| Session ____ F Handling Misbehavior | | | | | | | |
| Session ____ F Catch Up/Review | | | | | | | |

Forældrediplom

Har deltaget i og gennemført

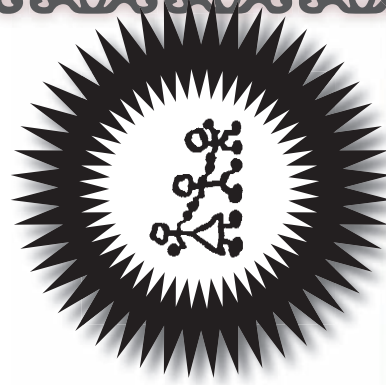
De Utrolige År: Børneprogram 1-3 år
udviklet af Carolyn Webster-Stratton, Ph.D

Deltagers navn

Dato

Gruppeteleder

Gruppeteleder



Børnestyret leg fremmer positive relationer

Ugens hjemmeaktiviteter



Gøre:

- **Leg 10 minutter dagligt med dit barn**

Vær børnestyret og følg dit barns initiativ

Prøv fantasilege

Fortæl, hvor meget du nyder at lege med ham/hende, når I leger sammen

Syng med dit barn

- **Skriv i "legeskemaet", når du leger med dit barn. Medbring det næste gang**

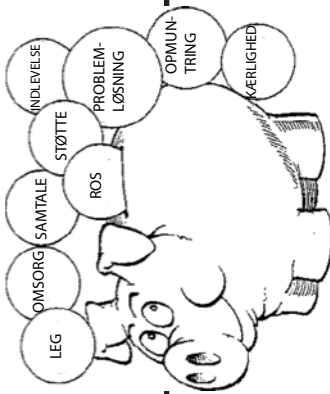
- **Kryds udviklingstrin af, som dit barn har opnået på listen "Milepæle i dit barns udvikling"**

- **Udfyld skemaet "Tjekliste til evaluering af voksen/barn samspil"**

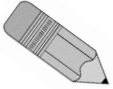


Læs:

Udleverede papirer og kapitel 1, "Sådan leger du med dit barn", i bogen De Utrolige År.



Hjemmeaktiviteter



Udfyldningsskema: Legetider

Husk at opbygge din konto

Skriv de tidspunkter ned, hvor du har leget med dit barn, hvad I lavede og enhver reaktion du selv eller barnet havde.

| Dato | Varighed | Aktivitet | Barnets reaktion | Forældrens reaktion |
|------|----------|-----------|------------------|---------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



Forældre tænker som videnskabsfolk

Mål

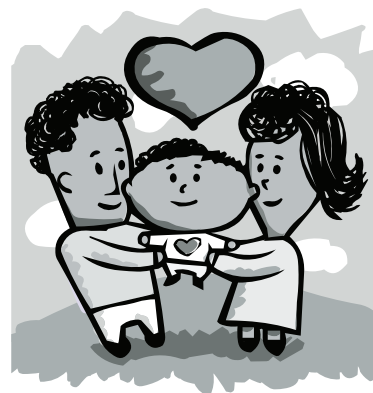
Identificer
problemet

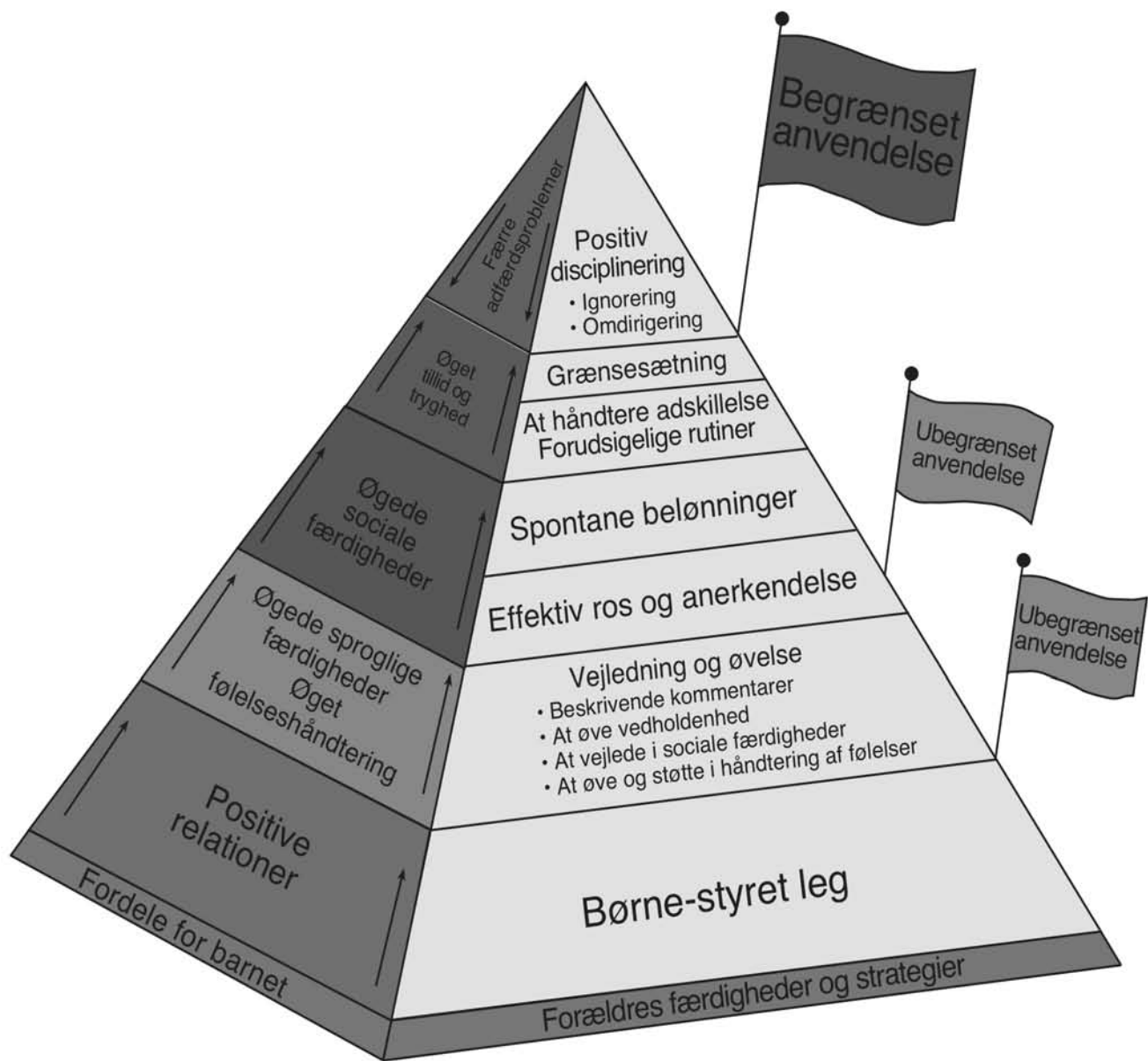
Dit barns
styrkesider



KØLESKABS NOTAT BØRNESTYRET LEG

- Opmuntre dit barn til at udforske f.eks. nye ting, omgivelser og mennesker.
- Følg dit barns initiativ.
- Følg dit barns tempo og udvikling.
- Forvent ikke for meget - giv dit barn tid.
- Konkurrér ikke med dit barn.
- Giv dit barn opmuntring og ros, når det udfolder sig og er kreativt.
- Involver dig i dit barns fantasilege.
- Vær en opmærksom og anerkendende tilskuer.
- Giv dit barn mulighed for at vælge mellem 2-3 ting.
- Tillad dit barn at skifte mening. Det er legen der er vigtig og ikke det færdige resultat.
- Styr din lyst til at bestemme for meget. Giv opmuntring/støtte til at afværge frustration, men ikke så meget, at du fratager dit barn lysten til at udforske.
- Giv positiv opmærksomhed, når dit barn leger stille og rolig.
- Grin og hav det sjovt.





Forældrepyramide

Småbørn (1 - 3 år)



Forældre og børn har det sjovt.

Hvad er værdien af at lege? Hvorfor er det vigtigt for børn at lege?

1. Det mest indlysende udbytte af leg er, at det fremmer den fysiske udvikling. Når børn løber, hopper, springer, råber og griner bidrager det positivt til deres helbred. Det styrker deres motoriske færdigheder og udvikler deres sanser og motorik.
2. Legen er lærerig for både børn og forældre. Leg er en mulighed for børn til at lære hvem de er, hvad de kan, og hvordan de skal forholde sig til verden omkring dem. Gennem leg bliver børn i stand til at opdage og udforske, bruge deres fantasi, løse problemer og afprøve nye ideer. Gennem disse erfaringer lærer børn gradvist at få kontrol over deres omgivelser, og de bliver mere kompetente og selvsikre. Hvor ofte har du ikke hørt et barn stolt sige "Se hvad jeg har lavet"? Det giver børn friheden til at fejle samt muligheden for at udforske deres færdigheder.
3. Leg er en måde at udtrykke sig følelsesmæssigt på. Børn lever i en verden, hvor det ikke er særlig acceptabelt at udtrykke følelser som vrede eller afhængighed. Fantasi-lege kan reducere følelser af frygt, vrede og utilstrækkelighed og giver en erfaring, som kan hjælpe barnet til at få større følelse af glæde, trykthed og succes.
4. Gennem leg kan børn kommunikere deres tanker, behov, glæde, problemer og følelser. En voksen kan lære meget om børns følelser af glæde, håb, vrede og frygt ved at iagttage, lytte og snakke med barnet, mens det leger.
5. Legen er en mulighed for barnet til at afprøve roller som for eksempel mor, far, onkel, tante, lærer og læge. Rollelege giver barnet en mulighed for at se verden fra en anden vinkel og hjælper det til at blive mere socialt.
6. Når børn leger i et anerkendende miljø, kan de være kreative. De er frie til at afprøve deres fantasi, udforske det mulige og udvikle tillid til værdien af deres tanker og ideer. Gennem fantasilege kan f.eks. klodser, kasser og møbler blive til huse, paladser eller hele kongeriger, dukker kan være fædre, mødre og børn - ja selv et uhyre..
7. Leg udvikler de grundlæggende værdier for socialt samspil. Børn lærer, hvordan de skal samarbejde, dele og være opmærksomme på de andre børns følelser.

For børn er legen ikke betydningsløs - det er en mulighed for at vokse og udvikle sig på næsten alle planer. Det kræver øvelse for barnet at blive kompetent, kreativt og have selvtillid i legen. Det er vigtigt, at voksne deltager i legeaktiviteter med børnene og er med til at skabe et tillidsfuldt miljø, så barnet kan opnå forskellige erfaringer med leg.





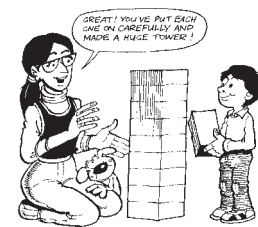
Legetøj



Legetøj er vigtigt i forhold til at lære barnet at lege. Det er ikke nødvendigt at købe dyrt, godkendt eller "pædagogisk" legetøj. Børn er fantastisk opfindsomme, hvis deres fantasi ikke bliver undertrykt eller begrænset. De kan bruge næsten alting for eksempel en stegepande og en ske, eller lave en kage af jord og vand.

Grundlæggende skal legetøj og udstyr være:

1. Sikkert, uden skarpe kanter og malet med godkendt maling.
2. Inspirerende for børns fantasi som f.eks. klodser, modellervoks og farver.
3. Interessant og alsidigt. Legetøj bør stimulere børn til selv at lave ting. Legetøj som betyder at barnet er tilskuer, som for eksempel en mekanisk and, som vrikker og som rapper når den bliver trukket op, underholder måske et øjeblik, men har ingen legeværdi. Jo mere legetøjet selv gør, jo mindre aktiv bliver barnet. Fravælg legetøj, der gør barnet passivt.
4. Stort og nemt at lege med. Legetøj, som er for småt, kan være en kilde til stor frustration for et mindre barn, fordi barnets muskelkoordination endnu ikke er udviklet tilstrækkeligt til at håndtere mindre genstande og former.
5. Behageligt at røre ved, holdbart, slidstærkt og simpelt at bruge. F.eks godkendt trælegetøj, som er glat og behageligt at røre ved, samtidig med at det er holdbart.
6. Legetøj til efterligning. Køkkenredskaber som en kost og en fejebakke, gryder og pander, gamle morgenmadspakker opmuntrer til at efterligne og samarbejde.
7. Tilpasset barnets udvikling, personlighed og nuværende interesse. Hav med i overvejelserne, hvad du selv kan lide, så du vil nyde at dele legetøjet med dit barn (en tromme er måske sjov for dit barn, men kan irritere en voksen).





Supplerende hjemme arbejde



Disse 3 sider er ikke obligatoriske, men de kan være hjælpsomme i forhold til at kigge på samspillet med dit barn.

Tjekliste til evaluering af voksen / barn samspil i leg



A. Når du leger med dit barn, hvor ofte opmuntrer du dit barn til at:

| | Næsten altid | sommetider | Næsten aldrig |
|--|-----------------|------------|------------------|
| 1. Udforske ? | _____ | _____ | _____ |
| 2. Vælge selv ? | _____ | _____ | _____ |
| 3. Være kreativ og fantasifuld ? | _____ | _____ | _____ |
| 4. Udtrykke følelser og idéer ? | _____ | _____ | _____ |
| 5. Lege fantasilege ? | _____ | _____ | _____ |
| 6. Deltage i både drenge- og pigeaktiviteter ? | _____ | _____ | _____ |

B. Når du leger med dit barn, hvor ofte:

| | | | |
|--|-------|-------|-------|
| 1. Dirigerer og strukturerer du legen ? | _____ | _____ | _____ |
| 2. Opstiller du regler for legen ? | _____ | _____ | _____ |
| 3. Kritiserer du og retter på dit barn ? | _____ | _____ | _____ |
| 4. Presser du dit barn til at gøre projektet færdig? | _____ | _____ | _____ |
| 5. Tillader du udelukkende dit barn at deltage i lege, der passer til dets køn ? | _____ | _____ | _____ |
| 6. Føler dig utilpas over, at dit barn giver udtryk for angst eller hjælpeløshed ? | _____ | _____ | _____ |



Tjekliste til evaluering af voksen / barn samspil i leg, side 2

| | Næsten altid | sommetider | Næsten aldrig |
|--|-----------------|------------|------------------|
| 7. Konkurrerer du med dit barn ? | _____ | _____ | _____ |
| 8. Bliver du optaget af din egen leg, og ignorerer dit barns leg ? | _____ | _____ | _____ |
| 9. Stiller du en masse spørgsmål ? | _____ | _____ | _____ |
| 10. Gennemtrumfer du dine egne ideer ? | _____ | _____ | _____ |
| 11. Giver du for meget hjælp ? | _____ | _____ | _____ |
| 12. Sætter du en stopper for fantasileg ? | _____ | _____ | _____ |
| 13. Forlanger du det perfekte ? | _____ | _____ | _____ |
| 14. Lægger du vægt på legens slutprodukt frem for legeprocessen ? | _____ | _____ | _____ |
| C. Hvilke ting gør, at du har svært ved at lege med dit barn ? Hvor tit leger du alene med dit barn ? Føler du det er værdifuldt at lege med dit barn? | | | |



Tjekliste til evaluering af dit barns leg.



Når du observerer dit barns leg, hvor ofte:

| | Næsten altid | Sommetider | Næsten aldrig |
|--|-----------------|------------|------------------|
| 1. Ser dit barn ud til at være glad/lykkelig? | _____ | _____ | _____ |
| 2. Viser dit barn nysgerrighed ? | _____ | _____ | _____ |
| 3. Samarbejder dit barn med andre børn ? | _____ | _____ | _____ |
| 4. Afprøver dit barn nye ideer ? | _____ | _____ | _____ |
| 5. Bliver dit barn nemt frustreret ? | _____ | _____ | _____ |
| 6. Virker dit barn passivt ? | _____ | _____ | _____ |
| 7. Viser dit barn selvstændighed fremfor afhængighed ? | _____ | _____ | _____ |
| 8. Er dit barn impulstivt og koncentrerer sig i kort tid ? | _____ | _____ | _____ |
| 9. Viser dit barn selvtillid til sig selv ? | _____ | _____ | _____ |
| 10. Viser dit barn interesse for andre børn ? | _____ | _____ | _____ |
| 11. Indleder dit barn samspil med jævnaldrende ? | _____ | _____ | _____ |
| 12. Efterligner dit barn dine bevægelser og ord ? | _____ | _____ | _____ |

Når du har udfyldt tjeklisten, prøv så at tænke over det du har observeret.



Køleskabs notat

Sociale og følelsesmæssige udviklingstrin 12–18 måneder

- Peger på, og berører mange ting med sin pegefinger (10-12 måneder)
- Har mange og lange pludremonologer (10 måneder)
- Vinker farvel (10-12 måneder)
- Ordforråd hvor mindst 2 ord bruges rigtigt (13 måneder)
- Går selv til spejlet og nyder at kigge på sig selv (13-14 måneder)
- Rækker arme og ben frem for at hjælpe med af- og påklædning (13-14 måneder)
- Kombinerer bevægelser og ord for at gøre opmærksom på behov (14 måneder)
- Imiterer andre (14 måneder)
- Indleder lege (14-15 måneder)
- Reagerer på beskeder (15-18 måneder)
- Bruger ske og gaffel (14-15 måneder)
- Drikker selv af kop (14 måneder)
- Har ordforråd på 6-10 ord (15-18 måneder)
- Bruger "nej" hyppigt (15-16 måneder)
- Er knyttet til ting f.eks en stofble (16 måneder)
- Går fra at sove 2 til 1 gang i løbet af dagen (16-17 måneder)
- Bruger 6 ord regelmæssigt (17 måneder)
- Nyder at lege "lade som om" lege (17 måneder)
- Nyder musik og at danse til musik (17 måneder)
- Siger "be om" og "tak" (12-15 måneder)
- Kigger på billeder i bog, peger på billeder og kan selv vende sider i bogen (18 måneder)
- Reagerer på spørgsmål ved at pege og lave lyde/ "snakker" med dig (15-18 måneder)
- Kigger på det, der bliver peget på (15-18 måneder)
- Forstår omkring 100-150 ord, men kan ikke selv sige dem (18 måneder)
- Er meget nysgerrig i forhold til at undersøge ting (12-18 måneder)

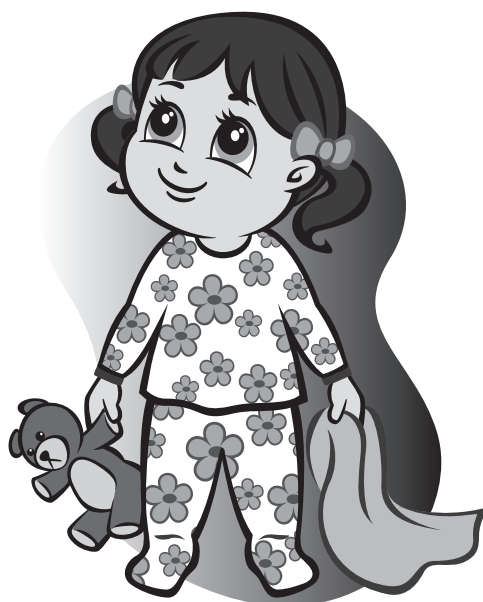




Køleskabs notat

Fysiske udviklingstrin (12-18 måneder)

- Går /"stolper" afsted
- Rækker arme og ben frem for at hjælpe, med af- og påklædning (13-14 måneder)
- Løber (15-16 måneder)
- Forfiner håndbevægelser - kan vende sider i en bog (16 måneder)
- Hygger sig med søskende (16-17 måneder)
- Bygger tårn af 3 klodser (15-18 måneder)
- Triller en bold - ikke retningsbestemt (12-15 måneder)
- Tager selv stor bold op fra gulvet og forsøger at kaste den (12-15 måneder)
- Laver krusedulle-tegninger (15-18 måneder)





| Aktivitet | Dato | lagttagelser |
|--|------|--------------|
| Jeg kan pege på ting. | | |
| Jeg kan vinke farvel. | | |
| Jeg kan sige 2 ord. | | |
| Jeg kan lide at kigge på mig selv i spejlet. | | |
| Jeg kan efterligne de voksne. | | |
| Jeg kan spise med en ske. | | |
| Jeg kan gøre opmærksom på mine behov. | | |
| Jeg kan lide at leg "gemme leg". | | |
| Jeg kan lide at trække og skubbe legetøjet. | | |
| Jeg reagerer på en besked. | | |
| Jeg elsker at sige "nej." | | |
| Jeg er knyttet til _____ (eks. stofble eller tøjdyr). | | |
| Jeg overvejer kun at sove 1 gang om daen. | | |
| Jeg kan nu sige 3-4 ord. | | |
| Jeg elsker "lade som om" lege. | | |
| Jeg kan lide at danse til musik. | | |
| Jeg holder af at kigge på billeder i bøger. | | |
| Jeg kan nu selv bladre i en bog. | | |
| Hvis du peger på en ting kigger jeg på tingen, og ikke på din finger | | |
| Jeg forstår en del af, hvad der bliver sagt. | | |
| Jeg kan lave krusedulle-tegninger. | | |
| Jeg er meget nysgerrig. | | |
| Jeg kommer omkring i hjemmet. | | |
| Jeg er ved at lære at løbe. | | |
| Jeg er begyndt at klatre på trapper og møbler. | | |
| Jeg kan stable klodser - gæt hvor mange ? | | |
| Jeg kan kaste en bold - se hvad jeg kan ! | | |

At fremme dit barns sproglige udvikling

Ugens hjemmeaktiviteter



Gøre:

- **LEG** med dit barn og lad legen være børnestyret. Brug beskrivende kommentater, og gentagelser og være en positiv rollemodel.
- **LÆS** for dit barn eller "læs" sammen med dit barn.
- **NOTER** dit barns udviklingsmæssige milepæle (udfyld tjeklisten "milepæle i dit barns udvikling (19-24 måneder)").



LÆS:

Udleverede papirer og 3. del, Problem 15 "At læse med omtanke", i bogen De Utrolige År.

Udleverings ark 2A

At fremme dit barns sproglige udvikling

Ugens hjemmeaktiviteter



Gøre:

- **LEG** med dit barn og lad legen være børnestyret, samtidig med at du bliver ved med at vejlede dit barn (undgå at stille spørgsmål).
- **LÆS** for dit barn eller "læs" sammen med dit barn.
- **NOTER** dit barns udviklingsmæssige milepæle (udfyld tjeklisten "Milepæle i dit barns udvikling").
- **UDFYLD** temperament-spørgeskemaet, både for dig selv og dit barn.
- **RING** til din ringe-kammerat og del erfaring om leg.

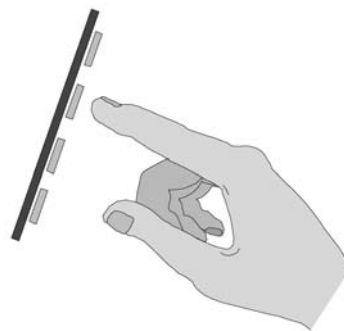


LÆS:

Udleverede papirer og kapitel 9, "Hvordan man hjælper børn med at styre deres følelser", i bogen De Utrolige År.

Udleverings ark 2B

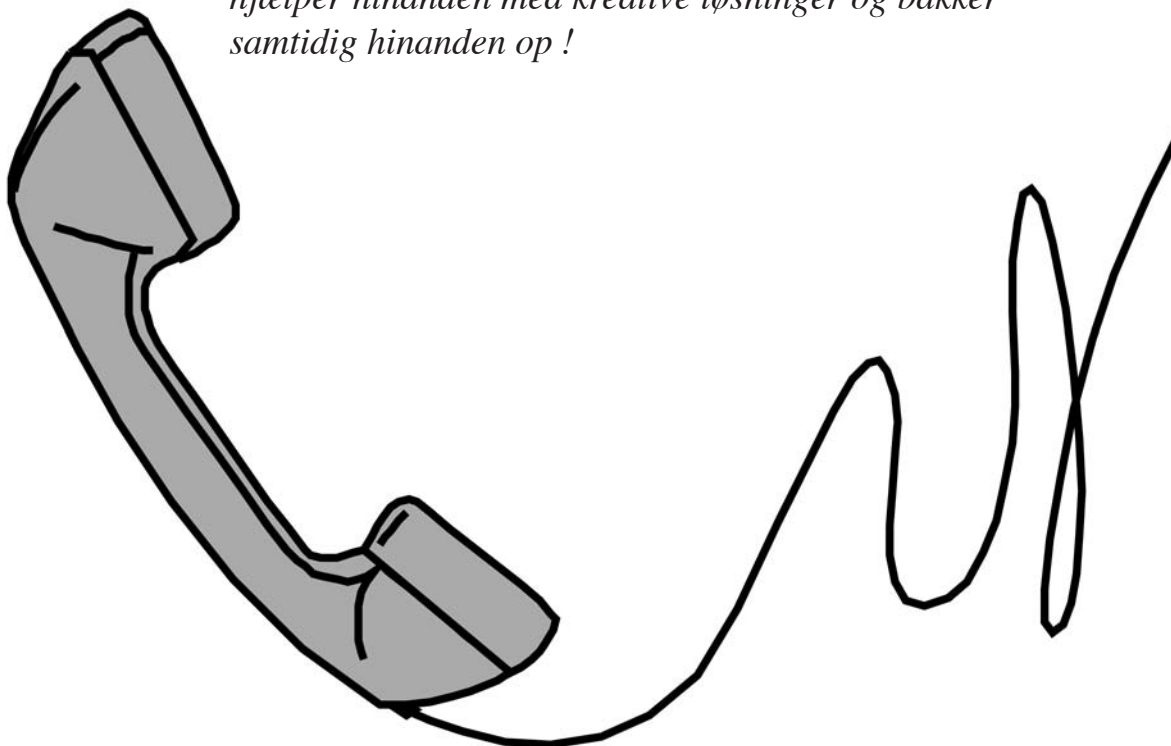
Om at ringe til din makker



Fra nu af og indtil slutningen af forældrekurset vil du hver uge blive bedt om at ringe til en person fra gruppen. Formålet med disse opkald er, at fortælle hinanden om gode ideer og give tips om hjemmeaktiviteterne.

Disse opkald behøver ikke at tage mere end 5 minutter, og de kan lægges dér, hvor det passer din makker og dig bedst. Du kan også vælge at bruge e-mail fremfor telefon.

Forældre, der deler deres erfaringer med hinanden, hjælper hinanden med kreative løsninger og bakker samtidig hinanden op !



Køleskabs notat

Hvordan man fremmer børns sprogfærdigheder og førskoleparathed:

Forældre, som støtter i faglighed og vedholdenhed

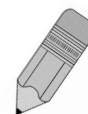


“Beskrivende kommentarer” er en virksomhedsfuld måde at styrke børns sprogfærdigheder på. Herunder følger en liste over handlinger, adfærdformer og ting, som du kan kommentere, når du leger med dit barn. Brug tjeklisten, når du øver dig i at bruge beskrivende kommentarer.

| Ting, handlinger | Eksempler |
|---|--|
| _____ farver _____ tælle antal _____ former _____ navne på ting _____ størrelser (lang, kort, høj, mindre end større end osv.) _____ positioner (oppe, nede, foran, ved siden af, ovenpå, bagved osv.) | “Du har den røde bil og den gule vogn.” “Der er en, to, tre dinosaurer i en række” “Nu sidder den firkantede Legoklods fast på den runde Legoklods.” “Det tog er længere end sporet.” “Den blå klods ligger ved siden af den gule firkant og den lille trekant ligger ovenpå den lange røde firkant” |
| Vedholdenhed | |
| _____ arbejde ihærdigt _____ koncentrere sig, fokusere _____ forblive rolig, tålmodighed _____ prøve igen _____ tænkning _____ læsefærdigheder | “Du arbejder så godt med det puslespil og tænker over, hvor den brik skal ligge.” “Du er så tålmodig og prøver på alle mulige måder at få de dele til at passe sammen” “Du er stadig rolig og prøver igen” “Du tænker grundigt over, hvordan du kan løse problemet, og finder på en fantastisk løsning, så du kan lave et skib” |
| Adfærdformer | |
| _____ gøre det, forældre beder om _____ lytte _____ selvstændighed _____ udforske | “Du gjorde lige det, jeg bad dig om. Du hørte virkelig efter.” “Du har selv regnet det ud, helt alene” |

Brainstorm

Dine tanker om at lege.



Inden du fortsætter, skal du tænke lidt over disse to spørgsmål:

1. Hvilken gavn kan dit barn have af, at du leger med ham/hende?
2. Hvad står i vejen for, at du kan lege med dit barn?

Skriv ned hvilke fordele, de er forbundet med at lege med dit barn, og hvad der er svært ved at gøre det. Se om du kan finde nogle løsninger til at overvinde de forhindringer, du oplever ved at lege med dit barn.

| Fordele ved at lege med og bruge tid sammen med mit barn | Problemer med at gøre dette |
|--|------------------------------------|
| | |
| <p>Målsætning:</p> <p>Jeg forpligter mig til at lege med mit barn i _____ min. ad gangen _____ gange i denne uge.</p> | |



KØLESKABS NOTAT

At fremme småbørns sprog og førskole færdigheder

- Hjælp dit barn til at kommunikere ved at sige ord, som dit barn kan gentage.
- Ros dit barns brug af ord.
- Brug rim og remser og vis dit barn bevægelser med kroppen, som passer til ordene.
- Brug mange flere beskrivende kommentarer end spørgsmål.
- Beskriv dit barns handlinger.
- Ros og giv positiv feedback til dit barn ("Det er rigtigt").
- Beskriv dit barns kropsdele og følelser.
- Lyt til dit barn og efterlign eller gentag dit barns ord.
- Vær opmærksom på, hvad dit barn er interesseret i og tal om det.
- Beskriv genstande, former, antal, bogstaver og farver på det legetøj, dit barn leger med.
- Beskriv dine egne handlinger overfor barnet (f.eks. "Jeg går i køkkenet nu").
- Fortæl dit barn, at du elsker ham/hende og del glade følelser.
- Vær opmærksom når dit barn arbejder hårdt, koncentrerer sig, er rolig, tålmodig med en frustrerende opgave og prøver igen. Sæt ord på og beskriv dit barns vedholdenhed.
- Læs ofte for dit barn.
- Giv dit barn mulighed for at tegne og beskriv det dit barn gør.
- Tal om tings placering (f.eks. inde, under, over, ved siden af).
- Tal om almindelige hverdagsbegivenheder.
- Brug dukker for at understøtte historierne.
- Lad som om, du taler med barnet i telefonen for at opmuntre ham til at fortælle.
- Gør dig umage for at forstå, hvad dit barn fortæller dig.
- Brug nye ord for at udvide barnets ordforråd, selvom du ved, det ikke forstår ordene i første omgang.





KØLESKABS NOTAT

At læse med dit barn

- Læs i en stille stund, hvor du er afslappet og veltilpas - sluk for TV og musik.
- Sid med dit barn på skødet eller ved siden af dig.
- Læs i få minutter hver dag, når dit barn er afslappet og opmærksom (At læse ved sengetid er en storartet rutine at indføre, da det hjælper dit barn med at falde til ro.)
- Hvis du har andre børn, så læs også for dem.
- Brug "forældresprog" når du læser, fordi småbørn foretrækker det frem for almindeligt sprog. Forældresprog kan lyde sådan:
 - syngende, højere toneleje, langsom tale
 - tydelig udtale (ikke baby-sprog)
 - længere pauser, så barnet får tid til at give respons
 - mange gentagelser af ordene
 - overdrevne ansigtsudtryk (f.eks. store smil)
 - Brug stemmen til lydeffekter (f.eks. dyrelyde, biler)
- Peg på billeder i bogen, tal om dem og fortsæt selv historien.
- Læs bøgerne, som dit barn kan lide, igen og igen.
- Brug rim og remser.
- Brug håndbevægelser sammen med ordene.
- Ros og giv positiv feedback ("Det er rigtigt").
- Peg med din finger under ord og bogstaver på siden og vis læseretningen fra venstre mod højre.
- Opmuntre dit barn til at bladere i bogen.
- Læs navnet på forfatteren og illustratoren for dit barn, når du begynder på bogen.
- Gå på biblioteket med dit barn til arrangementer eller bare for at kigge. Lad dit barn vælge adskillige bøger til at låne med hjem.





KØLESKABS NOTAT

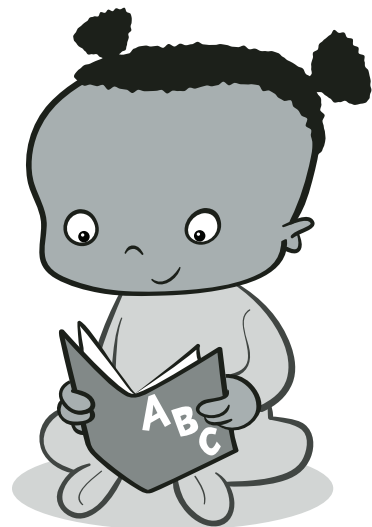
At læse med dit barn

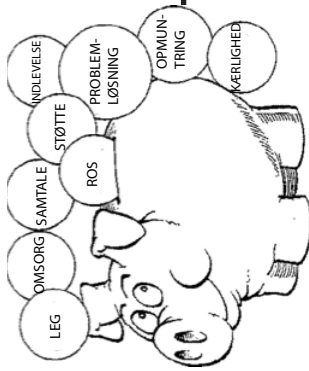
- For børn på 12-18 mrd. Læs bøger, som opmuntrer barnet til at snakke med og gentage ord. Bøger som sætter navn på genstande og kroppen. Bøger som illustrerer bevægelser som at gå og løbe. Bøger med flapper eller lyde.
- For børn på 18-24 mrd. Læs bøger om det, barnet interesserer sig for (både, traktorer). Bøger som gør barnet aktivt ved f.eks. at føle og røre. Bøger med tal, farver, former. Bøger med historier, som viser følelser.
- Læs bøger, hvor barnet kan genkende egne erfaringer, såsom at være i bad, få støvler på i regnvejr. Bøger som bruger udtryk som "farvel", "tak". Bøger som stiller spørgsmål. Bøger med rim og sange med fagter og bevægelse.
- Bliv ved med at læse hver dag.

Husk at småbørn har et opmærksomhedsniveau, som vil variere dagen igennem.

Vær ikke bekymret, hvis dit barn bliver rastløs og hopper ned fra dit skød. Bliv ved med at læse og stil spørgsmål til historien for at se, om han/hun stadig er interesseret. Hvis dit barn viser interesse - så fortsæt med at læse. Hvis dit barn er mere optaget af noget andet - så vent og prøv at læse for barnet senere.

De fleste småbørn elsker at få læst den samme bog igen og igen - det er vigtigt for dem, fordi det udvikler deres sikkerhed og genkendelse, og giver dem en følelse af at beherske bogen. De vil måske endda læse bogen for dig. Dette er et vigtigt skridt på vej mod at læse.





Husk at opbygge din konto

Hjemmeaktiviteter



Udfyldningsskema: Legetider

Skriv de tidspunkter ned, hvor du har leget med dit barn, hvad I lavede og enhver reaktion du selv eller barnet havde.

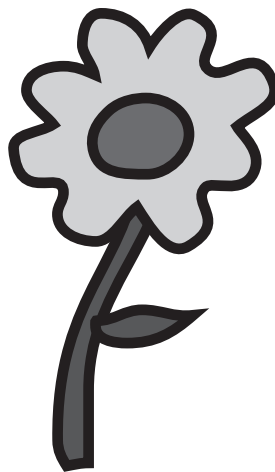
| Dato | Varighed | Aktivitet | Barnets reaktion | Forældrens reaktion |
|------|----------|-----------|------------------|---------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



Køleskabs notat

Sociale og følelsesmæssige udviklingstrin 19–24 måneder

- Elsker at hjælpe til (19 mdr.)
- Forstår det meste af det, du siger - ca. 200 ord (19-20 mdr.)
- Elsker gentagelse af sange, rim og remser (10-24 mdr.)
- Opdager, når noget er forkert (19-20 mdr.)
- Optaget af billeder i bøger (20 mdr.)
- Kan pege på det billede, du nævner (20 mdr.)
- Kan sige 50-100 ord - eller flere. Lærer 10 eller flere nye ord om dagen (20-24 mdr.)
- Efterligner udtryk og vendinger - selv bandeord!
- Efterligner dine handlinger (f.eks. at tørre bord af, vaske op) (20 mdr.)
- Leger rollelege, som f.eks. at made en babydukke (20 mdr.)
- Kan identificere og sætte navn på adskillige legemsdele (20 mdr.)
- Formulerer spørgsmål "Hvad er det"? (21-22 mdr.)
- Bruger ord om handlinger.
- Sætter ord på enkle billeder i bøger (22 mdr.)
- Synger enkle melodier (23-24 mdr.)
- Begynder at være interesseret i at lege med andre børn (24 mdr.)
- Halvdelen af barnets tale kan forstås (24 mdr.)
- Kan lave sætninger med 2-3 ord (f.eks. "Mig gå") (24 mdr.)





Køleskabs notat

Fysiske udviklingstrin 19-24 måneder

- Bruger ske og gaffel (19 mdr.)
- Kan tage tøj af (20 mdr.)
- Kan gå op af trapper men ikke ned endnu (20-21 mdr.)
- Kan stable 6 klodser (21-22 mdr.)
- Kan lave enkle puslespil (22-23 mdr)
- Kan tage løstsiddende tøj af og på (23-24 mdr.)





Milepæle i barnets udvikling ! • 19–24 måneder



| Aktivitet | Dato | lagttagelser/kommentar |
|---|------|------------------------|
| Jeg elsker, når du spørger om jeg vil hjælpe | | |
| Jeg forstår det meste af det, du siger | | |
| Jeg elsker sange, rim og remser | | |
| Jeg ved, når du er ked af det. | | |
| Jeg elsker at kigge i billedbøger | | |
| Når du peger på et billede, kan jeg sige, hvad det er | | |
| Jeg er god til at efterligne udtryk | | |
| Jeg kan godt lide rollelege | | |
| Jeg laver selv fantasilege | | |
| Jeg kender nogle dele af min krop | | |
| Jeg begynder at stille spørgsmål | | |
| Jeg kan synge enkle melodier | | |
| Jeg kan lave sætninger med 2-3 ord | | |
| Jeg kan nu bruge en gaffel | | |
| Jeg kan tage mit tøj af | | |
| Jeg kan gå op af trapper - men ikke ned endnu | | |
| Jeg øver mig på enkle puslespil | | |
| Jeg øver mig i at tage tøj af og på | | |
| Jeg er meget aktiv | | |
| Jeg kan kaste en hold | | |
| Jeg kan hoppe | | |
| Jeg elsker at læse sammen med dig. | | |



Køleskabs notat

Byggeklodser til sproglig stimulering



S

Stille stunder med læsning, hvor du bruger beskrivende kommentarer til at beskrive billederne, er med til at fremme dit barns sproglige udvikling.

P

Peg på billederne og lad dit barn være historiefortælleren ved at opmuntre ham/hende til at fortælle om billederne. Reager med ros og opmuntring på dit barns måde at tænke og reagere på.

“Det er rigtigt”

“Du tænker virkelig over det”

“Wow, du ved meget om det”

R

Ro, når du læser og snakker med dit barn, er med til at fremme dit barns sproglige udvikling.

Udbyg det dit barn siger.

“Ja, jeg tror også han føler sig spændt, og måske er han også lidt bange”

“Det er et får, det kaldes også et lam”

“Ja, drengen går hen til legepladsen. Kan du huske, da vi var på legepladsen”

O

Opmærksomhed fra dig mens I “Læser”, betyder meget for dit barn

Stil åbne spørgsmål

“Hvad ser du på denne side?” (observering og fortælling)

“Hvad tror du sker her?” (historiefortælleren)

“Hvad er dette et billede af?” (fremme boglige færdigheder)

“Hvordan tror du, hun har det/føler nu?” (udtrykke følelser)

“Hvad tror du, der nu vil ske?” (forudsigelighed)

G

Gentagelser. Dit barn vil elske at høre den samme historie igen og igen.

Mit barns intensitet:

Hvor intenst reagerer han/hun følelsesmæssigt over for ting, selv mindre væsentlige begivenheder?.

Høj følelsesmæssig intensitet

Blid, rolig reaktion

1 2 3 4 5

Mit barns distraktionsevne:

I hvilket omfang bliver han/hun distraheret af ting han/hun ser eller hører eller ting i omgivelserne i forhold til, hvor meget han/hun kan lukke ydre påvirkninger ude og vise opmærksomhed?.

Meget let at distrahere

Lader sig ikke distrahere

1 2 3 4 5

Mit barns humør:

Hvor glad eller positiv er han/hun i forhold til, hvor negativ han/hun er.

Positivt humør

Negativt humør

1 2 3 4 5

Mit barns vedholdenhed:

I hvilket omfang kan han/hun holde ud eller fastholde opmærksomheden i forhold til, hvor let han/hun giver op over for hindringer.

Meget vedholdende

Ikke vedholdende

1 2 3 4 5

Et barn med et let og fleksibelt temperament

Hvis dit barn for det meste er regelmæssig, har let ved at tilpasse sig, er positiv og rolig og har et moderat aktivitetsniveau, har du et barn med et let temperament; omkring 40% af alle børn tilhører denne kategori.

Et forsigtigt barn, der er længe om at varme op

Hvis dit barn er længe om at omstille sig, er tilbageholdende i begyndelsen og har et moderat aktivitets- og intensitetsniveau, har du et barn, hvis temperament er længe om at varme op; omkring 15% af alle børn tilhører denne kategori.

Et barn med et udfordrende temperament

Hvis dit barn har et højt aktivitetsniveau, er uforudsigeligt, har svært ved at omstille sig og er intenst og negativt, har du et barn med et mere udfordrende temperament; omkring 10% af alle børn tilhører denne kategori.

Omkring 35% af alle børn har et temperament, der er en kombination af disse tre mønstre.



Opdragelsesmetoder: Fokus på temperamentet

Forældre må vælge de opdragelsesmetoder, som bedst harmonerer med netop deres barns unikke temperament og særlige signaler. Det er vigtigt, at forældre forsøger at få deres opdragelsesstil til at "passe" til deres barns temperament. Det kan gøres ved, at forældrene iagttager og lærer om deres børns adfærdsmæssige stil og efterfølgende ændrer eller tilpasser deres opdragelsesmæssige forventninger, opmuntring og grænsesætning, så de passer til deres barns behov.

Vær opmærksom på ikke at sætte dit barn i bås som nemt, genert eller vanskeligt. Disse betegnelser kan ødelægge dit barns selvværd og måske skabe en selvopfyldende profeti, der afholder dit barn fra at udvide sit adfærdsmæssige repertoire. På den anden side kan det, at du kender dit barns temperament, afgøre forskellen mellem et glad og et uroligt barn eller mellem en lydhør og en frustreret forælder. At du forstår dit barns temperament, kan forbedre dit forhold til dit barn, fordi du lærer at få det bedste frem i barnet. Det ligger inden for dine beføjelser som forælder at hjælpe dit barn med at håndtere hans/hendes temperament, opbygge hans/hendes selvværd og i sidste ende at forstå ham/hende selv bedre.

Der skal f.eks. ikke bruges ner så meget tid og opmærksomhed på opdragelse af barnet med det nemme og fleksible temperament, fordi barnet lettere tilpsser sig ændrede rutiner og måske ikke giver udtryk for sine individuelle behov. På grund af denne nemme stil vil forældre skulle gøre en særlig indsats for at gennemskue, hvad der gør deres barn frustreret og krænker det, hvad det interesserer sig for, og hvad det tænker og føler. I modsat fald vil et sådant barn blive usynligt i familien, usikkert og ikke få hjælp til at udvikle sine enestående sider.

På den anden side synes det uflexible, hyperaktive, uopmærksomme eller uforudsigelige barn, der let bliver frustreret, at have et umætteligt behov for opmærksomhed. Børn med den slags udfordrende temperamenter udmatter tit deres forældre totalt, fordi de kræver en høj grad af overvågning og opmærksomhed. Disse børn har brug for forudsigelige rutiner i hjemmet, hjælp til at forberede sig på forandringer og afløb for deres enorme energi. Forældre kan øve sig i at genkende signaler og faktorer, der udløser deres barns intense følelser, og være proaktive ved at bruge humor for at opløse intensitet, foranledige en selvberoligende aktivitet eller gå over til en mere beroligende aktivitet som en historie eller et varmt bad. Forældre til intense børn skal bestrebe sig på at være tolerante, tålmodige og vise gode eksempler på hensigtsmæssige reaktioner. Hvis barnet er negativt, må de forsøge at understøtte positive reaktionsmønstre. Hvis barnet har svært ved at koncentrere sig, bør forældrene forsøge at give klare anvisninger og enkle opgaver. Det er vigtigt at fjerne det, der konkurrerer om barnets opmærksomhed, sørge for mange pauser og skubbe barnet tilbage på sporet igen uden at føle skam eller vrede. Disse børn har brug for



hyppig ros og opmuntring, når de har udført ganske små trin af en opgave. Tilsvarende har forældre til den slags børn selv brug for ekstra støtte, så de kan få mulighed for hvile eller aflastning, så de kan hente ny energi.

På den anden side vil det forsigtige barn, der er længe om at varme op, være relativt inaktivt og måske være tilbageholdende eller reagere negativt over for nye situationer. Disse børn har også behov for klare rutiner såvel som opmuntring til at forsøge nye aktiviteter og rigelig med opvarmningstid, når de skal møde nye mennesker eller prøve noget nyt f.eks. daginstitution eller børnehaveklasse. Disse børn har brug for, at deres forældre taler med dem, så de bliver forberedt på ændrede rutiner, og for advarsler nogle få minutter før de skal skifte til nye aktiviteter. De har brug for tid til at slutte en aktivitet, før de kan gå videre med den næste. Det er også nyttigt at holde antallet af skift ned på et minimum. De har muligvis brug for ekstra tid til at afslutte opgaver. Undgå at kritisere deres langsomme tempo eller modvilje.



Forældrenes temperament passer sammen med deres barns temperament

Forældre har også deres eget temperament, og behov for at forstå, hvordan deres eget temperament spiller sammen med deres barns. Nogle gange ligner forældres og børns temperament hinanden meget; andre gange er de meget forskellige. Både sammenfaldende og forskellige forældre-barn-temperamenter kan være årsag til sammenstød.

Udfyld det spørgeskema, du tidligere har udfyldt for dit barn, men denne gang handler det om dig selv. Prøv at se, hvad du finder ud af om dit eget temperament.

Mit temperament

Mit aktivitetsniveau:

Det omfang, jeg bevæger mig sat i forhold til, hvor meget jeg slapper af. Jeg er:

| | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|---------------------------|
| Meget aktiv | | | | | Rolig og afslappet |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Mine kropslige funktioners regelmæssighed:

Hvor forudsigelig er mine sovetider, appetit, toiletbeøg. Jeg er:

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Fo det meste regelmæssig/forudsigelig | | | | | For det meste uregelmæssig/uforudsigelig |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Min omstillingsevne:

Hvordan jeg omstiller mig til forandrede rutiner, nye madvarer, nye mennesker eller nye omgivelser:

| | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|-----------------------------------|
| Omstiller jeg mig hurtigt | | | | | Omstiller jeg mig langsomt |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Min udadvendthed/indadvendthed:

Hvor ivrig jer er efter at prøve noget nyt i forhold til, hvor frygtsom eller genert jeg er:

| | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|--|
| Ivrig med det samme | | | | | Tilbageholdende eller modvillig i begyndelsen |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Min fysiske følsomhed:

Hvor følsom jeg er over for støj, strukturer, skarpt lys, temperatur:

| | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|---------------------|
| Ikke følsom | | | | | Meget følsom |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Min intensitet:

Hvor intenst jeg reagerer følelsesmæssigt:

| | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|---|-----------------------------|
| Høj følelsesmæssig intensitet | | | | | Blid, rolig reaktion |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |



Køleskabs notat

“Find melodien”. Sådan styrer du dit barns temperament

Selvom forældre ikke har det samme temperament som deres børn, kan de stadig gøre sig umage for at “finde melodien” med deres barn. Når forældre formår “at finde melodien”, svarer deres krav og forventninger til deres barns temperament, dets færdigheder og karaktertræk. Målet er at styre, ikke undertrykke eller forandre barnets temperament.

Her er nogle tips til, hvordan du “finder melodien” og styrer dit barns temperament.

- Erkend, at temperament er noget biologisk og medfødt, ikke noget, man har lært af sine forældre. Dit barn prøver sikkert ikke med vilje at være besværligt eller irriterende. Bebrejd hverken dig selv eller dit barn.
- Respekter dit barns temperament uden at sammenligne med andre søskende eller forsøge at forandre hans/hendes grundlæggende temperament.
- Overvej, hvordan dit eget grundlæggende temperament og adfærdsmønster er. Tilpas dine opdragelsesmæssige reaktioner, når de støder sammen med dit barns reaktioner, så du opmuntrer til bedre samspil.
- Husk, at du er rollemodel for dine børn, og at det du viser dem, lærer de af dig.
- Prøv at overveje og forudse dit barns tilpasningsevne, aktivitetsniveau, følsomhed, biologiske rytme og evne til at koncentrere sig, når du planlægger akti-viteter, så de passer bedst muligt til dit barn.
- Prøv at fokusere på det, der sker lige nu. Lad være med at spekulere på fremtiden.
- Gennemgå dine forventninger, normer og værdier i forhold til dit barn. Er de realistiske og hensigtsmæssige?
- Forudse højrisiko-situationer, og forsøg at undgå dem eller få dem til at fylde mindst muligt.
- Glæd dig over samspillet med hvert af dine børn og deres respektive forskelle.
- Undgå at sætte etiketter på dit barn f.eks. ulydigt eller besværligt. Da det kan føre til negativ selvforståelse og en yderligere forværring af dit barns vanskeligheder.
- Forsøg at skelne mellem et raserianfald, der skyldes temperamentet (reaktion pga. skuffelse) sammenlignet med et, der er manipulerende (beregnet på at få forældre til at give efter).
- Hjælp dit barn med at udvikle et positivt selvværd. Det vil sige at dit barn får en realistisk fornemmelse af sine styrker og svagheder
- Find en måde, så både du og dit barn får et pusterum. Sæt tid af til en stund hver for sig.

Husk at temperamentets kvaliteter kan formes, så det hjælper barnet, hvis du er indfølelse.



Social og følelsesmæssig støtte

Ugens hjemmeaktiviteter



Gøre:

- **FORTSÆT** leg med et barn af gangen, hvor du støtter dit barns sociale og følelsesmæssige færdigheder og træner i vedholdenhed.
- **NOTÈR** dit barns udviklingstrin i tjeklisten "Milepæle 19-24 mdr."
- **RING** til din ringekammerat og del erfaringer om leg.



Læs:

Kapitel 2, "positiv opmærksomhed, opmuntring og ros" i bogen *De Utrolige År*.

Udleverings ark 3A

Social og følelsesmæssig støtte

Ugens hjemmeaktiviteter



Gøre:

- LEG med dit barn sammen med et andet barn, hvor du støtter børnenes sociale og følelsesmæssige færdigheder og træner i vedholdenhed gennem legen.
- GÅ IND i rollelege eller "lad som om" lege med dit barn.
- **PRØV at øve med barnet i andre sammenhænge (f.eks. i supermarkedet, på legepladsen eller når I spiser eller bader).**
- NOTÈR dine iagttagelser om, hvordan du anvender ros på udfyldningskemaet "Ros"
- RING til din ringekammerat og tal om legeaktiviteter.



Læs:

Kapitel 2, "Positiv opmærksomhed, opmuntring og ros" i bogen De Utrolige År.

Udleverings ark 3B

Brainstorm

Tanker om leg



Før vi fortsætter, tænk over disse to spørgsmål:

1. Hvad er fordelene for dit barn, når du leger med ham/hende?
2. Hvad kan stå i vejen for, at du leger med dit barn?

Skriv fordelene ved at lege med dit barn ned. Skriv også vanskelighederne ved at få det gjort. Se om du kan finde løsninger til at overvinde udfordringerne ved at lege med dit barn.

| Fordele ved at bruge tid og lege med mit barn | Udfordringer |
|--|---------------------|
| | |
| <p>Mål: Jeg forpligter mig til at lege med mit barn _____ gange i denne uge i _____ min..</p> | |

Køleskabs notat

At fremme børns følelsesmæssige færdigheder

Forældre som "følelser-træner"



At beskrive dit barns følelser er en virkningsfuld måde at styrke dit barns følelsesmæssige kompetencer på. Når børn er i stand til at sætte ord på følelser, vil de bedre kunne regulere deres egne følelser, fordi de kan fortælle dig, hvad de føler. Herunder følger en liste over følelser, du kan kommentere, når du leger med dit barn. Brug tjeklisten, når du øver dig i at beskrive dit barns følelser.

| Følelser/følelsesmæssig kompetence | Eksempler |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> glad <input type="checkbox"/> frustreret <input type="checkbox"/> rolig <input type="checkbox"/> stolt <input type="checkbox"/> begejstret <input type="checkbox"/> tilfreds <input type="checkbox"/> trist <input type="checkbox"/> hjælpsom <input type="checkbox"/> bekymret <input type="checkbox"/> selvsikker <input type="checkbox"/> tålmodig <input type="checkbox"/> har det sjovt <input type="checkbox"/> jaloux <input type="checkbox"/> tilgivende <input type="checkbox"/> omsorgsfuld <input type="checkbox"/> nysgerrig <input type="checkbox"/> vred <input type="checkbox"/> rasende <input type="checkbox"/> interesseret <input type="checkbox"/> flov | <ul style="list-style-type: none"> ● "Det er vel nok irriterende, og alligevel er du stadig rolig og prøver at gøre det igen." ● "Du ser ud til at være stolt af den tegning." ● "Du virker sikker på dig selv, når du fortæller den historie." ● "Du er så tålmodig. Selvom den faldt ned to gange, bliver du bare ved med at prøve, hvordan du kan gøre den højere. Du må være virkelig tilfreds med dig selv, fordi du er så tålmodig." ● "Du ser ud, som om du har det sjovt, når du leger med din kammerat, og han ser ud, som om han nyder at lege med dig." ● "Du er bare så nysgerrig. Du prøver på alle de måder, du mener, der passer sammen." ● "Du tilgiver din ven, fordi du ved, at det var en fejl." |

Vær rollemodel, og vis, hvordan man taler om og deler følelser.

- "Jeg er stolt af dig, fordi du løste det problem"
- "Jeg har det virkelig sjovt, når jeg leger med dig."
- "Jeg var nervøs for, om det ville falde sammen, men du var omhyggelig, og tålmodig og din plan virkede."

Køleskabs notat

Hvordan man fremmer børns sociale kompetencer: Forælderen som "træner i sociale færdigheder"



At beskrive og hjælpe dit barns venlige adfærd på vej er en virksomhedsfuld måde at styrke dit barns sociale kompetencer. Sociale kompetencer er det første trin på vejen til at indgå varige venskaber. Herunder følger en liste over sociale kompetencer, du kan kommentere, når du leger med et barn, eller når et barn leger med en ven. Brug tjeklisten, når du øver dig i at træne dit barns sociale færdigheder.

| Sociale/venskabs kompetencer | Eksempler |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> hjælpe <input type="checkbox"/> dele <input type="checkbox"/> samarbejde <input type="checkbox"/> tale med en venlig stemme (stille , høfligt) | <ul style="list-style-type: none"> ● "Hvor er du sød. Du deler dine klodser med din ven og venter, til det bliver din tur." ● "I arbejder begge to sammen og hjælper hinanden som et godt team." |
| <input type="checkbox"/> lytte til det, en ven siger <input type="checkbox"/> skiftes <input type="checkbox"/> spørge <input type="checkbox"/> bytte <input type="checkbox"/> vente <input type="checkbox"/> gå med til det, en ven | <ul style="list-style-type: none"> ● "Du lyttede til det, din ven spurgte om, og gik med til at gøre det, han foreslog." ● "Du ventede og spurgte først, om du måtte bruge den. Din ven lyttede til dig og delte". ● "I skiftes. Det er sådan gode venner behandler hinanden." |
| <input type="checkbox"/> foreslår <input type="checkbox"/> komme med et forslag <input type="checkbox"/> give en kompliment <input type="checkbox"/> berøre blidt og roligt <input type="checkbox"/> bede om lov til at bruge noget, en ven har <input type="checkbox"/> problemløse <input type="checkbox"/> samarbejde <input type="checkbox"/> være gavmild <input type="checkbox"/> tage andre med <input type="checkbox"/> sige undskyld | <ul style="list-style-type: none"> ● "Du kom med et venligt forslag og din ven gør det, du foreslog. Det er rigtig høfligt." ● "Du hjælper din ven med at bygge sit tårn". ● "Du er god til at samarbejde og dele." ● "I løste begge to problemet med, hvordan de her klodser skulle sættes sammen. Det var en fin løsning" |

At komme med stikord

- "Se lige, hvad det er din ven har lavet. Tror du, du kunne give ham en kompliment?" (ros barnet, hvis han/hun forsøger at give en kompliment)
- "Det gjorde du da vist ved et uheld. Synes du ikke, du skal sige undskyld til din ven?"

Vær rollemodel og vis venlig adfærd

- Forældre kan vise, hvordan man venter, skiftes, hjælper og giver komplimenter - på den måde lærer de også børnene disse sociale kompetencer.



KØLESKABS NOTAT

Støtte i håndtering af følelser

- Prøv at forstå hvad dit barn føler og ønsker.
- Sæt ord på dit barns følelser (spørg ikke barnet om følelserne, da dit barn ikke har ord for det endnu)
- Sæt flere ord på barnets positive følelser end de negative.
- Ros dit barns evne til selvkontrol som f.eks. at forblive rolig, at prøve igen, når han er frustreret, at vente på tur, at bruge ord til at udtrykke sig.
- Støt dit barn, når han/hun er frustreret.
- Giv dit barn ordene til at udtrykke sine behov og vis ham hvordan (f.eks. "Du kan spørge, om du må låne traktoren")
- Hjælp dit barn til at lære at trøste sig selv ved brug af f.eks. sut eller klud.
- Ros og opmuntre dit barn, når dit barn er rolig i en frustreret situation.
- Trøst og hold dit barn, når han har slået sig eller er bange. Vær selv rolig, så du giver barnet ekstra tryghed.





KØLESKABS NOTATER

Sådan fremmer du dit barns sociale kompetencer

- Når du leger med dit barn, skal du tilbyde at dele, vente, give en kompliment og skiftes, bede om hjælp og gå med til at vente.
- Hjælp dit barn med stikord til at bede om hjælp eller skiftes, dele noget eller give en kompliment, og ros barnet, når det sker. Gør det ikke til en stor sag, hvis dit barn ikke reagerer på dine stikord.
- Ros dit barn hver gang han/hun tilbyder at dele med dig eller hjælpe dig.
- Tag del i lade-som-om-lege ved at tage din dukke eller figur og bruge dem som rollemodeller for sociale kompetencer, såsom at spørge, om barnet vil lege, tilbyde at hjælpe, skiftes, give komplimenter, tage en dyb indånding for at falde til ro og vente.
- Vær rollemodel og giv dit barn forslag til de hensigtsmæssige ord, det kan bruge.
- Hjælp dit barn med at bemærke, hvad et andet barn gør, og forsøg at hjælpe dem om nødvendigt.
- Hjælp dit barn med at forstå, at når hun/han deler, bliver den anden person glad (dvs. vis forbindelsen mellem barnets handlinger og andres følelser).





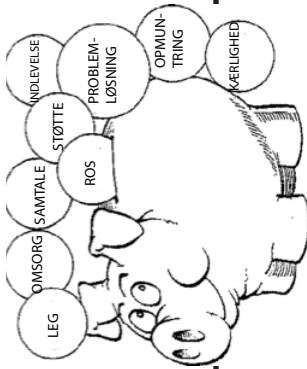
KØLESKABS NOTAT

At prøve ny mad

At spise fast føde er en læreproces for dit barn. Dit barn har behov for tid til at udforske smag, konsistens og lugt af al ny mad. Husk at det ofte er nødvendigt med gentagne forsøg, før dit barn vil kunne lide noget nyt.

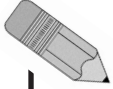
- Prøv at gøre måltidet afslappet og sjovt for dit barn.
- Minimér forstyrrelser under måltidet, sluk for fjernsyn og musik. Sæt mobilen på lydløs.
- Giv dit barn valg (mellem 2 ting) for at udvikle selvstændighed.
- Introducér én ny slags mad ad gangen i små mængder. Giv f.eks. noget nyt sammen med barnets favorit.
- Tilbyd måltider, som består af mindst én ting, som du ved, barnet kan lide.
- Tilbyd små portioner - meget mindre end voksenportioner.
- Modstå fristelsen til at servere søde fødevarer. Dit barn vil lære at foretrække dette.
- Forvent ikke at dit barn kan lide alt muligt. Lad dit barn vælge selv, hvilken mad det spiser. At tvinge barnet til at spise, vil kun gøre barnet mere trodsigt og mindre åbent overfor ny mad fremover.
- Du behøver ikke at være nogen mesterkok. Hvis du giver barnet nogle valgmuligheder med mad, dit barn kan lide, behøver du ikke at lave speciel mad.





Husk at opbygge din konto

Hjemmeaktiviteter



Udfyldningsskema: Legetider

Skriv de tidspunkter ned, hvor du har leget med dit barn, hvad I lavede og enhver reaktion, du selv eller barnet havde.

| Dato | Varighed | Aktivitet | Barnets reaktion | Forælders reaktion |
|------|----------|-----------|------------------|--------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



Husk at opbygge din konto

Hjemmeaktiviteter



Udfyldningskema: Ros

| | Dato | Varighed | Hvor mange gange har du rost og eksempler på rosende udsagn | Hvilken adfærdsformer har du rost | Barnets reaktion |
|--|------|----------|---|-----------------------------------|------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



Køleskabs notat

- Hjælp barnet med at lave legeaftaler med kammerater.
- Sæt ord på børnenes legeaktiviteter (f.eks. farver, former, antal, genstandes placering).
- Ros og opmuntre børnenes ideer og kreativitet; Undgå kritik.
- Deltag i rollelege og "lade som om" lege med børnene. F.eks med dukker eller tale i telefon.
- Tilskynd børnene til at være opmærksomme på hinandens leg.
- Brug beskrivende kommentarer i stedet for at stille spørgsmål.
- Giv barnet passende hjælp, så barnet har succes, men ikke så meget at du tager over.
- Læg mærke til, ros og støt børnenes venlige adfærd overfor hinanden (f.eks at dele, hjælpe, tage tur, være høflig).
- Giv børnene positiv støtte, når de øver sig i at styre deres følelser (f.eks. at være tålmodig og afslappet, at vente, at sætte ord på).
- Læg mærke til at sæt ord på børnenes følelsesmæssige tilstand (f.eks at være spændt, frustreret, nysgerrig, rolig).
- Grin og hav det sjovt.

Husk at være realistisk i dine forventninger i forhold til barnets udvikling og alder!



Køleskabs notat

Sociale & følelsesmæssige udviklingstrin 25–30 måneder

- Omtaler sig selv "Mig" (25 måneder)
- Bruger ord som "jeg, mig, du" (26 måneder)
- Bruger 3-ords-sætninger (25 måneder)
- Taler forståeligt (27 måneder)
- Kan svare på spørgsmål (26 måneder)
- Ordforråd stiger til 300 ord (30 måneder)
- Forstår en beskrivelse (28 måneder)
- Begynder at genkende bogstaver ABC
- Børster tænder med hjælp (29-30 måneder)
- Opmærksom på hvornår dit barn skal tisse og af med afføring (25-30 måneder)
- Kender farver (30 måneder)



Køleskabs notat

Fysiske udviklingstrin 25–30 måneder

- Kan gå ned af trapper (25 måneder)
- Kan hoppe (25 måneder)
- Kan selv vaske og tørre hænder (26 måneder)
- Kan tegne en cirkel (30 måneder)
- Kan tage en trøje på (30-32 måneder)



Milepæle i barnets udvikling • 25–30 måneder



| Aktivitet | Dato | iagttagelser/kommentar |
|--|------|------------------------|
| Jeg kan fortælle om mig selv | | |
| Jeg kan tale ret godt | | |
| Jeg begynder at genkende bogstaver | | |
| Jeg kan børste mine tænder med hjælp | | |
| Jeg kan mærke, når jeg skal tisse eller af med afføring | | |
| Jeg kender farverne | | |
| Jeg kan gå ned ad trapper | | |
| Jeg kan hoppe | | |
| Jeg kan lide at løbe | | |
| Jeg elsker at lave bevægelser og fagter til sange | | |
| Jeg elsker at lege med sand og vand | | |
| Jeg elsker ting, som kan sættes sammen og skilles ad | | |
| Jeg kan vaske og tørre mine hænder | | |
| Jeg kan tegne en cirkel | | |
| Jeg kan selv tage min trøje af og på | | |
| Min opmærksomhed er kortvarig | | |
| Jeg involverer andre i rollelege | | |
| Jeg elsker at lege med dukker, klæde-ud tøj og legetøjstelefoner | | |
| Jeg har svært ved at skelne mellem fantasi og virkelighed | | |
| Jeg kan udtrykke mine følelser | | |
| Jeg elsker at male | | |
| Jeg kan synge enkle sange | | |
| Jeg kan lide at få valgmuligheder (at kunne vælge) | | |

Sådan fremmer forældre følelsesmæssige og sociale kompetencer hos små børn



**Træning af barnets sociale færdigheder:
Børn på udviklingstrin 1**

Forældre-barn leg: Forældre kan støtte barnets sociale kompetencer i "en-til-en" samvær med deres barn. Det hjælper barnet med at lære sociale færdigheder og sætte ord på følelser, før de begynder at lege med jævnaldrende. En hel del af dit barns læring vil finde sted, når du optræder som rollemodel og bruger beskrivende kommentarer. Dette vil fremme barnets sprogfærdigheder og hjælper det med at genkende og lære sociale færdigheder.

| Sociale/venskabs-kompetencer | Eksempler |
|--|---|
| <p>Forælder som rollemodel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Dele ❖ Tilbyde at hjælpe ❖ Vente ❖ Komme med forslag ❖ Give komplimenter ❖ Adfærd-til-følelser | <p>"Jeg vil være din ven og dele min bil med dig."</p> <p>"Hvis du gerne vil have det, kan jeg hjælpe dig med det ved at holde på bunden, mens du lægger en anden på toppen"</p> <p>"Jeg kan bruge mine ventemusklere og vente, indtil du er færdig med at bruge den."</p> <p>"Skulle vi ikke bygge noget sammen?"</p> <p>"Du delte med mig. Det er bare så sødt af dig og gør mig glad"</p> <p>"Du hjalp mig med at finde ud af, hvordan man skal gøre det."</p> |
| <p>Forælder, som hjælper på vej:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Selv-tale ❖ Bede om hjælp <p>Forælders reaktioner:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Rose barn, når han/hun deler eller hjælper dig ❖ Ignorere eller vise accept, når barnet IKKE deler eller hjælper | <p>"Hmm, jeg ville ønske, jeg kunne finde en anden brik, der passer her."</p> <p>"Hmm, jeg tror ikke lige, jeg ved, hvordan den skal samles"</p> <p>"Kan du hjælpe mig med at finde en anden rund brik?"</p> <p>"Vil du dele en af dine biler med mig?"</p> <p>"Det var så hjælpsomt og venligt af dig at dele med mig"</p> <p>Fortsæt med at bruge beskrivende kommentarer.</p> <p>"Jeg bliver ved med at prøve at finde den runde brik". (rollemodel for vedholdenhed)</p> <p>"Jeg kan vente, til du er færdig med at lege med bilerne." (rollemodel for at vente)</p> <p>"jeg ved godt, det er svært at slippe bilen, så jeg venter, til det bliver min tur senere". (rollemodel for accept)</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Dukke eller figur som rollemodel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Komme med i leg ❖ Være socialt imødekommende ❖ Ignorere aggressiv adfærd | <p>“Må jeg lege med dig?”</p> <p>“Det ser sjovt ud. Må jeg være med?”</p> <p>“Jeg er venlig. Jeg vil gerne lege med dig.”</p> <p>“Jeg vil gerne lege med en, der er sød. Jeg tror, jeg vil finde nogle andre at lege med.”</p> |
|--|---|

Sådan fremmer forældre følelsesmæssige og sociale kompetencer hos små børn



Træning af barnets sociale færdigheder: Børn på udviklingstrin 2

Forældre som trænere: Børn kan begynde at lege med andre børn ved at sidde ved siden af dem og indgå i parallel leg. I begyndelsen tager de ikke initiativ til samspil med andre børn eller syntes at bemærke, at de overhovedet er der. De taler sikkert ikke til dem eller kommer med ideer eller har nogen form for samspil med dem. Forældre kan hjælpe med at fremme deres børns brug af sociale kompetencer eller bemærke deres kammeraters aktiviteter eller sindsstemninger. Det er vigtigt, at forældrene lærer deres børn de konkrete ord, der bruges i samspillet med andre børn, eller er rollemodeller for social adfærd, idet børnene nok ikke har disse færdigheder i deres repertoire endnu.

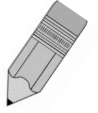
| Sociale/venskabskompetencer | Eksempler |
|--|--|
| Forælder som coach: <ul style="list-style-type: none">❖ Spørge, hvad de gerne vil❖ Bede om hjælp❖ Bede en kammerat om at vente | <p>"Du kan bede din kammerat om det, du gerne vil have, ved at sige: "Må jeg godt bede om den blyant?""</p> <p>"Du kan bede om hjælp ved at sige: "Vil du hjælpe mig?""</p> <p>"Du kan sige til din kammerat, at du ikke er klar til at dele endnu"</p> <p>Hvis dit barn reagerer på dine stikord ved at bruge sine egne ord, når han/hun gentager det, du lige har sagt, bør du rose denne høflige måde at spørge på, eller venlige måde at hjælpe på.</p> |
| Forælder, som hjælper på vej: <ul style="list-style-type: none">❖ Bemærke andet barn❖ Tage initiativ til samspil med andet barn ❖ Give et barn kompliment | <p>"Wow, se det store tårn, din kammerat bygger."</p> <p>"I bruger begge to grønne tusser."</p> <p>"Din kammerat leder efter en lille grøn brik. Kan du finde en til ham?"</p> <p>"Din kammerat har ingen biler, og du har otte biler. han ser ud til at være ked af det. Kan din kammerat låne en af dine biler?"</p> <p>"Wow! Du kan sige til din kammerat, at hans tårn er sejt."</p> <p>Hvis dit barn gentager det, du siger, kan du rose det, fordi det gav en venlig kompliment.</p> <p>Hvis dit barn ikke reagerer, fortsætter du med de beskrivende kommentater.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Forælders ros:</p> <p>❖ Adfærd-til-følelser</p> <p>❖ Lege sammen</p> | <p>“Du delte med din kammerat, det er sødt af dig og gør hende rigtig glad.”</p> <p>“Du hjalp din kammerat med at finde ud af, hvordan man skulle gøre det; hun ser ud til at være glad for din hjælp.”</p> <p>“Din kammerat kan rigtig godt lide at lege med Lego sammen med dig. Det ser ud, som om du og din kammerat har det sjovt. I er begge to meget gode til at være venner.”</p> |
| <p>Dukke eller figur som rollemodel:</p> <p>❖ Dele eller hjælpe</p> | <p>“Wow! Har du set det tårn, Nancy bygger?”</p> <p>“Kan en af jer hjælpe mig med at finde en rød klods, så jeg kan bygge den her vogn?”</p> <p>“Kan jeg hjælpe dig med at bygge det der hus?”</p> <p>“Tror du, vi kunne spørge Freddy, om han vil dele sit tog?”</p> |



Brainstorm

Lav brainstorm over de ord, du bruger, når du roser dit barn, for at fremme adfærdsformer, du gerne vil se mere til. Skriv dem i skemaet herunder.



Adfærd jeg gerne vil se mere til

Specifikke rosende udsagn

Det var godt, du er...

Wow, du har lavet et flot stykke arbejde med at dække bord

Jeg kan godt lide, når du.....

Målsætning:

Jeg forpligter mig til at øge mængden af den ros, jeg giver mit barn til _____ rosende udsagn hver time.

De adfærdsformer, jeg vil rose, er: (f.eks at dele _____)

Effektiv ros og opmuntring

“Om at få det bedste frem i dit barn”

Ugens hjemmeaktiviteter



Gøre:

- **FORTSÆT** med at lege og læse med dit barn mindst 10 min hver dag.
- **ROS** barnet under legen.
- **UDVÆLG** en adfærd som du gerne vil se mere til hos barnet. Ros den systematisk, hver gang den viser sig den følgende uge (f.eks. at lege fredeligt, gøre det du siger, at rydde legesager op og at deles med andre).
- **SKRU** op for rosen og observér, hvilken effekt det har på dit barn.
- **LÆG** mærke til den måde, du roser dit barn på og notér dine observationer i udfyldningsskemaet “Ros.”
- **SKRIV** de adfærdsformer, du gerne vil se mere til ind i “Skema over adfærdsformer”.
- **ROS** dig selv for dine anstrengelser med at være forælder.



Læs:

Kapitel 3, “Håndgribelige belønninger”, i bogen De Utrolige År



Brainstorm

Lav brainstorm over, hvad du kan rose dig selv for som forælder. Skriv disse udsagn ind i skemaet herunder.



Rosende udsagn om mig selv:

Jeg kan klare det...

Jeg arbejder hårdt med at være forælder...

Jeg kan forblive rolig...



Mål:

Jeg forpligter mig til hver dag at tænke på, hvad jeg gør godt som forælder. Jeg vil bruge mindst to af ovenstående eksempler.

Brainstorm

Lav brainstorm over ord, du bruger, når du roser dit barn, for at fremme adfærdsformer, du gerne vil se mere til. Skriv dem i skemaet herunder..



Adfærd, jeg gerne vil se mere til:

Specifikke rosende udsagn:

Jeg kan godt lide, når du

Det var godt, at du....

Flot arbejde.....



Målsætning:

Jeg forpligter mig til at øge mængden af ros jeg giver til mit barn til _____
rosende udsagn hver time. De adfærdsformer, jeg vil rose, er: (f.eks. at dele _____).



Materiale om ros til udlevering

Eksempler på, hvordan man kan rose og opmuntre

- "Du er vil nok god til at. . ."
- "Du er blevet bedre til . . ."
- "Jeg kan godt lide, at du . . ."
- "Hvor er du sød, at du . . ."
- "Det var en god idé, at . . ."
- "Du klarede det fint, da du . . ."
- "Se, hvor meget _____ er blevet bedre til . . ."
- "Du klarer dig godt."
- "Se, hvor godt han/hun klarede at . . ."
- "Det er en perfekt måde at . . ."
- "Ih, hvor har du bare klaret det fint . . ."
- "Det stemmer, det er den perfekte måde at . . ."
- "Jeg er så glad for, at du . . ."
- "Det gør mig rigtig glad, når du . . ."
- "Hvor er du en stor pige, når du . . ."
- "Hvor er du en god dreng, at du . . ."
- "Tak for at . . ."
- "Hvor er det fint, at du . . ."
- "Hvor var det godt regnet ud af dig . . ."
- "Flot, det ligner virkelig . . ."
- "Du gør præcis det, mor gerne ville have dig til"
- "Hvor er du god til at gøre, som far siger."
- "Sikke rart, at . . ."
- "Hvor er det rart (eller godt), at du . . ."
- "Mor er meget stolt af dig, fordi du.....!"
- "Smukt! Godt! Alletiders! Fantastisk! Mægtigt!"
- "Hvor betænksomt af dig at..."

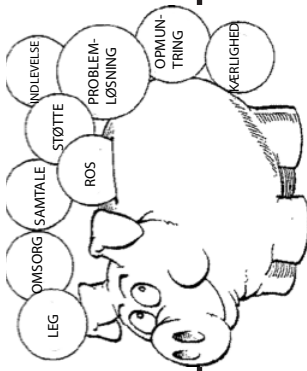
Nogle fysiske belønninger

- Et klap på armen eller skulderen
- Et kram
- At få hovedet gnubbet
- Et klem om armen eller taljen
- Et kys



Eksempler på adfærd, der bør roses og stimuleres

- At deles
- At tale pænt
- At rette sig efter en besked
- At sidde og spise pænt ved bordet
- At gå i seng, når det bliver sagt
- At lege stilfærdigt
- At løse et problem
- At skrue ned for fjernsynet
- At passe sine pligter
- At komme hjem fra skole til tiden
- At stå op om morgenen
- At komme igennem natten uden at tisse i sengen
- At rede seng
- At samle tøjet sammen
- At rydde legetøj op
- At gå i stedet for at løbe
- At lave lektier
- At klæde sig på
- At vise hensyn
- At være tålmodig
- At være sød ved et andet barn eller voksen



Husk at opbygge din konto

Hjemmeaktiviteter

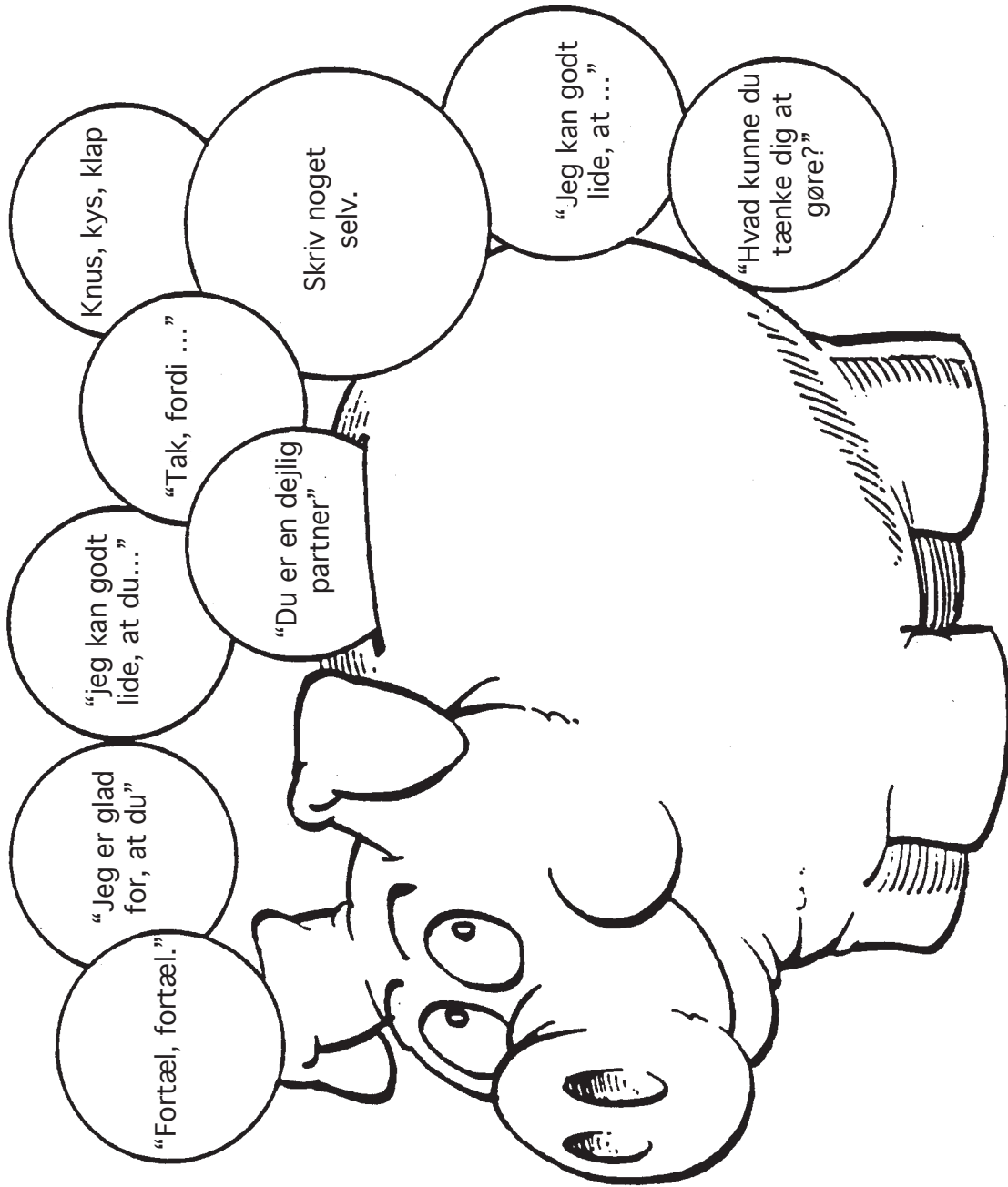


Udfyldningsskema: ROS

| | Dato | Tidspunkt | Hvor mange gange har du rost og eksempler på rosende udsagn | Hvilke adfærdsformer har du rost | Barnets reaktion |
|--|------|-----------|---|----------------------------------|------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



Husk at sætte ind på din og dit barns konto



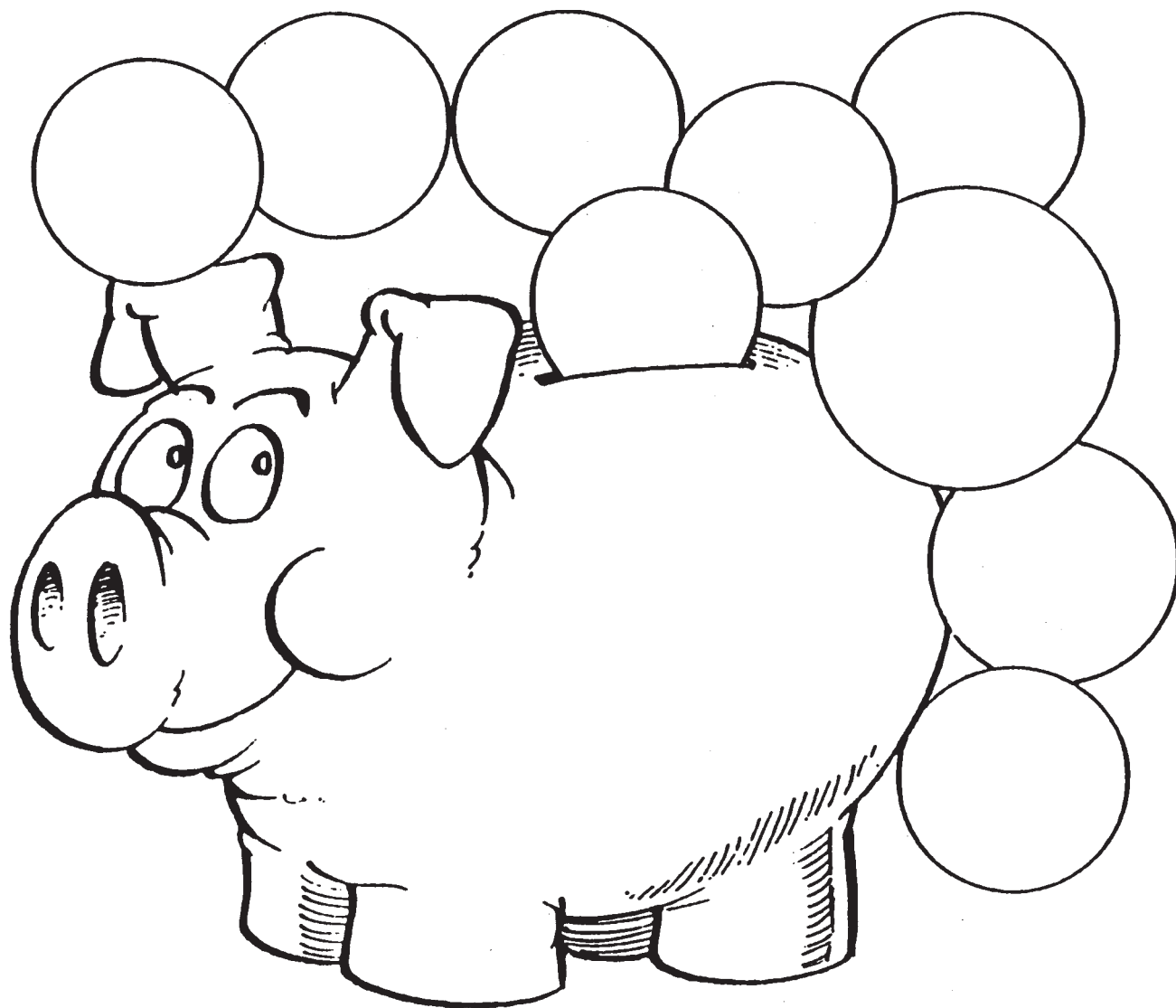
Husk at sætte ind på din, og din families konto



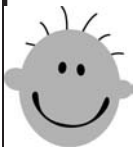
Køleskabs notat om at rose dit barn

- "Tag dit barn i" at opføre sig pænt - undlad at gemme rosen til den perfekte adfærd.
- Vær ikke bekymret for at forkæle dine børn med ros.
- Skru op for rosen overfor vanskelige børn.
- Vær rollemodel og ros dig selv.
- Giv specifik ros for adfærd, du ønsker at se mere til.
- Gør din ros afhængig af barnets adfærd.
- Ros med smil, øjenkontakt og begejstring.
- Giv positiv ros.
- Ros straks.
- Giv klap, kram og kys sammen med din ros.
- Brug ros regelmæssigt.
- Ros dit barn i andres nærvær.

Skriv dine rosende udsagn om dig selv.



Husk at bygge din egen bankkonto op



Udleverings ark

Ros den positive modsætning til negativ adfærd

Adfærd, jeg ønsker at se mindre af:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

Den positive adfærd, jeg ønsker at se i stedet:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

Brug håndgribelige belønninger for at lære dit barn en ny adfærd

“Motivér dit barn”



Ugens hjemmeaktiviteter

 **Gøre:**

- **FORTSÆT** med at lege med dit barn hver dag i mindst 10 minutter og øg antallet af gange hvor du roser dit barn.
- **PRØV** spontant at give et klistermærke for en social adfærd, du gerne vil se mere til.
- **ROS** et medlem af familien eller den som passer dit barn for noget, du sætter pris på.
- **GIV** dig selv en belønning for dit arbejde, som forælder (se udleveringsark)

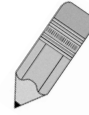
 **LÆS:**

Udleverede papirer og 3. del, Problem 1 “Sådan styrer du dit barns “skærm tid””, i bogen De Utrolige År.



Brainstorm

Brainstorm mulig positiv selv-tale, som du kan bruge for at opmuntre dig selv som forælder. Skriv dine udtalelser ned.



Opmuntrende positiv selv-tale:

Jeg kan gøre det...

Jeg gør et godt stykke arbejde, som forælder...



MÅL:

Jeg forpligter mig til dagligt at tænke på noget positivt, jeg har gjort som forælder. F.eks leget med mit barn, talt med mit barns pædagog/dagplejer, lavet et hyggeligt måltid, rost mit barn.)



KØLESKABS NOTAT OM HÅNDGRIBELIGE BELØNNINGER

- Præcisér den positive adfærd, du gerne vil se mere af hos dit barn.
- Lav målene overkommelige - vær realistisk.
- Vælg en gratis eller billig belønning.
- Opnå den ønskede adfærd først - derefter belønning.
- Giv belønningen straks efter, den ønskede adfærd er opnået.
- Beløn dagligt det gode fremskridt.
- Udskift gradvis belønningen med social anerkendelse.
- Forudsig dit barns succes.
- Bland ikke belønning og straf.



Bemærk: for børn på 2-3 år er en overraskelsesbelønning eller en spontan belønning nok, f.eks. et klistermærke.

Klistermærkeskemaet kan vente til barnet er 5-6 år.





Brainstorm

Beløn dig selv !



Tænk på at belønne dig selv. Har du nogensinde belønnet dig selv for at gennemføre en svær opgave eller nå et mål. F.eks at færdiggøre et svært projekt eller i dit arbejde som forælder. Overvej, hvordan du kan belønne dig selv for dit store arbejde med at være forælder.

Gode belønninger for mig.

En gåtur

Drikke te eller kaffe med en ven

Et varmt karbad

Læse en god bog

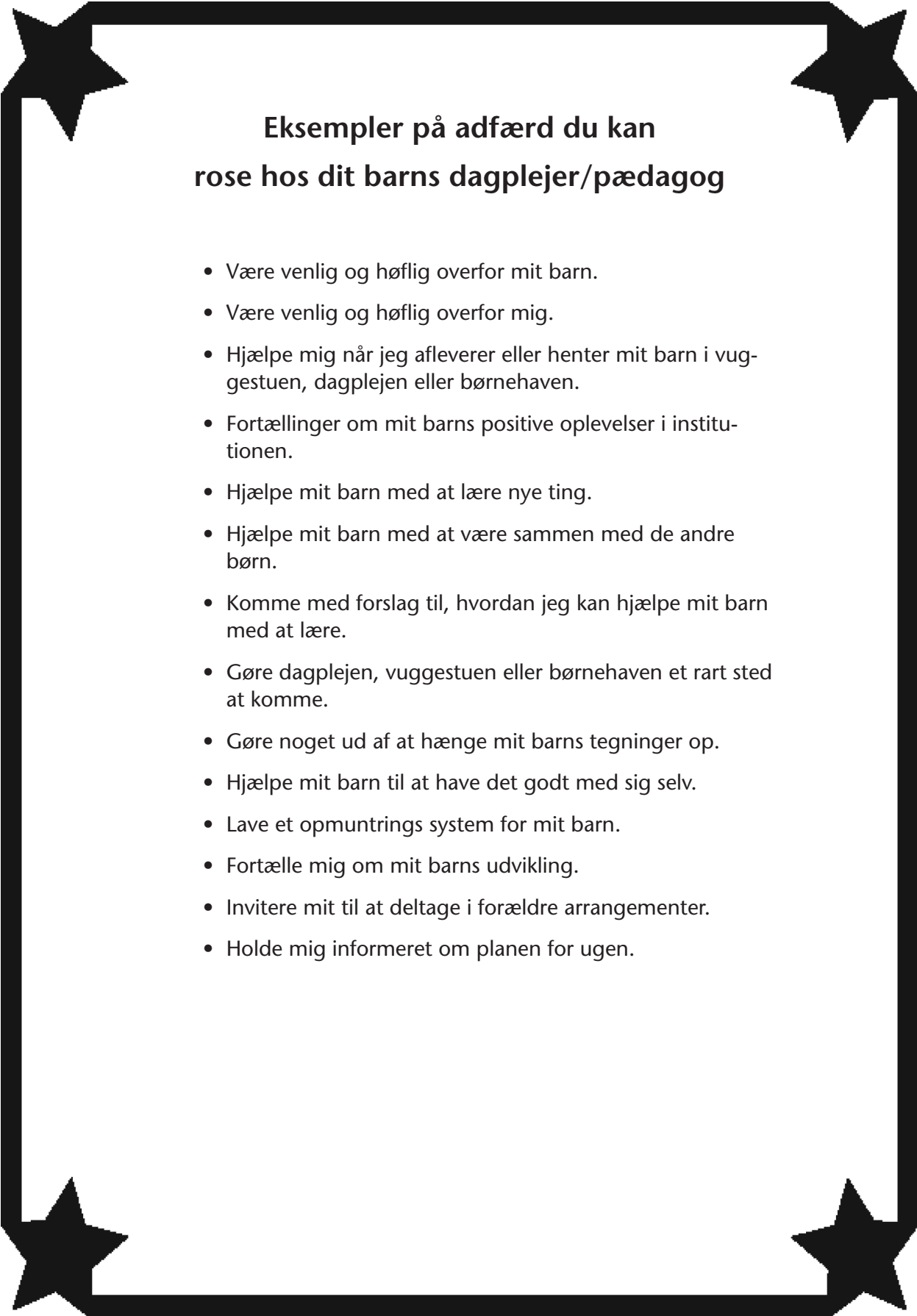
Mål:

Jeg forpligter mig til at gøre noget positivt for mig selv i denne uge. Dette vil inkludere:



**EKSEMPLER PÅ ADFÆRD
SOM KAN BELØNNES MED STJERNER ELLER
KLISTERMÆRKER:**

- Være påklædt før den aftalte tid.
- Blive siddende ved ordet under måltidet.
- At barnet kan bevare roen, selvom det er frustreret.
- Lægge vasketøj i vasketøjskurven.
- Hænge overtøj op.
- Bruge høflige og venlige ord.
- Gå i seng når han/hun bliver bedt om det.
- Rette sig efter en besked.
- Dele med søskende.
- Kigge stille og roligt i en bog.
- Gå på toilettet.
- Slukke for fjernsynet.
- Samarbejd omkring tandbørstning.
- Blive ved siden af indkøbsvognen.
- Sove hele natten i egen seng.
- Være god ved dyr.



Eksempler på adfærd du kan rose hos dit barns dagplejer/pædagog

- Være venlig og høflig overfor mit barn.
- Være venlig og høflig overfor mig.
- Hjælpe mig når jeg afleverer eller henter mit barn i vuggestuen, dagplejen eller børnehaven.
- Fortællinger om mit barns positive oplevelser i institutionen.
- Hjælpe mit barn med at lære nye ting.
- Hjælpe mit barn med at være sammen med de andre børn.
- Komme med forslag til, hvordan jeg kan hjælpe mit barn med at lære.
- Gøre dagplejen, vuggestuen eller børnehaven et rart sted at komme.
- Gøre noget ud af at hænge mit barns tegninger op.
- Hjælpe mit barn til at have det godt med sig selv.
- Lave et opmuntrings system for mit barn.
- Fortælle mig om mit barns udvikling.
- Invitere mit til at deltage i forældre arrangementer.
- Holde mig informeret om planen for ugen.



***Praktisér at rose
dig selv og andre!***

- Fortæl dit barns pædagog/
dagplejer, hvad du sætter pris på
ved stedet, og hvor glad du er for,
hvad de lærer dit barn.

OG/ELLER

- Ros andre forældre eller familie
medlemmer.
- Giv dig selv en compliment.

Udleverings ark

Omsorgsdage

Styrke forældres gensidige omsorg for hinanden.

Ægteskabelige konflikter kan gøre det vanskeligt for forældre at håndtere deres børns adfærd. Den følgende øvelse kan bruges til at styrke jeres forhold.

Find 10-20 ting, som din ægtefælle/partner kan gøre for at glæde dig. Bed din ægtefælle/partner om at lave en tilsvarende liste. Skriv ned på et stykke papir og hæng det op. Hver dag skal du og din ægtefælle/partner vælge en eller to ting fra listen, som I vil glæde hinanden med. Denne omsorgsfulde opmærksomhed skal være a) positiv, b) specifik, c) ikke for omfattende og d) noget der ikke for nylig har været genstand for en konflikt..

Eksempel: Spørg hvordan min dag har været og lyt til mit svar.
Tilbyd at hente mælk og sukker til mig.
Lyt til "stemningsfuld" musik mens vi stiller vækkeuret og går i seng.
Hold mig i hånden, når vi går en tur.
Massér min nakke.
Arranger en barnepige og inviter mig ud.
Lad mig arbejde sent en aften uden det giver problemer mellem os.
Et hyggeligt måltid uden børn.
Tilbyd at kigge efter børnene mens jeg laver aftensmad, læser avisen.....
Lad mig sove længe en morgen i weekenden.

Ved at lave denne øvelse, vil I få en fornemmelse for hinandens bestræbelser og blive mere opmærksom på, hvordan I prøver at give hinanden positiv opmærksomhed.

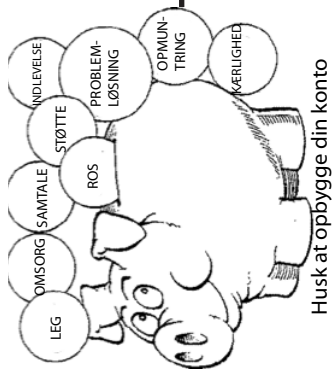
Omsorg for enlige forældre.

Hvis du ikke har en partner er det vigtigt at arrangere nogle "omsorgsdage" for dig selv. Du kan gøre det ved at lave en liste over ting, du har lyst til at gøre for dig selv.

Vælg hver uge nogle af tingene fra listen, for at være god ved dig selv.

Eksempel: Spis sammen med en god ven.
Gå i biografen / lej en film.
Få én til at massere din nakke.
Spil musik / syng i kor.
Gå eller løb en tur.
Tag et karbad.
Køb og læs et sjovt blad.
Dyrk sport.

Det er også vigtigt for enlige forældre at lave et "omsorgs" system. Dette kan gøres ved jævnligt at mødes med andre forældre, nære venner eller familien. Mødregupper, kirke-møder, fritids-klubber og politiske grupper, kan også være steder, hvor du gør noget godt for dig selv.



Hjemmeaktiviteter

Udfyldningskema: Ros



| Dato | Tidspunkt | Hvor mange gange har du rost og eksempler på rosende udsagn | Hvilken adfærdsformer har du rost | Barnets reaktion |
|------|-----------|---|-----------------------------------|------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



KØLESKABS NOTAT

Toilet træning

Mange børn er blefri når de er 3 år. Der er dog ingen grund til bekymring, hvis din 3 årige ikke er blefri. Nogle børn er det ikke, før de er 4 år. Hvis dit barn viser tegn på at ville gå uden ble, kan du starte toilet træning omkring 2-2½ års alderen. Start træningen, når du har tid og vær tålmodig og hav ikke for mange andre familieprojekter i gang samtidig.

Tegn på at dit barn er ved at være klar:

- Dit barn kan holde sig tør i 3 timer eller mere.
- Dit barn lægger mærke til tegn på, at det skal på toilet.
- Dit barn kan selv trække bukser af og på.
- Dit barn viser interesse for at sidde på potten / toilettet.
- Dit barn efterligner andre, når de går på badeværelset.
- Dit barn kan efterkomme enkelte instrukser.

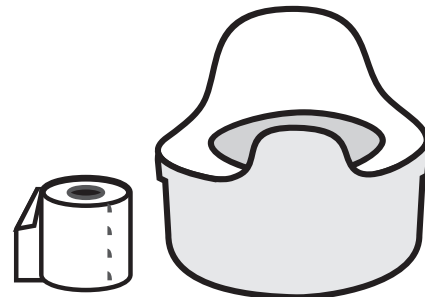




KØLESKABS NOTAT

Toilet træning

- Giv dit barn noget tøj på, som er nemt at få af og på (f.eks bukser med elastik i taljen).
- Brug en potte eller et toiletsæde og en skammel så barnet sidder godt.
- Lav en "potte" rutine, f.eks når barnet står op om morgenen.
- Lad være med at holde eller presse barnet til at blive siddende.
- Lad dit barn komme med, når du selv eller ældre søskende skal på toilettet.
- Vis dit barn, hvordan du bruger toiletpapir, skyller ud og vasker hænder.
- Lær dit barn at vaske hænder efter toiletbesøg.
- Ros dit barn hver gang hun/han har siddet på potten/toilettet, eller du konstaterer, at bukserne er tørre.
- Vær sikker på, at dit barn er klar over, det er ok at bede om hjælp til at komme på potten/toilettet.
- Forvent tilbagefald; lav ingen scene ud af uheld som våde bukser eller en våd seng - bevar roen og vær positiv: "Det er ok. Næste gang er jeg sikker på, at du vil bruge potten".
- Når det går godt, bliv da ved med at bruge bukser med elastik i taljen, da det vil gøre et nemt for dit barn selv at tage bukserne ned.
- Nogle børn har brug for ble om natten i længere tid, selvom de er renlige om dagen.



Om at sige farvel og goddag

Ugens hjemmeaktiviteter

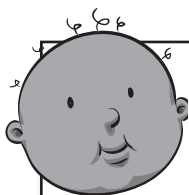
 **Gøre:**

- **OPSTIL** en regelmæssig rutine når du siger farvel til dit barn.
- **SKRIV** din rutine omkring sengetid ned (tag planen med til næste møde).
- **GENNEMSE** din tjekliste om dit barns sikkerhed (tag den med til næste møde).
- **RING** til din ringe-kammerat og fortæl om dine "putte" ritualer.

 **Læs:**

Udleverede papirer og kapitel 4, "At sætte grænser", i bogen De Utrolige År.

Husk at blive ved med at lege !



KØLESKABS NOTAT

Om at lære at sige farvel og goddag igen

De fleste børn er kommet over frygten for adskillelse i treårs-alderen; men det er helt normalt med kortvarige perioder med frygt for adskillelse. Børn svinger mellem en stærk trang til selvstændighed og behovet for en forælders nærhed. Du vil opleve, at du får et mere trygt og tillidsfuldt førskolebarn, hvis du hjælper dit barn med at lære at sige farvel - især hvis dit førskolebarn er lidt tilbageholdende eller genert. Men der er bestemt ingen grund til bekymring, for der er stadig mange år endnu, før barnet har opnået sin fulde selvstændighed.

- Lad dit barn vide på en forudsigelig måde, at du er ved at skulle af sted - snig dig ikke væk for at undgå raserianfald, og lyv ikke om, hvor du skal hen, da det kun vil øge dit barns utryghed.
- Sig kort farvel med et knus og sig noget positivt om dine forventninger til den tid, dit barn ikke er sammen med dig. Giv dit barn forsikringer på en positiv måde, om at han/hun vil have det sjovt, når du er gået, og at han/hun kan være helt tryk.
- Huske at opmuntre dit barn til voksende selvstændighed
- Hvis du siger farvel til dit barn i institution, bør du fortælle ham/hende, hvornår du vil se ham/hende igen, og hvornår han/hun bliver hentet, og hvem der henter ham/hende.
- Hvis du siger farvel til dit barn derhjemme og går ud om aftenen, bør du fortælle ham/hende, hvem der passer ham/hende imens, og hvornår du kommer tilbage. For eksempel: "Bedstemor kommer og leger med dig i aften, mens jeg går ud til en middag. Jeg kommer hjem, efter du er gået i seng, men jeg kommer ind og kysser dig godnat"
- Gå din vej og undgå at give barnets normale protester for meget opmærksomhed.
- Når du kommer tilbage, bør du hilse dit barn med kærlighed og glæde - lad ham/hende vide, at du er glad for at se ham/hende.
- Giv dine børn lidt overgangstid, så de kan omstille sig fra den legesituation, de er i gang med.
- Nogle børn er glade for at have en ting, der minder dem om deres forældre. Det kunne være et bestemt smykke eller en nipsgenstand, der tilhører mor eller far, et billede eller en anden ting, der betyder noget særligt.

Vores families rutiner



Skriv din rutine, når du siger farvel til dit barn i dagplejen/vuggestuen.

Køleskabs notat

Vær opmærksom på dit barns sikkerhed: Del 1

Småbørn har en naturlig trang til at undersøge og udforske, og de er nysgerrige omkring alt - de har ingen hæmninger og kan endnu ikke forstå, at noget kan være farligt! Derfor er en af de største udfordringer for forældrene at gøre alt hvad der står i deres magt for at sørge for deres barns sikkerhed. Prøv at bruge denne check-liste til at afgøre, hvor småbørns-sikret du er.

| Indsats | Ja | Nej |
|--|----|-----|
| Overvåger og holder til hver en tid opsyn med mit småbarn, er altid årvågen omkring dette. | | |
| Har småbørns-sikret alle rum i min bolig. | | |
| Har en liste over vigtige telefon-numre i eller ved min telefon (herunder nummeret på vagtlæge og skadestue) | | |
| Holder snore fra rullegardiner eller persienner uden for rækkevidde | | |
| Har sikret alle mine vinduer | | |
| Har sørget for at alle stikkontakter er børnesikrede | | |
| Sørge for at el-apparater ikke er tilsluttede, når de ikke bliver brugt | | |
| Har børnesikret skabslåger og døre | | |
| Har sørget for at stole og sengen ikke er for tæt på vinduer | | |
| Sørger for at små genstande som mønter, glaskugler, batterier eller tasker med indhold er uden for mit småbarns rækkevidde | | |
| Holder altid toiletsædet nede. Hvis mit småbarn er tiltrukket af vand, holder jeg badeværelset lukket eller låst | | |
| Når jeg bader mit barn, efterlader jeg ikke løbende vand / et fyldt badekar uden opsyn. Jeg har mit barn hos mig mens badekarret bliver fyldt. Når mit barn er i badekarret, forlader jeg det aldrig, ikke engang i ét sekund. Jeg tømmer karret umiddelbart efter badet | | |
| Efterlader ikke mit småbarn alene med et kæledyr og holder affaldsspande utilgængelige. | | |
| Har undersøgt, at mine planter ikke er giftige eller farlige | | |
| Har anbragt børnelåger øverst og nederst på trappen | | |
| Bruger ikke nattøj lavet af letantændelige stoffer | | |
| Har sørget for at vandet ikke er brandvarmt i vandhanerne | | |
| Gemmer al slags medicin (også vitaminpiller) i aflåste skabe eller kasser, der er anbragt på øverste hylde | | |
| Holder produkter som shampoo, make-up, neglelak-fjerner, rengøringsmidler, sakse, barberblade uden for rækkevidde | | |
| Holder hårtørrer og krøljern uden for barnets rækkevidde | | |
| Holder tøjdyr væk fra madlavningsområder | | |
| Under madlavningen drejer jeg grebene på pander og gryder mod væggen, og ovnen er børnesikret | | |

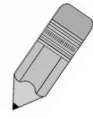
Køleskabs notat

At sørge for dit barns sikkerhed: Del 2

Småbørn har en naturlig trang til at undersøge og udforske, og de er nysgerrige omkring alt - de har ingen hæmninger og kan endnu ikke forstå, at noget kan være farligt! Derfor er en af de største udfordringer for forældrene at gøre alt hvad der står i deres magt for at sørge for deres barns sikkerhed. Prøv at bruge denne check-liste til at afgøre, hvor småbørns-sikret du er.

| Indsats | Ja | Nej |
|--|----|-----|
| Lader aldrig mit småbarn spise uden opsyn, giver ikke mit barn popcorn eller jordnødder. | | |
| Har et legeområde i køkkenet, hvor mit barn har sit eget skab med plastik skåle, træskeer, osv. | | |
| Sørger for at balloner og andre bløde plastik legesager er godkendte til børn | | |
| Der er gitter foran pejsen og varmeapparater er sikrede | | |
| Holder øje med mit barn når han/hun rider eller kører på legetøj | | |
| har sørget for en cykelhjelme, når mit barn begynder at cykle på trehjulet cykel eller cykel med støttehjul (for at vænne mit barn til cykelhjelme) | | |
| Har altid mit barn fastspændt i en autostol, og stolen er godkendt i forhold til barnets alder og vægt. | | |
| Bruger en godkendt autostol, og sidder aldrig i bilen med mit barn i armene eller på skødet. Når mit barn har opnået den rette vægt og alder, skifter jeg over til en autopude. | | |
| Efterlader aldrig mit barn i bilen uden opsyn, heller ikke bare nogle få minutter mens jeg smutter ind i en forretning | | |
| Smører mit barn med solbeskyttende creme, og giver solhat på, når vi opholder os i solen | | |
| Har taget kursus i førstehjælp i forhold til småbørn | | |
| Opholder mig tæt ved mit barn, når vi er i nærheden af trafik, vand eller andre farlige situationer | | |
| Lærer mit barn at standse ved fortovs-kanten eller ved trafik og holder mit barn i hånden, når vi krydser en vej | | |
| I farlige, kaotiske eller tætpakkede situationer (på en travl banegård, i en lufthavn, tæt på vand eller i trafikken) bærer jeg mit barn på mig eller bruger en klapvogn eller en barnesele. | | |
| Når jeg køber legetøj tjekker jeg, at det er godkendt. | | |

Vores families rutiner



Skriv din rutine ved sengetid her.

Vores families rutiner



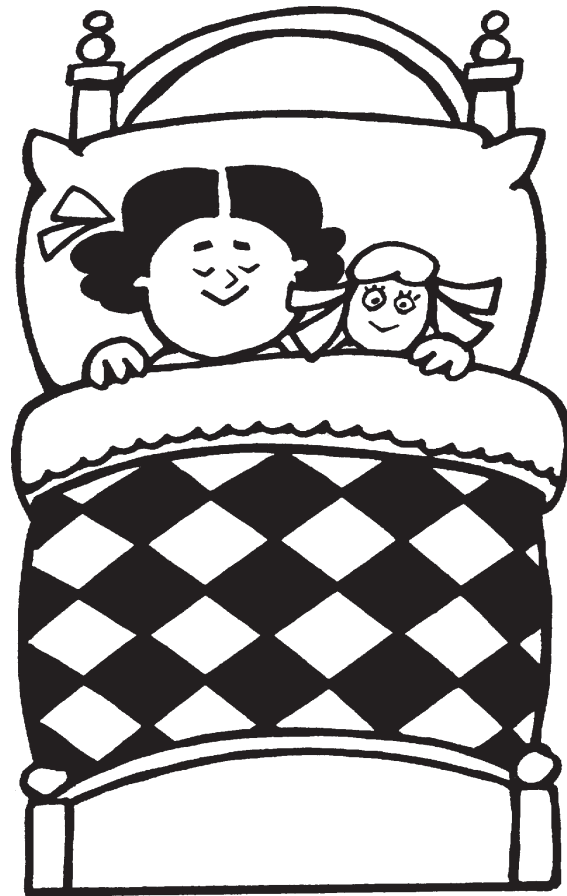
Skriv din morgenrutine her.



Køleskabs notat

Tips til hvordan du giver dit barn nogle gode sovevaner.

- Hav nogle faste rutiner, når du putter dit barn (i løbet af dagen og om aftenen).
- Vælg et tidspunkt at putte dit barn til natten, som passer ind i resten af familiens rutiner, og overhold så vidt muligt tidspunktet.
- Vælg nogle putte ritualer som for eksempel : leg, bad, nattøj på, børste tænder, læse en historie, syng og kys godnat.
- Ros dit barn for at sove hele natten i egen seng.



Positiv disciplinering: Effektiv grænsesætning

“Vigtigheden af at være klar, forudsigelig og positiv”

Ugens hjemmeaktiviteter



Gøre:

- **BEGRÆNS** antallet af beskeder til de allermest nødvendige.
- **GIV** positive og konkrete beskeder dér, hvor det er nødvendigt.
- **BRUG** “først/så” og “når/så” beskeder
- Hold øje med hyppigheden og typen af de beskeder, du udsteder i løbet af 10 minutter, og skriv dem samt barnets reaktion på dine beskeder ind i skemaet “Udfyldningsskema: Beskeder”.
- **ROS** dit barn, hver gang han eller hun rettes sig efter en besked.
- **RING** til din ringe-kammerat og fortæl om din families rutiner, effektiv afledning og omdirigering, og hvordan du begrænser fjernsynstid.



LÆS:

Udleverede papirer og kapitel 5, “At ignorere”, i bogen De Utrolige År.

HUSK at blive ved med at lege !

Udleverings ark 7A

Positiv disciplinering: Effektiv grænsesætning

“Vigtigheden af at være klar, forudsigelig og positiv”

Ugens hjemmeaktiviteter



Gøre:

- **BEGRÆNS** antallet af de gange du siger “nej” - afled og omdiriger, når det er muligt.
- **BEGRÆNS** antallet af beskeder til de allermost nødvendige.
- **GIV** respektfuld og konkret besked dér, hvor det er nødvendigt. Undgå at bruge spørgende beskeder, “nu skal vi”- beskeder, negative beskeder, vage beskeder og kædebeskeder.
- **GIV** dit barn tid til at gøre, hvad der bliver sagt.
- **ROS** dit barn hver gang han eller hun retter sig efter en besked.
- **RING** til din ringe-kammerat og fortæl om din families rutiner, effektiv afledning og omdirigering, og hvordan du begrænser fjernsynstid.

LÆS



Udleverede papirer og kapitel 11, “Sådan kontrollerer du negative følelser” i bogen De Utrolige År.

HUSK at blive ved med at lege !!

Udleveringsark 7B

Brainstorm/Summe - Fordele ved grænsesætning



1. Hvad er de mulige fordele for dine børn ved at have tydlige grænser i hjemmet ?
2. Hvad kan stå i vejen for grænsesætningen ?



Skriv fordelene ved at have tydlige grænser samt dine vanskeligheder ved at håndhæve dem ned.

Prøv, om du kan finde løsninger på dine barrierer over for at sætte tydlige grænser.

| Fordele ved grænsesætning | Vanskeligheder |
|---|----------------|
| | |
| <p>MÅL:</p> <p>Jeg vil reducere antallet af beskeder eller anmodninger til de mest nødvendige. Jeg vil i stedet fokusere på at opstille valgmuligheder, når det kan lade sig gøre, bruge afledninger og når/så - beskeder.</p> | |



Hjemmeaktiviteter



Udfyldningskema: Beskeder

"Reducér dine beskeder til de allervigtigste."

| Dato | Tid | Besked | Barnets reaktion | Forældrens reaktion |
|----------|-----------|---------------------------|----------------------------------|--|
| Eksempel | 17-17.30. | "Ryd dine legesager op." | Barnet rydder sine legesager op. | "Tak, fordi du ryddede dine legesager op". |
| 1. dag | | ### ## | | |
| 2. dag | | | | |
| | | Eksempel på når/så-besked | | |



KØLESKABS NOTAT OM GRÆNSESÆTNING

- Giv kun nødvendige beskeder.
- Æn besked af gangen.
- Vær realistisk i dine forventninger og brug alderssvarende beskeder.
- Brug igangsættende "gør"-beskeder.
- Undgå spørgende beskeder for eksempel "vil du i seng nu?"
- Gør dine beskeder positive og høflige.
- Lad være med at bruge "hold-op-med" beskeder.
- Giv dit barn tid til at gøre, hvad der bliver sagt.
- Kom med forvarsler og nyttige påmindelser.
- Lad være med at true dit barn; giv istedet "når/så" beskeder.
- Giv dit barn overskuelige valgmuligheder for eksempel "vil du have bluse eller bukser på først?".
- Gør dine beskeder korte og præcise.
- Støt op om din partners beskeder.
- Ros dit barn, når han/hun retter sig efter dig, eller opstil konsekvenser, når det ikke sker.
- Find en balance mellem forældre/barn-kontrol.
- Brug effektiv afledning og omdirigering, når det er muligt.





Regler for hjemmet.

Nogle eksempler:

1. I seng kl. 19.00.
2. Det er ikke tilladt at slå.
3. Man skal altid have sikkerhedssele på i bilen.
4. Man skal have cykelhjem på, når man cykler.

Din liste over regler for hjemmet:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Alle hjem har brug for et begrænset antal husregler.

Hvis listen bliver for lang, er der ingen, der kan huske reglerne.

Vores families regler



Skriv jeres families regler ned.



Brainstorm - Omskrivning af beskeder

Omskriv følgende ineffektive beskeder til positive, tydelige, respektfulde beskeder.



| Ineffektive beskeder | Omskrivning |
|---|-------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Hold mund !• Hold op med at råbe !• Lad være med at løbe !• Pas på !• Skal du ikke gå i seng ?• Lad os rydde op i stuen .• Stop det !• Hvad laver din jakke her ?• Hvorfor står dine sko i stuen ?• Lad være med at skovle salaten ind i munden• Hvorfor står din cykel stadig i indkørslen ?• Du ser Herrens ud.• Lad være med at drille din søster !• Du er aldrig klar.• Dit tøj er snavset.• Det roder på dit værelse.• Hold op med det klynkeri !• Du er umulig !• Hold op med at gå der og drive den af !• Skynd dig !• Vær stille !• Hvorfor kører du på cykel på vejen, når du har fået at vide, at du ikke må ?• Jeg slår dig, hvis du gør det igen. | |

Ignorering af dårlig opførsel

Ugens hjemmeaktiviteter



Gøre:

- Bliv ved med at lege med dit barn mindst 10 minutter hver dag.
- Adspred eller afled dit barn, når det er muligt (eller afled dig selv).
- Vælg en negativ adfærdsform, som du vil se mindre af (f.eks. når dit barn klynker eller bander), og øv dig på at ignorere denne opførsel, hver gang den forekommer i løbet af ugen. (se udleverings ark)
- Øv dig i at rose de positive modsætninger til disse adfærdsformer (brug udleverings ark om at ignorere og rose).
- Øv dig i at bruge positiv selv-ros og udskift negative tanker med positive opmuntrende tanker.

LÆS

Udleverede papirer og kapitel 12, "Pauser fra stress og vrede", i bogen De Utrolige År.

Udleverings ark
8A

Hjælp dit barn med at falde til ro



Ugens hjemmeaktiviteter



Gøre:

- Vejled dit barn følelsesmæssigt, mens du leger med ham/hende, fokuser på dit barn, når det er roligt, tålmodigt og fredeligt.
- Brug dukker, bamser eller bøger, når du/I snakker om forskellige måder at falde til ro på. Vis f.eks en dyb vejrtrækning, hvordan "skildpadde-teknikken" virker eller brug "termometer" billederne.
- *Vis dit barn hvilke teknikker, du selv bruger for at falde til ro.*
- Gennemgå "Forældre, der arbejder som detektiver og Problemløsnings-arbejds-papir".

LÆS



Udleverede papirer og kapitel 12, "Pauser fra stress og vrede", i bogen De Utrolige År.

Udleverings ark
8B

Brainstorm /tid til at summe



Opførsel som at surmule, at være gnaven, at skringe, at bande og at argumentere er gode eksempler på adfærd, der skal ignoreres. Disse adfærdsformer er irriterende, men de skader ikke rigtig nogen, og de forsvinder, hvis de bliver ignoreret systematisk. Ignoreringsteknikken bør ikke bruges over for adfærdsformer, der kan føre til fysiske skader, skade på ejendom eller uacceptabel afbrydelse af en igangværende aktivitet.

Forældre har ofte problemer med at kontrollere deres vrede, når det gælder uhensigtsmæssig opførsel, og har svært ved ikke at kritisere barnet. Dette følelsesmæssige engagement kan gøre det svært at ignorere barnets argumenter eller rose fjøjelighed, når den endelig forekommer. Ignorering er dog en af de mest effektive strategier, man kan benytte.

Opførsel, som jeg vil ignorere

f.eks. klynkeri eller raserianfald

MÅL: Jeg vil beslutte mig for at ignorere _____

opførsel, når den forekommer. Jeg vil rose _____

opførsel, det positive modstykke til den opførsel, jeg ignorerer.



Brainstorm / Tid til at summe



Når du begynder at ignorere dårlig opførsel, vil denne blive værre, før den forbedres. Det er vigtigt at være forberedt på at måtte vente på, at denne negative periode går over. Hvis du overgiver dig i forhold til denne uhensigtsmæssige adfærd, vil denne opførsel blive forstærket, og dit barn vil lære at blive ved med at protestere højlydt, til han eller hun får sin vilje.

Det er vigtigt at forholde sig roligt, mens du ignorerer. Prøv at tænke forud og find måder at forblive rolig på, mens du ignorerer den dårlige opførsel.

Måder at bevare roen på mens du ignorerer:

Dyb vejrtrækning

Afslapningsteknikker

Positive tanker

At fjerne sig fysisk

At sætte musik på

Sætte vrede tanker på parkering

HUSK, at alle børn argumenterer og protesterer for at få, hvad de vil have. Dette er ikke et personligt angreb, men et udtryk for deres stræben efter at blive selvstændige og afprøve grænser.

MÅL: Jeg vil beslutte, at fortælle mig selv følgende _____

når mit barn protesterer.

Brug af “selektiv ignorering”



Nogle gange vil børn udvise positiv og negativ adfærd under den samme aktivitet. Et barn kan for eksempel adlyde beskeder (positiv opførsel), mens det surmuler eller protesterer (negativ opførsel). Selektiv ignorering er den teknik, hvor en forælder roser eller belønner den del af opførslen, som er positiv, mens han eller hun ignorerer den negative del. En forælder kan for eksempel rose barnet for at adlyde og undgå at tillægge surmuleriet eller den negative attitude opmærksomhed. På denne måde lærer barnet, at hun får positiv opmærksomhed for nogle adfærdsformer, men ikke for andre (for eksempel at protestere).

Brainstorm/ tid til at summe



Tænk over nogle situationer, hvor selektiv ignorering kunne være effektiv.

Hvornår er selektiv ignorering effektiv?

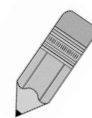
Eksempel: Når barnet adlyder, men samtidig protesterer, vil jeg rose samarbejdet og ignorere protesten.

MÅL: jeg vil beslutte mig for at rose _____

opførsel, mens jeg vil ignorere _____

opførsel..

Udfyldningsskema: Ignorering og ros



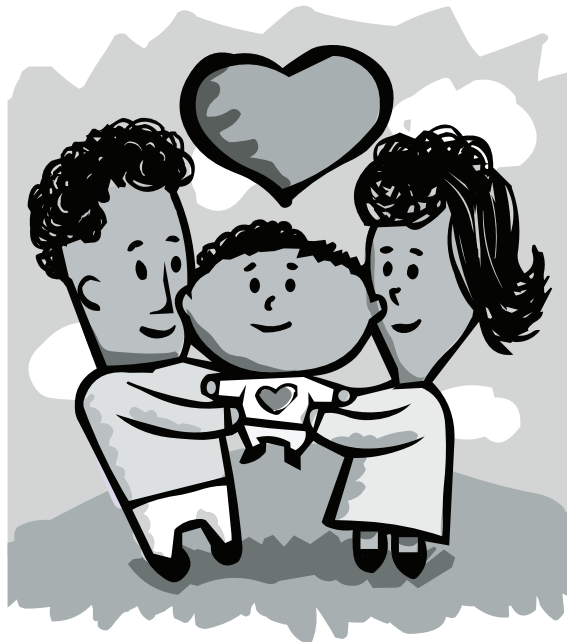
| Adfærd der blev ignoreret | Barnets reaktion |
|----------------------------------|-------------------------|
| f.eks. råberi | |
| Mandag _____ | _____ |
| Tirsdag _____ | _____ |
| Onsdag _____ | _____ |
| Torsdag _____ | _____ |
| Fredag _____ | _____ |
| Lørdag _____ | _____ |
| Søndag _____ | _____ |
| Adfærd, der blev rost | Barnets reaktion |
| f.eks at tale pænt | |
| Mandag _____ | _____ |
| Tirsdag _____ | _____ |
| Onsdag _____ | _____ |
| Torsdag _____ | _____ |
| Fredag _____ | _____ |
| Lørdag _____ | _____ |
| Søndag _____ | _____ |



KØLESKABS NOTAT

Positiv opdragelse hjælper mit barn til at føle sig elsket og tryk.

- Leg tit og sørg for social og følelsesmæssig vejledning og støtte.
- Sæt ord på dit barns følelser - selv de negative følelser.
- Strukturér dit barns dag med forudsigelige rutiner om morgenen, ved middagslur, måltider og sengetid.
- Opstil klare grænser, når det er nødvendigt af hensyn til dit barns sikkerhed.
- Hjælp dit barn med at blive forberedt på overgange eller forandringer i rutiner.
- Hav en forudsigelig rutine, når du går fra dit barn og I genforenes.
- Giv barnet overskuelige valgmuligheder eks. "vil du have ost eller leverpostej på"
- Del din kærlighed og ros samt fortæl dit barn hvor speciel han/hun er.
- Giv dit barn opmærksomhed og ros positiv adfærd.
- Afled dit barns negative adfærd.
- Tillad dit barn at være uafhængigt, når det er muligt.
- Giv dit barn passende støtte til at undersøge og udforske.
- Ignorer surmuleri og giv positiv opmærksomhed, så snart surmuleriet ophører.
- Vær god ved dig selv, få støtte til at gøre noget godt for dig selv.





KØLESKABS NOTAT

Ignorering

- Undgå øjenkontakt og diskussion, mens du ignorerer.
- Bevæg dig fysisk væk fra barnet, men bliv i værelset.
- Vær forberedt på at blive testet.
- Vær konsekvent.
- Giv barnet din opmærksomhed, så snart uhensigtsmæssige opførsel stopper.
- Kombiner afledning og omdirigering med ignorering.
- Vælg specifikke adfærdsformer, du vil ignorere. Vær sikker på, at det er nogle, du kan ignorere.
- Begræns antallet af adfærdsformer, du systematisk vil ignorere.
- Giv dit barns positive opførsel opmærksomhed.

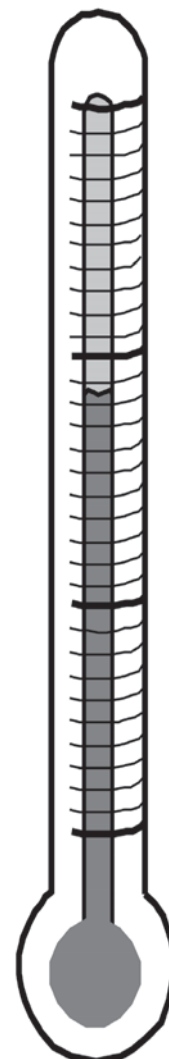




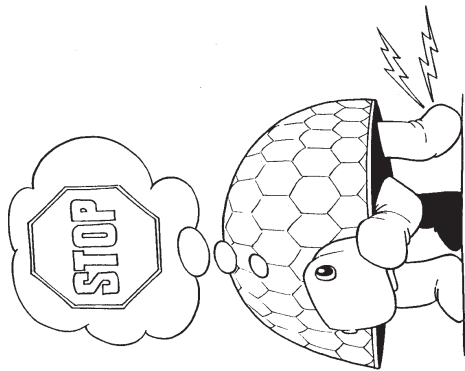
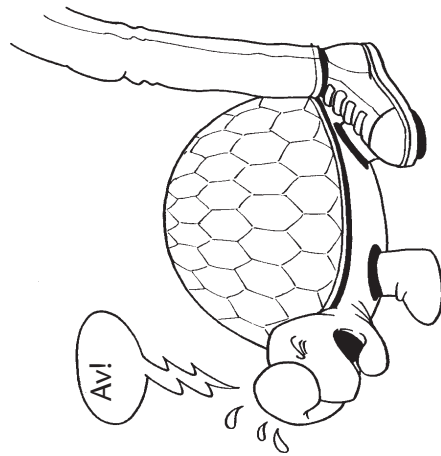
KØLESKABS NOTAT

Strategier til at falde til ro.

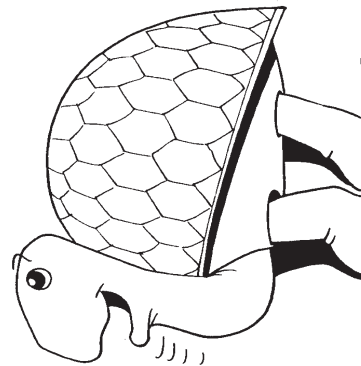
- Det er et godt tidspunkt at øve dybe vejrtrækninger med dit barn, når det er roligt. Ros og fortæl, hvor god dit barn er til at falde til ro.
- Læg mærke til dit barn, når det bevarer roen, i en frustreret situation og ros barnet for at være tålmodig og rolig.
- Lær dit barn om forskellige følelser. Beskriv for dit barn når han/hun er glad, spændt, nysgerrig, rolig, vred og frustreret. Sæt især ord på de positive følelser frem for "ked af det" og vrede følelser.
- Vær rollemodel for dit barn i forhold til at bevare roen i frustrerede situationer. Træk vejret dybt og sig: "Jeg kan være rolig", når dit barn er der.



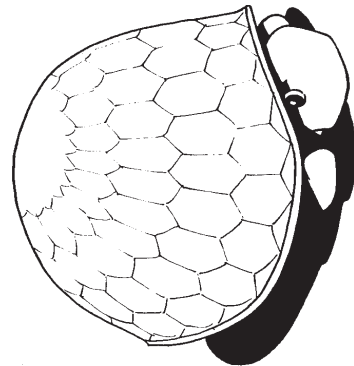
Sofus Skildpaddes trin til håndtering af vrede



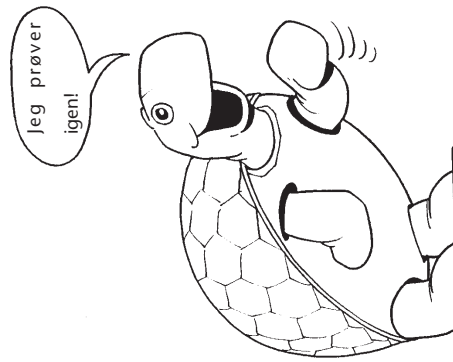
Tank STOP



Tag en dyb indånding



Trak dig ind i dit skjold





KØLESKABS NOTAT

Når dit barn bider eller slår

Hvis dit barn bider eller slår et andet barn:

- Adskil straks børnene.
- Brug venlig, men bestemt grænsesætning. Som f.eks.: "Du må ikke bide", "Du må ikke slå".
- Bevar roen.
- Hjælp det barn, der er blevet bidt eller slået, så det kan sige: "Jeg kan ikke lide det".
- Hvis det er muligt, hjælp dit barn til at løse konflikten, der førte til at han bed eller slog. Sig f.eks.: "Det ser ud til, at du også vil have en bil, og så kan du sige", "Jeg vil også gerne have en bil". (Selvom dit barn ikke kan sige ordene, hjælper du dit barn til at finde en anden måde at handle på).

Hvis dit barn bider eller slår dig:

- Gør dit bedste for at bevare roen, selvom du bliver forskrækket og det gør ondt.
- Brug venlig, men bestemt grænsesætning, som f.eks.: "Du må ikke bide". Sæt dit barn fra dig eller flyt dig et par skridt væk.
- Fortæl dit barn, at det gør ondt at blive bidt.
- Ignorer barnet i 1-2 minutter.
- Afled og gør dit barn interesseret i en ny aktivitet eller hjælp ham/hende med at sætte ord på årsagen til, at der blev bidt.



KØLESKABS NOTAT

At håndtere raserianfald.



Raserianfald er naturlige for et mindre barn. De opstår, fordi barnet ikke helt mestrer at sætte ord på følelser og behov. Barnets evne til at selv-regulere sine følelser er ikke så udviklet. Samtidig har barnet behov for at udforske og være uafhængig og det kan give anledning til frustration.

- Bevar roen under barnets udbrud - selvom udbruddet indebærer, at barnet sparker, råber, kaster med ting eller slår.
- Lad være med at argumentere eller at aflede barnet midt i et udbrud. Jo mere du argumenterer eller råber, jo værre bliver udbruddet.
- Bliv i samme rum som dit barn, mens udbruddet står på. Ignorer raserianfaldet. Lav noget andet.
- Vent til raserianfaldet er ovre og så vend straks din opmærksomhed mod barnet. Ros dit barns rolige adfærd og sæt ham/hende i gang med en anden aktivitet.
- Uanset hvor lang tid udbruddet varer, giv ikke op eller begynd at forhandle - heller ikke selv om du har publikum på. Den kortsigtede løsning vil føre til langsigtede konsekvenser med hyppige raserianfald, som en metode barnet vil bruge for at få sin vilje.
- Bevar roen og vær i balance. Et barn med et raserianfald føler sig ude af kontrol/balance og har brug for at føle, at forælderen er i kontrol/balance.
- Hvis dit barn slår andre mennesker, dyr eller ødelægger ting skal du løfte dit barn op og bære det væk. Bliv ved barnet, men ignorér raseriudbruddet.
- Tænk over hvad der udløste raserianfaldet.
- Prøv at afværge udbrud, når det er muligt.

Tænk over hvornår dit barns raserianfald opstår og over hvad der udløses det. Er det, når dit barn er sultent, træt eller ikke må få noget som han/hun ønsker? Det kan f.eks. være en god ide at give et sundt mellemmåltid, at barnet kommer tidligere i seng eller at du forbereder barnet på, når noget nyt sker. Hvis dit barn kæmper/slås for kontrol eller uafhængighed, så vær opmærksom på at tilbyde valgmuligheder, når det er muligt. Læg mærke til hvor ofte du siger "Nej". Er dine begrænsninger nødvendige? Vælg dine kampe med omhu.

Husk, at selv med dine forebyggende strategier, vil barnet stadig blive frustreret og have behov for at udvikle selv-regulerings teknik for at falde til ro.

Forældre, der arbejder som detektiver: Se, hvad du har lært!

Ugens hjemmeaktiviteter

Lav en liste over de strategier, du vil bruge for følgende negative adfærd. Tilføj evt. andre former for negativ adfærd, du gerne vil kunne håndtere.

| Negativ adfærd | Opdragelsesstrategier |
|--|------------------------------|
| 1. Slå eller skubbe jævnaldrende | _____ |
| 2. Nægte at gøre, hvad han bedes om | _____ |
| 3. Bide andre | _____ |
| 4. Smøleri | _____ |
| 5. Sviner med maden | _____ |
| 6. Slår dyr | _____ |
| 7. Skriger når han/hun ikke får sin vilje | _____ |
| 8. Kaster med ting | _____ |
| 9. Hører ikke efter hvad forældrene siger | _____ |
| 10. Uopmærksom | _____ |
| 11. Omkringfarende og kan ikke stilles ved noget | _____ |

Forældre, der arbejder som detektiver: Se, hvad du har lært!

Ugens hjemmeaktiviteter

Lav en liste over de strategier, du vil bruge for følgende negative adfærd. Tilføj evt. andre former for negativ adfærd, du gerne vil kunne håndtere.

Dårlig adfærd

12. Løber rundt i supermarkedet
13. Nægter at sidde i autostol
14. Græder ved aflevering i dagpleje/
vuggestue
15. Nægter at dele legetøj med kammerater
16. Svært ved at blive siddende ved bordet
17. Ser for meget fjernsyn eller computer
18. Vil ligge i forældrenes seng om natten
19. Nægter at gå i seng, når det er sengetid
20. Tager legetøj fra legekammerater
21. Smider maden på gulvet
22. Græder og klynker

Opdragelsesstrategier

Forældre, der arbejder som detektiver: Se, hvad du har lært!

Ugens hjemmeaktiviteter

Lav en liste over de strategier, du vil bruge for følgende negative adfærd. Tilføj evt. andre former for negativ adfærd, du gerne vil kunne håndtere.

Dårlig adfærd

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.

Opdragelsesstrategier



Problemløsningsark til brug for håndtering at småbørns udfordrende adfærd !

1. Hvad er mit barns udfordrende adfærd ? : _____

2. Hvad er det, der udløser/varsler mit barns dårlige adfærd? (udviklingsproblemer, mangel på søvn, at han/hun ikke får sin vilje, en ændring i familiemønstret eller stress, lav frustrationstærskel osv.)

3. Hvordan plejer jeg at reagere på denne dårlige adfærd ? (Giver jeg den opmærksomhed, bliver jeg vred)

Målsætninger:

4. Hvad er mit mål ? Hvilke positive adfærdsformer vil jeg gerne se i stedet ? _____

Løsninger:

5. Hvilke kompetencer/strategier kan jeg bruge fra bunden af pyramiden for at støtte denne positive adfærd?

Leg/særlige stunder: Hvilke lege eller særlige stunder ville være den bedste hjælp til mit barn her ? (husk at det er bedst, hvis det er børnestyret vejledning og støtte i vedholdenhed og faglighed samt i følelser og sociale kompetencer) _____

Ros: Hvilke adfærdsformer kan jeg rose og hvordan? (Husk, at det bør være "Positive modstykker" til de adfærdsformer, du ønsker at mindske) _____

Klistermærker og belønninger: Hvordan kan jeg belønne denne gode adfærd? Hvilke belønninger vil motivere mit barn? _____

6. Vælg fra listen herunder, hvilke fremgangsmåder fra toppen af pyramiden du kan bruge for at mindske denne dårlige adfærd.

Rutiner: Har jeg en forudsigelig rutine for dette problem? _____

Afledning/omdirigering: Hvordan kan jeg aflede eller omdirigere mit barn, før den dårlige adfærd tager overhånd? _____

Ignorering: Hvilke del af denne adfærd kunne jeg ignorere? _____

Hvad vil jeg sige til mig selv, mens jeg ignorerer den? _____

Konsekvens: Hvilke naturlige eller logiske konsekvenser kan jeg bruge for at lære mit barn at forandre denne adfærd? _____

Fald til ro-strategier: Hvilke strategier kan jeg lære mit barn for at falde til ro? (Brug skildpad-deskjold, dybe vejrtrækninger, positiv selv-tale: "Jeg kan godt, jeg kan falde til ro" Brug "falde til ro" termometer _____

Gennemføre min plan:

7. Hvem skal jeg fortælle om denne plan? (dagplejen, pædagoger, bedsteforældre, partner osv.) _____

8. Hvem skal jeg ringe til for at få støtte og opbakning? _____

9. Hvordan vil jeg drage omsorg for mig selv, mens det her står på? _____

Evaluering:

10. Hvordan kan jeg vide, at jeg gør fremskridt? Hvad vil være anderledes? _____

11. Hvordan vil jeg fejre mit barns succes? Og min egen?? _____

Tillykke ! Du har nu en plan for, hvordan du vil forandre dit Barns adfærd ! Husk, at det kan tage tre uger eller mere, før du begynder at kunne se forandringer - så tro på at det lykkedes !



Brainstorm/tid til at summe

Overvej, hvordan du kan blive ved med at være rolig, rationel og tålmodig, når du er frustreret over dit barn.



Øv dig i at udfordre negativ selv-tale og erstat den med positiv selv-tale og udsagn som: "Jeg kan klare det her". På dit papir skal du skrive eksempler på den selv-tale, du kan bruge, når du føler, at vreden er på vej..

Positiv selv-tale

Jeg kan klare det her...

Jeg kan kontrollere min vrede...

Jeg tager lige en kort time-out selv...



Giv irrationelle tanker modspil !!



Udleveringsark / skema over adfærdsformer

“Positive modstykker”

Adfærdsformer, jeg vil se mindre af:
f.eks.: slå

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

For hver negativ adfærd, skriv det
positive modstykke: f.eks. bevar roen
og brug ord

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Udleverings ark

At lære selvbeherskelse

Mange voksne føler, at de i stressede situationer har svært ved at bevare selvbeherskelsen. Andre fortæller, at de lider af kronisk vrede, angst eller depression, og at de let bliver slået ud af kurs ved de mindste problemer. Men når forældre tillader sig selv at blive så overvældede, at de overreagerer, kan konsekvenserne blive meget uheldige. Forældre kan komme til at sige eller gøre noget, de senere fortryder. Efter de er faldet ned, kan de føle sig skyldige og undgå barnet af frygt for at gentage episoden. Det er skræmmende og angstprovokerende for et barn at se en forælder miste kontrollen. Barnet lærer også at kopiere den aggressive opførsel i andre situationer. Disse tilfælde af overreaktion og undvigelse fra forældrenes side gør det svært at håndtere barnet på samme måde hver gang. Det bedste er, hvis man kan holde en mellemposition - ikke at blive så overvældet at man ikke kan reagere, eller så vred at man overreagerer.

Oprevne tanker

"Dette barn er et uhyre. Det er helt latterligt det her. Han ændrer sig aldrig."

"Jeg er led og ked af at være hans barnepige. Tingene bliver nødt til at forandre sig, ellers!"

"Han er ligesom sin far. Jeg kan ikke klare når han er gal".

Beroligende tanker

"Dette barn tjekker om han kan få sin vilje. Mit job er at forblive rolig og hjælpe ham med at finde bedre måder at opføre sig på."

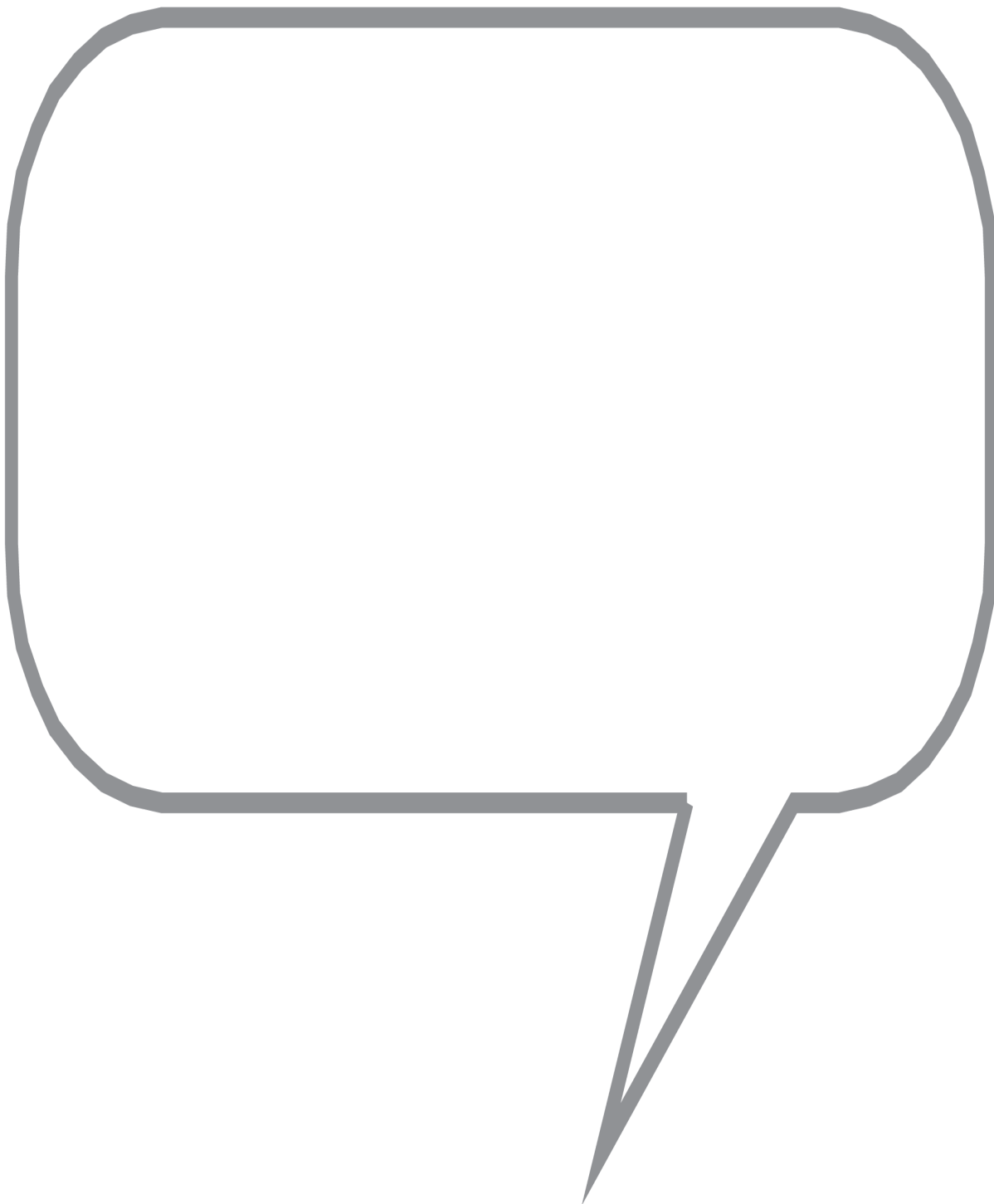
"Jeg bliver nød til at tale med Michael om, at hans tøj ligger og flyder. Hvis vi tager en rolig snak, kan vi komme frem til en god løsning."

"Jeg kan klare dette. Det er mig, der har kontrollen. Han har bare lært sig nogle virkningsfulde metoder til at få kontrol på. Jeg vil lære ham nogle mere hensigtsmæssige måder."

Tankekontrol

Forskere har påvist, at der er en sammenhæng mellem, hvordan vi tænker, og hvordan vi opfører os. Hvis du for eksempel beskriver dit barn i fjendtlige vendinger (Han opfører sig skidt, fordi han hader mig - han vil gerne gøre mig oprevet) vil du sandsynligt blive meget vred. Hvis dine tanker på den anden side afspejler din evne til at klare situationen (Jeg bliver nødt til at hjælpe ham med at lære at kontrollere sig selv), vil dette hjælpe med at frembringe rationelle og effektive reaktioner. Et af de første skridt er at erstatte oprevne tanker og negativ selv-tale med beroligende tanker. På denne måde forandrer du også dine tanker om dit barn.

Noter dine egne positive jeg-kan-klare-det-her-tanker og øv dig på dem i ugens løb



Udleverings ark

Selv-tale i problematiske situationer

Identificer en problematisk situation og de oprevne tanker du har. Skriv nogle alternative, beroligende tanker ned, som du måske kan bruge til at omdefinere situationen. Næste gang du tager dig selv i at bruge negativ selv-tale, giver du dig til at tænke positivt og overveje de alternativer, der står til din rådighed, så du kan håndtere situationen..

Problematiske situation: _____



Oprevne tanker

Beroligende tanker





Udleverings ark

At kombinere det hele

1. Identificér og sæt navn på dine følelser, når de opstår første gang. Læg mærke til, hvordan du har det i kroppen (f.eks. spændinger, rastløshed, vrede, hovedpine).
2. Læg mærke til de situationer, der gør dig frustreret.
3. Vælg den mest effektive måde at bevare roen på.

Ikke konstruktive tanker

"John hjælper aldrig til. Jeg er bare nød til at knokle og knokle hele tiden. Det er mig der laver mad, holder hus, tager mig af børnene, alting !! I guder, hvor har jeg lyst til at råbe det til ham!"

"Jeg er træt og frustreret efter at have arbejdet i 8 timer. Når jeg kommer hjem, er der aldrig andet end ballade. Børnene afbryder, hylér og skriger, og Joan er på nakken af mig. Og alt roder. Hvad får hun dog dagen til at gå med? Jeg har bare lyst til at skrigé og gå min vej."

Konstruktive tanker

"Jeg må hellere passe på og falde lidt ned, inden jeg gør noget, jeg kommer til at fortryde. Jeg har brug for hjælp. Hvis jeg beder John om det på en ordentlig måde, hjælper han mig måske. Det er bedst sådan. Så kan jeg slappe af i badekarret."

"Tag det nu roligt. Træk vejret dybt. Jeg har virkelig behov for et par minutter med fred og ro, hvor jeg kan slappe af og læse avisen. Måske hvis jeg beder Joan pænt om at lege med børnene, mens jeg læser, så kan jeg overtage og lege med dem senere. Hun har også behov for en pause. Det er nok det bedste. jeg kan allerede mærke, at jeg begynder at slappe lidt af."

"Jeg kan godt klare det her. Jeg kan bevare roen". "Hun afprøver bare grænser. Det er min opgave at bevare roen og hjælpe hende til at lære bedre udveje."

Følelser

Rasende

Ringegående

Vred

I forsvarsposition

Skyldfølelse

Tilbagetrukket

Frustreret

Deprimeret

Irriteret

Urolig

Bekymret

Årvågen/interesseret

Modtagelig/åben for

Påvirkning/fleksibel

Rolig

Glad

Selvtillidsfuld

Omsorgsfuld/kærlig

Fysiske symptomer

Hjertebanken

Spændt nakkemusklér

Spændt brystmuskler

Knyttede næver

Sammenpressede tænder

Hovedpine

Overfladisk vejtrækning

Øget svedafsondring

Spændte muskler

Vandre frem og tilbage

Begyndende hovedpine

Adfærd

Råberi

Smæk

Trusler

Trækken sig ind i sig selv

Udenomssnak

Begrænset tankegang

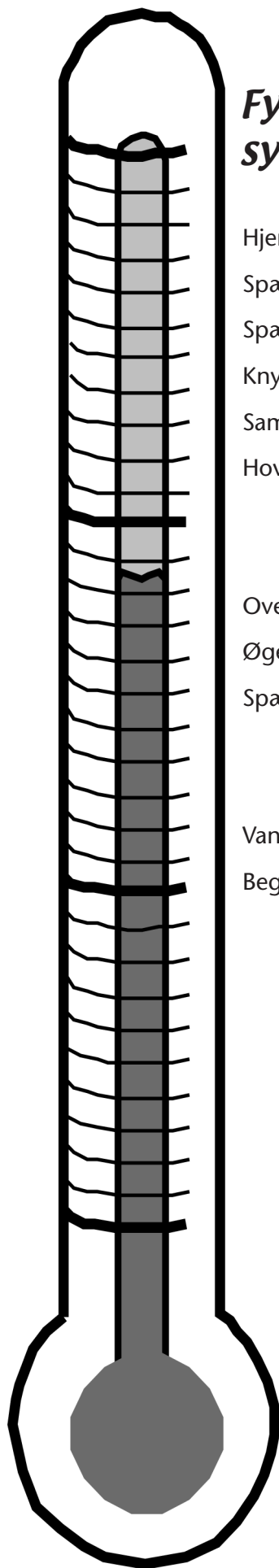
Mindre åbenhed over for nye ideer

Rolig

Venlig

Kan problemløse

Kan lytte



Følelser

Rasende

Ringeagtende

Vred

I forsvarsposition

Skyldfølelse

Tilbagetrukket

Frustreret

Deprimeret

Irriteret

Urolig

Bekymret

Årvågen/interesseret

Modtagelig/åben for

Påvirkning/fleksibel

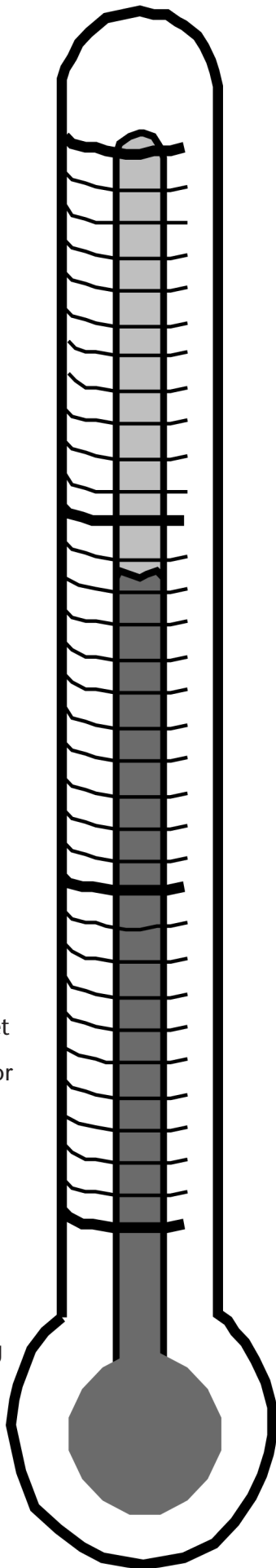
Rolig

Glad

Tillidsfuld

Tilfreds

Omsorgsfuld/kærlig



Selv-tale

Jeg er så gal, at jeg kunne slå...

Han/hun fortjener...

Han/hun duer ikke til.../er elendig til....

Hvad har jeg gjort, at jeg fortjener...

Det er ikke min fejl, det er hans/hendes...

Han/hun er akkurat ligesom...

Sådan har jeg aldrig opført mig...

Jeg har ikke tid til at tage mig af det her..

Jeg er en dårlig forælder (partner). Jeg er uduelig.

Hvorfor lige mig? Det her er for hårdt

Det virker ikke at bevare roen.

Det duer ikke...

Der er ingen mening i at gøre noget for hende/ham.

Det hjælper alligevel ikke.

Ligegyldigt hvad jeg gør, forandrer tingene sig ikke.

Jeg får det bare lige tilbage i hovedet.

Det her har jeg fortjent, fordi jeg...

Mine forældre sagde altid, jeg var..... (noget kritisk)

Hvordan skal det dog gå, når han/hun bliver teenager?

Jeg bliver stresset, jeg har brug for en time-out.

Det her er vist mere, end jeg kan tackle.

Måske er jeg ikke nogen god forælder/ægtefælle.

Jeg er ikke sikker på, om jeg kan.

Når der sker forandringer, bliver det altid værre, inden det bliver bedre.

Jeg kan gøre en forskel i forhold til vores fremtid.

Stress er normalt i et forhold.

Dette stadie varer ikke evigt. Det hele bliver bedre.

Jeg kan godt håndtere det her, jeg kan styre min vrede.

Jeg kan lære ham/hende at...

Problemer opstår af og til, og vi kan alle lære at håndtere konflikter.

Jeg kan snakke med ham om... og komme med nogle løsningsforslag.

Vi skal nok klare den, vi skal bare prøve igen og igen.

Alle begår fejl.

Jeg kan hjælpe med at...

Hendes/hans positive kvaliteter er...

Jer er en kærlig forælder/partner, for jeg forsøger at...

Jeg bevarer roen det meste af tiden.

Jeg nyder at være sammen med hende/ham, især når vi...

Jeg elsker (sætter pris på)...



TILLYKKE!

Du har nu gennemført Forældre Programmet ! Gratulér dig selv og beløn dig selv for alt dit hårde arbejde.

Vi anbefaler, at du læser de resterende kapitler i De Utrolige År bogen, som forberedelse på dit barns næste udviklingstrin.