***ØVELSE 1: SANSERNE***

|  |
| --- |
| **Spørgsmål: Hvilke sanser er især på arbejde hos dit barn?***De seks sanser er: Høre, syn, smag, lugt, føle (taktil) samt sjette sans* |
| Svar:  |
| **Spørgsmål: Er der situationer, hvor det særligt kommer til udtryk?** *Kom med et par eksempler:*  |
| Svar:  |

***ØVELSE 2: DE RØDE FELTER***

|  |
| --- |
| **Spørgsmål: Skriv alt det, som ALTID stresser dit barn.** *Det kan være situationer, som dit barn altid reagerer på eller der, hvor der altid er konflikter, nedsmeltninger eller følelsesmæssige udbrud af forskellig art.*  |
| Svar:  |
| **Spørgsmål: Prioriter nu disse emner efter hvad du helst vil arbejde med at få reduceret?** *Vælg to emner, som du arbejder videre med.* |
| Svar:  |
| **Spørgsmål: For de to valgte emner skal du svare på følgende spørgsmål:** *Hvordan kan jeg skabe andre rammer for disse emner? Hvilke forventninger har jeg til mit barn i disse situationer? Og til mig selv?**Er det noget, som kræver, at andre er involveret for at rammerne kan forandres?* *Hvad vil det give for mit barn, hvis jeg med et trylleslag kunne flytte disse emner til de gule eller grønne felter?**Er det realistisk?*  |
| Svar:  |

***ØVELSE 3: DE GULE FELTER***

|  |
| --- |
| **Spørgsmål: Skriv det, som både kan være en stressfaktor og det modsatte.** *Det kan være situationer, hvor du ikke ved, om det kan udløse en konflikt eller om det bliver en god situation. Denne liste er meget lang, så vælg nogle ud, som skaber stor usikkerhed for dig.*  |
| Svar:  |
| **Spørgsmål: Prioriter nu disse emner efter hvad du helst vil arbejde med at forstå og få værktøjer til at løse?** *Vælg igen to emner, som du arbejder videre med.* |
| Svar:  |
| **Spørgsmål: Når det går godt: For de to valgte emner skal du svare på følgende spørgsmål:** *Er der et mønster for, hvornår det går godt for de valgte emner?* *Hvilke forventninger har du på forhånd?Læg mærke til, hvad der sker: Er der ro over situationen? Hvad er der gået forud, når det går godt? Hvad bidrager du selv med? Hvad bidrager dig barn med? Hvordan kan du mærke, at det kommer til at lykkes denne gang?* |
| Svar:  |
| **Spørgsmål: Når det går galt: For de to valgte emner skal du svare på følgende spørgsmål:***Hvad er dine forventninger på forhånd?**Når det går galt i de valgte situationer, hvad er der gået forud for, at I er kommet hertil? Hvor stort overskud er der hos dig? Hos dit barn? Hvordan er dit typiske reaktionsmønster, når den valgte situation går galt? Bliver du vred, ked af det eller frustreret og hvordan kommer det til udtryk? Hvordan oplever du bedst at kunne komme ”på den anden side” igen, når konflikten er udløst?* |
| Svar:  |

***ØVELSE 4: DE GRØNNE FELTER***

|  |
| --- |
| **Spørgsmål: Spørgsmål: Skriv alt det, du kan komme i tanke om, som ikke udløser konflikt og som er der, hvor dit barn (gen)finder balancen.** *Det kan være:* * + *De sjove og gode ting, vi laver sammen*
	+ *Der, hvor mit barn lader op alene*
	+ *Positive situationer, som er til stede hver dag*
	+ *De særlige situationer, som går lige i hjertet*
	+ *Hvor føler jeg særlig tilknytning til mit barn?*
	+ *Hvornår har vi sidst haft en oplevelse, hvor vi glemte tid og sted?*
	+ *Alle de små ting, som jeg ikke lægger mærke til i hverdagen.*
 |
| Svar:  |
| **Spørgsmål: Hvilke af disse ting ønsker du at der bliver plads til mere af, og som virkelig vil gøre en forskel i jeres hverdag** *Vælg gerne et par emner ud, som du kan arbejde videre med, men fokusér samtidig på det, I allerede gør og som virker.* *Tænk på, hvad det vil betyde, hvis de valgte emner var en større del af jeres daglige praksis?* |
| Svar:  |
| **Spørgsmål: Hvilke forandringer skal der til før dette bliver en større del af hverdagen?***Hvad skal du aktivt gøre for at skabe denne forandring? Og er det realistisk? Husk ikke at sætte for store og uoverskuelige mål* |
| Svar:  |
| **Opgave: Brug lidt tid på at dvæle ved alt det, du har skrevet på din liste, som allerede virker og som gør en positiv forskel i jeres hverdag.** *Dette er en øvelse i at tænke positivt – du træner din positiv-muskel.Anerkend dig selv for at have skabt rammerne for dette.*  |
| Svar:  |

***ØVELSE 5: GLASKUGLERNE***

|  |
| --- |
| **Spørgsmål: Hvad vil give mening for jer at arbejde med i forhold til glaskuglerne?***Det kan være en færdighed, som skal trænes; en metode til at få øje på det positive i hverdagen; en måde at lægge mærke til det, som er sjovt i vores familie eller noget helt fjerde* |
| Svar:  |
| **Spørgsmål: Hvor tit skal der lægges en kugle i krukken? Hvad er kriterierne? Skal der være et belønning for fx 25 kugler? Er det én om dagen eller på udvalgte tidspunkter?** *Sæt rammerne for det gode arbejde med at se det positive eller hvordan der skal arbejdes med en bestemt færdighed.*  |
| Svar:  |
| **Spørgsmål: Hvis I arbejder med belønning: Hvad er belønningen og hvornår udløses den?** *Lav også rammer for, hvordan I kan arbejde videre med det gode i hverdagen UDEN at bruge glaskuglerne*  |
| Svar:  |