

---

# Identifikation af stressfaktorer

Et kursus om at identificere stressfaktorer og om at genfinde balancen.

---



**Kursusleder: Anne-Mette Sohn Jensen**

*Dette kursus er privat og må ikke videregives til tredjepart.*



# Kursus identifikation af stressfaktorer

Identifikation af stressfaktorer	1
Et kursus om at identificere stressfaktorer og om at genfinde balancen.	1
Kursusleder: Anne-Mette Sohn Jensen	1
Kursus identifikation af stressfaktorer	2
Intro	3
Velkommen og tak fordi du er her	4
Hvem er de sensitive børn?	5
Modellen - rød, gul, grøn	8
I det røde felt	10
Identifikation af de gule felter	12
Nu til noget, der er lidt sjovere	15
En dynamisk model	18
TAK for din deltagelse	21



# Intro

Velkommen til mit første - og gratis onlinekursus, hvor vi skal se på de stressfaktorer, som er udfordrende i netop jeres familie. Vi vil selvfølgelig også se nærmere på, hvor vores børn "sidder i opladeren" for at skabe balance i deres - og vores - liv.

Sensitive børn mærker mere, føler mere, ser mere, hører mere og smager mere. Vi kan godt have en idé om, hvilke faktorer er med til at udfordre vores børn, så de nemmere bliver overstimulerede.

I kurset er der en kort gennemgang af det sensitive personlighedstræk, og derefter kaster vi os over en meget god model til at identificere netop det, som altid er svært; det som kan gå begge veje og det som er med til at give energi.

Du kan også bruge kurset overfor dig selv som forældre til at identificere, hvor du selv er særligt udfordret og hvor du selv tanker energi.

Jeg håber, at du får noget ud af din deltagelse, og jeg håber også, at du får lyst til at deltage på andre af de onlinekurser, som jeg arbejder på. Jeg kan blandt andet nævne et kursus om håndtering af konflikter og hvordan vi bedst samarbejder med vores børns pædagoger og lærere.

Jeg har knoklet for at lave et rigtig godt kursus, og jeg er selv meget stolt af resultatet. Jeg glæder mig til at dele det med dig.

Jeg håber virkelig, at jeres hverdag bliver bare en lille smule nemmere for du efter endt kursus nu forstår, hvilke stressfaktorer, der er i jeres liv.

Mange venlige hilsner,

Anne-Mette Sohn Jensen  
Cand.pæd. i pædagogisk psykologi  
Liseborg Bakke 23  
8800 Viborg  
[www.annemettesohn.dk](http://www.annemettesohn.dk)  
[www.facebook.com/ditsensitivebarn](https://www.facebook.com/ditsensitivebarn)  
[www.facebook.com/raadgiverannemettesohn](https://www.facebook.com/raadgiverannemettesohn)  
Tlf. 61331397  
[mail@ditsensitivebarn.dk](mailto:mail@ditsensitivebarn.dk)



# Velkommen og tak fordi du er her

Velkommen til kursus om at identificere stressfaktorer og samtidig finde de steder, hvor præcis DIT barn finder balance igen.

Ved at hæve os i helikopteren og se tingene lidt fra oven samt skrive dem ned, kan vi nogle gange se noget, som vi ikke får øje på i vores hverdag. Jeg håber, at denne øvelse kan hjælpe dig til at få øje på nogle af de forhold i jeres hverdag, som giver udfordringer, men også hvor dit barn så at sige sidder "i opladeren".

Koden til at se videoen er "dsb" for **Dit Sensitive Barn** ;)

Video: Introduktion til kurset om stressfaktorer for sensitive børn.

<https://vimeo.com/168097661>

Er du klar til at komme i gang? Så læs videre nedenfor.



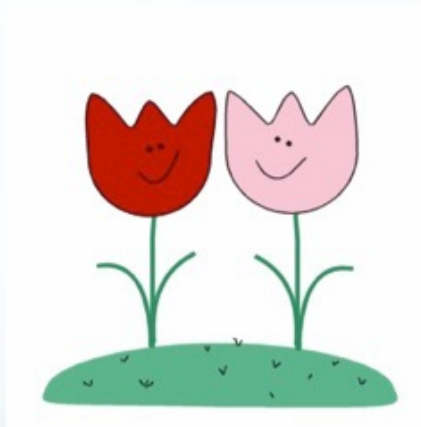
## Hvem er de sensitive børn?

Prøv at lave denne øvelse med hele din familie. I skal lukke øjnene i ca. 30 sekunder og tælle, hvor mange lyde I hører. I vil typisk opleve, at det er forskellige antal lyde, I lægger mærke til.

Det kan give en god snak om, hvad vi bruger vores sanser til og hvilke sanser der er på ekstra arbejde hos jer hver især.

### Øvelse

- Ved at tælle på fingrene skal du nu:
- Lukke øjnene
- Tælle én for hver lyd, du hører
- i et halvt minut
- Hvor mange lyde blev det til?



Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen  
[www.ditsensitivebarn.dk](http://www.ditsensitivebarn.dk)

Her fortæller jeg dig om baggrunden for at vi kan tale om, at nogle børn er mere modtagelige på deres sanser og følelser end andre.

Video: Teori om særlig sensitivitet  
Kode "dsb"

<https://vimeo.com/168098858>



## Kort fortalt kan de sensitive børn beskrives med DOPE:

**Dybde** – de indtryk, som sensitive mennesker får i deres dagligdag – både sansemæssigt og følelsesmæssigt, og som jo hænger sammen med tanker og adfærd – skal bearbejdes dybere. Nervesystemet er på arbejde og det kan – lidt populært – forklares ved, at indtryk skal længere ned at vende.

**Overstimulation** – sensitive mennesker ligger mærke til mange flere detaljer end gennemsnittet. Det er som om filteret, som skal frasortere meget af omgivelserne, er for grovmasket og derfor strømmer alt ind. Både sansemæssigt, men også i forhold til andre mennesker. De tolker på andres adfærd, hvad det kan betyde for dem og den relation, de har. Det giver også en meget større risiko for at blive overstimuleret, hvis man ikke selv formår at trække i den modsatte retning.

**Pause** - Tænk på, at vi alle starter dagen med en fyldt benzintank, men sensitive har brug for at stoppe flere gang i løbet af dagen, så al benzinen ikke bruges for hurtigt. Dråberne er mere dyrebare og skal bruges med omhu. Det kan også være en mulighed at få fyldt mere benzin på i form af pause eller mad, så blodsukkeret holdes stabilt. Pause er simpelthen en nødvendighed for at kunne klare dagen.

**Emotionel modtagelighed** - Hvad det betyder, når mor eller far har det der særlige ansigtsudtryk; De rammes hårdt, når læreren giver kollektive skideboller og hjernen er konstant på overarbejde for at bearbejde alle de indtryk, der dagligt strømmer deres vej. Til gengæld betyder det også, at de også er positivt modtagelige, når de mødes på anerkendende måder, af mennesker som tror på deres værd og evner.

## Modtagelighed på alle sanser

Det var kort om teorien og forskningen bag. Du kan læse meget mere i min bog: [Dit sensitive barn - en guide til en bedre hverdag](#).

Nu arbejder vi lidt videre med, hvad det eksempelvis betyder for vores børn. Her skal du også lidt på arbejde.

Vores sensitive børn er ligeså forskellige som alle andre børn. De har dog det til fælles, at de virkelig mærke verden med alle deres sanser og følelser.

Vi har fem (seks) sanser:

- Høresans
- Lugtesans
- Smagssans
- Synssans
- Følesans (den taktile sans)
- Sjette sans, som især er en emotionel sans

Video: Sanserne  
Kode "dsb"

<https://vimeo.com/168156843>



## ØVELSE:

Du får brug for arbejdshæftet, som er sendt sammen med oversigten. I worddokumentet finder du ALLE øvelserne til hele kurset, og her kan du skrive dine svar. For at få mest ud af kurset, vil jeg anbefale, at du tager øvelserne efterhånden, som vi kommer til dem i kurset.

# Sanserne

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



Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen  
[www.ditsensitivebarn.dk](http://www.ditsensitivebarn.dk)

Jeg anbefaler, at du henter arbejdshæftet ned på din computer i en mappe, så du kan arbejde videre i det gennem kurset. Dette arbejdshæfte indeholder alle øvelser til hele kurset, og det er dit arbejdsredskab i resten af kursets trin. Jeg vil anbefale dig, at du bruger øvelserne efterhånden, som vi kommer til dem i kurset. Så får du mest ud af begge dele.

Nu har du lært lidt om, hvad det vil sige at være sensitiv. Du har fået identificeret hvilke sanser, dit barn især reagerer i forhold til, og også skrevet et par eksempler på, hvordan disse reaktioner kan være.

Næste skridt er lidt i samme boldgade, nemlig at forstå hvilke faktorer som kan være med til at overstimulere vores børn. Samtidig lærer du også at identificere, hvor dit barn genfinder balancen.

Nedenfor introducerer jeg modellen, som er omdrejningspunktet for dette kursus.



## Modellen - rød, gul, grøn

Vi ved det godt. De situationer og forhold, som påvirker vores børn i negativ retning. Vi kender også de situationer, som kan gå begge veje. Og nok også hvad der skal til for at få genoprettet balancen. Denne model kan hjælpe med at få det konkretiseret og gjort tydeligt.

Modellen fik jeg selv introduceret på et kursus for børn med autisme. Den har hjulpet mig til at ændre min måde at tænke over de faktorer, som er vilkår i vores liv, og på hvilken måde de disse faktorer påvirker mit barn.

Nedenfor kan du se modellen, som jeg gennemgår mere detaljeret, og som vi udfylder sammen.

Modellen kan anvendes både på børnene, men i høj grad også overfor os selv. Jeg oplever især, at mange forældre glemmer selv at give sig tid og lov til de grønne felter, hvor vi også sidder i opladeren.

Det er vigtigt at forstå, at denne model ikke er statisk. Det vil sige, at vi kan anvende den som et aktivt værktøj til at forstå vores børns adfærd netop nu. Måske ser det anderledes ud om en måned, og det ser helt sikkert anderledes ud om et halvt år. Vores børn udvikler sig og får hele tiden nye færdigheder og strategier til at være i verden, så de samme forhold er ikke udfordrende altid.

Modellen kan også bruges til at se en udvikling. Måske flytter det, som lige nu altid er svært, sig til det gule felt eller måske endda til det grønne. Det kan være en visuel måde at forstå, at vores børn flytter sig.

På dette minikursus gennemgår jeg modellen i forhold til et sensitivt barn.

Video: Introduktion til modellen.  
Kode "dsb"

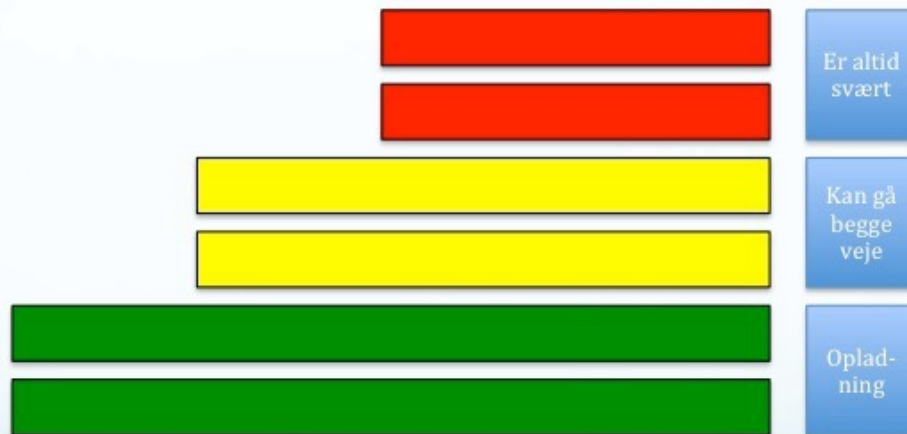
<https://vimeo.com/168098761>

Du kan se modellen nedenfor.





## Model til identifikation af stressfaktorer



Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen  
www.ditsensitivebarn.dk

Nu har du set, hvordan modellen ser ud, så nu vil jeg tage fat i modellens røde felter, som repræsenterer det, som altid er svært for dit barn.

Er du klar til at identificere noget af det, som udfordrer dit barn? Vi tager nu fat på de røde felter.



## I det røde felt

For mange er de røde felter de nemmeste at udfylde. Fordi det netop er de udfordringer, som går igen, vi virkelig mærker i vores hverdag.

Det kan være stort og småt, og du bestemmer selv, om du vil lave en fuldstændig liste eller om du vil vælge færre punkter ud, som du kan arbejde videre med.

Jeg vil dog anbefale, at du skriver så meget ned som du kan komme i tanke om, og så vælger at arbejde videre med de få stressfaktorer, som virkelig betyder noget og som koster mange kræfter.

Video: De røde felter  
Husk koden "dsb".

<https://vimeo.com/168098702>

### Model til identifikation af stressfaktorer



Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen  
[www.ditsensitivebarn.dk](http://www.ditsensitivebarn.dk)



## Øvelse

Jeg vil nu bede dig printe denne liste eller skrive videre på det arbejdshæftet fra kurset, som du allerede har hentet tidligere.

### 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.*
  
- **Spørgsmål: Prioriter nu disse emner efter hvad du helst vil arbejde med at få reduceret?**
- *Vælg to emner, som du arbejder videre med.*
  
- **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?*



Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen  
[www.ditsensitivebarn.dk](http://www.ditsensitivebarn.dk)

### Det var første skridt

Du har nu identificeret to emner, som er vigtige for dig at arbejde videre med i forhold til de stressfaktorer, som du har identificeret i forhold til dit barn. Det er vigtigt ikke at vælge for mange parametre at arbejde med på én gang, men i stedet vælge nogle fokuspunkter ud, som du kan arbejde mere i dybden med.

Næste skridt er at kigge på de gule felter. Altså de, som nogle gange går godt og nogle gange går mindre godt. Når du er klar, kan du gå videre til de gule felter.



## Identifikation af de gule felter

Nu skal vi se nærmere på de situationer, som nogle gange går godt, men som også kan skabe konflikt og gå i den helt anden retning.

Det er faktisk de gule felter, som kan være sværest at identificere, og som skaber de største udfordringer. Fordi vi ikke ved, hvilke forventninger vi skal have i disse situationer. Hvis eksempelvis det de fleste gange går godt med lektierne, så får vi også en forventning om, at det kommer til at gå godt næste gang. Og når det så ikke er tilfældet, kan det være svært at være helt så forstående, når filmen knækker. For lektier er jo en SKAL-ting - eller hvad, og barnet kan jo for det meste godt klar det. Andre situationer kan overraske positivt, fordi de for det meste ikke lykkes. Det kan være at barnet nogle gange har svært ved at falde i søvn, og så bliver vi nærmest overrumplede, hvis det lykkes i første forsøg.

Det kan være rigtig svært at navigere for forældrene i disse situationer, fordi vi ikke altid ved, hvad vi skal forvente. I videoen fortæller jeg lidt om, hvordan jeg forstår det, som sker i disse felter.

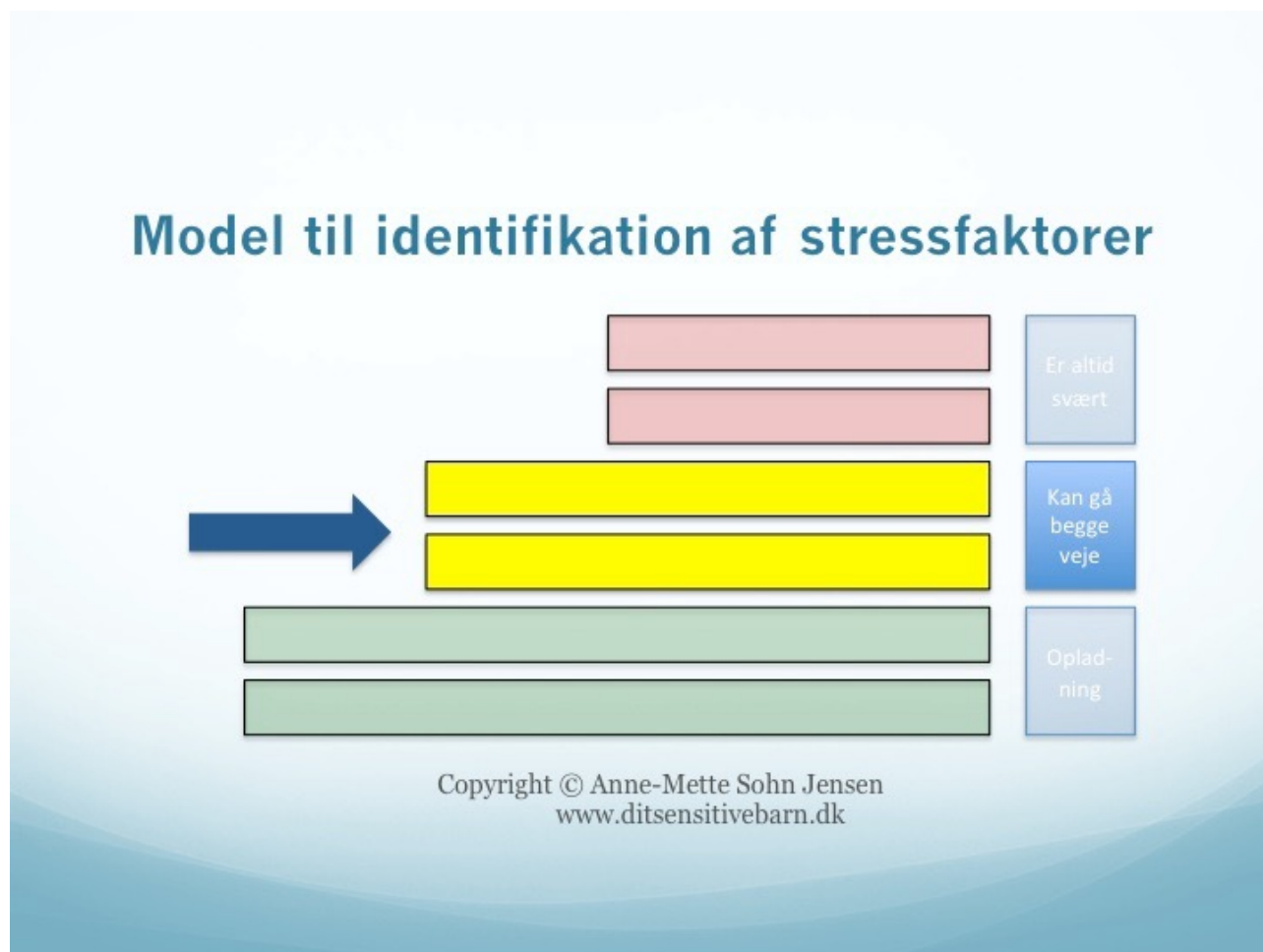
Video: De gule felter  
Husk koden "dsb"

<https://vimeo.com/168607678>



## Vi arbejder med modellen

Vi er nu kommet til de gule felter i modellen.



Nu skal vi igang med virkelig at dykke ned i det, som kan være rigtig svært at navigere i som forældre. Nedenfor kan du se de spørgsmål, som du skal arbejde videre med i dit arbejdshæfte, som du har hentet tidligere. Spørgsmålene er tænkt som refleksioner over det, som kan være udfordrende at navigere i.

Som jeg siger på videoen, er det især forventningerne, vi som forældre kan arbejde med. Ofte vil det være en fordel, at vi sætter forventningerne til vores børn lidt ned. Ikke sådan at forstå, at vi ikke må tro, at de kan noget, men i den forståelse at det kan være de forventninger, vi har, som kan udløse en situation. Fx med lektierne, som jeg nævner ovenfor som en SKAL-ting. Og det er det jo sådan set også, men hvis vi går ind i lektiesituationen med en forventning om, at det skal blive på en bestemt måde, så er der meget som kan blive "forkert".

## Øvelse

Her kan du se spørgsmålene, som du selv skal arbejde videre med i dit arbejdshæfte. Tag dig god tid. Der er ingen rigtige og forkerte svar, og som det også gjaldt for de røde felter, skal du huske, at modellen er dynamisk. Det vil sige, at nogle af de gule felter kan med tiden blive grønne eller røde.



# 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.*
- **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.*
- **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?*
- **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?*



Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen  
[www.ditsensitivebarn.dk](http://www.ditsensitivebarn.dk)

Når du er klar, kan du vælge at gå videre til de grønne felter, som handler om der hvor vores børn sidder i opladeren eller de situationer, som aldrig er anledning til konflikt.



## Nu til noget, der er lidt sjovere

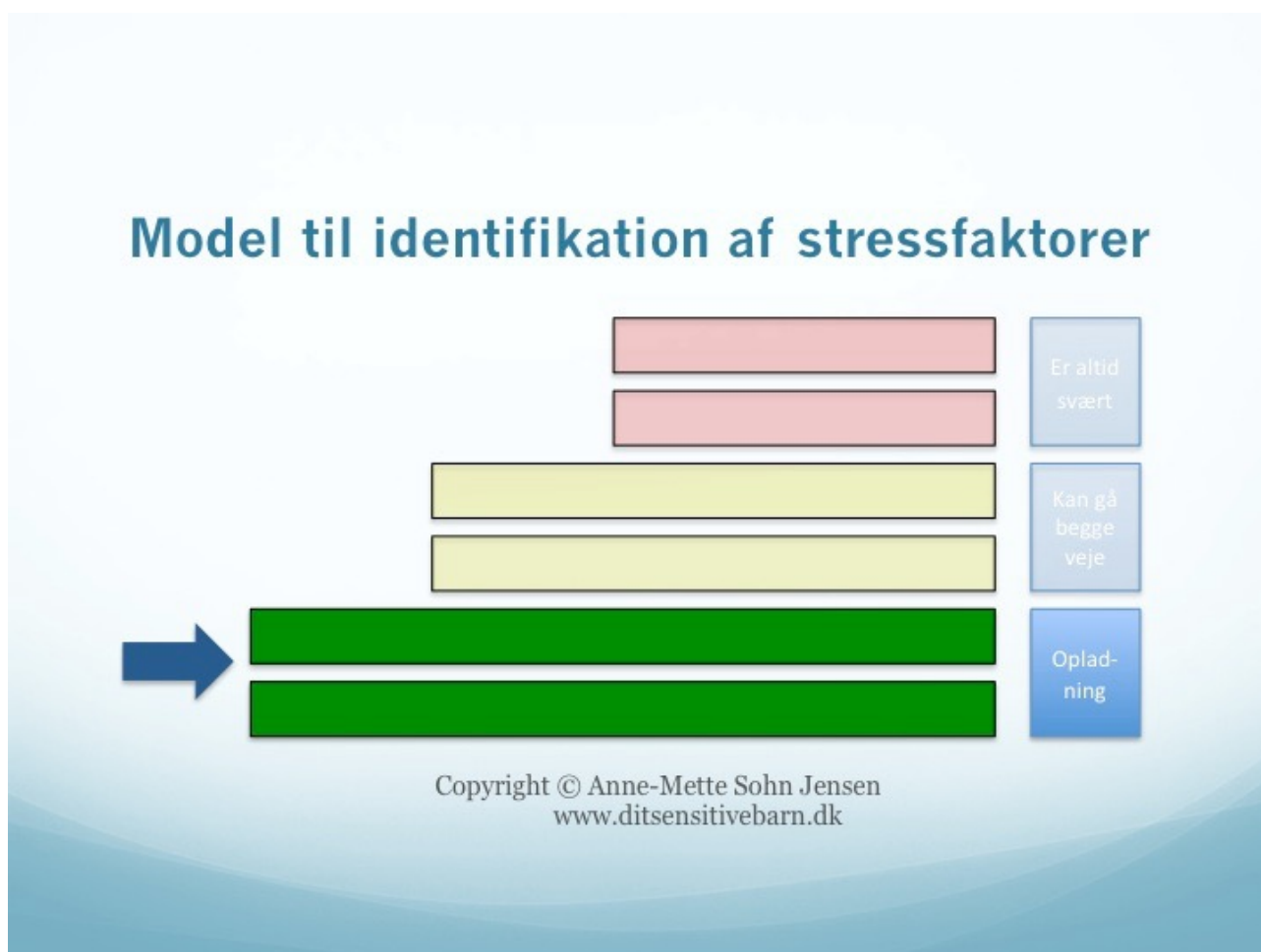
Det er som regel nemmere at få øje på det, som er svært og det som udfordrer vores børn - og os. Nu vender vi dog blikket mod det, som virker og mod de steder, hvor vores børn lader op, så de bliver klar til at møde verden på ny.

Denne øvelse er også rigtig god til at få øje på alt det positive (som jo er min kæphest). Forskning i positiv psykologi viser, at jo mere vi træner at lægge mærke til - og være taknemmelig for - de gode ting i livet, jo nemmere bliver det en naturlig del af vores hverdag. Det er lidt som at skulle træne sine muskler eller kondition. Det handler "bare" om at træne sin positiv-muskel ;)

Det handler også om at lære mere om, hvordan vi hjælper vores børn med at (gen)finde balancen, hvis de har været udfordret med forhold fra de røde felter, eller noget fra de gule felter gik i den gale retning.

Video: De grønne felter  
Husk koden "dsb".

<https://vimeo.com/168630369>



## Øvelse

Nu skal du på arbejde igen. Find dit arbejdshæfte frem og kast dig over øvelse 4. Gør dig selv den tjeneste at sørge for at skrive så mange grønne felter op som muligt. Netop for at øve dig i at få øje på alt det gode, der er i jeres liv - selv om det ind i mellem kan slå lidt knuder og føles udfordrende. Hvis det er svært at få øje på alt det, der virker, så brug de næste 24 timer på at notere ALLE de situationer, som IKKE endte i konflikt eller som næsten gik galt. Jeg er overbevist om, at der også i din familie er rigtig meget af det du gør, som allerede er positivt. Nu hjælper jeg dig bare med at få øje på det.

### De grønne felter

- **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.
- **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?*
- **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*
- **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.*



Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen  
www.ditsensitivebarn.dk





## Du er god nok

Træk lige vejret engang. Klap dig selv på ryggen og sig højt: "Jeg er en god mor eller far. Jeg skaber gode rammer for mit barn og vores familie, og mit barn kunne ikke ønske sig en bedre mor eller far end mig". Hvis det er lidt for underligt, så læs sætningen igen og igen, for dit barn har VERDENS BEDSTE MOR eller FAR. Det må du aldrig glemme. Heller ikke, når du igen er gået lidt over stregen eller hvis du igen ikke forstår dit barn eller han/hun reagerer på en måde, som du faktisk ikke helt ved, hvordan du skal håndtere.

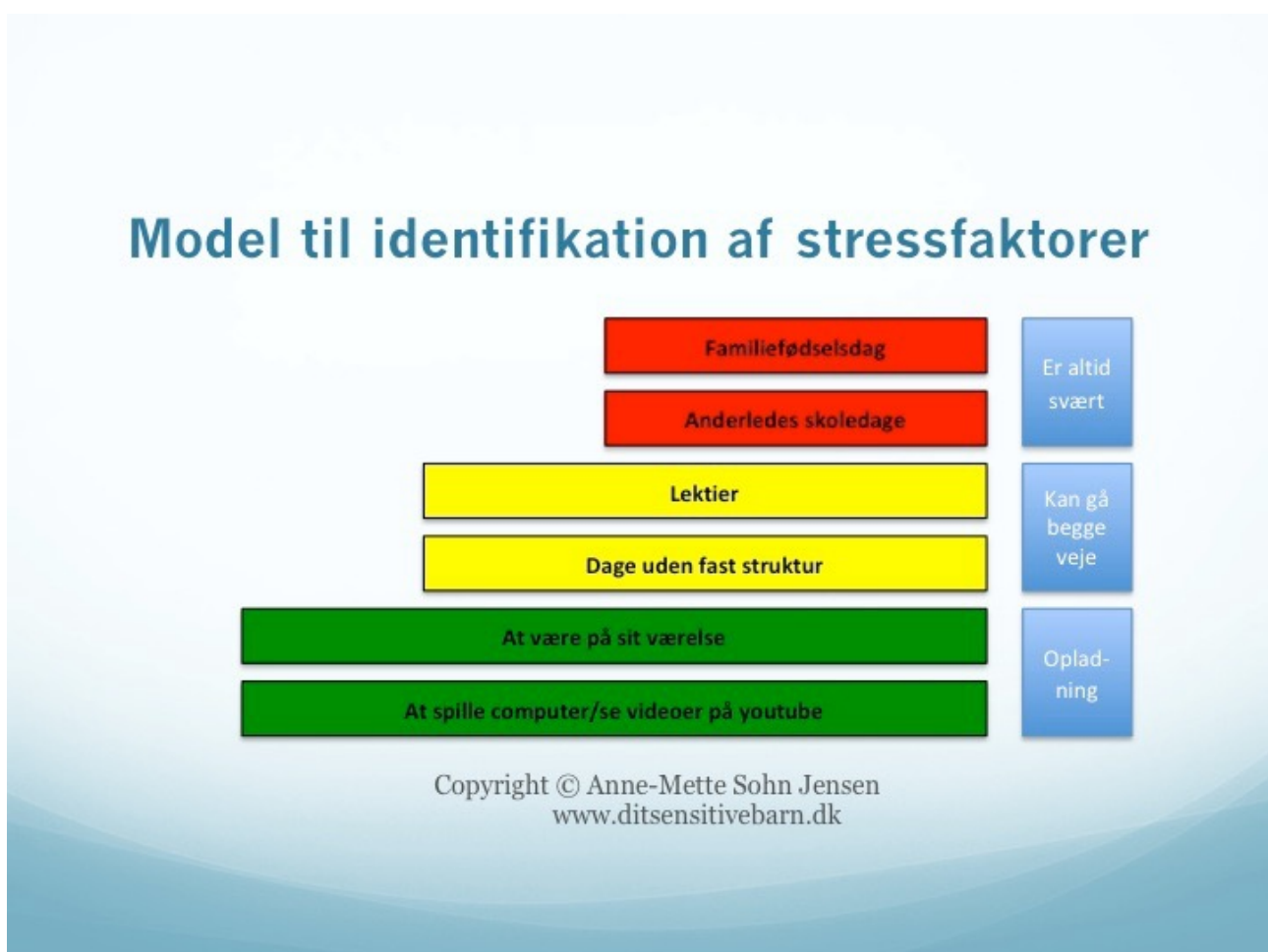
Brug listen her til at være nysgerrig på, hvad du faktisk gør, som virker. Det sidste vi mangler her på kurset er nogle idéer til, hvordan vi kan arbejde videre med det, vi har lært. Når du er klar til det, så vælg trin 7 i menuen ovenfor.



## En dynamisk model

Som jeg startede med at skrive, så er det vigtigt at forstå, at den færdige model ikke er statisk. Du vil blive ved med at have adgang til dette kursus, og du kan hente arbejdshæftet ned igen og starte forfra fra tid til anden. Vores børn udvikler sig hele tiden og får hele tiden nye færdigheder og strategier til at være i verden. Derfor kan det være en idé at bruge modellen - måske i perioder bare mentalt - som en pejlesnor for, hvor I er lige nu: Hvad virker og hvad virker ikke.

Jeg vil vise, hvordan min model for min søn ser ud lige nu:



Som jeg også har fortalt gennem kurset, så er de situationer, som altid er svære: familiefødselsdage og anderledes skoledage. Det betyder, at jeg kan sætte forventningerne efter, at jeg VED at disse dage vil være udfordrende. Det betyder, at jeg altid har forskellige former for Plan B på disse dage, og jeg tænker, at der er en risiko for, at nogle af os ikke kommer med til fødselsdag eller at min søn ikke kommer i skole de dage, hvor de eksempelvis skal på tur. Når jeg ved det, kan jeg nemmere arbejde med at skabe rammer som passer til denne præmis.

Lektier har vi aflyst for en stund. Det var ved at flytte sig til det røde felt, så konsekvensen har været (i samarbejde med skolen), at lektier er for stor en belastning i øjeblikket. Ikke sådan at forstå, at der aldrig skal laves lektier, men sådan er det lige nu. For dage uden fast struktur er vi begyndt at arbejde med at lave mere



fast, men løse planer. Forstået på den måde, at vi deler dagen op i "moduler" og så snakker vi om de ting, vi ved skal ske og hvornår. Der er vi langt fra i mål, men dét at have identificeret, at det er et arbejds punkt er for mig det første skridt. Nu prøver vi forskellige modeller for, hvordan vi kan skabe bedre rammer omkring det.

Video:

Husk koden "dsb".

<https://vimeo.com/168735708>

## **At arbejde med stressfaktorer**

Når vi arbejder med især de røde, men til dels også de gule felter, er der groft sagt tre overskrifter, vi kan arbejde ud fra:

- Vi kan fjerne faktorer (ved akut overbelastning)
- Vi kan mindste forventningerne (ved tegn på begyndende overbelastning)
- Vi kan hæve barren for, hvad børnene kan holde til (langsigtet)

Lidt som jeg har fortalt om, at vi har gjort i vores familie.

En måde at at arbejde mere langsigtet, er at give barnet nogle positive erfaringer med det, som kan være svært. Det kræver øvelse, og jeg vil nu introducere en lille metode, som kan hjælpe dit barn med selv at arbejde med noget, som er svært.



## Glaskuglerne

Nedenfor ser du en beskrivelse af et redskab, som du kan bruge i din hverdag. Der følger også en lille video med forslag til, hvor du kan bruge idéen med glaskuglerne.

### Glaskugle-øvelsen

- Formål: At få fokus på det positive.
- Beskrivelse: Øvelsen går ud på at øve sig selv og sine omgivelser i at lægge mærke til alt det gode i livet.
- Hver dag taler I om nogle af de positive ting, som er sket i løbet af dagen. Det kan være at en ven har gjort noget rart for dig, at du har gjort noget rart for dig selv, at mennesker har vist dig tillid eller at noget har gjort dig ekstra glad. For hver gode ting, lægges en kugle i glasset.
- Det er en god og meget visuel måde at se, at livet er fuld af positive oplevelser



Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen  
[www.ditsensitivebarn.dk](http://www.ditsensitivebarn.dk)

Video: Glaskuglerne  
Kode "dsb"  
<https://vimeo.com/168737401>

I arbejdshæftet kan du skrive ned, hvordan du tænker, at I kan arbejde med glaskuglerne. Det er øvelse 5, som også er den sidste øvelse i dette kursus.



## TAK for din deltagelse

Af hjertet TAK for denne gang. Jeg glæder mig over, at du har valgt at følge kurset helt til vejs ende. Det er jeg virkelig taknemmelig for. Det betyder nemlig, at det har givet mening for dig, og at det har været nemt at følge med.

Jeg arbejder også på at lave webinarer om forskellige emner, hvor du som deltager kan stille spørgsmål og være mere aktiv end denne form tillader.

Du kan købe min bog: [Dit sensitive barn - en guide til en bedre hverdag](#), som er fyldt med nyttige hverdagstips og tricks som dem, du er præsenteret for her. Prisen for bogen er DKK 300,00 inkl. forsendelse. Jeg skriver en personlig hilsen til dig og pakker bogen fint ind.

Tusind tak fordi du følger med, og jeg håber at se dig en anden gang. Alle nye tiltag bliver altid slået op på [Facebook](#), så jeg vil opfordre dig til at følge med.

## OG HUSK:



Tusind tak for din deltagelse.  
Du kan møde følge mit arbejde her:  
[www.ditsensitivebarn.dk](http://www.ditsensitivebarn.dk)  
[www.annettesohn.dk](http://www.annettesohn.dk)  
[www.facebook.com/ditsensitivebarn](https://www.facebook.com/ditsensitivebarn)

Kærligst,

Anne-Mette Sohn Jensen  
Cand.pæd. i pædagogisk psykologi  
Liseborg Bakke 23  
8800 Viborg  
Tlf. 61331397  
[mail@ditsensitivebarn.dk](mailto:mail@ditsensitivebarn.dk)

