



[rē'sæt]

Forældrekursus

D.08.11

# SIDEN SIDST

- ▶ Hjemmeopgave
- ▶ Hvordan er det gået?

# TEMA OM KOMMUNIKATION OG DIALOG

# Spørgsmål

- ▶ Hvor har du været i dag?
- ▶ Har du hygget dig?
  
- ▶ Hvem har du været sammen med?
- ▶ Har i været mange sammen?
  
- ▶ Hvad har i lavet?
- ▶ Har i haft det sjovt?

# Spørgsmål

- ▶ Hvorfor kommer du først hjem nu?
- ▶ Godt at se dig/Dejligt at se dig.
- ▶ Er du skæv? Er du påvirket?
- ▶ Hvem ryger du med?
- ▶ Disse spørgsmål er no-go.
- ▶ Har i andre eksempler på spørgsmål der trigger de unge eller jer?

# Lyt

- ▶ Lytte og undgå at komme med løsninger/holdninger
- ▶ Brug den tid, der er nødvendig
- ▶ Den unge føler sig hørt og taget seriøst

# Udforsk

- ▶ Stil åbne spørgsmål om situationen, tanker, følelser og handling.
- ▶ At udforske den unges oplevelser kan være at stille spørgsmål som:
  - ▶ Hvad skete der?
  - ▶ Hvad tænkte du så?
  - ▶ Hvordan havde du det?
  - ▶ Hvad gjorde du?
  - ▶ Hjalp det, det du gjorde?
- ▶ Spørg ind til følelserne

# Bekræft

- ▶ Den unge i at det kan være svært at...
- ▶ Hvis det vækker følelser i en, så sig det højt
- ▶ Vis taknemlighed over den unge deler ting med dig.



- 
- ▶ Det kan være med til at skabe muligheder for samtalen i hverdagen og ikke kun når det "brænder"
  - ▶ At få skabt tilliden til at man som forælder også kan holde ud at høre det, der kan være svært

# Øvelse

- ▶ Gå sammen 2 og 2
- ▶ Øv jer i at lytte, udforske og bekræfte

FÆLLES SPISNING

# HJEMMEOPGAVE

- ▶ Fokus på at lytte, udforske og bekræfte
- ▶ I skal alle have et billede med af jer selv fra da i var teenager.

TAK FOR I DAG

NÆSTE GANG D.22.11