



1

---

---

---

---

---

---

---



2

---

---

---

---

---

---

---



3

---

---

---

---

---

---

---

**At arbejde med sig selv**

- Alle bliver triggeret af andres adfærd
  - Når vi undertrykker (tager for meget ansvar)
  - Når vi projicerer (fralægger os ansvaret)
  
- Bevidsthed afgørende

CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING BØRNEGRUPPER

4

---

---

---

---

---

---

---

---

**Eksempler på mulige udfordrende situationer**

- Tavse børn/forstyrrende børn
- Stærke følelsesudbrud i gruppen (vrede, gråd osv.)
- Børn som taler meget om andre svære emner
- Børn som ikke husker/ved, hvordan de har det/hvad de tænker
- Børn hvis historie vidner om forældre, der ikke kan se deres barns behov
- Børn som ensidigt fremlægger den gode fortælling om skilsmissen
- Osv.

CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING BØRNEGRUPPER

5

---

---

---

---

---

---

---

---

**Når jeg bliver udfordret i mit arbejde, så...**

En situation, vi oplever som udfordrende, opstår

På baggrund af dette opstår bestemte tanker og følelser

Med afsæt i vores tanker og følelser foretager vi en eller flere handlinger

CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING BØRNEGRUPPER

6

---

---

---

---

---

---

---

---

**Eksempler på negative tanker**

- "Jeg præsenterer ikke øvelserne godt nok"
- "Sammensætningen af børn er forkert"
- "Det er typisk, at de ikke vil bidrage"
- "Jeg er dårlig til mit arbejde"
- "Jeg får dem aldrig i gang"
- "Gør jeg det godt nok?"
- "Hvad tænker min kollega?"
- "Jeg har prøvet alt. Jeg orker ikke mere"
- "Der er sikkert mange, som vil kunne håndtere det her bedre end mig"
- Osv.

CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING BØRNEGRUPPER

---

---

---

---

---

---


---

---

7

**Eksempler på ubehagelige følelser**

- Usikkerhed
- Bekymring
- Irritation
- Vrede
- Afmagt
- Ligegyldighed
- Skyld
- Skam
- Osv.



CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING BØRNEGRUPPER

---

---

---

---

---

---

---

---

8

**Eksempler på handlinger**

- Styre
- Irettesætte
- Udvide bedrevenheden
- Få talepres
- Blive overvældet af hjælpertrang/"fixe-trang"
- Overinvolvere os
- Negligere
- Blive diffuse – glemme fokus
- Osv.

CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING BØRNEGRUPPER

---

---

---

---

---

---



---

---

9

**Refleksionsøvelse**

- Hvilke karaktertræk eller form for adfærd hos børn er udfordrende for mig at møde med empati?
- Hvad tænker jeg om mig selv/barnet i situationen?
- Hvad kommer jeg til at føle i situationen?
- Hvad kommer jeg til at gøre (som er uhensigtsmæssigt)?
- Hvad kan jeg gøre i stedet for?

 CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING  BØRNEGRUPPER

---

---

---

---

---

---

---

---

10