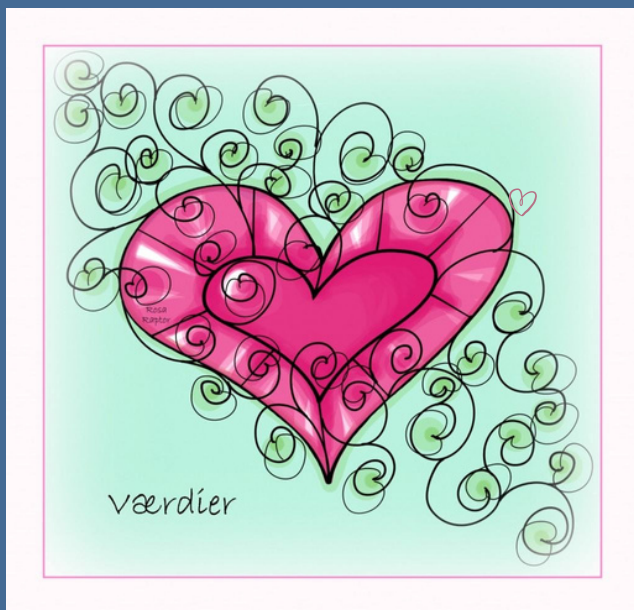


VÆRDIER

ØVELSE GØR MESTER



KLUB FORÆLDRELOUNGE

METTE WEBER



Denne træning er et godt eksempel på en øvelse, der kunne følge med i den workshop du modtager hver måned, når du er i

Klub FORÆLDRELOUNGE

Udover en sådan øvelse, er der i workshoppen en lektion med konkret viden om det tema workshoppen handler om.

Til sidst i denne øvelse kan du læse mere om hvad du ellers får når du er med i Klubben

#1

**Skriv dine 3 vigtigste
værdier i din
børneopdragelse
ned**

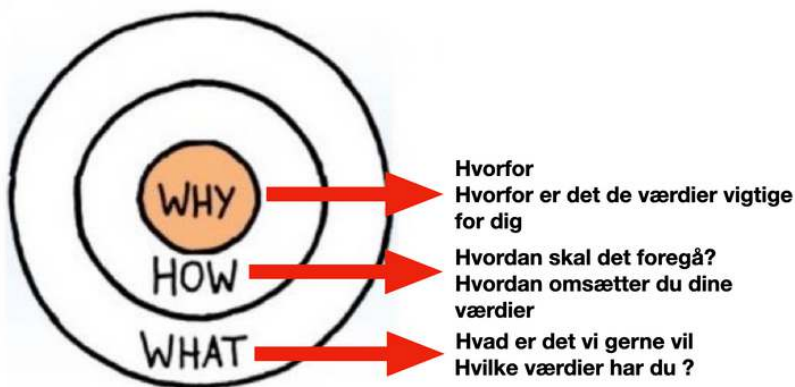
#2

**Vælg den vigtigste og
tænk over hvordan du
omsætter den i
dagligdagen ?**

Skriv 3 eksempler på det

#3

Hvorfor er den vigtig for dig ?



#4

**Hvad gør du når du ikke
lever op til det i dine
handlinger i
dagligdagen ?**

#5

Tal med din partner om dine værdier for jeres børneopdragelse ?

Særlig hvis I er uenige om noget er det godt at tale om sit WHY fra modellen

#5

**Eksempler på spørgsmål i
kunne drøfte med sin partner:**

- **hvad gjorde dine forældre
som du synes var godt ?**
- **hvad brød du dig ikke om og
vil ikke føre videre ?**
- **hvor meget synes du børn
skal bestemme ?**

#6

**Det er min faste overbevisning,
at det er vigtigt at skabe et
fælles familiemæssigt
værdisæt,
som baggrund eller basis for
den opdragelse, vi som voksne
ønsker at give vores børn.**

**Bedst er det at gøre, så snart
man møder prinsen, eller før
man får børn, når man venter
sit første barn eller lige når
barnet er født.**

Men det er aldrig for sent

**Er der noget der kan give knas i
maskineriet er det
værdikonflikter**

God fornøjelse med din træning

I Klub FOR æLDRELOUNGE

Få du naturlig også teori til det tema
workshoppen handler om

Her eks.vis i forhold til værdier:

Hvad er værdier for en størrelse

Hvor kommer de fra. Hvorfor de er så
betydningsfulde for os.

Hvorfor autopiloten træder i kraft, hvis vi
ikke er bevidste om dem og på den
måde så ikke omsætter dem til de
handlinger vi ønsker

Du får mere om hvorfor det er vigtigt at
reflekterer over sit værdiset og blive
bevidst om dem som familie .

Du får hjælp til hvordan du inddrager
børnene i dem.

F.eks holder familiemøder og
udarbejder et familiemanifest, hvis du
har lyst til det.



Håber du har fået lyst til at høre om klubben. Af andre temaer kan jeg nævne:

- Forældreledelse – Mål med din forældreledelse
- Nærvær – sådan får du skabt mere nærvær med dine børn
- De gode samtaler – inklusiv samtale om følelser
- Tid – planlægning af din tid til forældreledelse og egenomsorg
- Mentalisering – kan du Mentaliserere? – a'hva'for noget?
- Fælleskab, ansvar og samarbejde i familien
- Skæld ud – hvad betyder det for børns selvtillid og selvverd,
- Anerkendelse og ros
- Beskeder – Giv beskeder dit barn lytter til
- Pligter og opgaver -Giv dine børn opgaver

Læs mere om Klub FORÆLDRELOUNGE medlemskab

➔ Ja tak, det vil jeg gerne høre mere om