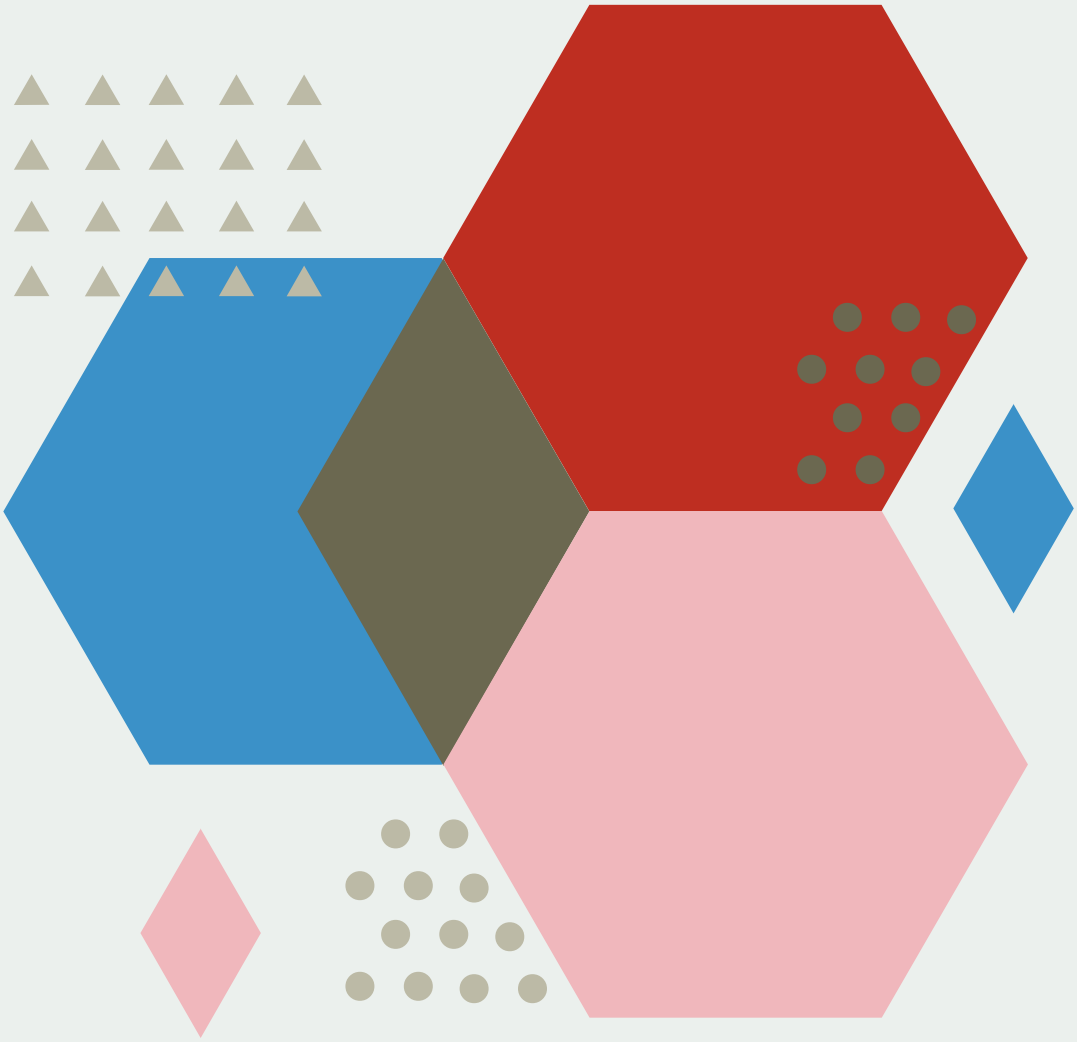
Børnefamilie-MANIFEST



MaikenLund.dk
Familiepsykolog
Hvor børn bliver glade og familier finder ro

Tak, fordi du har fundet din vej frem til mit Børnefamilie-MANIFEST. Det glæder mig, at der er så mange skønne fædre og mødre rundt om i landet, som tager sig tid til at tale med hinanden og fundere over hvad, det er for en familie, de har, og hvilken familie, de gerne vil være.

Maiken Lund

INDHOLD

1 Forord

2 Tilbageblik

3 Forældreskab

4 Værdi-ord

5 Parforholdet

6 Netværket

7 Dagligdagen

8 Drømme for 2018

9 Formulér en sætning

10 Efterskrift

11 Kontaktoplysninger

Børnefamilie-MANIFEST

**Jeg vil med det her MANIFEST byde dig indenfor i et rum til refleksion.
Et rum, hvor det er dig og din familie, der er i fokus.**

Forord

Dette er en mulighed for, at I sammen kan blive klogere på, hvad det er, I gerne vil med jeres familie.

Hvilke drømme har I,?
Hvilke udfordringer ser I?
Hvilken familie vil I gerne være?

Og dertil ikke mindst, hvordan kan I hver især bidrage til, at drømmene bliver opfyldt i det nye år?

"Håber I vil hygge jer med at gå ind i det arbejde, det er, at reflektere over jeres familieliv."

Spørgsmålene på siderne herefter er åbninger for samtaler om jeres idéer og holdninger.

Forsøg at mærke, hvilke følelser, der kommer i spil, når I taler om de forskellige emner. Følelserne er jeres guide til at finde ud af, om det er noget, I ønsker mere af eller mindre af.

Det er en god idé at skrive jeres refleksioner ned. Derved bliver det mere klart, hvad I har besluttet jer for., og lettere at overholde og vende tilbage til hen af vejen.

Så find en notesbog eller en pc eller print siderne her ud og skriv på dem. Gem det et sted, hvor I altid let kan finde det frem igen, når refleksionerne spontant opstår i hverdagen.

Det kan være en god idé, at lægge en dag ind i kalenderen med en alarm om et halvt års tid. Så kan I sætte jer og evaluere på det arbejder, I laver i dag, og de beslutninger I træffer. Det kan være godt at stoppe op og se, om I stadig er på rette vej. Om I stadig ønsker det samme.

Jeg vil ønske jer en fantastisk proces.

Så sluk for fjernsynet og find chokoladen og det gode glas rødvin frem. Sæt jer et hyggeligt sted, og kig på hinanden, mens I snakker.

God fornøjelse!

Mange hilsner fra Maiken

MaikenLund.dk
Familiepsykolog
Hvor børn bliver glade og familier finder ro

Tilbageblik 2017

Tænk tilbage på året, der er gået

Hvilke gode følelser blev skabt i 2017?

Hvilke følelser sidder du tilbage med, når du tænker på 2017?
Hvilke gode følelser blev skabt i 2017?
Hvilke dejlige oplevelser har I haft sammen og hver for sig?
Hvad er du stolt af?
Hvad er du taknemmelig for?
Hvad vil du gerne huske?

Hvad var der for lidt af i 2017?

Hvad har været en udfordring for jer som familie i 2017?
Hvad har fyldt for meget for jer det sidste år?
Var der ting, I havde planlagt i 2017, som I ikke fik gjort?
Hvad ønsker du mindre af i det nye år?
Hvad gør dig trist fra det forgangne år?

2018

Forældreskabet

Hvordan vil I gerne være forældre?

Hvilke værdier sætter I højt i jeres familie?
Hvordan kommer det til udtryk i jeres måde at være sammen med jeres børn på?
Hvordan kan man se, at lige netop dét er jeres værdi?

Hvilke voksne vil I gerne have jeres børn til at blive?
Hvad vil I gerne lære jeres børn?

Tal om, hvilke værdi-ord fra listen, der ligger bag jeres beslutninger omkring jeres opdragelse. Fyld selv flere på, der passer på jeres familie.

Liste med Værdi-ord

ÆRLIGHED

FLITTIGHED

ARBEJDSOM

KÆRLIG

ENGAGERET

HJÆLPESOM

GLAD

OMSORGSFULD

STRÆBSOM

EMPATISK

MODIG

LYSTSTYRET

PRIVAT

SELVSIKKER

PLIGTOPFYLDENDE

VENLIG

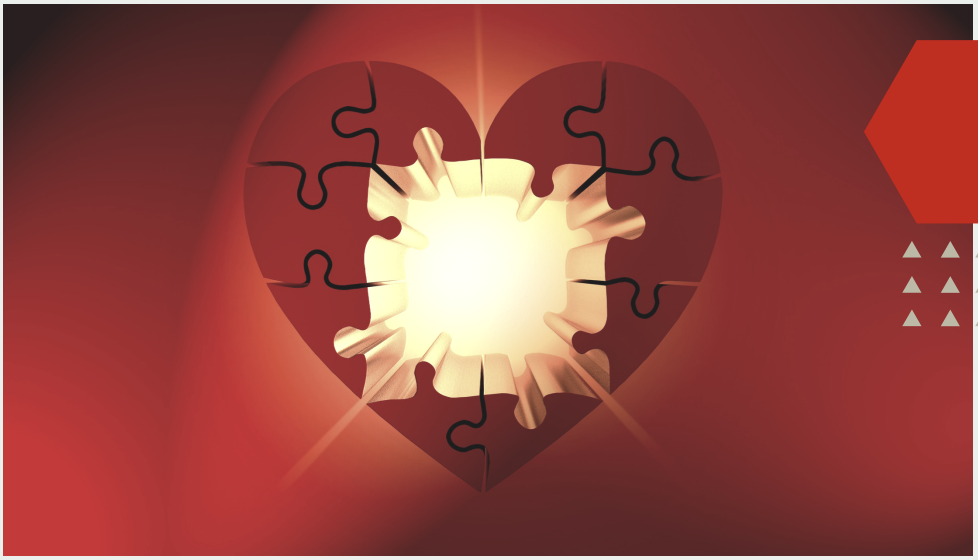
VELOPDRAGEN

DYGTIG

UDADVENDT

.....

.....



2018

Parforholdet

Her er fokus på jeres parforhold, som er grundpillerne i jeres familie.

Hvad holder du af ved din partner?
Hvad vil du gerne sige til din partner, så han/hun ved, hun er værdsat?
Hvad er du taknemmelig for hos din partner?
Hvilke egenskaber har din partner, som du sætter pris på?
Hvordan er han/hun er god støtte for dig?
hvordan skaber I tid til hinanden?

Hvornår ser du, at han/hun er en god forælder?
Hvad kan du lære af din partner?
Hvad savner familien, når din partner ikke er hjemme?
Hvilke egenskaber har du selv, som bidrager til din egen og familiens trivsel?

2018

Netværket

Her er fokus på jeres parforhold, som er grundpillerne i jeres familie.

Hvordan er jeres netværk i familien?
Hvem har I tillid til?
Hvem bruger I tid sammen med?
Er der relationer til bekendtskaber, som er problematiske?
Har I hver især nogle private venskaber, som den anden ikke tager del i? Og er det ok?
Hvordan skaber I tid til venskaber og interesser for jer som voksne?

Hvordan ser I jeres børns omgangskreds?
Hvordan kan I støtte op om børnenes netværk?
Hvad interesserer jeres børn sig for?
Har børnene de rette fritidsaktiviteter passende til deres alder, motivation og interesser?
Hvordan er børnenes forhold til deres bedsteforældre?

2018

Dagligdagen

Nu skal I se på dagligdagen, som I fører den nu.
Se helt ind på de små detaljer i måden, jeres hverdag er tilrettelagt.

Hvordan fungerer jeres dagligdag?
Hvornår har I følelsen af overskud og glæde?

Hvilke situationer giver oftest problemer for jer eller jeres børn?

Hvad bruger I weekenden på?
Hvad ønsker I at bruge weekenderne på?
Har alle den tid med hinanden, som de ønsker sig?

Hvor tilfredsstillende er fordelingen af pligter i jeres hjem?
Har børnene opgaver i hjemmet passende til deres alder og tid til rådighed?

Planlægger I og strukturerer med øje for forudsigelighed og gode rutiner?
Lever I spontant med fokus på de oplevelser, der dukker op?
Hvilken levestil passer bedst til jeres familie?

Drømme for 2018

Tænk på året, der ligger og venter forude.

Hvilke følelser vil du gerne tage med ind i 2018?

Hvilke oplevelser drømmer du om at få?

Hvad vil du gerne bruge tid på i?
Hvem vil du gerne bruge tid på?

Hvad ønsker du for din partner i det næste år?
Hvad ønsker du for dine børn?

Hvad drømmer du om for dig selv i 2018?

Hvilken lære vil du gerne tage med dig fra 2017?

Hvad ønsker du at gøre anderledes i 2018?
Hvilket følelser vil du gerne have mindre af?

Hvilke forhindringer ser du for udførelsen af dine drømme for dette år?
Hvordan kan du håndtere disse udfordringer?

Formuler en sætning for dit 2018.

Her ser du nogle eksempler på sætninger, der kan danne grundlag for, hvordan du former dit næste år.
Skriv din egen sætning, din egen overskrift for netop dit år.

JEG VIL SØGE FAGLIGE UDFORDRINGER.

JEG VIL SIGE JA TIL FLERE SOCIALE AKTIVITETER

JEG VIL ALTID VENTE 2 DAGE MED AT TAGE STORE BESLUTNINGER.

FOKUS FOR 2018 SKAL VÆRE NÆRHED, RO OG STILHED I FAMILIEN.

HVAD ER DIN OVERSKRIFT FOR 2018??

JEG VIL BRUGE MERE TID SAMMEN MED MINE FORÆLDRE.

JEG VIL SKABE ENETID MED HVERT AF MINE BØRN, HVER MÅNED.

JEG VIL VÆRE ALENE HJEMME EN HEL DAG MINDST ÉN GANG OM MÅNEDEN.

I 2018 SKAL VORES BESLUTNINGER VÆRE BASERET PÅ ORDENE FANTASI, OPDAGELSE OG NYSKABELSE.

Efterskrift

Det har været en absolut fornøjelse af lave dette manifest for jer.

Jeg håber, det har givet jer en masse fantastiske diskussioner ude omkring. Diskussioner, hvor I er blevet lidt klogere på, hvad I både selv synes, og hvad jeres partner synes, om det liv I har valgt at føre indtil nu.

Har I ældre børn, kan de sagtens også være med til disse diskussioner. Børn kan lære en masse af at blive taget med på råd. Det er jo trods alt også ders liv

Så jeg vil blot sige tak for nu.
Pas godt på hinanden.

Mnge hilsner fra Maiken

maikenlund.dk

Kontaktoplysninger

Hjemmeside: www.maikenlund.dk
Facebookside: Maikenlund.dk - Familiepsykolog

Mobil: 61 60 39 76
Mail: maiken@maikenlund.dk

Tidsbestilling kan ske på hjemmesiden:
maikenlund.dk/book-din-tid-online

Adresse: Toldboden 1, 3.sal, Dør B, 8800 Viborg