FAMLAB NORGE

Denne presentasjonen er basert på en av våre kursmanualer utviklet av Jesper Juul. Som deltager i vår basisutdannelse "Kompetente voksne", som også er grunnutdannelsen for våre seminarledere, får du tilgang til denne presentasjonen og en rekke andre seminarmanualer og presentasjonsfiler utviklet av Jesper Juul. Disse kursmanualene og presentasjonene er bare tilgjengelig for, og kan bare brukes av, de som har deltatt på denne utdannelsen. Dette dokumentet er til personlig bruk, slik at du kan få en smakebit av det vi tilbyr.

Som deltaker på utdannelsen vil du også få tilgang til disse kursmanualene og presentasjonene:

- **BARNS SELVFØLELSE**
- **KUNSTEN Å SI NEI**
- **VOKSNES LEDELSE**
- **TENÅRINGSFORELDRE/LIVET MED TENÅRINGER**
- **TENÅRINGER, PERSONLIG STYRKE**
- **FAMILIEFORBEREDELSE**
- **SKOLESTART, DE FØRSTE SKOLEÅRENE**
- **BONUSFAMILIEN**
- **LAPPETEPPEFAMILIEN**
- **DITT KOMPETENTE BARN boksirkel**
- **Vi utvikler også flere kursopplegg for barnehage, skole og foreldre.**

famlab.no

FAMLAB NORGE

Jesper Juul er en anerkjent dansk familieterapeut, forfatter og underviser. Hans bøker er i dag oversatt til over 20 språk, og han har undervist i store deler av verden. I mange år hadde Jesper Juul sine faste ukentlige spalter i norsk media; først i A-magasinet/Aftenposten og deretter i Magasinet/Dagbladet.Han har også hatt spalter i flere store aviser rundt om i Europa. Hans organisasjon Family-lab International er tilstede i over 15 land, og Famlab Norge er en del av denne organisasjonen.

Vårt mål og visjon er å bidra til å forbedre og støtte den emosjonelle, mentale og sosiale velvære for dagens og morgendagens barn og foreldre.

Kursmanualene utgjør et stort skriftlig faglig materiale fra Jesper Juul som kun er tilgjengelig for de som deltar på vår utdannelse. Materialet er også ment å bidra som bakgrunn for faglig og personlig utvikling for den enkelte deltager.

FAMLAB NORGE

Famlab ønsker:

- å bidra til et samfunn med mindre vold, misbruk, avhengighet og omsorgssvikt.
- å styrke kunnskapen om betydningen av sunne relasjoner uten vold og misbruk av verken barn, ungdom eller voksne.
- å inspirere og mobilisere eksisterende godvilje, kjærlighet og engasjement i familier, organisasjoner og samfunnet som helhet.
- å påvirke hvordan vi tenker om familie – og hvordan vi skaper og ivaretar dem.
- å støtte positive verdier og atferd hos fagpersoner i barnehager, barnehager og skoler – for å skape optimale omgivelser for gjensidig sosial, emosjonell, kreativ og faglig læring.

FAMLAB NORGE

Som deltager på vår basisutdannelse, Kompetente voksne får du:

▪Grunnleggende opplæring, Famlabs grunnutdannelse over 8 dager basert på Jesper Juuls filosofi og forfatterskap.

▪Nettverksmøter, veiledning og coaching i Famlab nettverket.

▪Et inspirerende og profesjonelt fellesskap som også vil prege ditt daglige arbeid

▪Årlig nettverksmøte

▪Rabatter på andre kurs og utdannelser arrangert av Famlab. Blant annet våre kurs i mindfulness, og kurs med Ross Greene, om eksplosive barn.

▪Skriftlige seminarmanualer og seminarpresentasjoner utviklet av Jesper Juul.

Kunsten å si nei

Grensesetting, anerkjennelse og likeverd

© famlab.no

KUNSTEN Å SI NEI

Utfordringen i dag er ikke
at vi har for lite,
men for mye av det meste,
materielt sett.

© famlab.no

KUNSTEN Å SI NEI

Å kunne si nei,
- både til andre og til seg selv - er derfor viktigere enn noen gang.

© famlab.no

KUNSTEN Å SI NEI

Spørsmål til og kritikk av tradisjonelle verdier, basert på hierarkiske strukturer og fysisk/ psykisk makt.

© famlab.no

KUNSTEN Å SI NEI

Fokus på enkeltindividets verdier og ansvar.

© famlab.no

KUNSTEN Å SI NEI

Kan også føre til verdikollaps-
en finner **ikke** nye og bedre verdier…

© famlab.no

KUNSTEN Å SI NEI

…men henfaller
til ansvarsløshet,
og “alt er lov…

© famlab.no

KUNSTEN Å SI NEI

Løsningen er ikke å gå tilbake til de gamle verdisystemene og hierarkiske og autoritære systemer…

© famlab.no

KUNSTEN Å SI NEI

…men å utvikle sine egne verdier, et personlig forhold til de verdier en ønsker å videreføre, og egne personlige grenser

© famlab.no

KUNSTEN Å SI NEI

Uten å kunne sette personlige grenser uten å kunne si nei..

…kan vi ikke oppleve ekte nærhet og kontakt.

© famlab.no

TILKNYTNING OG TILHØRIGHET

Er grunn-leggende menneskelig behov

© famlab.no

TILKNYTNING OG TILHØRIGHET

Sunn tiknytning og tilhørighet forutsetter at vi vet hvem vi er som individer, og kan utrykke oss med et personlig språk.

© famlab.no

TILKNYTNING OG TILHØRIGHET

At vi tillater barnet å utvikle sin egen individualitet, og uttrykke seg med sitt eget personlige språk.

© famlab.no

MOTSTAND MOT Å SI NEI

Følelses-messig motstand

© famlab.no

MOTSTAND MOT Å SI NEI

Ideologisk, idebasert motstand

© famlab.no

ULIKE SPRÅKFORMER

Det høflige, sosiale språket	**Det personlige språket**
En viktig ferdighet i sosiale sammenhenger Å ta hensyn til andre	Jeg vil, jeg vil ikke… Jeg liker, jeg liker ikke… Jeg tenker, mener, føler, opplever, ønsker…

© famlab.no

DET PERSONLIGE SPRÅKET

Som barn utvikler vi i utgangspunktet det personlige språket

og oppdager grensene for det…

© famlab.no

DET HØFLIGE SPRÅKET

Mange foreldre føler at de må korrigere barnet fra starten av og primært fokusere på det “sosiale” språket, å være snill og høflig.

© famlab.no

DET PERSONLIGE SPRÅKET

Gjør

Konflikter

Synlige

© famlab.no

KONFLIKTER

Er naturlige i relasjoner, og i utgangs-punktet **ikke** skadelige

© famlab.no

UHELDIGE MÅTER Å MØTE BARNET PÅ I KONFLIKTER

1.

Unngår

Konflikt

© famlab.no

UHELDIGE MÅTER Å MØTE BARNET PÅ I KONFLIKTER

2.

Kritiserer

Barnet

© famlab.no

UHELDIGE MÅTER Å MØTE BARNET PÅ I KONFLIKTER

3.

Trusler

© famlab.no

UHELDIGE MÅTER Å MØTE BARNET PÅ I KONFLIKTER

4.

Bestikkelser

© famlab.no

UHELDIGE MÅTER Å MØTE BARNET PÅ I KONFLIKTER

5.

Autoritær

© famlab.no

PERSONLIG SPRÅK

- når vi sier hva vi selv vil, hva vi ønsker, mener, tenker..

- retter fokus mot seg selv

- bruker «jeg»

© famlab.no

PERSONLIG SPRÅK

Det personlige språket retter fokuset mot oss selv, ikke mot den andre.

© famlab.no

PERSONLIG SPRÅK

Gjør det lettere for barnet
å samarbeide,
lære å selv være tydelige
på hvem de er,
og hva de selv ønsker for
seg selv og fra oss.

© famlab.no

FAMILIELIV

Gjensidig respekt og likeverd

Forutsetter at vi åpner døren for dialog og samtale.

© famlab.no

Å SI NEI

Det viktigste er ikke hva vi sier nei til, men

Hvorfor
og
Hvordan.

© famlab.no

PERSONLIG ANSVAR

Personlig ansvar

-

å ta ansvar for din integritet og si nei når du mener nei.

© famlab.no

PERSONLIG ANSVAR

Barn utvikler forståelse for andre, sin egen grensesettings-kompetanse og sosial kompetanse

© famlab.no

PERSONLIG ANSVAR

Gir også personlig vekst og relasjonell utvikling hos den voksne.

© famlab.no

PERSONLIG ANSVAR

Må være villig til å lære av både innholdet i konflikten, og måten man kommuniserer på underveis

© famlab.no

MAKTKAMP

Vi blir utslitte

Dersom vi kontinuerlig lar barna trå over våre grenser

-

skaper også usikkerhet hos barnet

© famlab.no

PERSONLIGE GRENSER

Bare en selv som kan svare på hva du skal si nei til og nå –

Hva vil, ønsker eller ønsker du ikke?

© famlab.no

HVA TRENGER JEG?

Som foreldre blir man nødt til å sette mange egne behov og ønsker tilside i lengre periode –

Kjenn etter hva du trenger nå.

© famlab.no

Å FINNE BALANSE

Tilrettelegge familieliv slik at alle parter blir ivaretatt.

Se barnets behov, så vel som ens egne

© famlab.no

SUNN SAMEKSISTENS

Tilrettelegge familieliv slik at alle parter blir ivaretatt.

Se barnets behov, så vel som ens egne

© famlab.no

GRENSESETTING?

Regler og formaninger?

Eller personlige behov og grenser?

© famlab.no

HVORDAN SI NEI?

Hvilke behov har du?

Uttrykke de på en klar og tydelig,

Ærlig og vennlig

Måte

© famlab.no

ULIKE MÅTER Å SI NEI

Det autoritære nei

Det unnvikende nei

Det autoritative nei

© famlab.no

UTFORDRINGER

Resultatet kan bli:

Mas, protester, klaging

Gråt, anklager om urimelighet, urettferdighet

Evige diskusjoner

© famlab.no

HVA GJØR MAN DA?

Tillat spørsmål

begrunn neiet

forsikre deg om at
Alle synspunkter er hørt

© famlab.no

Å STÅ I DET

Ikke gi etter for masing, klaging og protester

Gå videre

La barnet få fred til å fordøye

© famlab.no

OMBESTEMME SEG?

Er det en god grunn til å ombestemme seg?

Har barnet kommet med ny informasjon om saken eller sitt perspektiv?

© famlab.no

FORKLARE HVORFOR

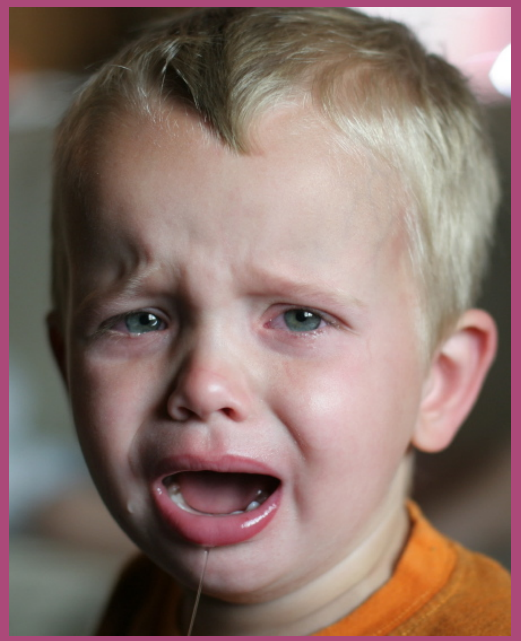
Si hvorfor du endret mening

Vise barnet forskjell på masing, klaging og det å formidle seg tydelig

© famlab.no

BARNETS REAKSJONER

Hvordan møte barnets emosjonelle reaksjoner, uten å avvise barnet eller gå tilbake på
vårt nei?



© famlab.no

ANERKJENNE

Anerkjennende kommunikasjon – aktiv lytting
vise at vi forstår og aksepterer, tillater og tåler barnets følelser

Samtidig som neiet er tydelig

© famlab.no

LOV Å VÆRE SINT

Skille mellom

følelse

og

adferd

© famlab.no

GI BARNET TID

Akseptere, anerkjenne, og bekrefte at man forstår

© famlab.no

ØNSKER/LYSTER VS BEHOV

Dagens tredje is er ikke et behov.

Men å bli forstått og akseptert er alltid et behov

© famlab.no

KUNSTEN Å SI NEI

Det viktigste er ikke hva vi sier nei til, men **hvorfor** og **hvordan** vi sier nei, ut fra våre egne verdier.

© famlab.no