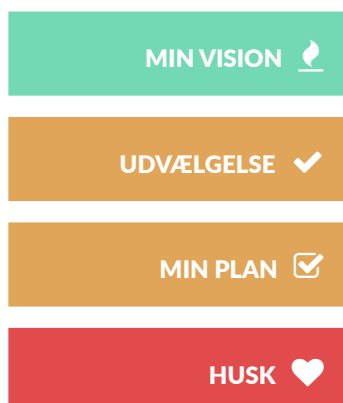


Guiden · Dag 5

til at lave din plan for at skabe de lettere (og hyggeligere) morgener du fortjener

- Guiden til at udvælge de tips og redskaber der passer bedst til dig og din familie, også med hjælp fra din mor-mavefornemmelse.





HVORDAN ØNSKER DU MORGENERNE SKAL VÆRE?

Den ideele morgen:

Eksempler: Hyggelig, rolig, glædesfyldt, sjov, legende, let, samarbejde

HVILKEN FØLELSE VIL DU GÅ UD AF DØREN MED?

Følelsen du vil stå med og hvad det vil give dig...

HVILKE HYGGELIGE TING VIL DU GERNE HA' TID TIL OM MORGENEN?

OM 21 DAGE, VIL DU GERNE HAVE MERE..

Eksempler: Tid, energi, overskud, struktur, rolige morgener, glæde

HVILKE EGENSKABER HAR DU BRUG FOR?

Eksempler på egenskaber: Nysgerrig, tålmodighed, omsorg, forståelse, ro etc.



HVORDAN VIL DU GERNE VÆRE SOM MOR?

En mor der...

ER...

KAN...

HAR...

HVAD FUNGERE ALLEREDE GODT OM MORGENEN?

Se dine successer:





PRINT

UDVÆLGELSE ✓

Tips du har fået



DAG 1

Forstå dit barn mere

Se video



DAG 2

Hjælp dit barn med at forstå dig

Se video

- | | | |
|-----|--|--|
| 1.1 | Gør det samme hver morgen
Fastlæg rækkefølgen på de ting i skal hver morgen når i vågner, for at komme ud af døren og i institution og på arbejde. | Det giver barnet forudsigelighed , derved ekstra tryghed og indre ro . |
| 1.2 | Skab overblik over rutinen til dit barn
Så ved barnet hvad der skal ske og hvilken rækkefølge. Det gør det også lettere for dig at huske rækkefølgen når I indarbejder rutinen. | Det giver barnet forudsigelighed , derved ekstra tryghed og indre ro . |
| 1.3 | Brug Rutinekort
Det hjælper til at indarbejde og huske en fast rækkefølge hver morgen og giver det visuelle overblik barnet har brug for. | Giver forudsigelighed , tryghed og indre ro , at have et visuelt overblik og rækkefølge i morgenens aktiviteter. Det giver overskud og glæde . |
| 1.4 | Se bag facaden
Spørg dig selv hvilket behov der mon ligger bag barnets 'grimme' adfærd, og spørg gerne ind til barnet 'bliver du ked af det når...?' eller 'gør du dét dér fordi du har brug for et kram?' | Barnet føler sig set og forstået . Slipper derfor adfærden fordi du finder en måde at opfylde barnets behov på. |
| 1.5 | Vis du forstår
'Jeg forstår godt du føler...' eller 'Jeg forstår godt du bliver sur når...' eller 'Jeg kan også godt blive vred når...' | Du viser du forstår . Barnet føler sig set . |
| 1.6 | Vær barnets guide
Fortæl barnet hvad det skal og gerne må, fremfor hvad det ikke skal og ikke må. Gå ud fra at barnet ikke kan høre eller forstå ordet 'Ikke' | Når vi fortæller et barn hvad det ikke må, giver det ikke altid mening for barnet hvad det skal gøre istedet. Ved at sige det direkte bliver du den guidende leder. |
| 2.1 | De 2 valg (A eller B)
Giv et alternativ til det barnet ikke gider. 'Du kan gøre A eller B'. Hvis nej – så vælger du for barnet. | Så føler barnet stadig det får lov at bestemme , selvom det er inden for dine rammer. Så er de mere motiverede til faktisk at udføre det bagefter. |
| 2.2 | Hvem bestemmer?
Grøn: Barnet bestemmer. Gul: Barnet bestemmer indenfor den voksnes rammer (A eller B). Rød: Den voksne bestemmer, basta bum. | Barnet får en tydelig grænse . Du tager ansvaret af barnets skuldre. Samtidig kan barnet få lov at bestemme indenfor dine rammer, og er derfor motiveret til at udføre det bagefter. |
| 2.3 | Om 5 minutter... (brug evt. ægge-ur)
Lige inden i skifter aktivitet siger du 'om 5 minutter så skal vi ... (fx. tage tøj på)' – sæt evt. æggeuret og sig 'om 5 minutter når uret ringer, så skal vi...' | Du forbereder barnet inden et aktivitets skift, det gør at barnet mentalt kan forberede sig på at om lidt skal vi noget andet. Så er der meget større chance for i kan lave det skift uden udbrud. |
| 2.4 | Når du giver kritik, så tal til det barnet 'GØR'
Så de ved at vi elsker den de ER, det er blot det barnet GØR (handlingen) der ikke er okay for dig. Da fortæl hvad det kan gøre istedet for, og hvad det gør ved dig. I en kærlig tone. | Barnet lære at forstå sociale spilleregler. Hvad er okay at gøre mod andre og ikke okay. Hvad ønsker min mor af mig, og hvad betyder det når jeg gør X, Y, Z – hvad gør det ved min mor. Det giver barnet forståelse for dig. |
| 2.5 | Giv masser øjenkontakt, ros og anerkendelse (specielt når det er svært)
Ros barnet for hvad det ER som person.
Fx. Sød, kærlig, hjælpsom, nysgerrig, sjov, idérig. | Det giver positiv opmærksomhed, som gør at barnet har lyst til at gøre mere godt – det hjælper med at få barnet ud af en spiral hvor det søger efter 'negativ' opmærksomhed. Fx. få opmærksomhed ved at være vred, ked, slå eller være 'Rasmus modsat' |



PRINT

UDVÆLGELSE ✓

Tips du har fået



DAG 3

Du er bossen, mor!

[Se video](#)


DAG 4

Troen på dig selv

[Se video](#)

-
- 3.1 **Du er bossen, mor!**
Drop forhandlingerne, sæt dig i føresædet. Når du tager ansvaret (beslutningerne) fra barnet, vil det kæmpe først, men så lære at læne sig tilbage og blot følge med.
Der er **tryghed** i at mor har styr på hvad vi skal (det giver færre kampe).
-
- 3.2 **Tage kontrollen fra barnet**
Selvom barnet vil kæmpe imod at du tager styringen, så er det **en af de største 'game changers'** fordi det typisk er den her vi undgår, og står tilbage med et lille barn, der tror de bestemmer over de voksne. Til stor frustration for dig.
Når **du tager ansvaret** væk fra barnet og er den der tager beslutningerne, vil barnet begynde at slappe mere af, og følge dig. (**Færre kampe**, mere **tryghed** og bedre **samarbejde**)
-
- 3.3 **Holdånd! – Vi hjælper hinanden**
Sæt retningen for hvordan stemningen skal være hjemme hos jer. Fortæl fx. barnet 'Herhjemme der hjælper vi hinanden. Så er vi begge to glade. Vi to er et hold'
Følelsen af vi har en fælles mission, der opfylder vores begge to's behov.
-
- 3.4 **Vis du har planen. 1-2-3**
'Du kan bare tage det helt roligt, jeg har planen, jeg ved hvad vi skal' – 'Nu har vi lige spist morgenmad, nu skal vi [næste aktivitet].
At du har en plan, og barnet blot skal følge med giver tryghed og du viser at du har ansvaret – det gør at barnet ikke behøver tage ansvar for denne situation. Det giver **forudsigelighed, ro og tryghed**.
Giv også barnet et visuelt overblik som fx Rutinekortene, hvor du kan sige 'så nu har vi lige spist morgenmad, kan du se hvad vi skal nu?' mens du peger på næste ikon.
Det visuelle overblik giver den ekstra ting at du kan engagere barnet, som gør det mere motiveret til at udføre opgaverne.
-
- 4.1 **Investér din energi og få mere tilbage**
Brug din energi de steder hvor du ved du vil få mere tilbage. "Spørg, er det her en investering af min energi?" Så selvom det kan kræve energi at indarbejde nye vaner, så vid at du vil få energien 10 gange tilbage.
-
- 4.2 **Se problemet som en udfordring**
En udfordring der potentielt kan lære dig noget og gøre du udvikler dig personligt.
-
- 4.3 **Spørg dig selv hvad du har brug for**
og spørg dit barn, hvad han/hun har brug for. I starten vil det være svært at svare, men med tiden vil du øve dit barn i at mærke efter hos sig selv og sætte ord på det som det mærker.
Barnet udvikler evnen til at kunne forstå sig selv bedre og sætte ord på sine behov, så det ikke behøves at 'skabe' sig for at få kærlighed, eller græde for at få hjælp. Men lære at sætte ord på.
-
- 4.4 **Spørg dig selv om min mentors spørgsmål**
Det hårde spørgsmål min mentor spurgte mig om, som motiverede mig til at sætte sunde grænser. Hun spurgte mig: "Ea, hvor skal dit barn lære det henne, hvad der er okay og ikke okay? Af dig i kærlige rammer eller blive afvist ude i verden?"
-
- 4.5 **Træn din mor-mavefølelse**
Noget af det mest dyrebare du kan træne dig selv i er at mærke efter, lytte til din intuition. Have tillid til din mavefølelse og dine egne evner, og til at du altid kan klare det livet sender din vej. "Trust your ability to figure things out"
Når du stoler på dig selv, har du styrken lige dér hos dig selv. Så er du ikke afhængig af andre for at kunne skabe den forandring du ønsker. Saml inspiration ude og gør det du kan mærke er det rigtige for dig og din familie – så må andre tænke hvad de vil.
-

FIND DINE TIPS FREM

Sæt krydser på dine ark



TRIN 1:

✗ Har du og dit barn fast rutine om morgenen?

Hvis ikke anbefaler jeg du starter her den første måned.
(Det vil gøre en massiv forskel)

✗ Hvilket tip vil være lettest at indarbejde?

Som du kan gå igang med allerede imorgen?

✗ Hvilken vil gøre den største forskel?

Selv hvis du frygter det kan blive svært.

♥ Hvad siger din mor-mavefornemmelse?

Mærk efter. Du kender dit barn bedst. Hvilken fornemmer du vil være bedst lige nu?



PRINT

TRIN 2: DEM JEG HAR UDVALGT:

Fra 3 til 10 stk.

✗

✗

✗

✗

✗

✗

✗

♥

♥

♥

♥

TRIN 3:

DE 3 VIGTIGSTE. I PRIORITERET RÆKKEFØLGE:

Én til hver måned i tre måneder

1.



2.



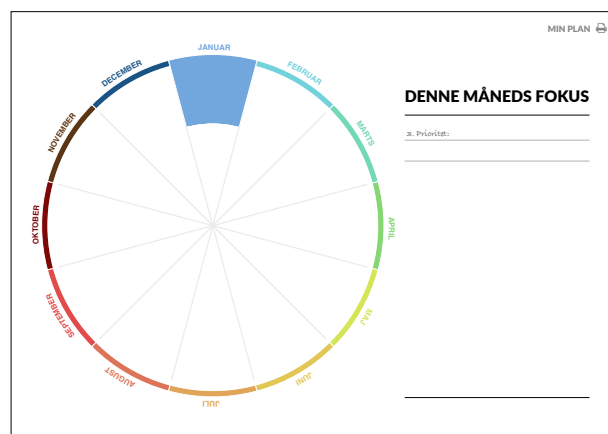
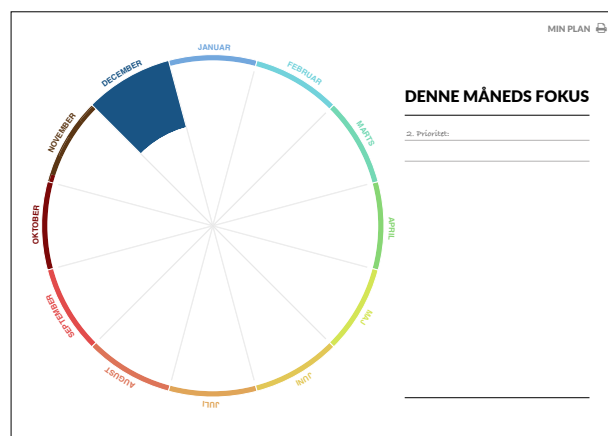
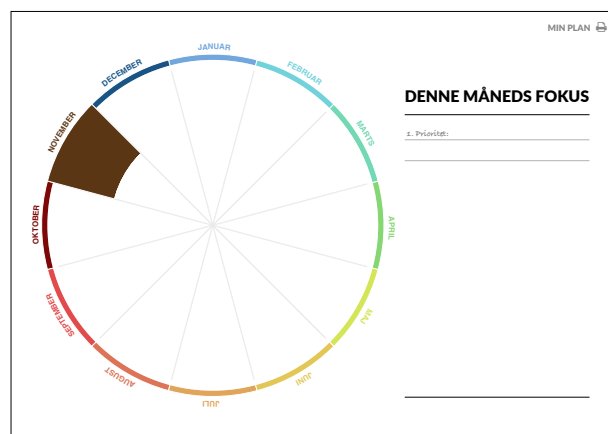
3.



TRIN 4:

SÆT HVERT PUNKT IND PÅ HVER SIT FOKUS ARK

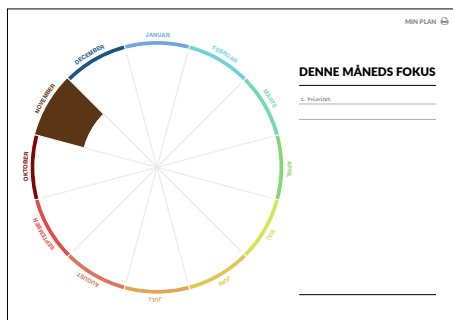
Print 3 ark og marker hvilken måned de høre til



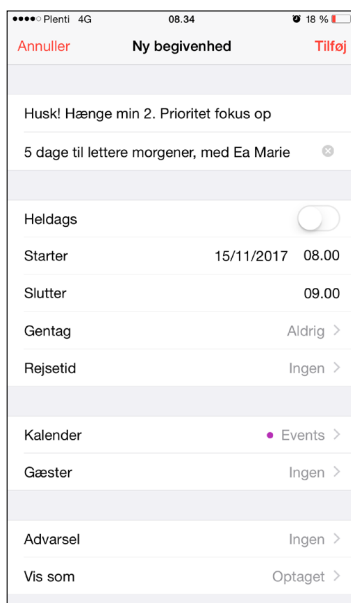
PÅMINDELSER

Mind dig selv om din plan

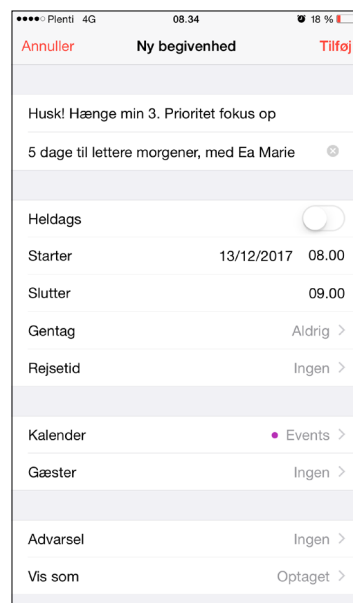
1. Hæng denne måneds fokus op allerede i dag



2. Sæt en reminder i din kalender:
– Om 4 uger (Skrift til 2. prioritet fokus)



3. Sæt en reminder i din kalender:
– Om 8 uger (Skrift til 3. prioritet fokus)



HUSK

NÅR DU ER VED AT GIVE OP

Hvad vil du så minde dig selv om?

Minde mig selv om: (udfyld i din workbook)

At Gøre:

Tænke:

Huske:

– Skriv det i bunden af din måneds fokus



Tak fordi du var med



Fordi tiden sammen er noget af det vigtigste vi har – lad os få det bedste ud af den.

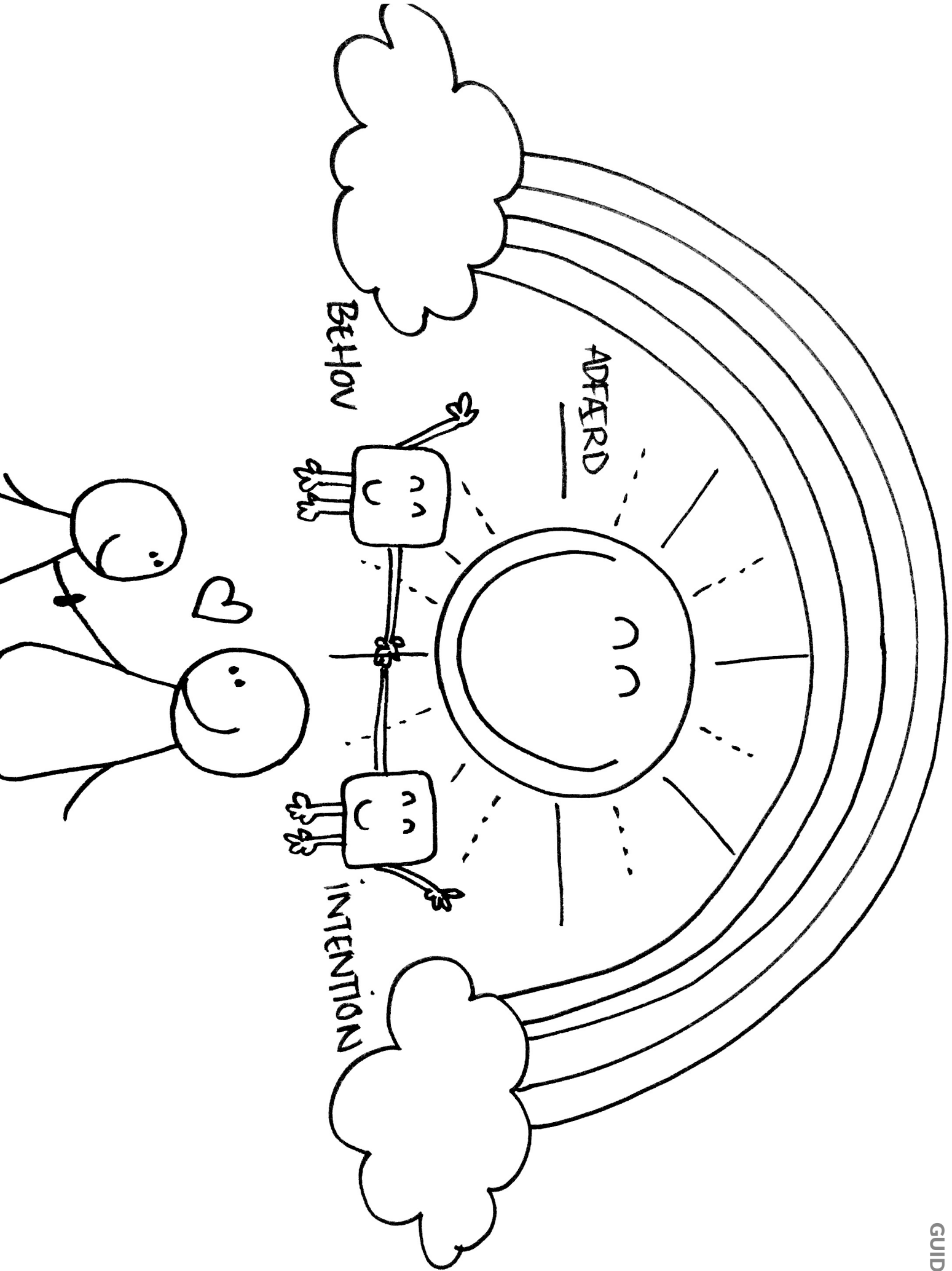
GIV ANDRE MULIGHEDEN

for at få glæde af det her online kursus

DEL DENNE VIDEO SERIE MED ANDRE

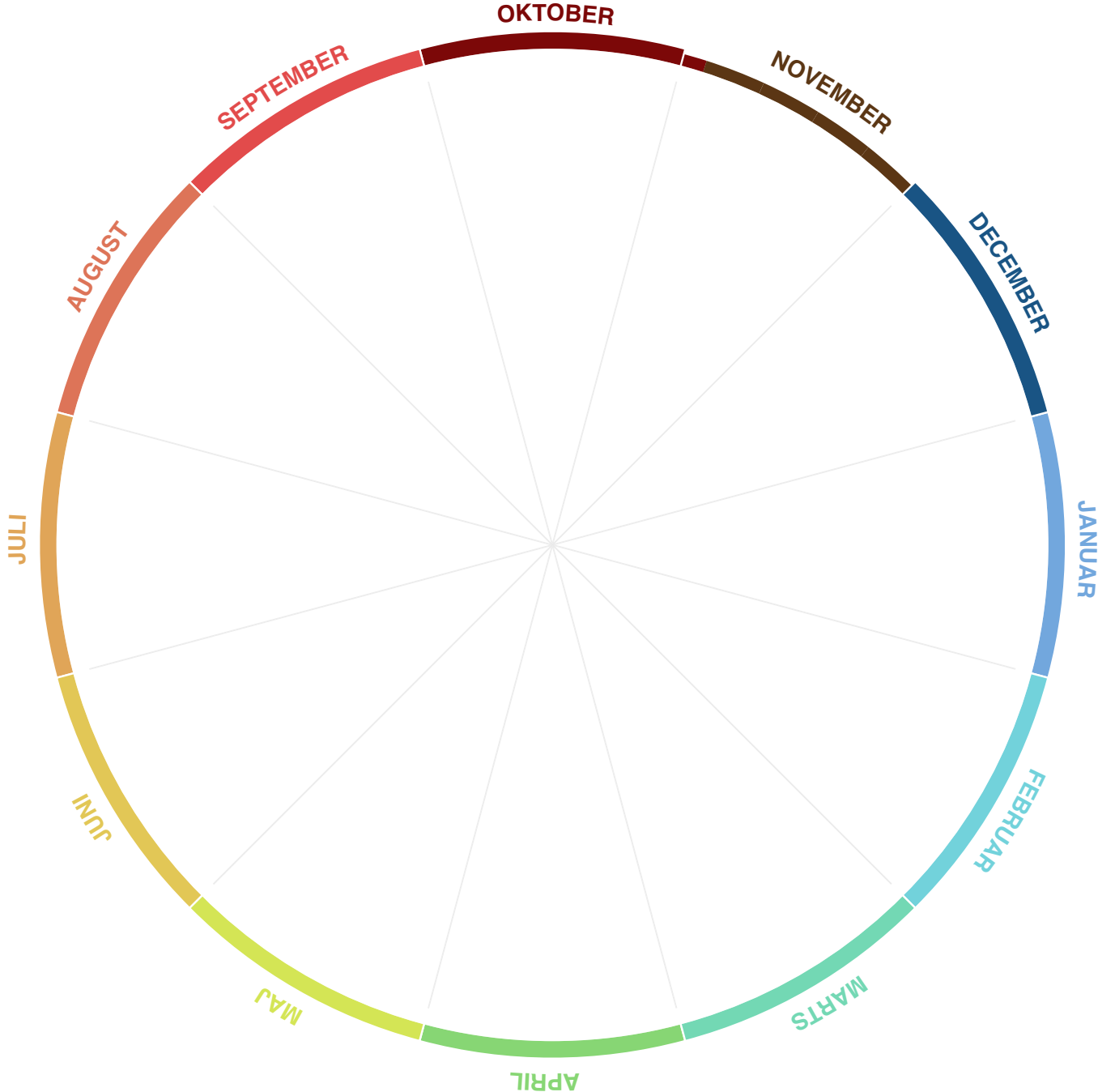
DEL LINKET: bit.ly/5dage-letteremorgener





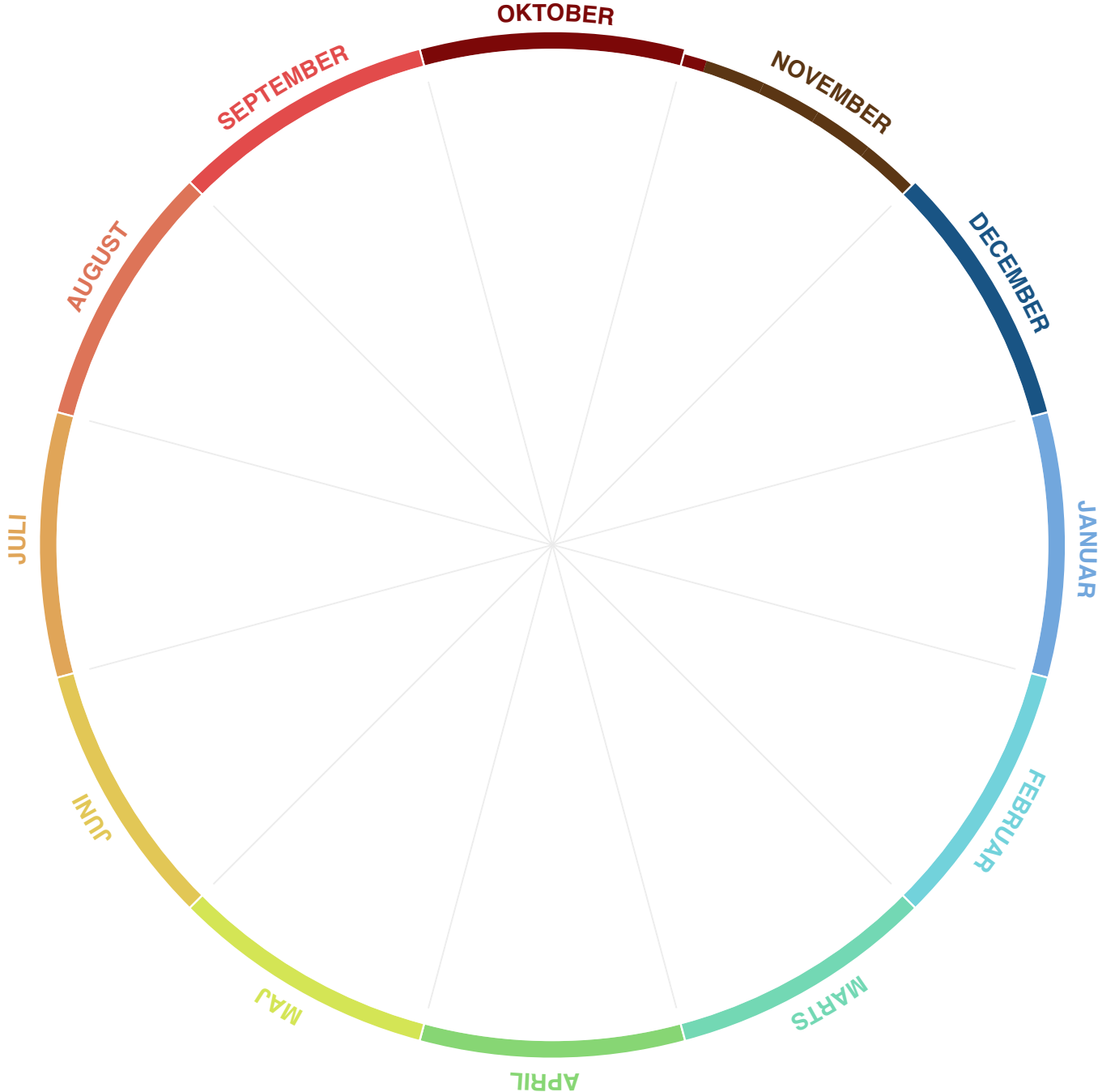
DENNE MÅNEDS FOKUS

1. Prioritet:



DENNE MÅNEDS FOKUS

2. Prioritet:



DENNE MÅNEDS FOKUS

3. Prioritet:

