GREAT RELATIONS

TERAPEUTPAKKEN

PARFORHOLD OG SMÅ BØRN



Indhold:

Parforhold og små børn

Introduktion 03

Sådan bruger du pakken 04

Samtale 1: Forstå hinandens behov og genskab kontakten 05

Øvelse 1: A walk down memory lane 06

Øvelse 2: Hvad ønsker I? 07

Afslutning 09

INTRODUKTION

Parforhold og små børn

Med terapeutpakken får du adgang til et udvalg af samtaleøvelser, refleksionsværktøjer, sjove øvelser og lege, som du kan tilbyde dine klienter til brug imellem jeres terapi sessioner.

Det vil muliggøre en mere effektiv terapi hvor du kan arbejde dybere, fordi der sker refleksion der understøtter dit arbejde, og lader dig guide din klient, til at udforske personlige temaer i varierende tempi.

På den måde bidrager du til, at klienten får en dybere indsigt i egne udfordringer og muligheder, når refleksionstid og dialog er afprøvet mellem sessions.

Din klient vil få en følt oplevelse af, at det der lykkes i terapien sammen med dig, kan overføres til at lykkes hjemme, selvom du ikke er tilstede.

Denne pakke indeholder:
Parforhold og små børn Indeholder 6 forskellige inspirerende øvelser, for småbørnsfamilier der har mistet tid og lyst til par-kontakten: dialogkort vision boards. Formålet er at genskabe nær kontakt gennem inspirerende rammer for leg, læring og udvikling af voksen dialogen.



SÅDAN BRUGER DU PAKKEN

Få mest ud af hver terapi session

Læs alle guides igennem først

Alle øvelser, dialog guides og lege kan bruges som en del af et terapiforløb. Vi anbefaler at du selv gennemgår alle dele af pakken som terapeut , så du selv kan afgøre ift. hver enkelt klient, hvornår i processen personen er klar til at få en øvelse eller flere med hjem. Øvelser kan både bruges i individuel terapi og parterapi , men egner sig ikke til børn eller teenagere.

STEP 1

Giv den pågældende guide til klienten som hjemmearbejde. Du kan enten sende et screenshot af den digitale version, printe hele terapeutpakken ud, eller eksempelvis indstille din printer til kun at printe side 5 ud etc. Gennemgå øvelsen med klienten, så de forstår den.

1

STEP 2

Klienten laver øvelsen derhjemme, i det tidsinterval der går inden den næste session.

2

STEP 3

Til den næste session diskuterer I hvilke indsigter, som klienten er nået frem til.

3

SAMTALE 1

Samtale: Forstå hinandens behov og genskab kontakten

I kan i denne fase arbejde videre med de 3 mønstre, I blev enige om var udfordrende i jeres relation i forrige samtale. Nu handler det om, at I sammen skal blive klogere på, hvordan I kan blive bedre til at stå sammen, og at løse jeres udfordringer i fællesskab.

Individuel reflektion
Inden jeres næste samtale skal I hver især reflektere over følgende spørgsmål:

- Hvordan kan jeg bidrage til, at vi bliver bedre til at ….. (f.eks. Stå sammen som et team overfor børnene selvom vi er uenige i hvordan situationen skal håndteres)
- Hvad har jeg brug for skal ændre sig, for at vi kan….. (f.eks. Blive bedre til at kommunikere hensigtsmæssigt under pres)
- Hvad betyder det for mig at være…. (f.eks. Et team, gode kærester, gode forældre)
- Hvordan kan du hjælpe mig til at blive bedre til at….. (f.eks. Holde hovedet koldt i en diskussion uden at pege fingre eller vise omsorg og forståelse selvom vi er uenige)

Del jeres svar med hinanden. Det er vigtigt, at I viser interesse for hinandens behov, og ikke kun fokuserer på at få jeres eget budskab leveret. En vigtig del af øvelsen er, at skabe samhørighed mellem jer, og den opstår blandt andet, når I er opmærksomme på hinandens behov, og spørger nysgerrigt ind til, hvordan I kan være en del af løsningen. Det er her I begynder at blive et team omkring jeres beslutninger, og opnår en følelse af, at I hver især bidrager til løsningen af jeres udfordringer.

Slut samtalen af med at blive enige om 3 ønsker, I har for fremtiden.
Eksempelvis:

1. Vi ønsker at arbejde med at prioritere kærestetid
2. Vi ønsker at blive bedre til, at være nysgerrige på hinanden både følelsesmæssigt og fysisk
3. Vi ønsker at få mere luft i hverdagen, og mindre fokus på praktik

ØVELSE 1

Øvelse:
A walk down memory lane

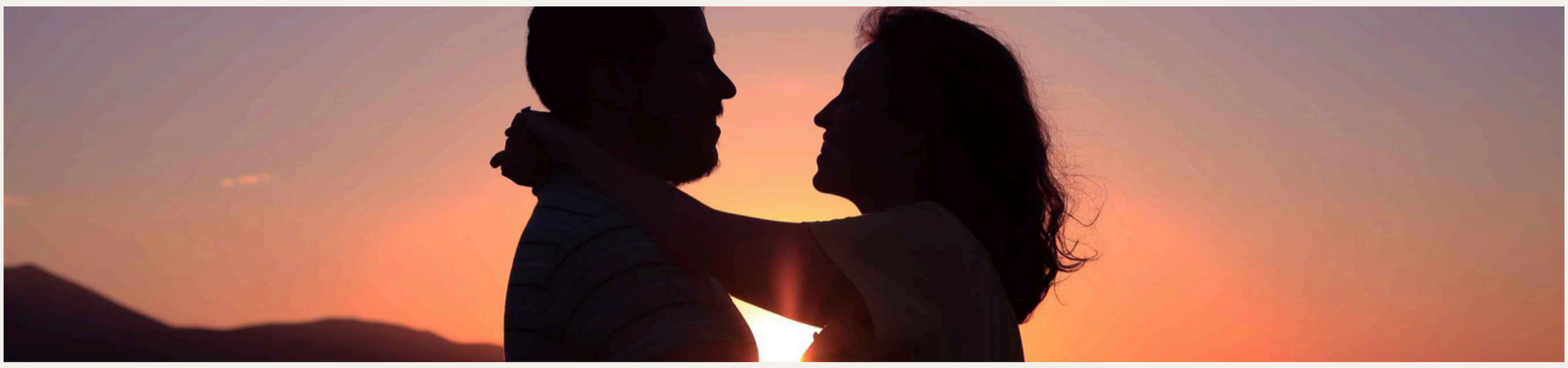
Sæt jer og brug 10 min. hver på at skrive historien ned, om hvordan I mødtes.

- Hvad lagde du mærke til ved din partner?
- Hvad var det første indtryk? Hvad mærkede du i kroppen?
- Hvad faldt du for, da du lærte din partner bedre at kende?

Del jeres historie med hinanden. I har sikkert lagt mærke til forskellige ting, som I kan få en sjov samtale ud af. Det er samtidig vigtigt at genfortælle historien, og minde jer som om, hvorfor I oprindeligt fandt sammen.
Det kan godt være, at I sidder og tænker "jamen vi ved jo godt, hvordan vi mødtes", men vi lover, at det kan give jer en følelse af samhørighed, at genopleve historien, og mærke endorfinerne i kroppen igen.

Hvis I føler, at det virker for kunstigt at skrive historien ned hver for sig først, kan I bare skiftes til at fortælle jeres historie mundtligt for hinanden. Husk, at øvelsen blot skal ses som en "samtaleåbner", der får jer til at tale om et emne, som I måske ikke berører så ofte, hvis I har været sammen længe, eller at I ikke plejer at tale sammen på den måde. Pointen er, at få skabt en god stemning, ved hjælp af et fælles minde, som betyder noget for jer begge.

Det kan opleves smertefuldt, og derfor som noget man ikke har lyst til , hvis man føler man er kommet langt fra hinanden- husk at det smertefulde, er en del af det at være mennesker, som vi alle skal lære at være i. Jo flere gange I prøver, jo mere naturligt og let vil det opleves at tale sig igennem det smertefulde. Pointen her er, at finde mod til at kaste sig i lag, med det man ikke kender udfaldet på. Hvis jeres relation engang har været kærlig, kan den blive det igen.



ØVELSE 2

Øvelse: Hvad ønsker I ?

Eksempel:
Hvis vi holder os til de 3 tænkte ønsker fra tidligere, kan I i dette eksempel se, hvordan man kan nedbryde dem til konkrete handlinger.

Mulighederne er mange, og nedenstående er blot et par eksempler til inspiration. Det vigtigste er, at I bliver konkrete i, hvordan I kan omsætte jeres mål til handlinger.

1. VI ØNSKER AT PRIORITERE MERE KÆRESTETID

Konkrete tiltag:

- Vi kan begynde at spise aftensmad sammen 2 gange om ugen, efter børnene er lagt i seng.
- Vi kan aftale, at vi minimum 1 aften om ugen, hverken har vores mobiler eller tv tændt, men spiller brætspil, taler sammen eller noget andet vi synes er hyggeligt.
- Vi kan få pasning til børnene, og gå på date en aften om måneden, hvor vi skiftes til at arrangere det.

Øvelsen fortsætter på den næste side →



ØVELSE 2

Øvelse:
Hvad ønsker I ?

2. VI ØNSKER AT VÆRE MERE NYSGERRIGE PÅ HINANDEN BÅDE FØLELSESMÆSSIGT OG FYSISK

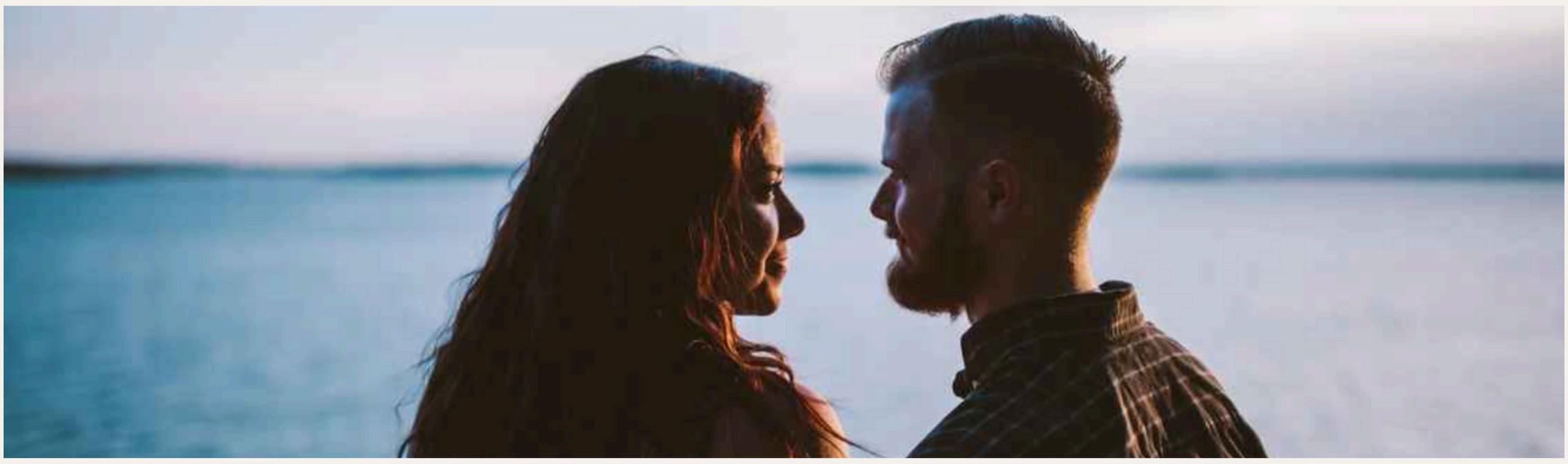
Konkrete tiltag:

- Vi kan aftale at kysse og putte os ind til hinanden, hver aften inden vi går i seng, uden at det behøver lede til sex.
- Vi kan blive bedre til, at tale med hinanden om vores behov og ønsker for intimitet.
- Vi kan aftale, at vi husker at stille hinanden spørgsmål, som ikke handler om børn eller praktiske opgaver.

3. VI ØNSKER AT FÅ MERE 'LUFT I HVERDAGEN OG MINDRE FOKUS PÅ PRAKTIK

Konkrete tiltag:

- Vi laver en madplan, og bruger kun tid på at handle en gang om ugen.
- Vi kan prioritere at abonnere på måltidskasser ca. 4 dage om ugen.
- Vi kan prioritere hjælp til rengøring, selvom det er en udgift, til noget vi selv kunne gøre.
- Vi kan lade børnene blive passet af bedsteforældre oftere/finde en barnepige, hvis der ingen familie er.



AFSLUTNING

Held og lykke!

Tekst om at vi takker dem for at købe vores pakke og ønsker dem held og lykke med burgen. Vi tager meget gerne imod feedback, så de ervelkomne til at fortælle os om hvordan de har gjort brug af pakken og om det har hjulpet dem eller om de har noget konstruktiv kritik.

GREAT RELATIONS

