

*Græsset er ikke grønnere
på den anden side...*

*Det er grønnere der,
hvor du vander det!*



Godt Samliv

Værktøjer til livet med småbørn

Bevar kæresten i din partner og trivslen i familien

Vi bruger en stor del af livet på at søge efter den eneste ene...

Men hvor gode er vi til at holde fast i kærligheden, os selv og hinanden, når idyllen bliver forstyrret af ønskebørn, bleskift, enorme mængder vasketøj og søvnunderskud?!?

Skilsmissestatistikken taler sit klare sprog – 46% ender i skilsmisse! Tiden med småbørn er en krævende periode i livet, der byder på store forandringer og udfordringer, der kan slide på forholdet.

Men der er heldigvis hjælp at hente...



Værktøjer til småbørnsfamilier

Godt Samliv er et kursus, der giver jer værktøjer til familielivet og parforholdet. Kurset gør jer bedre til

- at kommunikere og se hvis dialogen er på vej ud på et skråplan.
- at håndtere konflikter konstruktivt.
- at være på bølgelængde og møde udfordringer som et team.
- at forstå hvorfor vi reagerer forskelligt og har forskellige behov.
- at være rummelige over for hinandens synspunkter og holdninger.
- at holde fast i det gode i forholdet og finde *jeres* måde at være par med småbørn på.

Kurset er fordelt over to gange fire timer – de positive effekter vil hele familien drage gavn af resten livet!



Partner 2 ...kørte i gippen og ...
 Partner 1 ...som netop havde været på værksted...
 Partner 2 ...Politiet kom, og jeg måtte...
 Partner 1 ...blæse ballen...og så videre.

Blank lined writing area.

Time-out: en nøddugang

Når noget er kommet på vej, er det fint, når du starter følelsen på igen. For at kunne håndtere det bedre, skal vi lære at tage vores følelser med os væk fra det og sætte os ned på et stille og roligt sted og tage en pause. Time-out kan være en slags pausekæde. Vi anvender som regel en pause-kæde bestående af to eller tre personer. Det er vigtigt, at alle er enige om, at det er en mulighed for at tale om tingene på en mere konstruktiv måde eller at sige til hinanden, at man ikke vil tale om det igen.

For at time-out regelen skal blive et nyttigt hjælpemiddel, skal begge parter være enige om at bruge den, når de kommer begyndt til at blive irriteret. Vi skal også være enige om, hvilke tegn, der skal bruges, når "stop", tid tager, der skal bruges, og hvem der skal sætte time-out. Det er vigtigt, at begge parter er enige om, at time-out betyder, at man skal sætte sig ned på et stille og roligt sted og tage en pause på 10-15 minutter. Hvis man ikke er enig om det, skal man sætte sig ned på et stille og roligt sted og tage en pause på 10-15 minutter.

Lær at lytte

Hvis vi er blevet i et kommunikationsforløb, kan vi have brug for et bestemt værktøj til at gøre vores forstandelse af hinanden mere tydelig og mere konstruktiv. Det er vigtigt, at vi lærer at lytte og sætte os ned på et stille og roligt sted.

Tale, lyttestrategier, som de amerikanske psykologer Rosalind Wiseman og Scott Stanbury har udviklet, er et effektivt redskab til at gøre vores forstandelse af hinanden mere tydelig og mere konstruktiv. Det er vigtigt, at vi lærer at lytte og sætte os ned på et stille og roligt sted.

Derudover bidrager lyttestrategier til at gøre det lettere at sætte sig ned på et stille og roligt sted og tage en pause på 10-15 minutter.

Skal vi kunne kommunikere på denne måde, skal vi have vilje og derudover sætte forudsætningerne. Det er en forudsætning, at vi skal være tydelige i vores forstandelse af hinanden og gøre vores forstandelse tydelig for hinanden.



Par-dialog

Nu kan I give hinanden en lille, men vigtig gave. Til hver dag er det måske ikke så ofte, vi taler om det, vi sætter mest pris på hos hinanden. Budskabet om, at "Jeg ser dig og det gode, du står for", har samme virkning på forholdet, som ofte har for en motorcykel.

I de åbne felter i træet - "frugterne" - noterer du stikord, der beskriver positive egenskaber hos din partner eller ting, han / hun gør som du sætter pris på. Du behøver ikke at udfylde alle felterne.

Hæng anerkendelses-træet op på et synligt sted til påmindelse.



Det mener kursusedtagerne

Godt Samliv har sin oprindelse i Norge, hvor mange tusinde par allerede har deltaget i kurset. Tilbagemeldingerne er meget positive og ni ud af ti deltagere anbefaler kurset til venner!

"Det skulle alle have med sig!"

"Stort at fokusere på hinanden som par igen!"

"Der er mange værdifulde teknikker til at forebygge konflikter i parforholdet."

"Kurset stiller skarpt på de vigtige ting i parforholdet."

"Jeg vil anbefale kurset fordi det er lærerigt og interessant – og så er det noget, som alle småbørnsforældre har godt af..."

"Vitaminindsprøjtning!"

"Det forebygger store konflikter og du får hjælp til at gå ind i vanskelige samtaler."

"Du bliver en bedre partner, fordi du lærer at håndtere de udfordringer, der kommer."

"Det er en investering i parforholdet og i fremtiden!"

Få mere at vide eller book plads på et kursus

Ønsker I at bevare kæresten i jeres partner og trivsel i familien, så kan I melde jer til et kursus i Godt Samliv her i Svendborg Kommune.

Vi afholder to kurser i efteråret 2015

1. kursus – den 29/10 og den 19/11 klokken 13-17
2. kursus – den 12/11 og den 24/11 klokken 13-17

Kurserne afholdes i Møllergade 88, 5700 Svendborg.

For mere information og tilmelding kontakt Malene Kaysen på tlf. 62 23 46 46 eller på mail: raadgivningshuset@svendborg.dk



Svendborg
Kommune



familienstrivsel.dk

FamilienStrivsel.dk ApS info@familienstrivsel.dk