

Styrk din rolle som Far

Arbejdsbog til Fædre cirklen

En personlig guide til at forstå og arbejde med
dine reaktioner og din rolle som far.

Udarbejdet af Asger Johannes Steenholdt, Psykoterapeut mpf



Indledning

Velkommen til Fædrecirklen 'Styrk din rolle som far'.

Denne arbejdsbog er din personlige guide gennem kurset og vil hjælpe dig med at reflektere over de temaer, vi arbejder med.

Hver session indeholder opgaver og plads til dine egne tanker og refleksioner. Brug denne bog til at skrive ned, hvad der rører sig i dig, så du kan følge din udvikling som far.



Navn: _____

Dato: _____

Refleksion

Hvad vil du gerne blive bedre til som far gennem de 8 møder?

Hvordan håber du, at kurset vil påvirke dit liv med din familie?

Hvad vil du gerne lære eller tage med dig fra kurset?

Hvordan ønsker du, at dit forhold til dine børn bliver anderledes efter kurset?

Hvilke problemer som far vil du gerne finde nye løsninger på i løbet af kurset?



Følelsesmæssig bevidsthed

Formål: At udforske dine følelser og forstå, hvorfor følelsesmæssig bevidsthed er vigtig i din rolle som far.

Opgaver:

1. Hvilke ord for følelser siger eller hører du ofte?

Hvilke ord tænker du, uden at sige dem? Hvilke ord kender du ellers for følelser?

Skriv så mange ned som muligt:

2. Hvad betyder følelser for dig?

Reflekter over, hvad følelser betyder for dig personligt. Hvordan har dine følelser påvirket dine handlinger som far?

Mine tanker:

3. Hvilke følelser oplever du oftest som far?

Tænk på en typisk dag med dit barn. Hvilke følelser oplever du oftest? Hvordan håndterer du dem?

Mine tanker:



Faderrollen og følelsernes indflydelse

Formål: At udforske, hvordan dine tidligere erfaringer og følelser har formet din opfattelse af faderrollen.

Opgaver:

1. Refleksion over din egen opvækst:

Hvordan blev følelser håndteret i din egen barndom? Hvordan påvirker det dig som far i dag?

Mine tanker:

2. Hvad er dine største udfordringer som far?

Tænk over de udfordringer, du oplever i faderrollen. Hvordan er følelser en del af disse udfordringer?

Mine tanker:

3. Forventninger og virkelighed:

Hvordan stemmer dine forventninger til at være far overens med virkeligheden? Hvilke følelser opstår, når de to ikke stemmer overens?

Mine tanker:



At håndtere og regulere dine følelser

Formål: At give dig redskaber til at håndtere og regulere dine følelser, så du kan reagere konstruktivt i pressede situationer.

Opgaver:

1. Kortlæg dine følelsesmæssige triggere:

Hvilke situationer udløser stærke følelser hos dig som far? Hvordan reagerer du typisk?

Mine tanker:

2. Strategier til følelsesregulering:

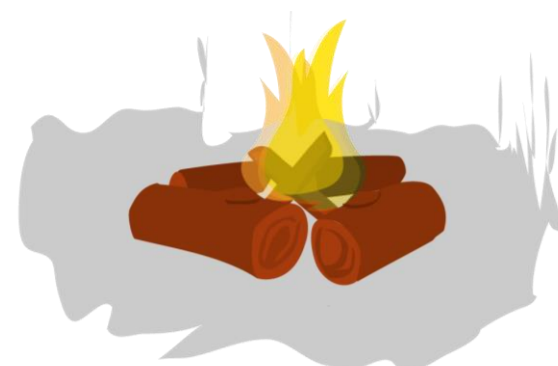
Beskriv en situation, hvor du kunne have brugt en anden strategi til at håndtere dine følelser. Hvad kunne du have gjort anderledes?

Mine tanker:

3. Personlige mål for følelsesregulering:

Sæt et mål for, hvordan du vil arbejde med at regulere dine følelser fremover. Hvordan vil du implementere dette i din hverdag?

Mine tanker:



At forbinde sig følelsesmæssigt med dit barn

Formål: At styrke den følelsesmæssige forbindelse mellem dig og dit barn gennem nærvær og empati.

Opgaver:

1. Observer dit barn:

Tænk over, hvordan dit barn udtrykker følelser. Hvordan reagerer du på dit barns følelsesmæssige behov?

Mine tanker:

2. Nærvær og samvær:

Beskriv en situation, hvor du har været fuldt ud nærværende med dit barn. Hvordan oplevede du det følelsesmæssigt?

Mine tanker:

3. Hvad vil du gøre anderledes?

Identificer en konkret ting, du vil gøre for at forbedre den følelsesmæssige forbindelse til dit barn.

Mine tanker:



Vær til stede - også følelsesmæssigt

Formål: At arbejde med at være følelsesmæssigt til stede i nuet, både med dit barn og dig selv.

Opgaver:

1. Hvad betyder det for dig at være følelsesmæssigt til stede?

Reflekter over, hvad det vil sige at være følelsesmæssigt til stede. Hvordan adskiller det sig fra blot at være fysisk til stede?

Mine tanker:

2. Nærvær i hverdagen:

Hvordan kan du skabe mere følelsesmæssigt nærvær i dit daglige liv med dit barn? Tænk på konkrete situationer, hvor du kan være mere til stede.

Mine tanker:

3. Udfordringer ved at være følelsesmæssigt til stede:

Hvad står i vejen for, at du er følelsesmæssigt til stede? Hvordan kan du arbejde med disse udfordringer?

Mine tanker:



Følelser, afhængighed og mestringsstrategier

Formål: At forstå, hvordan afhængighed kan påvirke dine følelser, og hvordan du kan udvikle sunde mestringsstrategier.

Opgaver:

1. Refleksion over afhængighedens indvirkning på dine følelser:

Hvordan har afhængighed (tidligere eller nuværende) påvirket dine følelser? Hvordan har det påvirket dit forhold til dit barn?

Mine tanker:

2. Mestringsstrategier, der virker:

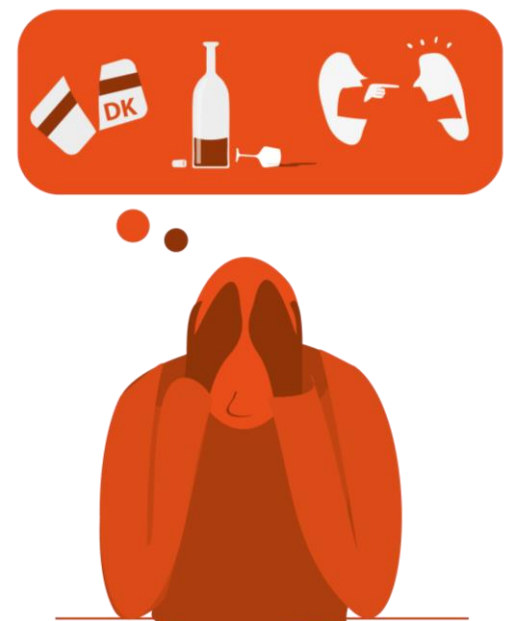
Beskriv en strategi, du har brugt til at håndtere udfordringer forbundet med afhængighed. Hvordan kan du bygge videre på denne strategi?

Mine tanker:

3. Nye mestringsstrategier:

Identificer en ny mestringsstrategi, du vil afprøve. Hvordan vil du implementere den i din hverdag?

Mine tanker:



Kommunikation som en vej til følelsesmæssig forståelse

Formål: At udvikle din evne til at kommunikere følelser effektivt, både med dit barn og din partner.

Opgaver:

1. Hvordan udtrykker du dine følelser?

Reflekter over, hvordan du normalt udtrykker dine følelser. Er der plads til forbedring?

Mine tanker:

2. Kommunikation med dit barn:

Hvordan kommunikerer du dine følelser til dit barn? Hvordan kan du forbedre denne kommunikation?

Mine tanker:

3. Konflikthåndtering gennem følelser:

Beskriv en situation, hvor følelserne spillede en stor rolle i en konflikt. Hvordan kunne du have kommunikeret anderledes for at håndtere konflikten bedre?

Mine tanker:



At bryde negative følelsesmønstre

Formål: At identificere og bryde negative mønstre i din følelsesmæssige adfærd.

Opgaver:

1. Identificér negative mønstre:

Hvilke negative følelsesmæssige mønstre har du identificeret hos dig selv? Hvordan påvirker de dit forhold til dit barn?

Mine tanker:

2. Arbejd med mønsterbrud:

Beskriv, hvordan du vil arbejde på at bryde disse mønstre. Hvad skal du gøre anderledes?

Mine tanker:

3. Skab nye positive mønstre:

Hvilke nye, positive mønstre vil du skabe i stedet? Hvordan kan de gavne dig og dit barn?

Mine tanker:



Afslutning og følelsesmæssig refleksion

Formål: At reflektere over din rejse gennem kurset og planlægge din fremtidige følelsesmæssige udvikling.

Opgaver:

1. Refleksion over kurset:

Hvilke indsigter har du fået gennem dette kursus? Hvordan har det ændret din forståelse af dig selv og dine følelser?

Mine tanker:

2. Planlægning af fremtidige skridt:

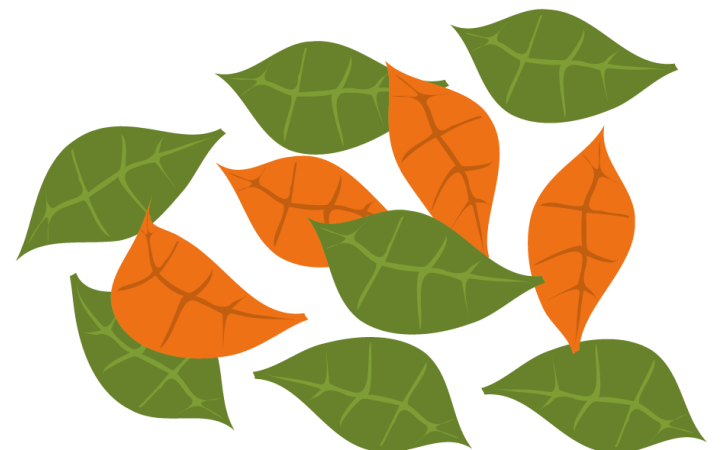
Hvordan vil du fortsætte din følelsesmæssige udvikling? Hvad vil du fokusere på fremover?

Mine tanker:

3. Din vision som far:

Beskriv din vision for, hvordan du vil være som far i fremtiden. Hvad er dine mål?

Mine tanker:



Tak for din deltagelse!

Du har nu gennemført Fædrecirklen '**Styrk din rolle som far**'.

Vi håber, at denne rejse har hjulpet dig med at forstå og arbejde med dine reaktioner og følelser som far. Tag dine indsigter med dig, og brug dem i din fortsatte udvikling. Husk, at din følelsesmæssige sundhed er en styrke, der vil gavne både dig og dit barn.

Farvel og held og lykke fremover!

Underviserens navn og underskrift

Deltagerens navn og underskrift

