

Sunde børn i mestre-lære!

'Gør-det-selv' Mini Marte meo guide.

Småbørnsforældre: Sådan gør I:



Baggrund:

Når du genser en situation mellem dig, din partner og dit barn på video, får du mulighed for objektivt at vurdere, hvad der skete og hvorfor. Forsøger du derimod blot at genfortælle begivenhedernes gang, går detaljer tabt, og du og partneren vil have hver sin opfattelse af, hvem der gjorde hvad. Derfor er videooptagelser et nøgleredskab i marte meo: optagelser tillader Jer at gå tilbage til en situation og lære af det, I rent faktisk gjorde. I et 'autoriseret' forløb med en marte meo-terapeut analyserer den professionelle de klip, I optager, og gennemgår dem sammen med Jer. Men hvis I vil snuse til metoden i det små, kan I forsøge jer med selv at gennemgå klippene.

Forberedelser:

Start med at beslutte, hvilken situation I vil have til at forløbe mere gnidningsfrit. Det kan være, når I skal ud ad døren, når I spiser, eller når der skal børstes tænder. Denne situation kaldes den strukturerede situation – der. Hvor der skal styring og faste rammer til at få tingene til at køre. Desuden skal I filme en såkaldt ustruktureret situation, hvor der ingen regler er – det vil sige under leg. Dit barn lærer mest under leg, og derfor er det vigtigt at få den dimension med. Når der er frie rammer, har dit barn gode betingelser for at komme med selvstændige initiativer, og du får mulighed for at sætte ord på det, dit barn er optaget af, samt bekræfte barnets initiativer. Det giver den lille en tro på, at de ting, han gør, er rigtige. Rent praktisk laver I optagelserne ved at stille videoen på et skab eller en reol, hvor der er godt udsyn til det sted, I opholder Jer.

Evaluering:

Når I har optagelserne i kassen, ser I klippene igennem (se spørgsmål til evaluering i skemaet).

Skriv Jer marte meo's huskeregel nummer ét bag øret: Det er forbudt at kritisere! Sæt derimod filmen på pause, når én af Jer guider, bekræfter eller sætter ord på Jeres barns følelser, og diskutér, hvorfor det var rigtigt. Når I koncentrerer Jer om de positive ting, får I lyst til at fortsætte ad den vej. I skal arbejde med løsningerne i stedet problemerne, for det virker motiverende. Det kan være svært ikke at falde i fælden med at udpege hinandens fejl, når der ikke er en marte meo terapeut til stede. Derfor skal I være varsomme, når I eksperimenterer med marte meo, for hvis I ender med at lege fejlfindere, bliver øvelsen årsag til konflikter mellem Jer frem for en metode til at lære noget om kommunikationen med Jeres barn.

Gentagelse:

Når I har filmet og evalueret de to sekvenser, har I udgangspunktet for det, I skal arbejde videre med. Men hvis I ikke følger op, falder I hurtigt tilbage i de gamle vaner. Find derfor videokameraet frem igen efter et par uger. Film de samme to situationer, og gentag evalueringen. Efter et par uger gentager I seancen endnu en gang – og har I været opmærksomme i hverdagen, vil I sandsynligvis se forbedringer allerede.

779-2010-324580

Kilde: Kirsten Bork, Artikel i 'Vores Børn'

17-01-2018

Sunde børn i mestre-lære!

'Gør-det-selv' Mini Marte meo guide. Forældre.

Sådan evaluerer I selv Jeres optagelser:

Den strukturerede situation	
Spørgsmål:	Det kan man lære:
Husker vi at lave en god stemning?	<p>I de situationer, som ofte er problemfyldte hos Jer, er det vigtigt, at I går ind i kampen med en positiv indstilling.</p> <p>Det signalerer, at I tror på, at I kommer godt igennem f. eks. middagsmaden – og det vil smitte af på Jeres barn</p>
Husker vi at sætte os i vores barns sted og anerkende dets følelser, når der opstår konflikter?	<p>Du tager en skefuld majs fra skålen, og din datter råber 'miin!' Hvis du ser tingene fra barnets synsvinkel, vil du komme frem til, at hun havde forestillet sig, at alle majsene var hendes. Når du siger 'nå, du havde lige lyst til at spise alle sammen? Jamen mor havde sat dem på bordet til at dele', viser du hende, at du forstår hvorfor hun blev tosset.</p> <p>Hun vil føle sig respekteret og få lettere ved at komme videre – selv om hun ikke fik sin vilje.</p>
Bekræfter vi vores barn, når det gør noget rigtigt?	<p>Din søn er ikke verdensmester med gafflen. Når han alligevel forsøger sig, er det vigtigt, at du viser ham, at han gør noget godt. Når du siger 'hvor er det fint, som du spiser kartoflerne med gafflen!', bliver han bekræftet og inspireret til at gøre mere af det, der er svært for ham.</p> <p>Bekræft og ros konkret og målrettet, så dit barn ved præcis hvad det har gjort rigtigt.</p>
Guider vi vores barn til at komme ud af en dårlig situation og håndtere problemet bedre?	<p>Når du viser barnet løsningen i stedet for at udpege problemet, hjælper du det til at finde ud af hvordan det kan undgå at komme i en uheldig situation.</p> <p>Din søn bliver måske slukøret, fordi han kommer til at spilde, da han hælder mælk i glasset. I stedet for at sige 'du hældte alt for hurtigt', kan du sige 'du blev lidt ked af det, fordi du spildte. Se, nu tager vi glasset helt hen til dig, og så kan du hælde forsigtigt'.</p> <p>Vupti – han har en løsning!</p>

779-2010-324580

Kilde: Kirsten Bork, Artikel i 'Vores Børn'

17-01-2018

Sunde børn i mestre-lære!

'Gør-det-selv' Mini Marte meo guide.

Sådan evaluerer I selv Jeres optagelser:

Den ustrukturerede situation	
Spørgsmål:	Det kan man lære:
Kan vi finde ud af at vente lidt, og lade vores barn komme med initiativer i legen?	<p>Dit barn lærer, når det leger. Hvis I forældre forsøger at presse en dagsorden ned over legen, for eksempel at togbanen skal samles på en bestemt måde, bliver dit barn passivt og mister lysten til at tage initiativer. I må gerne hjælpe barnet med at komme videre i legen, hvis det viser, at det ikke selv kan</p> <p>Når barnet får lov til selv at styre legen i en bestemt retning, værner det sig til at tage initiativer og til at stole på, at de ting, det gør, er gode nok.</p>
Sætter vi ord på de ting, vores barn gør?	<p>Når din datter kører bilen ind i garagen, og du siger 'nå, skulle bilen lige tilbage i garagen', viser du lillepigens, at du ser de ting, hun gør.</p> <p>Hun føler sig forstået og får mod på at tage flere initiativer og vise dig mere. Samtidig får hun sprog for det, hun gør.</p>
Bekræfter vi vores barns initiativer?	<p>Din dreng giver dukken sutteflaske. Når du siger 'ja, det er rigtigt, babyen var lige lidt sulten', viser du barnet, at han har forstået en sammenhæng rigtigt.</p> <p>Han får selvtillid – og læringen kan han overføre til sit eget liv: Når man er sulten, spiser man.</p>
Hvis der er flere børn, husker vi at støtte deres samarbejde?	<p>Din søn og datter bygger lego. Din datter bygger hus, din søn bygger togbane. Du siger: Amalie, har du set det flotte tog, Niklas bygger? Tror du, det kan køre forbi dit fine hus?</p> <p>Børnene bliver opmærksomme på hinandens projekter, og chancen er stor for, at de får idéer til at kombinere dem i en fælles god leg.</p> <p>Når du sætter ord på deres leg, bliver de mere bevidste om den. Det giver dem gode forudsætninger for at udvide legen og byde andre ind. Begge dele er vigtige, når de skal skabe venskaber senere.</p>

779-2010-324580

Kilde: Kirsten Bork, Artikel i 'Vores Børn'

17-01-2018