



ULF Forældreforløb

Min Forløbsbog

Navn: _____

Gruppeforløb

Illustrator:
Lars-Ole Nejstgaard



ULF Forældreforløb

Her kan du kontakte os:
Sjællandsgade 32
7100 Vejle
Tlf.: 75724688
www.ulf.dk

Indholdsfortegnelse

Arbejdsformer	5
Tema 1: Mine tanker om børn	6
Tema 2: Graviditet	16
Tema 3: Mit hjem - De praktiske forberedelser	22
Tema 4: Det lille barns behov og udvikling	28
Tema 5: Forælderrollen - Samarbejde og forventninger	36
Tema 6: Pasning af det lille barn	40
Tema 7: Efter pasning af det lille barn	44
Tema 8: Fra kærester til forældre	48
Tema 9: Støtte og indgreb fra kommunen	51
Tema 10: Ønsker og drømme - nu og i fremtiden	54

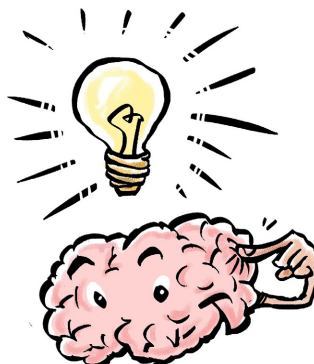
**“Hvordan staver
man til kærlighed?”
spurgte Grisling.
“Man staver det ikke
... Man føler det,”
svarede Peter Plys.**

Arbejdsformer

Øverst på hver side ses en eller flere af nedenstående arbejdsformer som forslag til, hvordan der arbejdes med det enkelte tema.



Fælles brainstorm



Individuelt



Gruppearbejde



**Samarbejde med
makker**

Fælles opsamling



Fælles
brainstorm



Individuelt



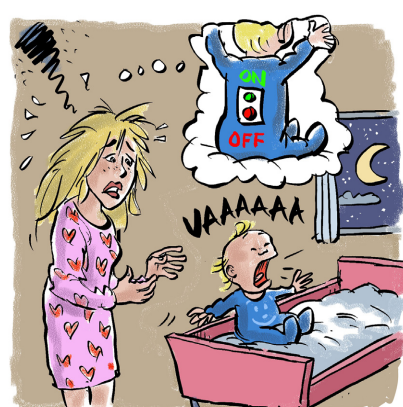
Fælles
opsamling

Tema 1

Mine tanker om børn

Mine tanker om at passe en baby

Sådan tror jeg, at det bliver for mig at passe et barn



Mine tanker om at passe en baby:



Fælles
brainstorm



Individuelt



Fælles
opsamling

Mine tanker om børn

Her er mine tanker om børn



Mine tanker om børn:



Fælles
brainstorm



Individuelt



Fælles
opsamling

Tanker om forløbet

Hvad vil jeg gerne blive klogere på undervejs i forløbet?



Mine tanker om forløbet:



Fælles
brainstorm



Individuelt



Fælles
opsamling

Hvad tænker andre om, at jeg får børn?

Hvad tænker mine forældre/plejeforældre om, at jeg får et barn?



Hvad tænker andre om, at jeg får et barn?



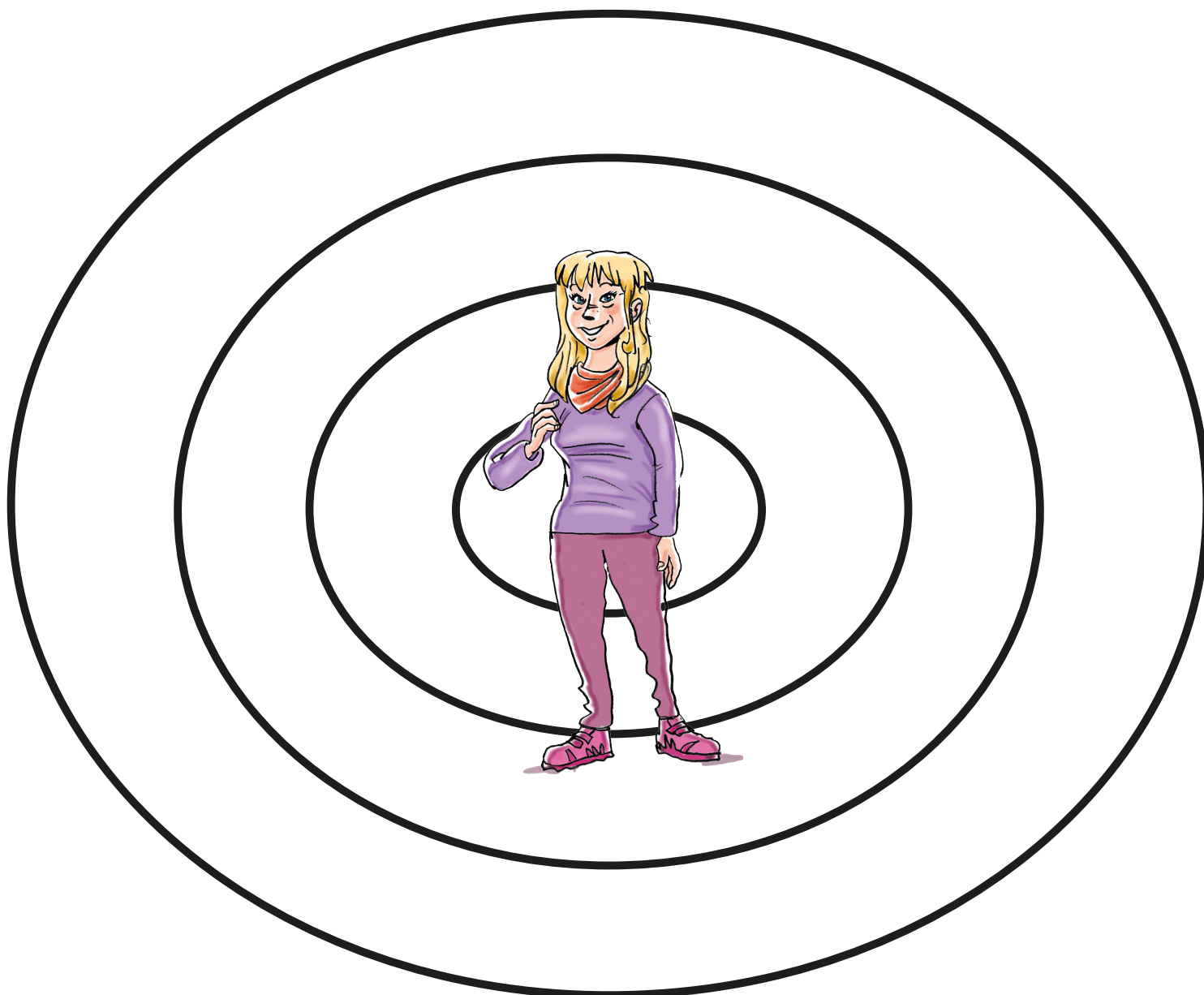
Individuelt



Samarbejde
med makker

Mit netværk

Her kan du indsætte dit netværk. Dem, der er tættest på dig, skal være i de inderste cirkler.



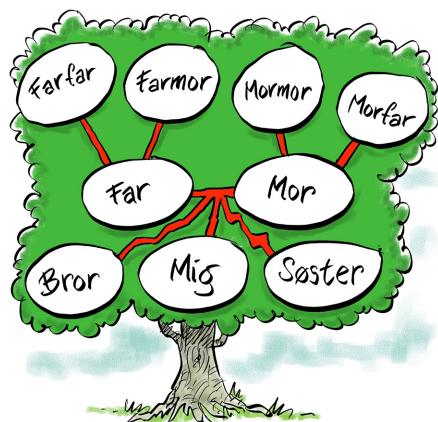
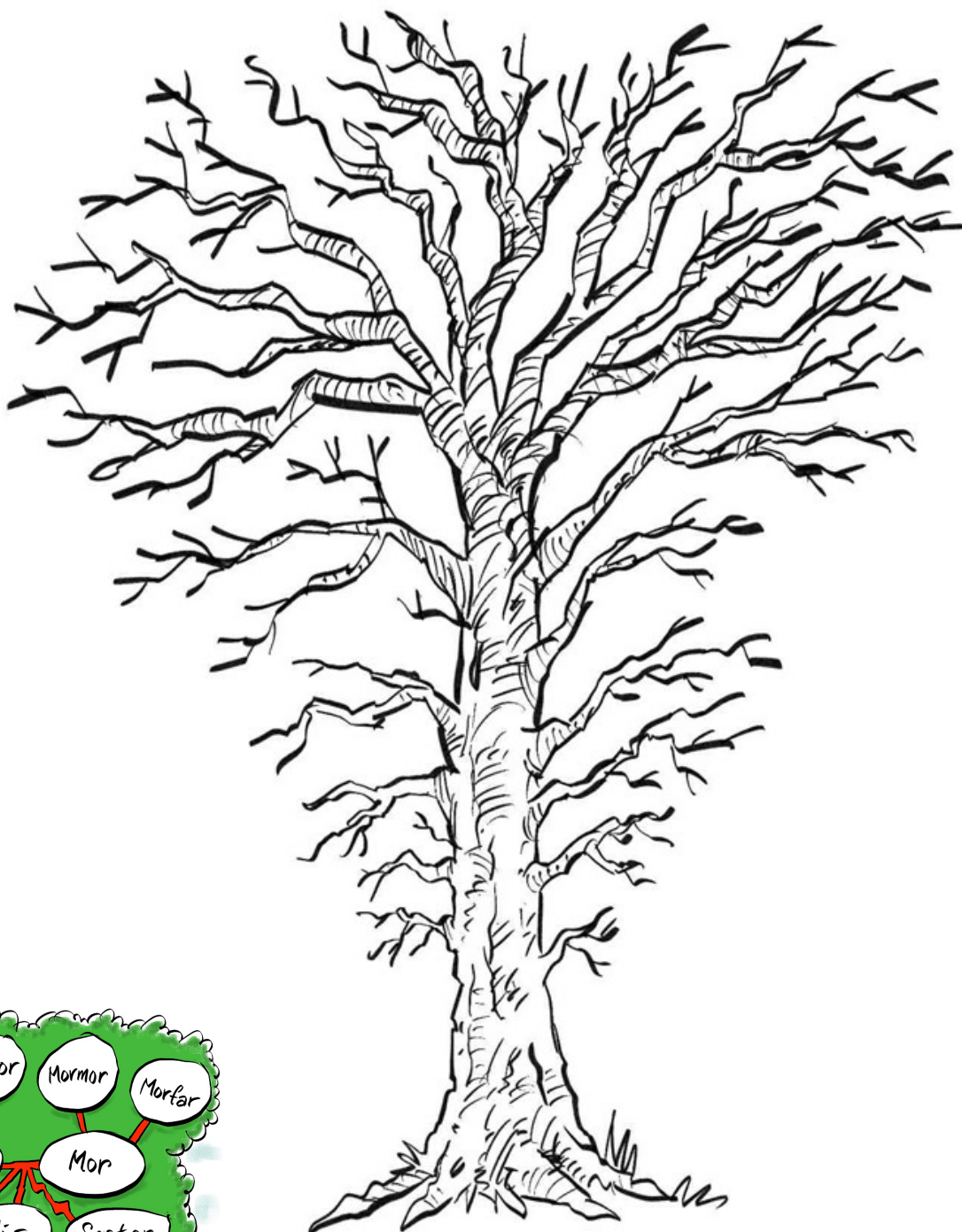


Individuelt



Samarbejde
med makker

Mit stamtræ





Individuelt



Samarbejde
med makker

Mine stærke sider



Mine stærke sider:



Individuelt



Samarbejde
med makker

Mine udfordringer



Mine udfordringer:



Individuelt



Samarbejde
med makker

Hvad gør jeg for at passe på mig selv?



Hvad gør jeg for at passe på mig selv?

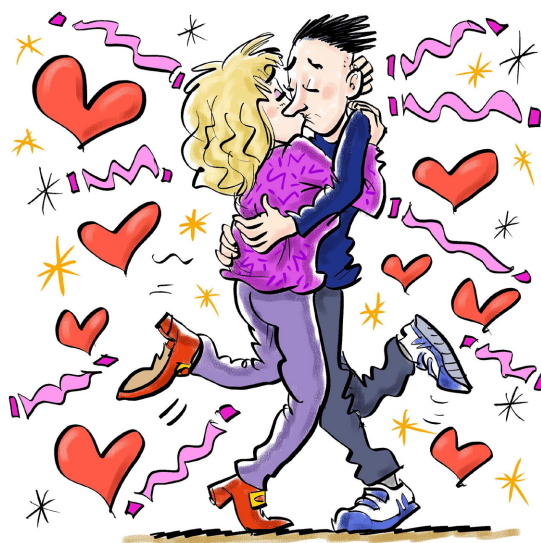


Individuelt



Samarbejde
med makker

Kærester



Kærester:



Individuelt



Samarbejde
med makker

Tema 2

Graviditet

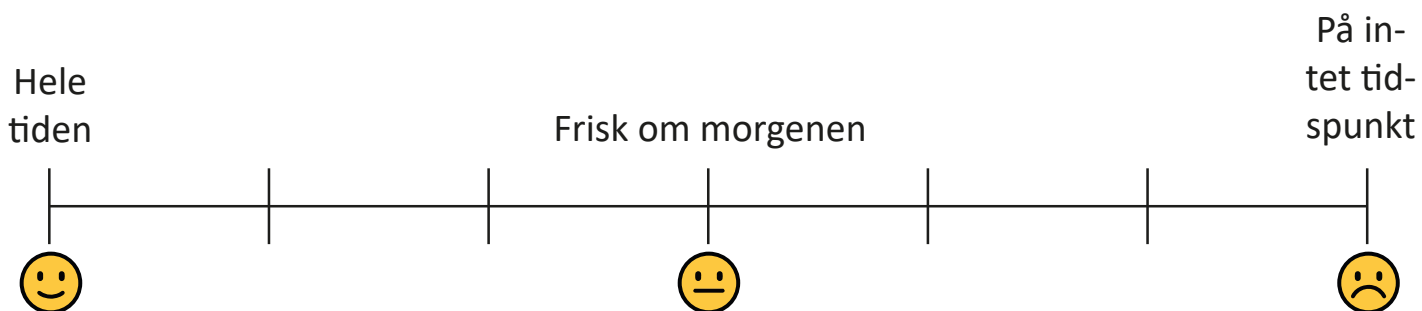
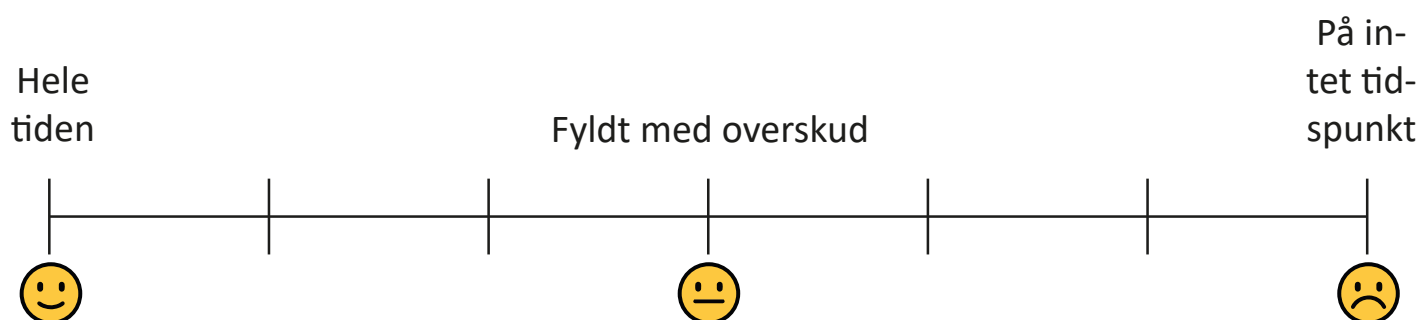
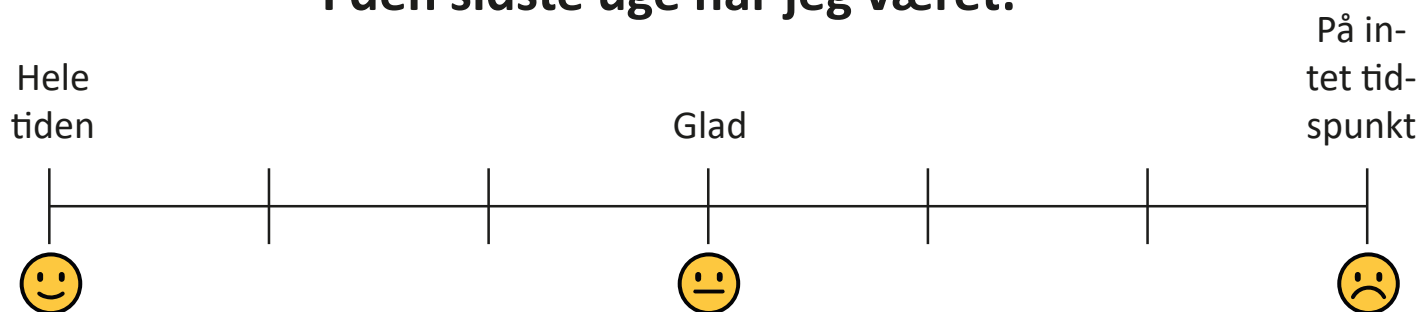
Hvad tænker jeg om graviditet?



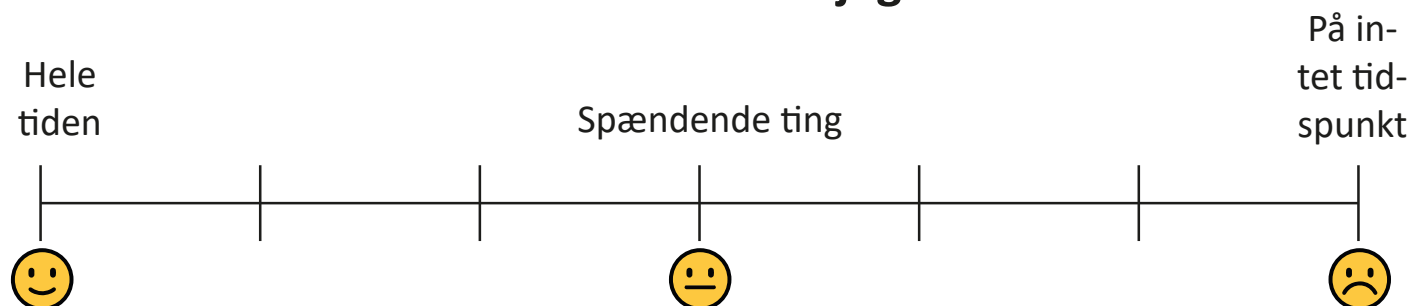
Mine tanker om graviditet:

MIN TRIVSEL

I den sidste uge har jeg været:



I den seneste tid har jeg lavet:



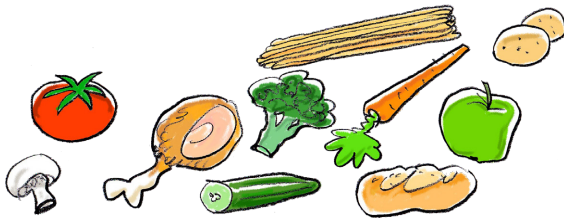


Fælles
brainstorm



Individuelt

Hvad er vigtigt at huske under graviditet med hensyn til:



Kost



Rygning

KRAM

Kost, rygning,
alkohol, motion



Alkohol



Motion



Fælles
brainstorm



Individuelt

Fælles tanker om graviditet



Fælles tanker om graviditet:

Fordele og ulemper ved at være ung eller ældre mor/far

Værktøj 16: En kort- en lang





Fælles opsamling



Samarbejde med makker

Fordele og ulemper ved at være ung eller ældre mor/far



Jeg vil gerne have børn, når jeg er _____ år

Mine tanker om alder - fordele og ulemper:



Fælles opsamling

Samarbejde med makker

Tema 3

Mit hjem - de praktiske forberedelser



Gode ting at huske omkring sikkerhed og andet:



Gruppe-
arbejde

Hvad koster det at have et barn?

Børneydelse



Fast indtægt hver 3. måned:

Hvad kan du få i børneydelse?

_____ kr.

Hvor meget er det pr. måned?

_____ kr.

Egen indkomst pr. måned?

_____ kr.



Gruppe-
arbejde

Hvad koster det at have et barn?

Hvad koster det at købe barnets første udstyr?

Barnevogn:	_____ kr.
Regnslag til barnevogn:	_____ kr.
Myggenet til barnevogn:	_____ kr.
Babydyne og sengetøj:	_____ kr.
Puslebord:	_____ kr.
Blespand:	_____ kr.
Puslemadras:	_____ kr.
Vaskefad:	_____ kr.
Pusletaske:	_____ kr.
Babybadekar:	_____ kr.
Tremmeseng eller vugge:	_____ kr.
I alt	_____ kr.



Gruppe-
arbejde

Hvad koster det at have et barn?



Hvad koster det at købe barnets første toiletsager?

Zinksalve til rød numse: _____ kr.

Olie til massage og badevand: _____ kr.

Sæbe uden parfume: _____ kr.

Engangsvaskeklude: _____ kr.

Digitalt termometer: _____ kr.

Tættekam: _____ kr.

Neglesaks med afrundede spidser: _____ kr.

I alt _____ kr.



Gruppe-
arbejde

Hvad koster det at have et barn?

Hvad koster det at købe barnets første garderobe?



8-10 bodystockings: _____ kr.

4-6 sparkedragter: _____ kr.

3-4 natdragter: _____ kr.

3-4 bluser: _____ kr.

4 par sokker: _____ kr.

2 varme trøjer med lange ærmer: _____ kr.

1 hue: _____ kr.

1 sæt overtøj til årstiden: _____ kr.

1 blødt tæppe: _____ kr.

I alt _____ kr.



Gruppe-
arbejde

Hvad koster det at have et barn?

Hvad koster en pakke bleer?

Billigste: _____ kr.

Dyreste: _____ kr.

Hvad koster en vuggestueplads i min kommune?

_____ kr.

Hvad koster en dagplejeplads i min kommune?

_____ kr.

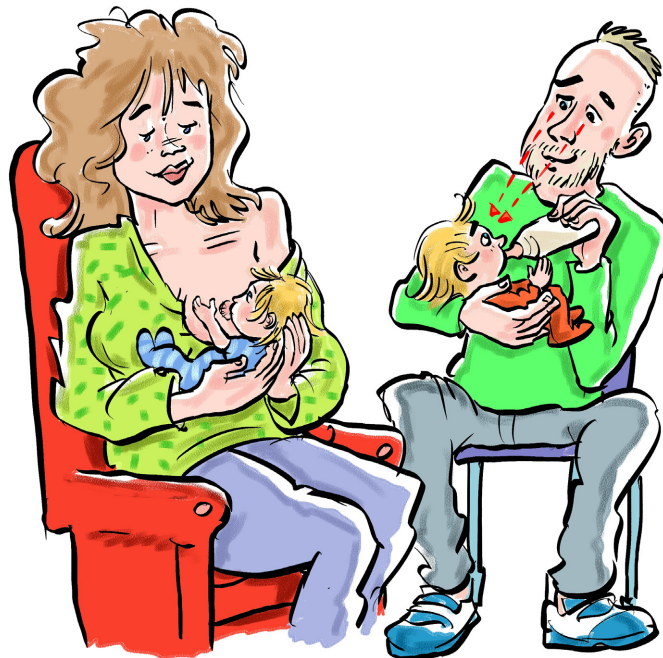




Gruppe-
arbejde

Tema 4

Det lille barns behov og udvikling



Hvilke behov har det lille barn?



Gruppe-
arbejde

Det lille barns behov

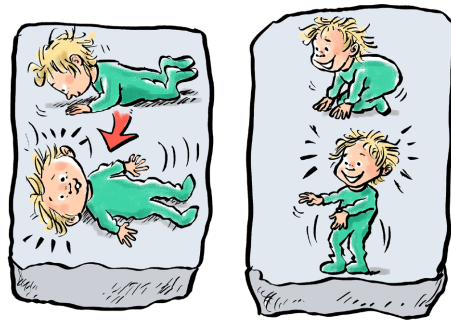


Hvordan kan jeg vide, hvis barnet er sygt?



Gruppe-
arbejde

Den motoriske udvikling



Hvornår er barnet ca. i gang med at lære følgende:

Smile_____

Pludre_____

Holde hovedet selv_____



Gruppe-
arbejde

Vende sig: _____

Sidde uden støtte: _____

Krybe og kravle: _____

Rejse sig ved støtte: _____



Fælles
brainstorm



Individuelt

Hvad er dejligt ved at have et lille barn?



Det dejlige ved et lille barn:

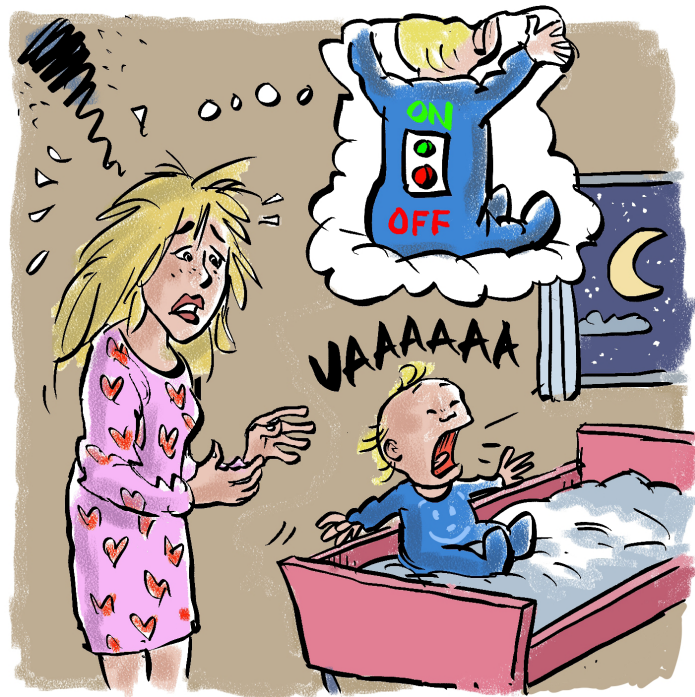


Fælles
brainstorm



Individuelt

Hvad er det udfordrende ved at have et lille barn?

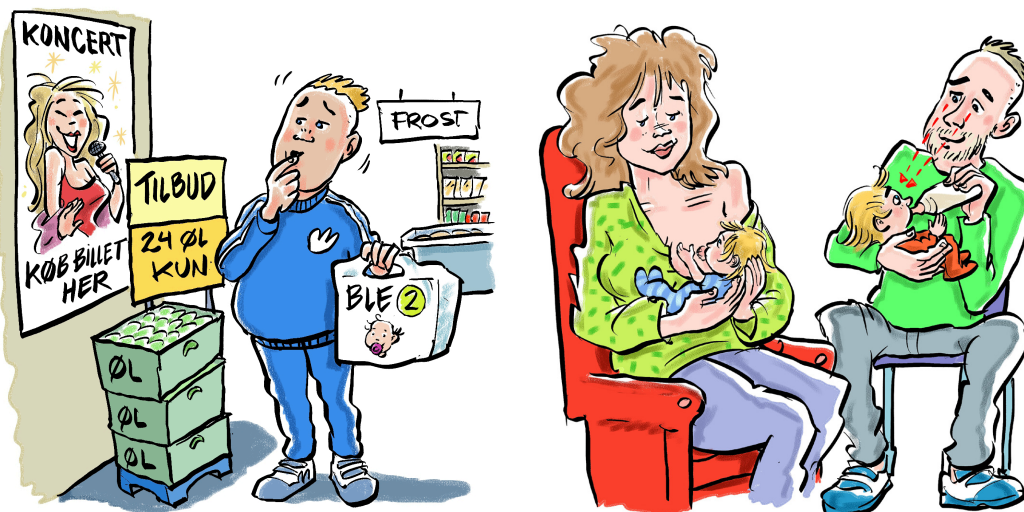


Det udfordrende ved et lille barn:



Fælles
brainstorm

Hvordan er jeg en god mor/far?



Hvordan er jeg en god mor/far:



Fælles
brainstorm

Mine behov>< Barnets behov

Mine behov:



Barnets behov:

Tema 5

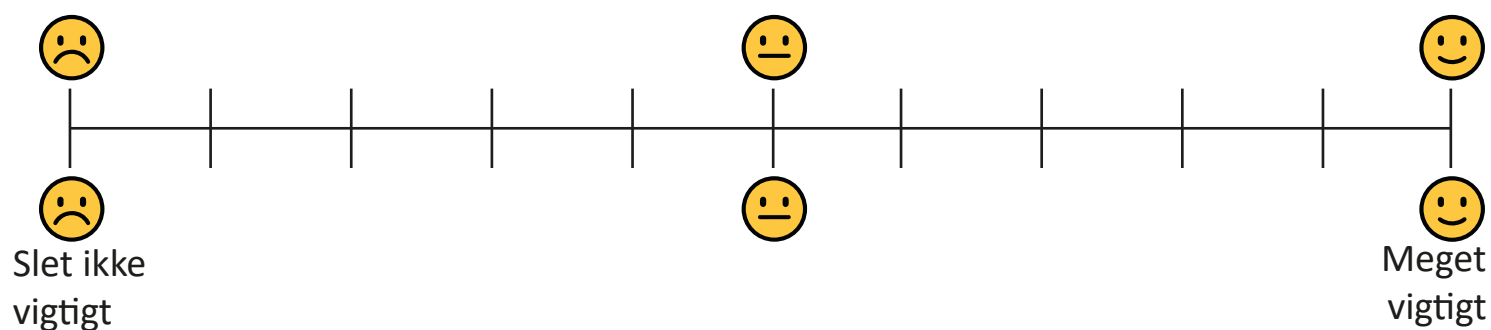
Forældrerollen - samarbejde og forventninger



Værktøj 6: Vigtighed og troen på at lykkes med at få et barn

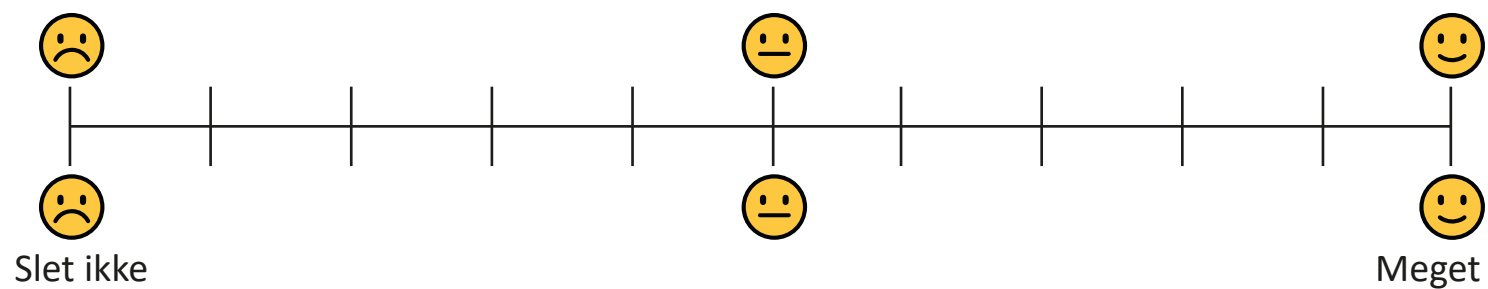
VIGTIGHED

Hvor vigtigt er det for dig at blive forældre?



TROEN PÅ AT LYKKES

Hvor meget tror du på, at det vil lykkes for dig?





Gruppe-
arbejde

Samarbejde

Hvem skal jeg samarbejde med, hvis jeg får et barn?



Hvem skal jeg samarbejde med::



Gruppe-
arbejde

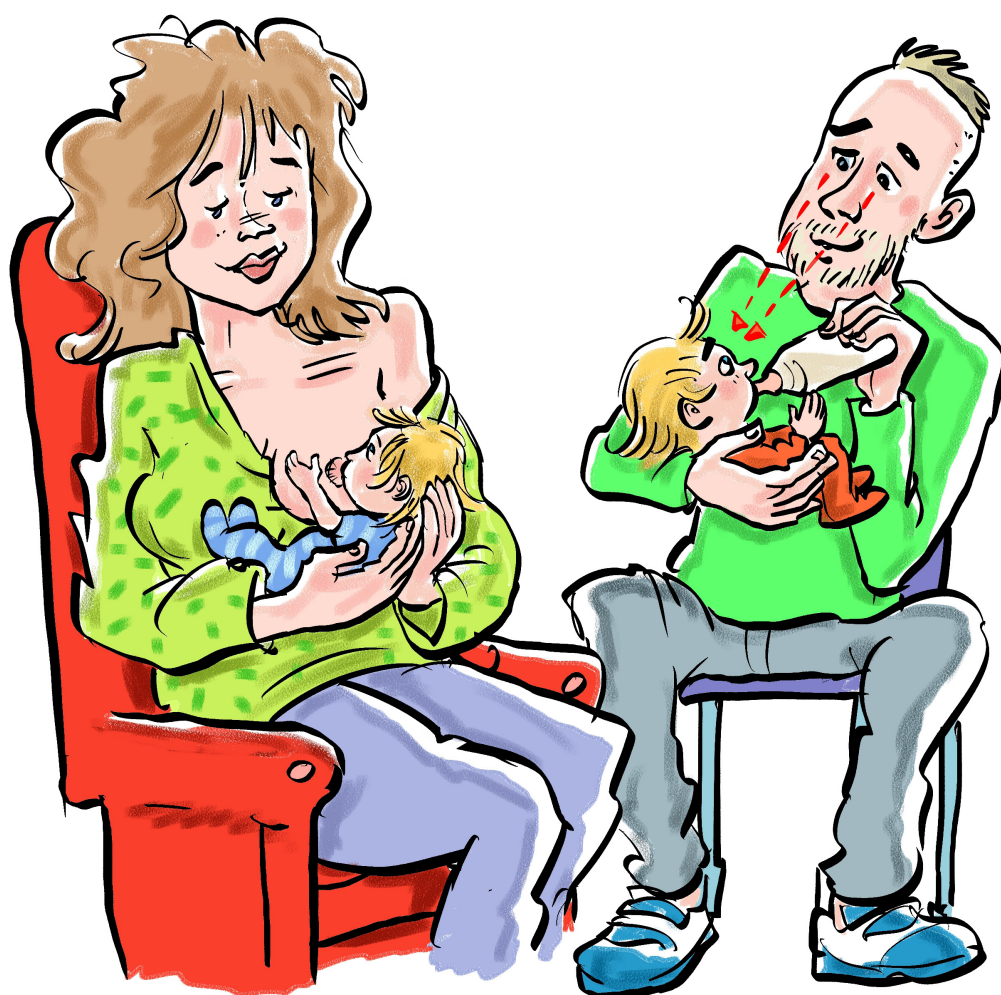
Mine forventninger



Mine forventninger:

Tema 6

Pasning af det lille barn



Spædbarnets behov

Behov , som babysimulatoren ikke kan vise:



- Omsorg (Fysisk, psykisk og socialt)



- Øjenkontakt



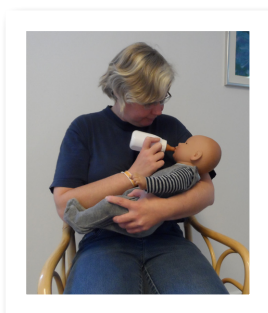
- Pludre, snakke med babyen



- Lege med babyen

Spædbarnets behov

Behov , som babysimulatoren kan vise:



- Din baby skal have sutteflaske



- Din baby skal skiftes



- Din baby skal bøvse



- Din baby skal trøstes

Det, babysimulatoren kan vise, som **IKKE** er barnets behov:

- Rystet baby
- Forkert stilling
- Manglende hovedstøtte
- Voldsom behandling

Aflæsning af babysimulator/ Sådan har jeg passet babysimulatoren



Jeg har brugt min ID-brik _____ gange
Evt. kærestes ID-brik er blevet brugt _____ gange
Babyen har været i vuggestue i _____ timer
Babyen har grædt i _____ minutter



Babyen er blevet "vugget" _____ gange
Den havde behov for det _____ gange
Jeg missede _____ gange



Babyen er blevet skiftet _____ gange
Den havde behov for det _____ gange
Jeg missede _____ gange



Babyen har bøvset _____ gange
Den havde behov for det _____ gange
Jeg missede _____ gange



Babyen har fået mad _____ gange
Den havde behov for det _____ gange
Jeg missede _____ gange



Babyen er blevet "mishandlet" _____ gange:
Rystet baby _____ Manglende hovedstøtte _____
Forkert stilling _____ Voldsom behandling _____



Fælles
opsamling



Fælles
brainstorm

Tema 7

Efter pasning af det lille barn

Erfaringer med forælderrollen



Hvordan var det at passe det lille barn?

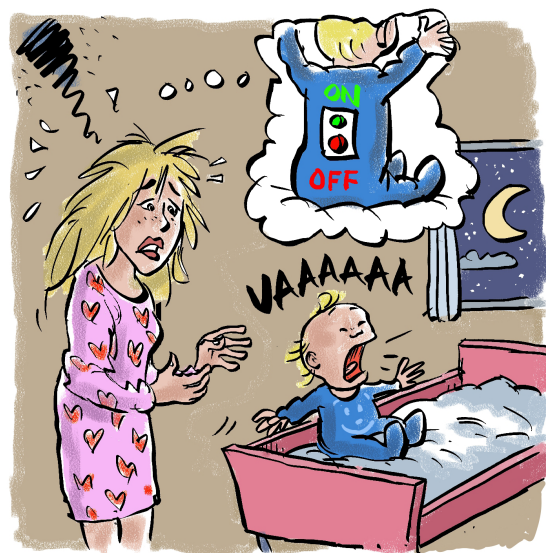


Fælles
opsamling



Fælles
brainstorm

Det dejlige/udfordrende ved at passe babyen



Hvad var dejligt ved at passe babyen:

Hvad var udfordrende ved at passe babyen:



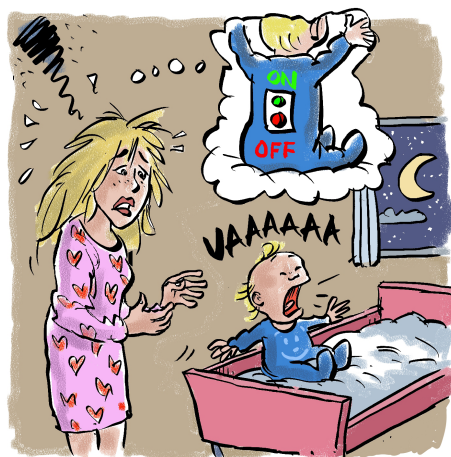
Fælles
brainstorm



Fælles
opsamling

Hvad har jeg lært af at passe babyen?

Hvad har jeg lært?



Mine tanker om børn efter pasning af babyen:



Fælles
brainstorm



Fælles
opsamling

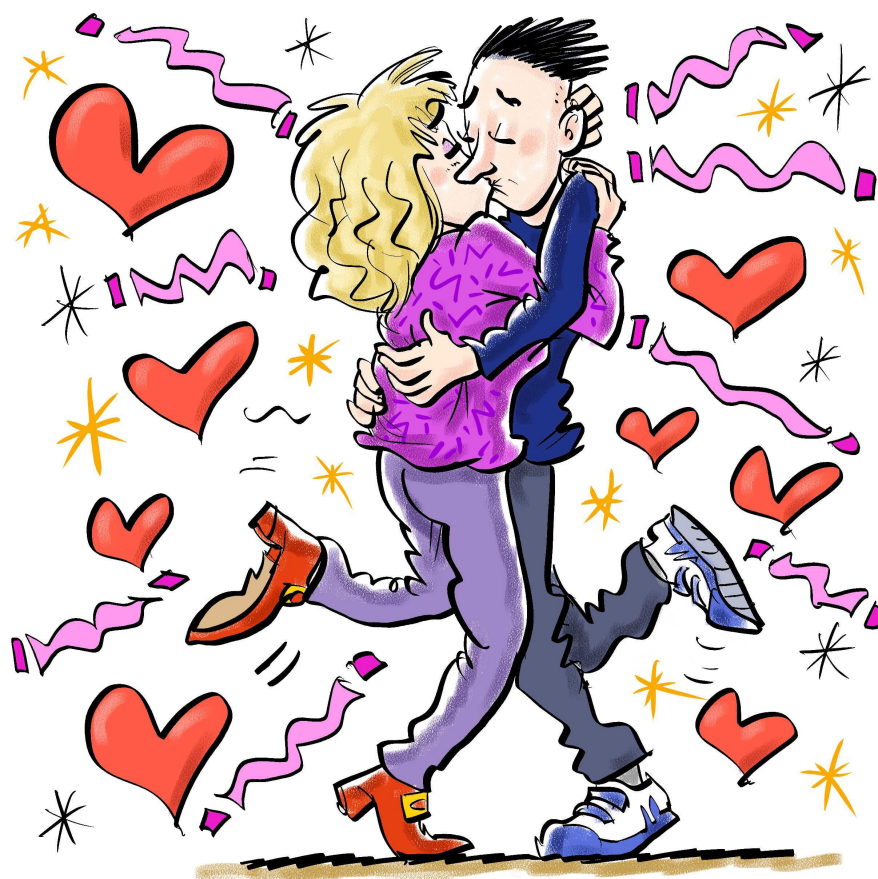


Mine mål efter pasning af babyen:

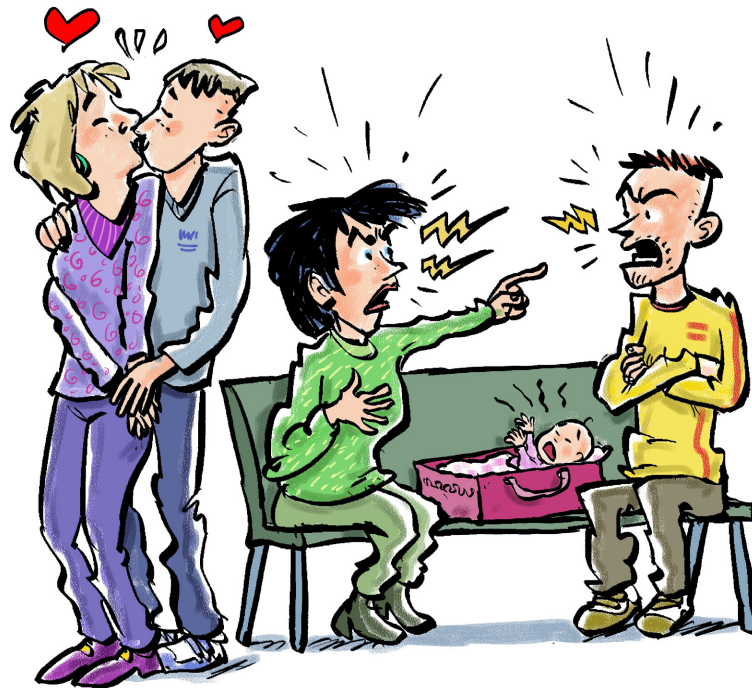
Sådan vil jeg arbejde med mine mål:

Tema 8

Fra kærester til forældre

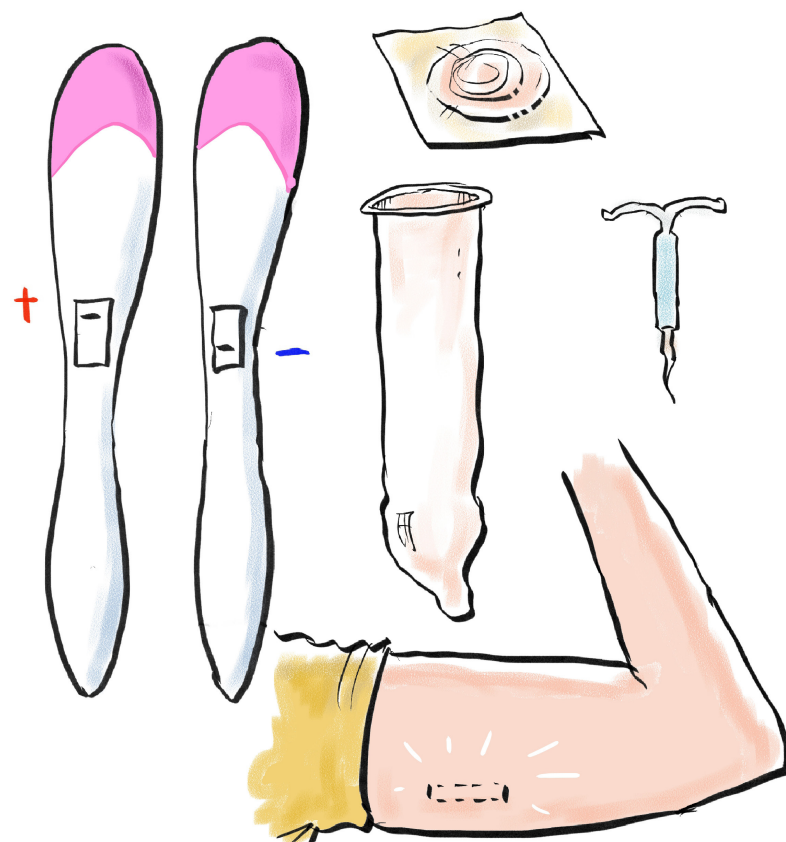


Parforhold



Hvordan påvirker et barn mit kæresteforhold?

Prævention



Mine tanker om prævention:

Tema 9

Støtte og indgreb fra kommunen

Omsorg og omsorgssvigt





Fælles
brainstorm



Fælles
opsamling

Tanker om omsorg



Fælles tanker om omsorg for et spædbarn:



Fælles tanker om omsorgssvigt af et spædbarn:



Samarbejde
med makker

Fælles
opsamling

Støtte og indgreb fra kommunen



Hvem kan vurdere, om et barn bliver omsorgssvigtet?



Hvad sker der, hvis et barn bliver omsorgssvigtet?

Tema 10

Ønsker og drømme - nu og i fremtiden



Samarbejde
med makker

Fælles
opsamling

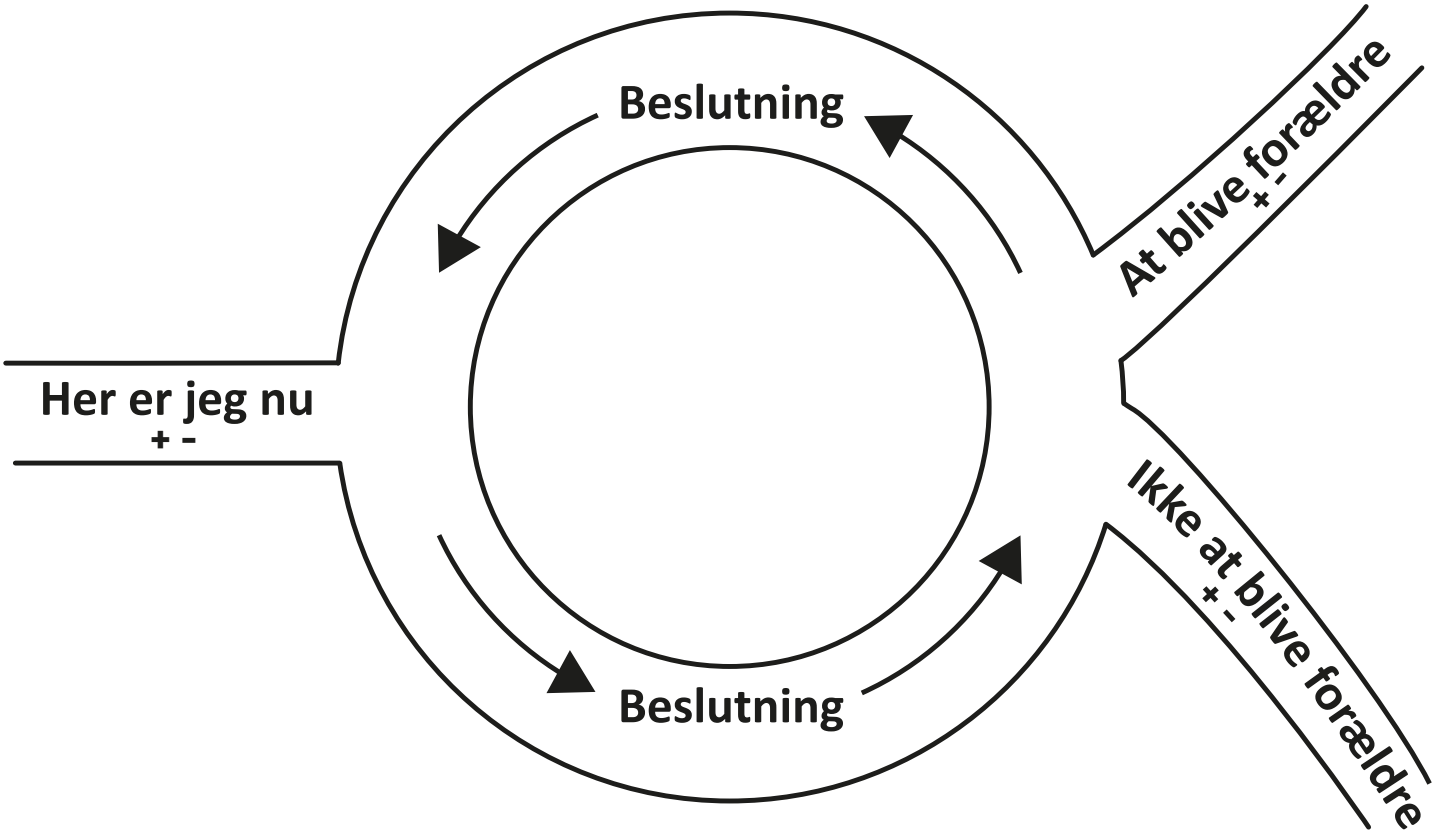
Ønsker og drømme



Nu:

Fremtiden:

Beslutningsrundkørslen





Sjællandsgade 32 • 7100 Vejle • Tlf: 7572 4688 • mail: ulf@ulf.dk • www.ulf.dk