

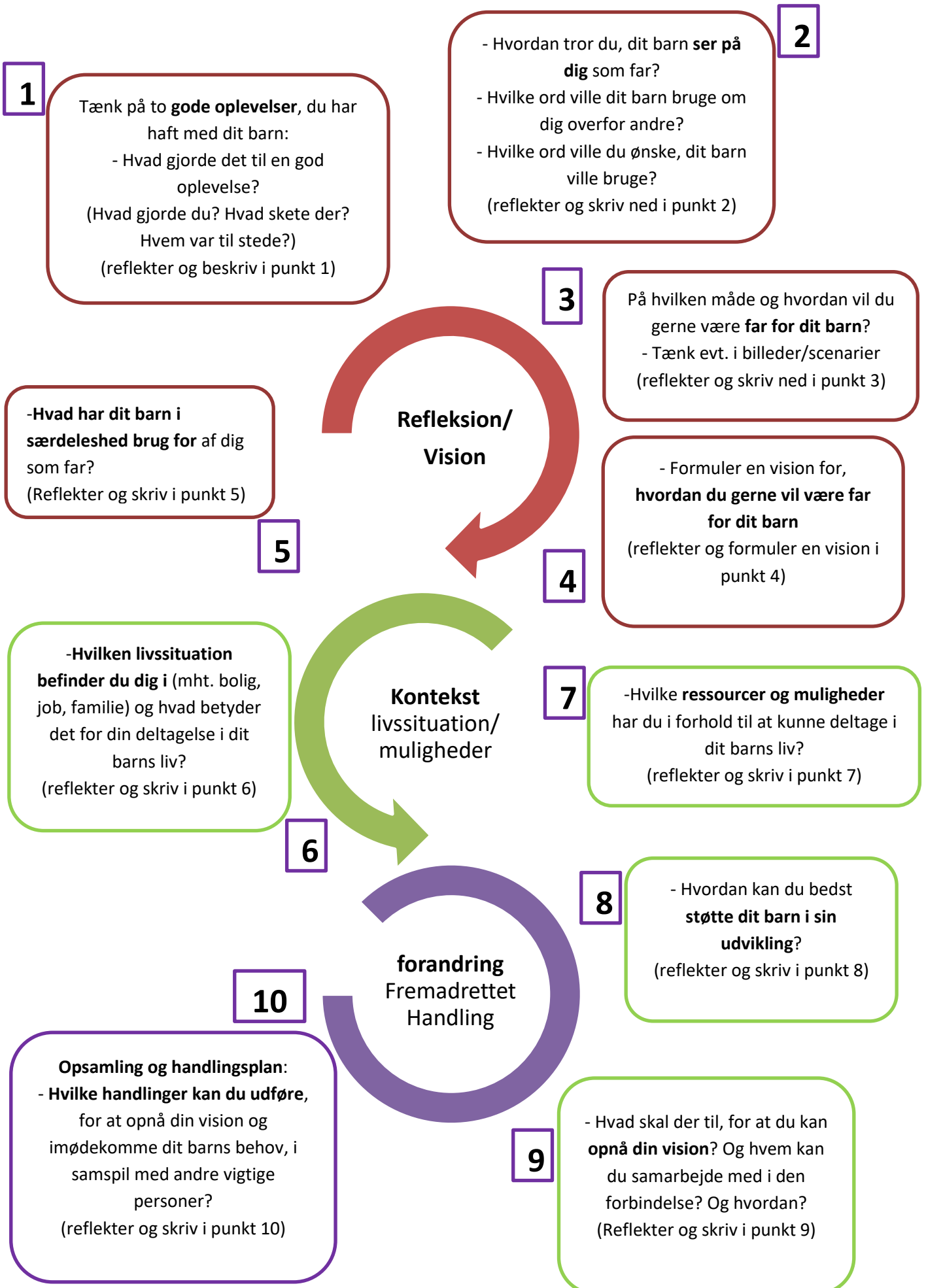
baba FORDI FAR
ER VIGTIG

- Styrker fædres deltagelse i børns liv

360 graders far-tjek:
Refleksions- og handlingsværktøj om farrollen



babas refleksions-cyklus



Refleksionsnoter

1 – Beskriv to gode oplevelser:

Oplevelse 1:

Oplevelse 2:

2 – Hvordan ser dit barn på dig som far – hvilken type far er du?

Beskriv dig selv ud fra barnets perspektiv:

3.b – Barnets brugte ord

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

3.c – Dine ønskede ord

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

3 – Hvordan vil du gerne være far for dit barn?

Beskriv dine ønsker som far:

4 – Din vision som far:

Visionen opsamler den situation, du gerne vil hen til at befinde dig i. Den må gerne være ambitiøs, men skal også være realistisk.

Min kære søn/datter, Som far vil jeg:

5 – Hvad har dit barn særligt brug for af dig?

Skriv behovene her:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6 – Hvordan er din samlede livssituation i forhold til bolig, job og familie?

1) Fortrinlig	2) God og stabil	3) Overordnet fin	4) til tider kaotisk/hektisk	5) Ofte konfliktfyldt
----------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------------------	------------------------------

Opsummer din livssituation:

7 – Hvilke ressourcer og muligheder, har du for at deltage i dit barns liv?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

8 – Hvordan kan du fremadrettet støtte dit barn i sin udvikling? Hvem kan du samarbejde med og hvordan?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

9 – Hvordan opnår du din vision?

Skriv konkrete fokusområder ned her (f.eks.: 'Jeg vil være mere nærværende'):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

10 – Handlingsplan

Handlingsplanen opsamler dine refleksioner og er med til at kortlægge hvilke handlinger, du kunne tænke dig at gøre fremadrettet for at skabe positiv forandring i dit eget og barnets liv.

	Hvad (specifikke, realistiske og målbare mål)	Hvem (personer, du ved, du kan inddrage)	Hvordan (opnåelige fremgangsmåder)	Hvornår (Specifikke tidspunkter → Højest 3 måneder ud i fremtiden)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

“Fordi børnene er vores vigtigste investering”

