



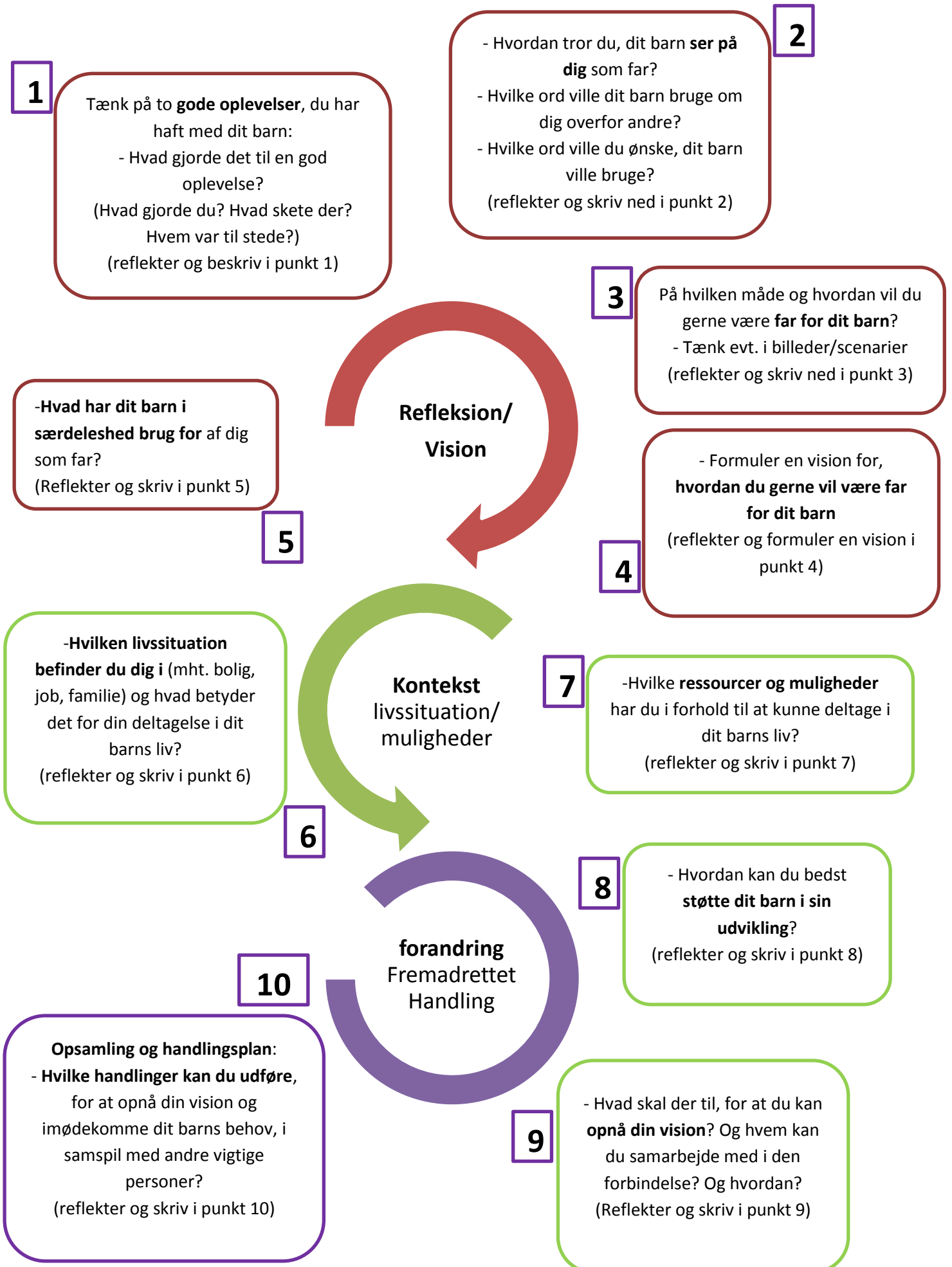
- Fædre For Forandring

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

Brug SMART-modellen til at sikre, at dine handlinger og mål kan lade sig gøre og er overskuelige



<b>S</b>	Specifikt
<b>M</b>	Målbart
<b>A</b>	Ambitiøst
<b>R</b>	Realistisk
<b>T</b>	Tidsbestemt

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.

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



**“Fordi børnene er vores vigtigste investering”**

