

**“Familierådgivning
går ud på
at forstå,
hvad det er
der går galt,
og lære
at gøre
noget andet
i situationen”**

Hvordan omsætter man kærlige følelser til kærlige handlinger i en kaotisk hverdag

Misforholdet mellem de kærlige følelser man ønsker udlevet i sin familie og det der faktisk sker i konfliktsituationer, skaber usikkerhed og mistrivsel for både forældre og barn med skænderier og gråd til følge.

Individuel rådgivning

Du kan få professionel hjælp til at løse konflikter mellem forældre og børn.
Ring og beskriv familiens problem.
Jeg kommer i jeres hjem og ser problemerne, når de opstår.
Jeg hjælper jer til en ny forståelse af det der sker og dermed nye løsninger af konflikten.

**Professionel
familierådgivning,
der hjælper
dig og din familie
godt på vej**



Karin Sørensen

Eksamineret psykoterapeut med 8 års erfaring
Uddannet pædagog
Arbejdet med børn og familier de sidste 15 år
Flere år med egen praksis
Sygeplejerske
Selv mor til 2 børn

Samtaleterapeutisk Klinik

Ligustervej 28 • Silkeborg •
Tlf. 86 85 12 80 • mobil 22 55 30 65

**DET ER
IKKE LET
AT STYRE SINE
FORÆLDRE...**



**- men hjælpen
er lige her
på næste side!**

“Det er ikke altid nemt at være barn - eller forældre. Men du er allerede i gang med at gøre det nemmere, så læs bare videre...”

Det svære liv som forældre

Romantiske/kærlige tanker om ens parforhold og de børn man ønsker sig, svarer ofte ikke til virkeligheden. Relationen til dit barn bliver skabt i den meget tidlige barndom og varer livet ud.

Derfor er det vigtigt at den første tid er præget af sikkerhed og forståelse af barnets signaler og behov.

Nu er hverdagen i stedet fyldt med

- det store ansvar
- usikkerhed i forhold til barnet
- mange flere gøremål og pligter
- søvnmangel
- manglende overskud/forståelse i parforholdet

Dette kan resultere i forældre/børn-konflikter

- når I skal ud af døren om morgenen
- når I skal spise
- ved sengetid
- når der skal købes ind
- når der skal ryddes op

Kender du følelsen af

- at skælde for meget ud
- at være magtesløs
- at barnet styrer alt
- at hverken du eller barnet er glad

Så er der trøst at hente, for

- det er ikke nemt at opdrage børn
- sådan har de fleste det
- du kan få professionel hjælp

Konflikter er en uundgåelig del af livet - det er problemer ikke.

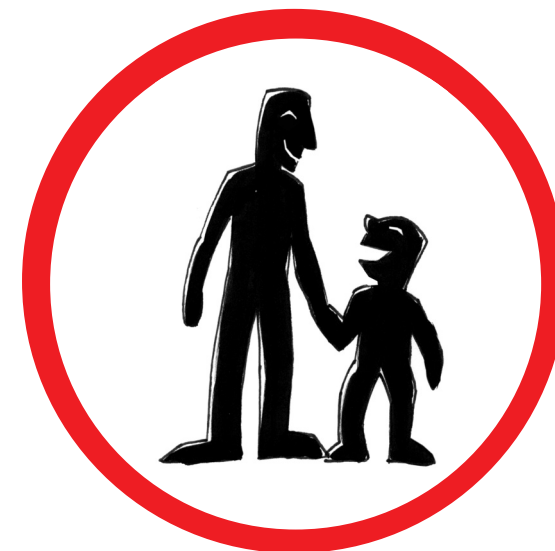


Den ubearbejdede konflikt er et resultat af:

- at mangle forståelse
- at gennemtrumfe sin vilje
- at bruge fysisk magt
- at bruge voksne præmisser

- og det skaber:

- afstand i relationen
- ophobning af vrede og aggression
- mindreværdsfølelse
- manglende tillid
- negative forventninger
- ingen læring om konfliktløsning



Konfliktbearbejdning løser problemer ved:

- at vise forståelse
- at forklare
- at sætte grænser
- at anerkende

- og det giver:

- nærhed i relationen
- selvværd
- anerkendelse af konfliktens følelser
- tillid og plads til kærlighed
- positive forventninger
- læring om konfliktløsning

Et barns trivsel er betinget af at forældrene forstår at skabe nogle rammer og værdier der tilgodeser barnets behov. De krav der bliver stillet til barnet, skal svare til barnets alder, lyster og formåen. Når dette er opfyldt udvikler barnet sig. Barnet oplever sig selv som værdifuldt og kan knytte kærlige og nære bånd til andre. Dette er forudsætningen for at blive glad og tilfreds med livet.

Og husk: med den rette hjælp er det ikke svært!

Perfekte familier findes ikke - det er en illusion

men når forældre tager ansvaret for at løse konflikterne, giver det plads til kærlighed og trivsel for alle i familien.