

1. kursusgang – Barnet og forældreskabet

Kvinden er gravid omkring 20. uge

Programpunkt	Mål	Handling	Virkning	Resultat	Materiale til forældrene
Velkomst og program 20 minutter	Forventningsafklaring og skabe et fortrolighedsrum.	Præsentation af deltagerne. Fortælle om Klar til Barn. Spørge til og afklare forventninger til forløbet. Tale om grænser for fortrolighed, hvad man siger til andre om, hvad der sker i gruppen.	Klarhed over tilbuddet for deltagerne. Der er skabt en rummelig atmosfære, hvor meget kan siges. Der er rum for fortrolighed i gruppen, og grænser for hvad der kan vendes i gruppen.	Deltagerne kommer igen. Der bliver talt om også de svære ting. God stemning. Tryghed i gruppen.	Bogen »Klar til barn« uddeles. Sidetal i denne kolonne refererer til forældrenes bog.
1. At vente barn 15 minutter	At de forældre får fokus på den situation, de er i nu, midt i graviditeten.	Tale om hvordan graviditeten skrider frem, og især de tre trimestre sættes på dagsordenen. At det er nu, de har gode muligheder for at forberede sig selv og hinanden på forældreskabet – inden tankerne om fødslen bliver for påtrængende.	At forældrene begynder at overveje, hvordan de som mand og kvinde drager omsorg for et spædbarn ved at hjælpe hinanden. Lægge vægt på kønsforskelle – kan være forskellige fra individ til individ – par til par. Enlige »der både skal være far og mor ...«	Forældrene bliver gode til at styrke hinanden og hjælpe hinanden, og gode til at drage omsorg for deres barn. Forældrene ser på sig selv som mand/far – kvinde/mor.	1. At vente barn (side 7 – 9).
2. Det robuste og det skrøbelige barn 20 minutter	At forældrene ved at barnet er både robust og skrøbeligt på én gang.	Der udarbejdes i fællesskab en liste over barnets robuste og skrøbelige sider. Evt. Deles i grupper for mænd og for kvinder. De nuanceres i forhold til barnets alder.	Indsigt i hvad et barn er, og hvilke behov det har. Kvinder og mænd kan have forskelligt fokus på, hvad der er væsentligt.	Får kendskab til det spæde barns kompetencer og behov. Forældrene bliver bevidste om deres stor betydning hver især.	2. Et nyfødt barn er meget robust – og også skrøbeligt (side 10 – 11). Der er plads til at skrive ideer i bogen.
3. Spædbarnet har brug for 20 minutter	At forældrene arbejder med barnets behov.	Forældrene arbejder i små grupper med ideer til, hvordan de forestiller sig, de vil opfylde barnets behov, og hvordan de tror, barnet vil reagere på det.	Ideer til handling og forståelse for, hvad de kan gøre for at tilfredsstille barnets behov, og hvordan de forestiller sig, barnet reagerer på det.	Den indre følelsesmæssige repræsentation af barnet bliver stimuleret hos forældrene. De overvejer de reaktioner, de tænker de vil få.	3. Spædbarnet har brug for (side 12 – 13). A. Om at opfylde barnets behov for nær kontakt og kærlighed (side 20).
Pause 10 minutter		Frugt – vand, te og kaffe			
4. Spædbarnet taler til os med sit helt særlige sprog 15 minutter	At give de forældre et lille indblik i barnets kommunikation og hjernemæssige udvikling. Klarhed over forskellige opfattelser af behov og forskellige forældres opfattelse af, hvordan behov hos spædbørn kan mødes - og hvad det gør ved spædbarnet.	Der arbejdes i fællesskab med at synliggøre forskelle og sammenfald i forslag og synspunkter. Eventuelt i kønsspecifikke grupper.	Bliver nysgerrige overfor hinanden, overvejer deres egne holdninger og nysgerrige overfor yderligere informationer og ny viden.	Bedre til at kommunikere med deres spædbarn og tilfredsstille dets behov. Ny viden og oplevelsen af at man kan berige hinanden have forskellige holdninger og opfattelser, og at det også er OK at ændre dem. Evt. at kvinder og mænd tænker på forskellige måder. Forældrenes viden påvirker forældrenes holdninger og handlinger.	4. Spædbarnet taler til os med sit helt særlige sprog (side 14 – 15).
5. Spædbarnets hjerne udvikles og modnes 10 minutter	At give forældrene et lille indblik i barnets hjernemæssige udvikling.	Der gives et lille oplæg om hjernens udvikling.	Få ny viden om spædbarnets hjernemæssige udvikling.	Styrke forældrenes forståelse af barnets udvikling. Forstå at et spædbarn ikke kan være beregnende.	5. Spædbarnets hjerne udvikles og modnes (side 16).
6. Om at være hårdhændet overfor spædbarnet 20 minutter	At give viden om, at man kan komme til at behandle sit spædbarn hårdhændet – selvom man ikke ønsker det. At det kan forebygges, hvis man forbereder sig godt.	Åbent oplæg fra underviserne ud fra materialet under punkt 6. Forældrene overvejer spørgsmålene i punkt 6 og i punkt B og drøfter deres svar og synspunkter i mindre grupper. Svarer ud fra, hvad de selv forestiller sig at gøre.	At de forældre tænker konkret over hvordan de reagerer i pressede situationer, hvad de kan gøre, og hvor de kan få hjælp.	Forældrene kan håndtere en presset situation og undlader hårdhændet behandling af spædbarnet.	6. Om at være hårdhændet overfor spædbarnet (side 17 – 19). B. Om at styre sin hidsighed (side 21).
C. Hvordan har du det lige nu? 10 minutter	At forældrene kommer tilbage til deres situation lige her og nu. Forældrene vender tilbage til, at de venter barn og har været i gang med at forberede sig mentalt på væsentlige situationer, som alle kan komme i, når barnet er kommet.	Underviseren taler om at »nu vender vi tilbage til noget helt andet« - at være gravid og den psykiske åbenhed og også sårbarhed – både for manden og kvinden – kan føle.	Forældrene vender tilbage til deres her og nu tilstand og bliver samtidig åbne overfor at de psykiske svingninger og påvirkninger er store under en graviditet. Og at dette gælder mænd såvel som kvinder.	Forældrenes situation her og nu, hvad de tænker og føler tages op. Mænds og kvindens og mandens situation »ses og høres«. Deltagerne føler sig »mødt« og har lyst til at komme igen.	C. Der tages udgangspunkt i teksten og spørgsmålene i bogen (side 22).
Tak for i dag og lidt om næste gang 10 minutter	Opsamling af dagen. Præsentation af programmet for næste gang.	Kort runde hvor deltagerne kommenterer forløbet. Overvejelserne til næste gang introduceres. Navneliste i kladde	Afslutte dagen. Skabe interesse for næste gang.	Spirende gruppefølelse. Lyst til at komme næste gang og prioriterer det.	Navneliste begynder at tage form ... D. Til overvejelse inden 2. kursusgang (side 22).

Tegnefilm: Barnet og forældreskabet

2. kursusgang – Barnet i familien

Programpunkt	Mål	Handling	Virkning	Resultat	Materiale til forældrene
Velkommen 10 minutter	Genstarte gruppen. Opsamling fra sidst.	Byde velkommen. Status hvem er her/hvem er her ikke? Høre hvad der har optaget deltagerne fra første modul	Opmærksomhed omkring den enkelte. Styrker netværksdannelse.	God stemning. Tryghed i gruppen. Deltagerne kommer også næste gang.	Navnelister uddeles.
1. En helt ny hverdag 15 minutter	At få indblik i livet som forældre. At se forskel på egne og partnerens forestillinger om hverdagen med et spædbarn.	Det kønsspecifikke forældreskab sættes på dagsordenen. Deltagerne – gerne delt i mænd og kvinder – introduceres af underviseren i at drøfte, hvad de synes er væsentligt om de ændringer, de forventer sig. Underviserne hjælper til, så alle kommer til orde, der vil og nuancerne kommer frem.	Forældrene forestiller sig de ændringer, der kommer med barnet. Mænd og kvinder taler med hinanden hver for sig. Forskel på mødre og fædre eller mangel på samme drøftes.	Forældrene forbereder sig på ændringerne i den kommende livssituation. Far og mor accepterer forskelligheder mellem, hvad der betyder noget for dem hver især. Kønsperspektivet tegner sig og fællesskabsfølelsen og genkendelsen hos de enkelte i de to grupper viser dig.	1. En helt ny hverdag, når man får barn (side 25).
2. Hvad går tiden med, når man har et spædbarn? 30 minutter	At give far og mor indblik i, hvilke ændringer barnets behov kan medføre.	Underviserne instruerer i anvendelse af skemaerne. Forældrene overvejer i par eller mindre kønsrene grupper, hvordan et døgn med et spædbarn kan forme sig. Der skrives tid ind i skemaerne.	Far/mor kan se barnets verden med barnets øjne og sætte sig i barnets sted. Far/mor kan tale med hinanden og andre om, hvad forandringerne kan komme til at betyde for dem både sammen og hver for sig.	Far og mor kan indstille sig på, hvad de kan gøre over for barnet. Forældrene får styrket deres fællesskab. Forældrene overvejer det mandlige og det kvindelige perspektiv på barnets døgn.	2. Hvad går tiden med. Når man har et spædbarn? (side 26 – 29)
Pause 10 minutter					
3. Om at bevare roen 15 minutter	At forældrene får redskaber til, hvordan man kan håndtere, at spædbarnet græder og skal trøstes. At forældrene kan arbejde sammen om det.	Arbejde parvist eller i mindre grupper – evt. kønsspecifikke grupper. Underviserne kommer med idéer til hensigtsmæssige måder at tackle pressede situationer på.	Skabe rum for at tale om forældrenes udfordringer. Skabe handleparathed og give forældrene nye redskaber i pressede situationer.	Styrke tilknytningen til de ufødte barn hos både far og mor. Far/mor kan give udtryk for følelser i forhold til det spæde barn. Nye konstruktive handlemuligheder i pressede situationer.	3. Bevare roen – gode råd (side 30 – 31). Handlemuligheder når det er ved at gå op i en spids (ideer i bogen). Lokalt materiale til uddeling om muligheder for støtte fra fagfolk. Husk telefonnumre og aktuelle handlemuligheder. Forældrene kan tilføje personer i bogen
4. Hjælp fra omgangskredsen 15 minutter	At far og mor ved, hvor de sammen og hver især kan hente hjælp hos naboer, venner og familie.	Forældrene skal skrive hvem de kan få hjælp af. Sammenligne med hinanden.	Far og mor tænker og benævner relationer til andre. Forskelle i deres syn på netværk og hvordan man kan få hjælp?	Far og mor får overblik over hvor de kan få hjælp, når de har flere belastninger, end de selv kan klare.	4. Hjælp fra omgangskredsen (side 32). Hvilke mennesker kender du, som I kan få støtte af? (plads til at skrive i bogen).
5. Livscirklen 25 minutter	At far og mor får overblik over deres netværk, både nu og når barnet er kommet.	At begge forældre sætter personer og væsentlige ting ind i deres livscirkel.	Far og mor tænker over hvilken betydning deres netværk har, og hvordan de ønsker det.	Forældrene får billeder på, hvordan barnet kommer til at påvirke deres livscirkel.	5. Livscirklen 1 og 2 (side 33 – 34).
A. Om at give og modtage hjælp 20 minutter	At far og mor kan både modtage og give hjælp, når de har behov for hjælp til deres barn.	Lægge op til »tavleøvelse«. Tavlen deles i to »dele« – give hjælp og modtage hjælp. Forældrene skiftes til at skrive, hvad de kunne tænke sig at give og at modtage. Underviseren skal overveje barnets behov og ikke kun forældrenes. Forældrene kan opdeles i mænd og kvinder.	Forældrene kommer til at overveje, om de giver og modtager på samme måde – og hvordan de to forskellige positioner påvirker dem. Er der forskel på kvinder og mænd?	Forældrene bliver mere åbne overfor at give og modtage hjælp og overvejer hvor de ser forskelligt på de to positioner. Forældrene kommer til at overveje deres behov og barnets behov. Forældrene bliver bedre til at give og modtage hjælp fra hinanden.	Kan bruges som inspiration og huskeseddel for forældrene. A. Om at give og modtage hjælp.
Tak for i dag og lidt om næste gang 10 minutter	Opsamling af dagen. Præsentation af programmet for næste gang.	Kort runde hvor deltagerne kommenterer forløbet. Overvejelser til næste gang.	Skabe interesse for næste gang.	Spirende gruppefølelse. Lyst til at komme næste gang og prioriterer det.	B. Overvejelser inden 3. kursusgang.

Tegnefilm: Barnet i familien

3. kursusgang – Barnet og det gode samvær

Programpunkt	Mål	Handling	Virkning	Resultat	Materiale til forældrene
Introduktion 10 minutter	Genstarte gruppen Opsamling fra sidst	Byde velkommen. Hvem er til stede/fikke til stede? Høre hvad der har optaget deltagerne fra 2. kursusgang.	Deltagerne føler sig velkomne.	God stemning. Tryghed i gruppen. Deltagerne kommer også næste gang	Materialet til 3. kursusgang
1. Det gode samspil 20 minutter	At forældrene bliver bevidste om, hvordan de kan skabe et godt samspil med barnet.	Lægge op til drøftelse af, om de som forældre har et anderledes syn på barnet sammenlignet med, hvordan de selv blev behandlet.	Bliver bevidst om deres egne nuværende syn på. Hvad der er godt for barnet sammenlignet med, hvad de selv oplevede.	Forældrene parate til at indgå i et forhold til deres barn på baggrund af bevidste overvejelser.	2. Det gode samspil (side 39 – 40). Filmsekvens: »Spædbarn imiterer mor« egner sig her.
2. Humørsvingninger, reaktioner og depressive tendenser 20 minutter	At både kvinde og mand ved hvad psykiske reaktioner er, og hvad de kan gøre ved det.	Introducere temaet, drøfte problemstillingerne og svare på spørgsmål.	At forældrene ved at psykiske reaktioner og en »nedtur« er almindeligt – afmystificere det. At forældrene ved hvor de kan få hjælp.	At forældrene bliver opmærksomme på egne og hinandens reaktioner, og søger hjælp hvis de har tegn på problemer.	2. Humørsvingninger, reaktioner og depressive tendenser (side 41 – 42).
3. Forældre som opdragere 40 minutter	Forældrene bliver bevidst om, hvilken slags forældre de vil være. Både manden og kvinden.	Kort oplæg og drøftelse af hvilke slags forældre de vil være. Forældrene deles i kønsspecifikke grupper og til sidst sammen med deres partner.	Forældrene får drøftet med kønsfæller og deres partnere, hvilke idealer de har for sig selv som opdragere. De ser forskelle og ligheder både mellem parrene indbyrdes og sammenlignet med andre forældre.	Forældrene får overvejet, hvilken slags forældre de ønsker at være – og om der er forskelle mellem parterne.	3. Forældre som opdragere (side 43 – 44). A. Før og nu (side 48). B. Hvordan bliver du som opdrager? (side 49)
Pause 10 minutter					
4. Børn er forskellige, og hvordan er du? 20 minutter	At give forældrene muligheder for at tænke over forskellige eksempler på, hvad de gerne vil fremme hos deres barn, og hvad de konkret vil gøre.	Kort oplæg og drøftelse af, hvordan de gerne vil understøtte barnets udvikling. Forældrene deles i kønsspecifikke grupper og til sidst sammen med deres partner.	Forældrene tænker over, hvad de vil fremme hos deres eget barn, og hvordan de vil gøre det. De ser forskelle og ligheder parret indbyrdes og sammenlignet med de andre.	Forældrene får overvejet, hvad de gerne vil fremme hos deres barn, hvordan de vil gøre det – og om der er forskelle mellem parterne.	4. Børn er forskellige og hvordan er du? (side 45 – 46) C. Hvad vil du gerne opdrage dit barn til? (side 50 – 51) D. Forældrene og samspillet med barnet (side 52 – 53)
5. Forældre er forskellige 20 minutter	Forældrene forstår og anerkender, at de er forskellige.	Kort oplæg med efterfølgende diskussion, hvert forældrepar for sig eller 2 forældre sammen.	Forældrene kommer til at tage stilling til, hvordan de vil håndtere en tilspidset situation.	Forældrene bliver i stand til at tackle tilspidsede situationer på en konstruktiv måde	5. Forældre er forskellige Underviseren bruger sig selv og egne idéer.
Afslutning 10 minutter	Afrunde dagen. At skabe interesse for at danne netværk. Få lyst til at komme igen efter fødslen.	Sætte gruppesammenholdet på dagsordenen med udgangspunkt i gruppens funktion. Aftaler om, hvordan de evt. Fortæller hinanden, at de har født ...	Gruppen får en funktion for forældrene, der passer til hvordan sammenholdet har været.	Forældrene får mulighed for at være sammen med en gruppe forældre. Forældrene kommer efter fødslen.	E. Gruppen som netværk (side 53).

Tegnefilm: Barnet og det gode samvær

4. kursusgang – Det gode børneliv

Barnet er ca. 2½ måned

Programpunkt	Mål	Handling	Virkning	Resultat	Materiale til forældrene
Introduktion 10 minutter	Genstarte gruppen. At videreføre fællesskabet.	Fortælle om programmet. Hvem er her, og hvem er her ikke?	Deltagerne føler sig velkomne.	Alle deltagere er til stede, og hvis ikke vides hvorfor.	Findes i forældrenes bog.
1. Fødsels erfaringer 15 minutter	At lære af hinandens erfaringer.	Den enkelte forælder fortæller kort om fødslen. Forældrene kan stille hinanden spørgsmål. At tage udgangspunkt i det, der fylder for forældrene.	Opmærksomhed og omsorg omkring den enkelte giver positiv stemning. Alle får fortalt en smule om barn og fødsel.	Alle forældre har fælles viden om hinandens børn og ved lidt om de enkeltes oplevelser i forbindelse med fødslen.	A. Fødsels erfaringer (side 61). B. Nærhed og kontakt (side 62).
2. De personlige erfaringer fra de første måneder 15 minutter	At lære af hinandens måde at løse problemer på.	Taler om, hvad der er sket, og hvad de kan bruge fra de tidligere moduler.	Fællesgøre og synliggøre vanskeligheder og handlemuligheder.	Kan lettere tale om problemer og søge hjælp/handle derpå. Køn som en faktor af betydning?	
3. De største glæder 15 minutter	At synliggøre de positive oplevelser og ressourcer.	Spørge forældrene om, hvad de oplever der virker, så det bliver synligt for alle.	Far og mor får fortalt om succesoplevelser.	Deler glæde og ser hinandens styrkesider. Lever sig ind i barnets behov.	
Pause 10 minutter					
4. Omverdenens forventninger 10 minutter	At give forældrene muligheder for at blive bevidste om, hvad omverdenens forventninger betyder for dem, hver for sig og sammen.	At tale om omverdenens forventninger og eventuelle pres.	Forældre udveksler erfaringer.	At forældrene kan håndtere omverdenens pres og muligheder. Køn som en faktor af betydning	Omverdenens forventninger (side 57).
5. Søvn 15 minutter	At bibringe forældrene viden om børns søvn.	Oplæg og udveksle erfaringer om søvn og sovevaner hos det lille barn.	At forældrene udvider deres handlemuligheder i forhold til barnets søvn.	At forældrene kan tilfredsstille barnets (og deres eget) behov for søvn.	Afsnittet om søvn (side 58). C. Søvn
6. Spidsbelastninger 25 minutter	At far og mor får flere redskaber i kritiske situationer.	Tale om hvad forældrene oplever som spidsbelastninger og problemer – og hvordan de har tacklet dem. Hvad har vi mest succes med (fædre og mødre fortæller – supplerer hinanden). Ideeer fabrikeres til fælles gavn og glæde.	Ved at demonstrere forskellige strategier giver fædre og mødre hinanden ideer. Bevidsthed om kønsforskelle.	Mødre og fædre får flere muligheder for at reagere hensigtsmæssigt i kritiske situationer. Kender forskel på det mandlige og det kvindelige perspektiv.	6. Spidsbelastninger (side 59). D. De kritiske situationer (side 63).
7. Hjælp fra fagfolk 10 minutter.	At far og mor kender de forskellige muligheder i det professionelle netværk.	Beskrivelse af mulighederne i det professionelle netværk. Hvem kan hjælpe med hvad, hvornår? Eventuelt lokalt materiale of telefonnumre uddeles.	Far og mor kender de forskellige fagpersoner og ved, hvor de kan henvende sig, når/hvis de har behov for det.	Mor og far får hjælp fra det lokale professionelle netværk, når de har behov for det.	7. Overblik over lokale hjælpemuligheder (uddeles af undervisere, om det ikke er sket før)
8. Klar til barn 20 minutter	At deltagerne får afrundet forløbet. At evaluere kursusforløbet med henblik på videreudvikling og ændringer. At tage afsked med gruppen – men måske en ny begyndelse.	De enkelte fortæller kort, hvad de husker, der har gjort indtryk fra forløbet. Alle siger farvel til undviserne og til hinanden. Drøfte om gruppen eventuelt kan videreføres i eget regi. Rammer for fortsættelse aftales.	Bevidsthed om hvad de har lært. Kursusforløbet evalueres. Eventuel fortsættelse i eget regi aftales.	Der bliver sagt farvel. Aftaler indgås for dem, som evt. vil fortsætte.	E. Evaluering (side 63).

Tegnefilm: Det gode børneliv