KURSKOMPENDIUM

Våra Barn

QINOpractic Talk
en del av European College of QINOpractic Medicine

Det du sår på våren får du skörda på hösten

Change others by changing yourself

European College of QINOpractic Medicine, Fuengirola, Spanieb
Tel: +34 656 82 66 18, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

Före lunch:

Barnets utveckling:

När barnet så småningom blir stor, kommer han/hon att arbeta utifrån de program de fått inprogrammerade av andra under de första sex levnadsåren; Vuxna, inte bara föräldrar, utan också mor- och farföräldrar, tagit personal och alla andra vuxna som gör sitt bästa för att hjälpa till med deras ”expertis”. Men dessvärre innebär detta allt som oftast att effekten blir den motsatta; det som programmeras in i barnets hjärna är ofta:
Jantelagen, du ska inte tro att du är bättre än någon annan,
”Vi är inte gjorda av pengar”,
Kontrollbehov,
Svårt att säga nej,
Även om andra är nöjd med ditt arbete så känner du att du hade kunnat göra det ännu bättre.
Prestationsångest
Rädsla att inte duga.
Vi jagar hela tiden andras bekräftelse.

Det vi sår i våra barns hjärna får de skörda senare i livet.

Frågeställningar:
- Hur påverkas ditt/ert barn av din/er stress?
- Påverkas ditt/ert barns utveckling positivt eller negativt av din/er stress?
- Vid vilka perioder utvecklas barnets hjärna och hur kan du påverka denna utveckling?
- Vad måste du undvika för att inte programmera in felaktiga program/mönster i ditt barn?
- Hur skapas mönster/program i våra barns hjärnor?

European College of QINOpractic Medicine, Fuengirola, Spanieb
Tel: +34 656 82 66 18, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

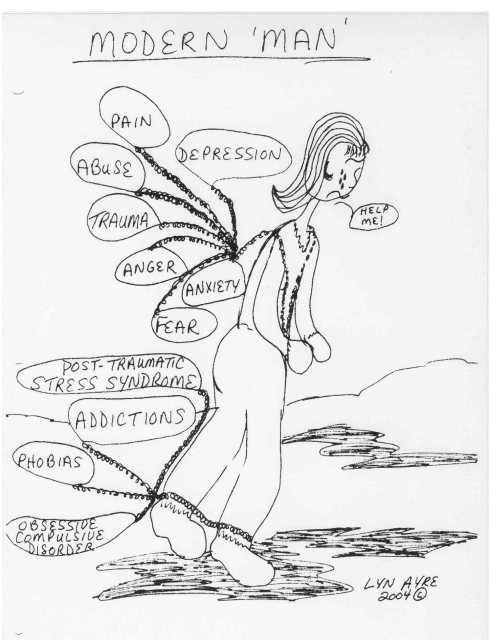
Efter lunch skiftar delvis spår, då ägnas resten av dagen åt till exempel:

Din/Er roll som par och föräldrar:

- Hur påverkas du/ni som par av stressen att snart få barn, eller oron att ni ska göra ”fel”?
- Påverkas ert förhållande positivt eller negativt av denna stress?
- Hur hanterar mamma stress? och pappa. Är det lika?
- Vad har vi för försvar till vårt förfogande och hur kan vi påverka detta?
- Vad kommer hända mer er relation nu när ni ska bli föräldrar?
- Vad behöver mamma, och pappa för att bearbeta stressen?
- Vad kan du/ni göra för att underlätta för din partners hanterande av sin stress?
  Vad ska du/ni INTE göra?
- Hur ser din tro på dig själv ut? Spelar den någon roll?
- Vilka personlighetstyper är ni som föräldrar och hur kommunicerar man ”över” gränserna?

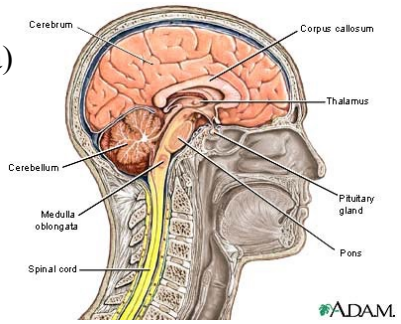
Framtiden:

- Hur ändrar vi våra tankar?
- Kan vi bara sluta att tänka negativa tankar?
- Vårt undermedvetna. Sätter den käppar i hjulet för oss? Vad betyder det ”undermedvetna”?
- Får vi energi av vissa situationer? Kan vi dräneras på energi? Vad är energi?
- Livet är som två oxar som plöjer en åker? Vad betyder det?
- Livet är som en fotbollsmatch. Om du ligger under, ändra taktik. Hur?
- Målsättning. Varför? Vad spelar det för roll?
- Vad har vi för drivande krafter som hjälper oss mot våra mål och vilka hindrande krafter har du i ditt liv som hindrar dig att gå framåt?



European College of QINOpractic Medicine, Fuengirola, Spanieb
Tel: +34 656 82 66 18, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

0 - 16 veckor	Förlängda märgen (Medulla Oblongata)
16 v - 6 mån	Pons
6 mån - 1 år	Mellanhjärnan (midbrain)
1 - 5 år	Tidiga kortikala funktioner
3 - 8 år	Hemisfär dominans



0 - 16 veckor Förlängda märgen (Medulla Oblongata)
Endast reflexer

Förlängda märgen är hjärnstammens nedre del.

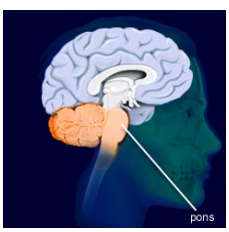
Hjärnstammen är den delen av hjärnan som styr sådant som vi ***inte kan styra med viljan.***
Styr överlevnadsfunktioner såsom: andning, blodtryck och hjärtrytm.

Hjärnstammen är en del av hjärnan och sticker ned under hjärnhalvorna som en stjälk.

Hjärnstammen är den huvudsakliga kommunikationsleden mellan storhjärnan, rygg-märgen och de perifera nerverna.

16 v. - 6 månader Pons
Homolateral aktivitet av synen och hörsel börjar

Pons tar emot signaler från stora hjärnan, kopplar om dem och sänder in dem till motsatta sidans hjärnhalva.



Bryggan (Pons) är hjärnstammens kraftiga mellandel

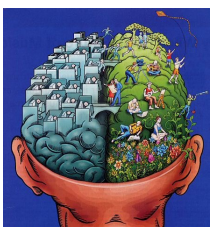
Ögon och öron är inte organiserade att fungera ihop. De fungerar homolateralt (på samma sida)

European College of QINOpractic Medicine, Fuengirola, Spanieb
Tel: +34 656 82 66 18, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

QINOpractic Talk

6 mån - 1 år Mitthjärnan

Krypmönster (cross pattern), utveckling av båda sidor av kroppen (koordination) samtidigt.
Här utvecklas också koordination mellan ögonen och händerna.
Viktig del av utvecklingen för barnets fortsatta neurologiska utveckling.
Höger hjärnhalva måste arbeta tillsammans med vänster hjärnhalva



Detta stadie är otroligt viktigt för fortsatt utveckling till kortikal funktion

Oreda i den neurologiska utvecklingen kan bero på många faktorer vi inte kan styra som t ex:
Hjärnskador & Allvarlig feber sjukdom

Andra delar som hämmar neurologisk som utveckling vi kan påverka:
- Rörelsefrihet
- Inte tvinga in barnet i faser för tidigt

Snälla, undvik följande:

- Bära omkring på sitt barn i alltför stor utsträckning
- Barnhagar
- Styrning av höger- eller vänsterdominans
- Amning, alltid åt samma håll (förhindrar en arm och öga att utvecklas normalt)
- Sitta i hög stol och använda sked (ät med bägge händerna (bilateral funktion)
- Gåstol (stolthet, tvingar barnet in i för tidig utveckling)

Barn utvecklas i olika takt – låt barnets utveckling ske på deras villkor.

European College of QINOpractic Medicine, Fuengirola, Spanieb
Tel: +34 656 82 66 18, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

1 - 5 år Tidiga kortikala funktioner

Gå och fortsatt bilateral utveckling

I detta stadie börjar barnet dra sig upp på möbler, ta sina första steg.

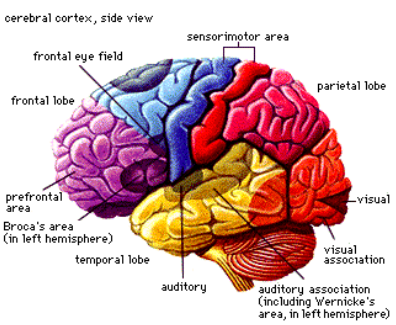
Armarna fungerar inte i ”cross pattern” utan mer som balansstavar.

Att bli intvingad i denna fas för tidigt är förhindrar normal bilateral utveckling

3-8 år Kortikal dominans

Utveckling av en dominant sida, fortsatt neurologisk organisation

Händer
Öga
Fot
Öron



European College of QINOpractic Medicine, Fuengirola, Spanieb
Tel: +34 656 82 66 18, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

QINOpractic Talk

Höger- vänster sidig kommunikation

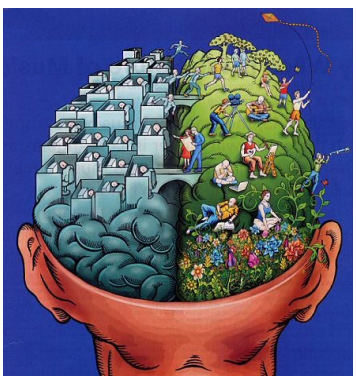
En fungerande kommunikation mellan höger och vänster hjärnhalva är nyckeln till ditt barns neurologiska utveckling.

Vänster

- Tänkande
- Logik och rationellt tänkande
- Analysera, Beräkna
- Detaljer, Noggrannhet
- Alert - "i kontroll"
- Språk och tal (Matematik)

- Dömmer
- Vakenhet
- Oro
- Konkurrens

- Ytlig andning
- Nytt lärande
- Korttidsminne



Höger

- Bilder, visualisering
- Musik & rytm
- Intuition
- Känslor
- Helhetsbilden - översikt
- Stillheten ”att bara vara"
- Avkopplande
- Göra sitt bästa
- Avkopplande,
- Lugn, "släppa taget"

- Djupandning
- Långtidsminne
- Vanor

European College of QINOpractic Medicine, Fuengirola, Spanieb
Tel: +34 656 82 66 18, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

QINOpractic Talk

Hjärnans kommunikation

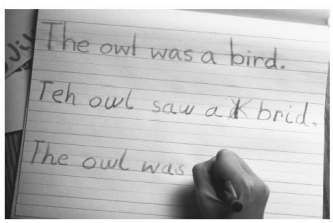
Hjärnan måste kommunicera i olika plan:

Höger - vänster
Fram - Bak
Upp - ner

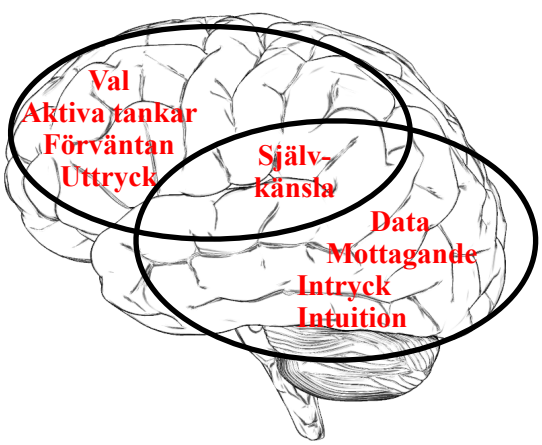
För att den neurologiska utvecklingen ska kunna fortskrida normalt är det viktigt att hjärnan kan kommunicera i alla dessa plan.

Om detta inte fungerar får barnet (och senare det vuxna barnet) besvär med:

1, Inlärningsbesvär (Dyslexi)
2, Koncentrationssvårigheter (DAMP/ADHD)
3, Motorikstörningar
4, Prestationsångest
5, Problem att hantera stress i sitt liv
6, Problem att relatera till omgivningen.



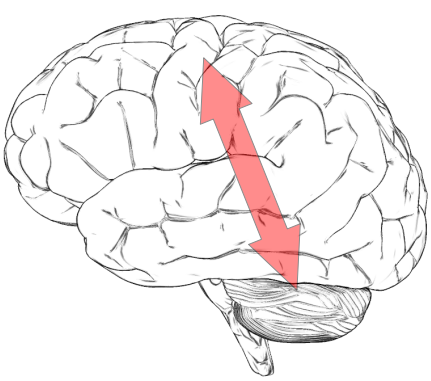
”Bak-Fram kommunikation”



- Oförmåga att uttrycka sig
  Att vara delaktig i sitt lärande.
  Problem med inlärning av språk.
- Hyperaktiva.

”Upp-ner kommunikation”

Limbiska systemet och cortex



Oförmåga att kommunicera
Upp-ner leder till att barnet
- Känner en oförståelig rädsla,
- Kan inte hantera stress,
- Känna eller uttrycka känslor

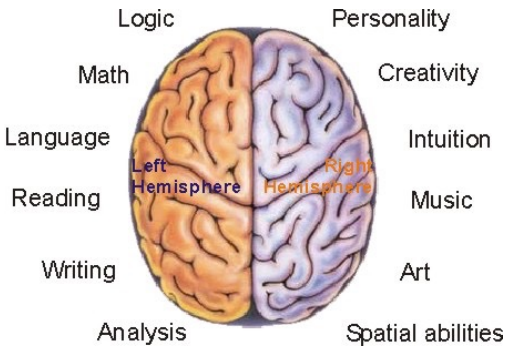
European College of QINOpractic Medicine, Fuengirola, Spanieb
Tel: +34 656 82 66 18, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

Höger - Vänster kommunikation

Låst i Vänster sida:

Analyserar
Försöker se logiken
Ser detaljer
Problemlösare
Konkurrens

Försöker analysera de olika pusselbitarna..



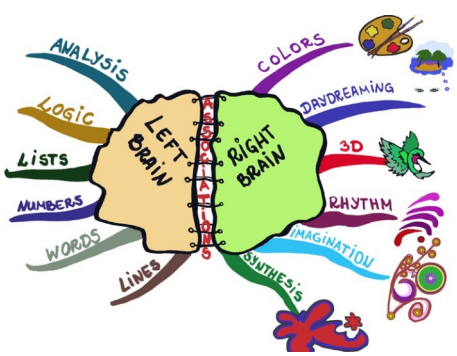
Låst i Höger sida:

Agerar utifrån Känslor
Ser i bilder
Ältar problem inom sig
Pratar gärna om känslor

Ser Helhetsbilden…..

…. Men, förstår inte vad de är till för...
Varför de finns där.

…. men förstår inte vad den betyder/föreställer utan själva pusselbitarna



European College of QINOpractic Medicine, Fuengirola, Spanieb
Tel: +34 656 82 66 18, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

QINOpractic Talk

Hjärnaktivitet

Hjärnvågor	Ålder	Hz, (ca)	Utseende	Aktiv hos vuxna:	Arbetsplan
Beta	12-	12-30		Vardagslivet, men även Stress och/eller koncentration	Medvetet
Alpha	6-12	8-12		Normalt vaket stadie. Låga Alpha är mer avslappnat tillstånd (meditation)	Medvetet
Theta	2-6	4-8		Sömn	Omedvetet
Delta	0-2	0,5-4		Djup sömn	Omedvetet

Hjärnvågor	Hz, (ca)	Arbetsplan
Beta 12,5 Hz	12-30	Medvetet
Alpha	8-12	Medvetet
Theta 6,8 Hz	4-8	Omedvetet
Delta	0,5-4	Omedvetet

4

3

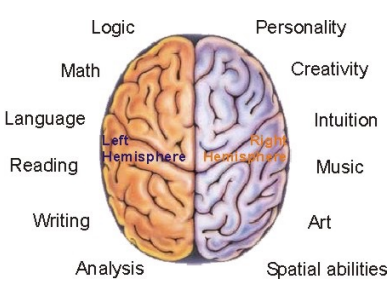
P3 Rix FM Energy

95,5 P1 Mix Megapol P4 107,7 Lugna favoriter

Sarah - 4 år

Låst i Vänster sida:

Analyserar
Försöker se logiken
Ser detaljer
Problemlösare
Konkurrens

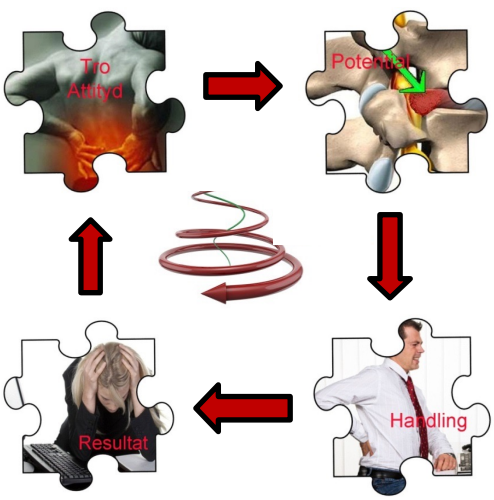


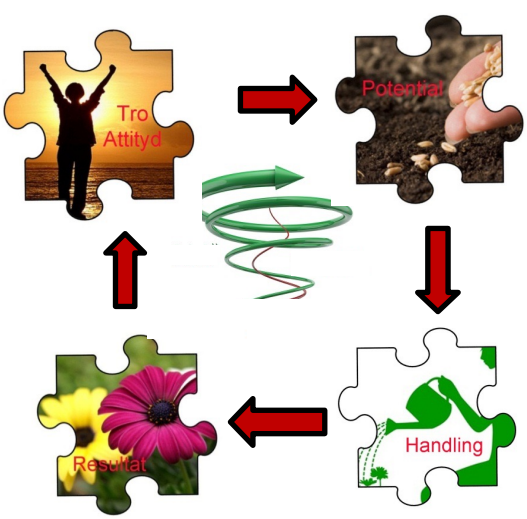
Låst i Höger sida:

Agerar utifrån Känslor
Ser i bilder
Ältar problem inom sig
Pratar gärna om känslor

European College of QINOpractic Medicine, Fuengirola, Spanieb
Tel: +34 656 82 66 18, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

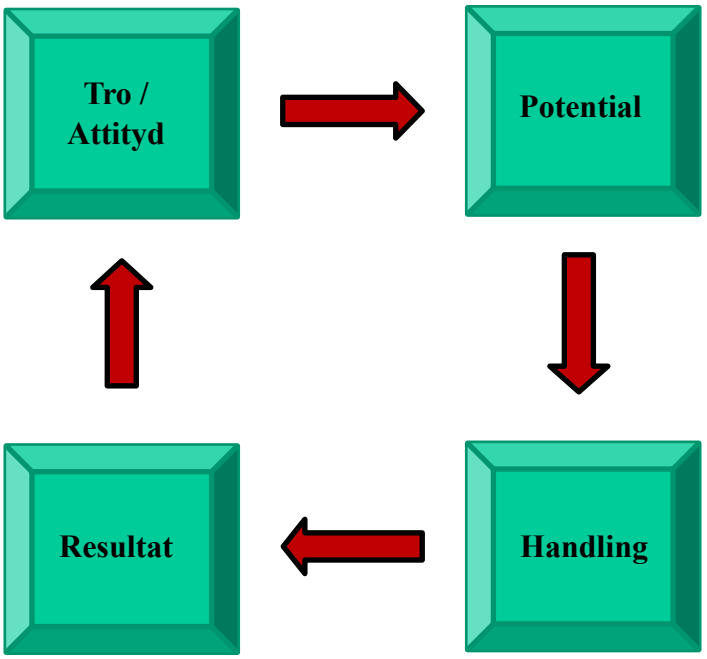
Mahatma Gandhi:
"Your **Beliefs** become your **Thoughts**,
Your **Thoughts** become your **Words**,
Your **Words** become your **Actions**,
Your **Actions** become your **Habits**,
Your **Habits** become your **Values**,
Your **Values** become your **Destiny**."





"Det är inte förrän du går vilse som du hittar nya vägar..."

European College of QINOpractic Medicine, Fuengirola, Spanieb
Tel: +34 656 82 66 18, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se



Den person du är idag är ett resultat av dina **tankar** och **handlingar** du haft **hittills i ditt liv**.
Den person du är om 5 år är ett resultat av dina **tankar** och **handlingar** du har **idag.**

Hur är din tro om dig själv ut?
Skriv ner 5 trosföreställningar (Beliefs) som **begränsar dig.**

Skriv ner 5 positiva trosföreställningar (Beliefs) som **kan hjälpa dig** förverkliga dina viktigaste mål eller drömmar.

Att göra hemma: Skriv ner 5 negativa och positiva trosföreställningar ni har som par. Bearbeta dem, prata om dem, hitta strategier för dem. Hur ska ni övervinna de negativa?

European College of QINOpractic Medicine, Fuengirola, Spanieb
Tel: +34 656 82 66 18, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

QINOpractic Talk

Den person du är idag är ett resultat av dina **tankar** och **handlingar** du haft **hittills i ditt liv**.
Den person du är om 5 år är ett resultat av dina **tankar** och **handlingar** du har **idag.**

Vad händer om du fortsätter de tankar och handlingar som tagit dig hit?

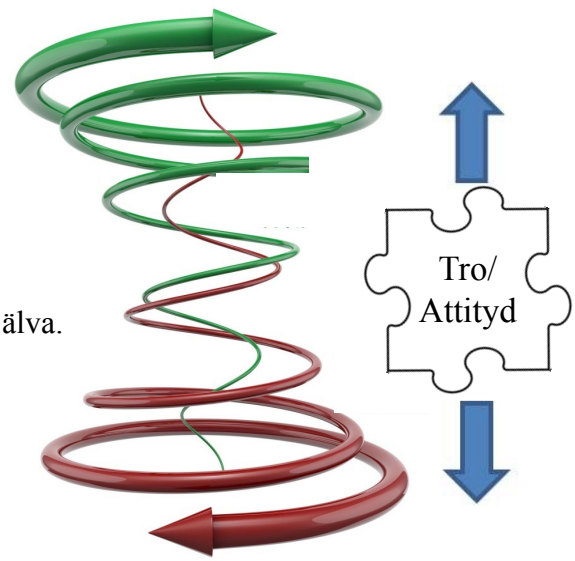
Vart är du då?

Hur ändrar vi våra tankar?

Kan vi bara sluta att tänka negativa tankar?

Kan vi bara sluta ha klaustrofobi? Eller kontrollbehov?

Det börjar alltid med vår **tro och attityd** vi har om oss själva.
Men var kommer den ifrån?



Hjärnvågor	Hz, (ca)	Arbetsplan
Beta 12,5 Hz	12-30	Medvetet
Alpha	8-12	Medvetet
Theta 6,8 Hz	4-8	Omedvetet
Delta	0,5-4	Omedvetet

European College of QINOpractic Medicine, Fuengirola, Spanieb
Tel: +34 656 82 66 18, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

Stress

Hur hanterar kvinnor stress: Hormon:_____.

Vad behöver kvinnor göra för att producera hormonet?

Hur hanterar män stress: Hormon:_____.

Vad behöver män göra för att producera hormonet?

Kvinnor; Undvik:

Män; Undvik:

Gör:

Grupp:
Vad kan du/ni göra för att underlätta för din partners hanterande av sin stress?

Change others by changing yourself

Svenska QINOpraktikskolan, Trångsundsvägen 50A, 135 52 Tyresö
Tel: 08 - 559 25 699, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

QINOpractic Talk

Kommunikation

Vilka personlighetstyper är ni som föräldrar och hur kommunicerar man ”över” gränserna?

	Vad är viktigt i en relation: Hur uttrycker de kärlek
Visuell - Se	
Auditiv - Höra	
Kinestetisk - Känna	

Vad händer om en Visuell person möter en Kinestetisk?

Grupparbete:
Vad kan du/ni göra för att underlätta er kärlek?
Hur agerar hon? Han? Hur ska ni säkerställa tt ni inte glider ifrån varandra?
Vad är du villig att göra/ge upp för att din partner ska må bra?

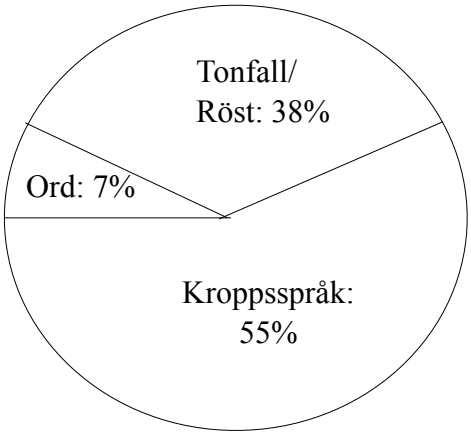
Svenska QINOpraktikskolan, Trångsundsvägen 50A, 135 52 Tyresö
Tel: 08 - 559 25 699, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

QINOpractic Talk

Kommunikation

V (Visuell) **Se-ord**

Se
Uppfatta Visualisera
Visa Du kan göra
Illustrera Strålande



A (Auditiv) **Hör-ord**

Hör Ton Säga det
Prata med sig själv Samstämmighet Lyssna

K (Kinestetisk) **Känslo-ord**

Känner Tung Djup
Förstår (dig) Balanserat Sympati

Jag vill inte vara som min mamma:

100 % kommunikation.
Ord: 7% - Tonfall/ Röst: 38% - Kroppspråk: 55%

Medveten del av hjärnan

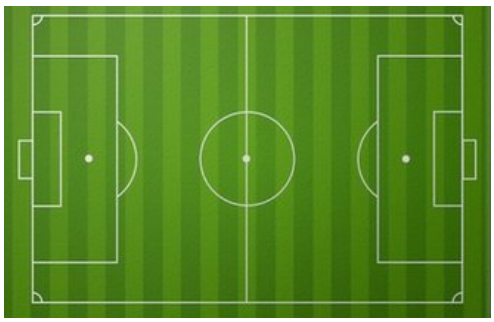
Omedveten del del av hjärnan

Hur påverkas du/ni som par av stressen att snart få barn, eller oron att ni ska göra ”fel”?

Hjärnvågor	Hz, (ca)	Arbetsplan
Beta 12,5 Hz	12-30	Medvetet
Alpha	8-12	Medvetet
Theta 6,8 Hz	4-8	Omedvetet
Delta	0,5-4	Omedvetet

Svenska QINOpraktikskolan, Trångsundsvägen 50A, 135 52 Tyresö
Tel: 08 - 559 25 699, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

Livet är en Fotbollsmatch.



1:a halvlek	45 minuter
Halvtidsvila	15 minuter
2:a halvlek	45 minuter

QINOpractic Talk
Målsättning

Målsättning:
Enligt O'Connor & Lages (framstående NLP masters) finns det två typer av mål:
Resultatmålet (destinationen) och Processmålet (hur klienten ska ta sig dit). Mål ska vara:

Målsättning:
Mål ska vara:
1. Positiva,
2. Specifika och realistiska,
3. Mätbara,
4. Resursutvecklande,
5. Utmanande,
6. Ekologiska,
7. Handlingsorienterade.

Personliga mål

Vem vill du vara, vad vill du göra, vad skulle du vilja skapa i ditt liv.
Vad skulle du vilja arbeta med, vad skulle du vilja kunna.
Karriärsmål, vad skulle du vilja åstadkomma under din livstid.

Skriv nu, **6 minuter**, låt INTE pennan vila..

Gå igenom dina mål. Drömmar är mål utan en tidsfaktor. Skapa nu en prioritet.

1	inom 1 år
3	inom 1 - 3 år
5	inom 5 år
10	inom 10 år
20	inom 20 år

1 minut, skriv tidsfaktorn vid varje mål. Du behöver ingalunda förstå hur det ska ske

2 sidor framåt finns en sida där du nu skriver ner tre av ett-års målen, specificera under varje punkt **varför** det är viktigt att just detta mål nås inom 1 år.

Personliga mål.

QINOpractic Talk

Tre mål

1,

D,

H,

2,

D,

H,

3,

D,

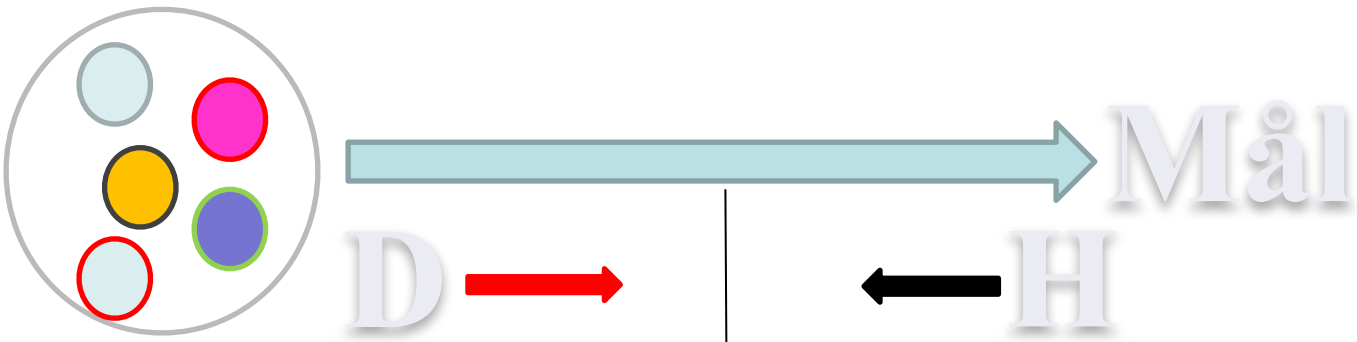
H,

Svenska QINOpraktikskolan, Trångsundsvägen 50A, 135 52 Tyresö
Tel: 08 - 559 25 699, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

QINOpractic Talk

Vad finns det för hinder på vägen?

Du är där du är idag. Du ska gå mot dina mål. Det finns dravande krafter och det finns hindrande krafter. Identifiera dina drivande och hindrande krafter:



Drivande krafter:

Hindrande krafter:

Fyll i minst 5, helst 10 drivande och hindrande krafter.

Krafterna kan vara människor, rutiner, regler, ekonomi med flera. De kan ligga hos dig (interna) eller hos andra (externa).

Hemövning: Gör samma sak hemma, fast ni som par, Målsättning och vilka Hindrande och Drivande krafter har ni. Hur ska ni hantera de Hindrande?

Svenska QINOpraktikskolan, Trångsundsvägen 50A, 135 52 Tyresö
Tel: 08 - 559 25 699, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

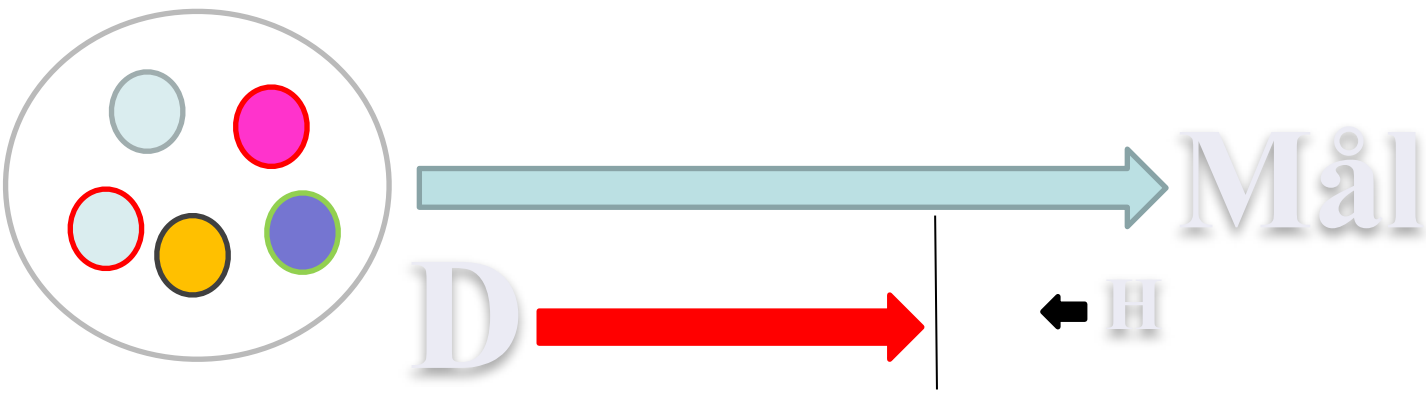
QINOpractic Talk

Vad finns det för hinder på vägen?
Hemövning

Nu har du identifierat de krafter/faktorer som stöttar eller driver en förändring i önskad riktning liksom de som hindrar och utgör motstånd

Identifiera nu de krafter/faktorer som kan påverka din/er väg mot målet.
Det vill säga: hur ska du/ni lägga upp strategin för att hantera de hindrande krafterna.

Analysera faktorerna genom att försöka fastställa hur starka de är. Vissa faktorer utgör ett mycket starkare motstånd än andra. Är det viktigast att börja med dem? Eller kan man börja vart som helst?

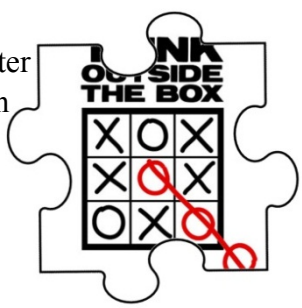


Målet är att öka kraften till vänster (Drivande) på den högra sidans (Hindrande) bekostnad.
Det vill säga stärka och öka de drivande krafterna och försvaga de hindrande. Ni ska driva linjen så långt till höger som möjligt. Erfarenheten visar att om de drivande krafterna kan stärkas så blir det på bekostnad av de hindrande. Det är alltså klokt att koncentrera sig på de drivande krafterna.

Förslag till frågeställningar: Vilka krafter går det att påverka? Vissa kan vara mycket svåra att göra något åt eller ligga utanför din (eller gruppens) kontroll. Stryk under de krafter ni kan påverka och genomför en kort brainstorming för att hitta de metoder/strategier ni kan använda.

Handlingsplan:
Gör en handlingsplan för genomförandet som omfattar vilka steg som ska tas samt när och hur de ska tas. Bestäm även tid för uppföljning. Det kan även vara klokt att fundera över vilket motstånd man kan tänkas möta och hur detta i så fall ska övervinnas.

Viktigt:
De är viktigt att man i denna aktivitet lyckas bryta sig loss från invanda tankemönster och föreställningar. Särskilt när man frågar sig vilka krafter som går att påverka och hur detta kan göras.



Hur ska ni kunna stötta varandra på bästa sätt och i din/er vardag?

Ca 45 minuter

Svenska QINOpraktikskolan, Trångsundsvägen 50A, 135 52 Tyresö
Tel: 08 - 559 25 699, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

Par mål - HEMMA

Hur mycket ska ni som föräldar hantera krier: Vem ska stötta er? Hur kommer ni hantera kriser eller vardagsproblem? vem betalar räkningarna och varför? Har ni finansiella mål, hur mycket pengar vill ni skänka varje år. Investeringsmål, kortsiktiga, långsiktiga.
Hur kan du stötta din partner? Hur ofta ska ni ha familjemöte? Vad är ett familjemöte?
Vad måste du göra för att ni ska växa samman som föräldrar?
Hur ska ni prata med ert barn? Hur ska ni tillåta andra att tala till ert barn? Mobilanvändande?
Vaccinerimg? Vem ska skjutsa till träningen? Hur ofta ska du träna och hur ofta ska din partner träna?
Vad för slags personligheter är ni? era föräldrar? Etc etc.
Det gör ingen om de är helt ”egoistiska”

1	inom 1 år
3	inom 1 - 3 år
5	inom 5 år
10	inom 10 år
20	inom 20 år

Svenska QINOpraktikskolan, Trångsundsvägen 50A, 135 52 Tyresö
Tel: 08 - 559 25 699, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

QINOpractic Talk

Par mål - HEMMA

Skriv ner tre av de ett-åriga målen, Varför detta är viktigt och sedan vilka Drivande krafter och vilka Hindrande krafter finns för just detta mål.

1,

D,

H,

2,

D,

H,

3,

D,

H,

Svenska QINOpraktikskolan, Trångsundsvägen 50A, 135 52 Tyresö
Tel: 08 - 559 25 699, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

Hmm - Tänkvärt:

Barn tar in 50 000 intryck varje dag via sms, dvd, valfriheten.

Ungdomarna har för lite **”output”** (berätta) och för mycket ”input” (ta in info), vilket stressar barnet och omgivningen. Ungdomarna blir då stressade och irriterade.

Vuxna har för lite ”input” och för mycket ”output”.
Vi ska visa oss duktiga och stressar runt.
Klart att ungdomar och barn blir påverkade.

Vuxna som ber om ursäkt sanningsenligt imponerar på ungdomar.

Falska ursäkter ger ingen relationskapital (att dom vågar stå för det dom har gjort!).

STRESS

Stress beror inte bara på tidsbrist utan även på:
- Irrelevanta eller obegripliga, växlande krav från omgivningen.
- Bristfälligt stöd från föräldrar och kamrater.
- Brist på kontroll över egna situationen.

Stresskomponenter som sammantaget utgör de störst sjukdomsframkallande och dödsrisker:
- Avsaknad av kontroll
- Oförutsägbarhet
- Avsaknad av socialt stöd (mycket viktig komponent)
- Låg makt
- Monotoni

Stress ger 2 typer av reaktionsmönster:
- Försvarsreaktion (fight or flight), ffa män
- Underkastelsereaktion (defeat), ffa kvinnor.

Fler barn än vuxna är deprimerade.
6-9 % av 17 åringar - 5% vuxna!!!!

Svenska QINOpraktikskolan, Trångsundsvägen 50A, 135 52 Tyresö
Tel: 08 - 559 25 699, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

Stress hos barn:

- Emotionella svårigheter såsom oro och bristande empati.
- Minnesstörningar, koncentrationssvårigheter, Beteende-störningar såsom aggressivitet, irritation, apati (ffa flickor), ”rädslor”, nedstämdhet
- Somatisk påverkan såsom ökande åderförkalkning (10 års ålder) och ökning av typ 2 diabetes

FAKTA:

Många skilsmässor
Tidigt in på dagis med långa dagar (maxtaxa).
Stor omsättning på personalen
Omsorg som subventioneras.
Näringslivets krav på föräldrarnas närvaro

- Kvar står barnen med urgamla behov av närhet, tid, långsamt känsloutbyte och delad vardag.
- Berövad av relationer som lugnar.
- Belastar dom med snabbmat, mindre motion, kemiska tillsatser i nästan varje livsmedel, grovt våld på tv, dataspel, lite sömn.
- Barn blir deprimerade, kropparna slits ner, ”åldras” tidigare bland annat på grund av dålig uppladdning.
- Barn som har täta, nära relationer med sina föräldrar (andra vuxna) drabbas mindre av stress.

MEDIASAMHÄLLET:
- Det som står i tidningarna är ”sant”?
- Media är verklighetskonstruktör.
- Mode: de som inte passar in blir förvirrade och tappar framtidstron.
- Skapar dåligt samvete för att tjäna pengar, ex måste köpa antirynkkrämer.
- Hög hastighet leder till att man hinner inte tänka efter före ett beslut.
- Valfriheten stressar oss liksom mängden av erbjudanden och ”klipp”.

KONSUMTIONSSAMHÄLLET
- Uttrycker social ställning med vad man konsumerar.

UPPLEVELSESAMHÄLLET:
- Konserter, äventyr, resor etc.

NORMSAMHÄLLET:
- Normer ändras hela tiden. Svårt sätta gränser.

INDIVIDSAMHÄLLET:
- På modet att förverkliga sig själv.
- Den starkes värld.
- Beslut läggs på tidigare och påverkar oss resten av livet.
- Visa att man duger.

Svenska QINOpraktikskolan, Trångsundsvägen 50A, 135 52 Tyresö
Tel: 08 - 559 25 699, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se

BARNPERSPEKTIV

- Respekt för barnet som person.
- Igenkännande i barnets situation
- Nyfikenhet och öppenhet för att barnet är en växande person.
- Förmåga att lyssna, se och möta barnet.
- Viktigt att ta konsekvenser av det barnet har förmedlat ”jag mår ej bra..”
- Medvetenhet och begränsning i det egna perspektivet
- Kunskap och erfarenhet av barnets behov, förmåga och utveckling, ex. egna problem, kamratproblem, svårigheter i relationer till lärare, utsatthet i hemmet: skolkuratorer/läraren = viktig funktion för skolan.
- Brist på tilltro till vuxna är vanligt!
- Barnet upplever att det inte blir lyssnat till eller blir trodd.
- Barn som levt länge med en hemlighet är ofta ensamma och visar upp en fasad.

SOCIAL UTVECKLING

För en positiv social utveckling krävs det att det finns en vuxen att lita på (tycka om, bli omtyckt av).
Idrotten går ner i åldrarna och därför blir idrottsledaren en viktig förebild.
Hur upplevs: fusk, filming, duktiga – klumpiga?
Biologisk mognad har sjunkit och den sociala mognaden har ökat.

Viktiga delar:

- Kommunikationen är ett individuellt ansvar.
- Kommunikation över generationsgränser.
- Kommunikation och vuxenroll.

Vi vuxna har ansvar att behandla våra barn på rätt sätt.
”LIFESKILL TRAINING”: självbild, beslutsfattande, reklam och media, hantera motgångar, kommunikationsträning, sociala färdigheter, självhädelse.

PSYKISK UTVECKLING

Fysiska och psykiska behov.
Behov: trygghet, kärlek, självkänsla, självförtroende, självförverkligande.

Larmsignaler som visar att något är på tok:
- Ilska
- Rädsla
- Sorg

Ilska => angrepp
Rädsla => tillflykt

Fler barn än vuxna är deprimerade.
6-9 % av 17 åringar - 5% vuxna!!!!

Svenska QINOpraktikskolan, Trångsundsvägen 50A, 135 52 Tyresö
Tel: 08 - 559 25 699, info@QINOpraktik.se, www.QINOpraktik.se