



Se och bli sedd i din familj – minikurs Introduktion

Den här minikursen, har jag skapat för att ge dig som förälder lite inspiration. Materialet är hämtat från mina föreläsningar och min bok "Se och bli sedd – ömsesidig respekt i mötet med barn".

Jag är glad att du vill utforska dig själv, det barn du möter och er relation. Du kan göra kursen själv eller tillsammans med en partner eller vän. På vissa ställen kan du med fördel bjuda med ditt barn.

Jag vill, precis som jag även uttrycker i min bok, att du ska skapa din egen bok – ditt eget unika föräldraskap. Jag vill att du tydliggör din egen karta och följer din egen inre kompass. Det är era tankar, behov, känslor och önskemål som är betydelsefullast för dig och det barn du möter.

När du skriver ner dina svar och reflektioner kommer det att bidra till din egen process. Du kan skriva ner på flera olika sätt. Du kan ha en anteckningsbok, skapa ett dokument på din dator eller skriva ut dokumentet som jag skickar till dig. I dokumentet som jag skickar finns utrymme för dina svar. Ibland kan du vilja skriva mer och då kan du använda baksidan på bladet.

För att du ska få ut maximalt från denna minikurs uppmuntrar jag dig att ha modet att vara sårbar. Svara ärligt på de olika frågorna. Ju ärligare du är med dig själv desto mer kan du få ut av materialet.

Du har möjlighet att göra kursen genom videoklippen eller dokumenteten. Du kan självklart välja att kombinera de två. Om du väljer att gå kursen via videoklippen kommer du att behöva skriva ut några sidor från dokumenten inför vissa avsnitt. Jag kommer i informationen via mail berätta vilka sidor du behöver skriva ut. Det är sidor som innehåller mycket text. Du kommer vid varje tillfälle ha behov av papper och penna eller ett dokument på en dator.

Ge dig själv tid att svara på frågorna i lugn och ro. Svara, reflektera och känn att du landat innan du går vidare. Tänk på att det inte är någon tävling ;)

Min önskan är att du när kursen är klar känner dig själv och barnet bättre samt att er relation har berikats. Om du känner ett behov av ytterligare inspiration vill jag tipsa om min bok "Se och bli sedd – ömsesidig respekt i mötet med barn". Du kan låna den på biblioteket eller köpa den via min hemsida mariaklein.se. Du kan också besöka en av mina föreläsningar. Du finner även dem på min hemsida.

Ansök gärna om medlemskap i den slutna Facebookgruppen SOBS minikurs 2019. SOBS är förkortning på Se och bli sedd. Där kan du tillsammans med andra deltagare diskutera och reflektera. Jag och Peter kommer också vara medlemmar i den gruppen och i mån av tid svara på eventuella frågor som uppstår. Då barn och föräldrar är unika och jag inte känner er kommer mina svar i hög grad vara av generell natur. I gruppen kommer jag också att publicera kompletterande material vid behov.

Lycka till! /Maria

