

Angajoqqaanik pikkorissaaneq I Forældrekursus:

MANU – Ilinniartitsinissamut ilitersuut/Underviservejledning

MANU Namminersorlutik Oqartussanut ataatsimoortillugit najoqqutassatut 2016-imi suliaavoq uannga.
© S/I God Barndom.

Manu er et koncept udviklet for Selvstyret i Grønland af S/I God Barndom i 2016.
© S/I God Barndom

Najoqqutassiamik suliarinnittut I Konzeptudviklere:

Camilla Brandi Anshøj, cand.pæd. i pædagogisk psykologi
Else Guldager, sundhedsplejerske, ph.d. i sundhedsvidenskab
John Andersen, cand.psych.

Suleqatigiissitat I Arbejdsgruppe:

Aininaq Willesen, juumooq/jordemoder
Elna Knudsen, meeqqerisoq pillugit siunnersorti/sundhedsplejerske, småbørnskonsulent
Lisa Korneliussen, cand.mag. i pædagogisk psykologi, Ilinniarfissuarmi adjunkti/adjunkt i Ilinniarfissuaq
Naja K. Qujaukitsoq, perorsaasoq, meeraaqqat pillugit siunnersorti/socialpædagog, småbørnskonsulent
Vibeke Biilmann, juumooq, meeraaqqat pillugit siunnersorti/jordemoder, småbørnskonsulent
Rikke Louise Kuhn, suliniummik aqutsisoq, inerisaanermi siunnersorti, juumooq, meeraaqqat pillugit siunnersorti/projektleder, udviklingskonsulent, jordemoder, småbørnskonsulent

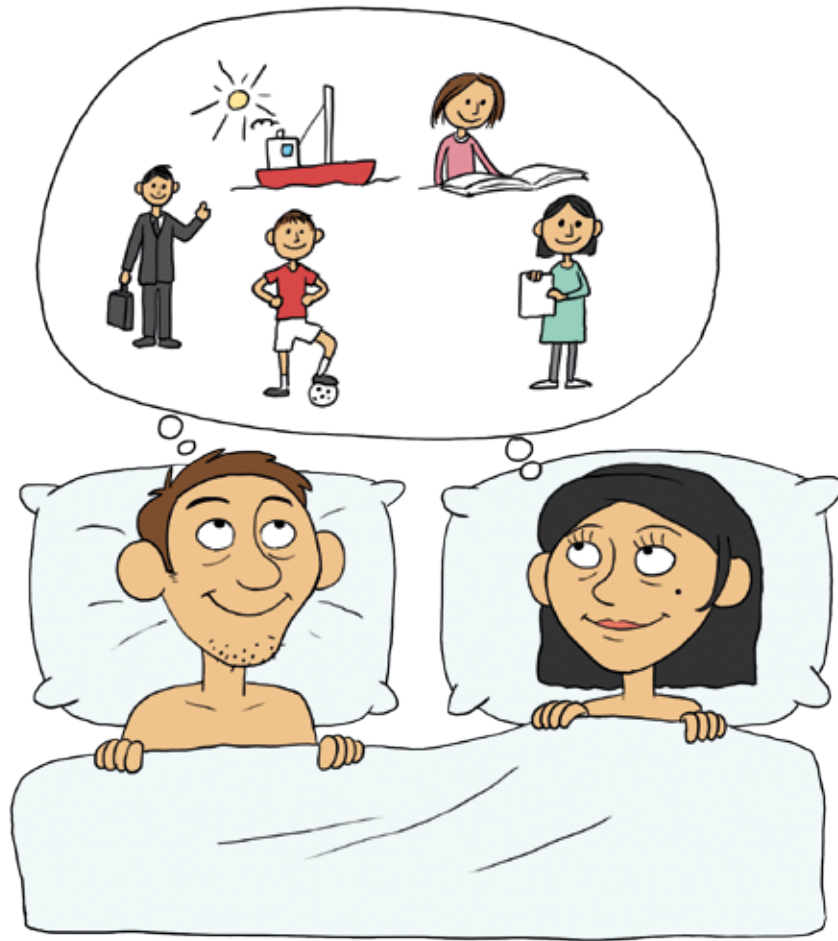
MANU pillugu paasissutissat amerlanerit uaniipput I For yderligere oplysninger om MANU:

www.peqqik.gl
www.god-barndom.dk

Assitaliussat/illustration:	Christian F. Rex , Deluxus Studio
Ilusilersornera/layout:	Maria Motzfeldt , Marivik
Nutsernera/oversættelse:	Kunuunnguaq Fleischer
Naqinneqarfia/tryk:	Eks-Skolens Trykkeri , www.eks-skolen.dk

MANU Namminersorlutik Oqartussat ataanni ilinniartitsinerni atorneqarsinnaavoq. MANU-mik ilinniartitsissussat ilinniartitsilertigatikkikkorissaqqaartussaapput. Atortut tamarmiusut ilaasaluunniit allatigut atornissaat aatsaat pisinnaavoq najoqqutassianik suliaqartut.

MANU må anvendes i undervisningsforløb, der er forankret i Selvstyret i Grønland. Undervisere i MANU skal have kursus eller oplæring i konceptet, før de må undervise. Al anden brug af materialet eller dele heraf kræver skriftlig tilladelse.



Llinniartitsinissamut litersuut
Immikkoortoq siulleq - eqqarsaatit tunuliaqutaasut

Underviservejledning
Første del - tankerne bag

Ilinniartitsinissamut Iltersuut ima atussavat

Iltersuut una angajoqqaanik MANU tunngavigalugu ilinniartitsisussamut naatsorsuussaavoq. Iltersuut marloqiusaavoq. Immikkoortumi siullermi eqqarsaatit MANU-p tunuliaqutarisai eqqartorneqarput. Tassani pikkorissartitsinermi najoqqutassiat tunuliaqutaat allaaserineqarpoq. Immikkoortup aappaa tassaavoq ilinniartitsinertaanut iltersuut.

Tassani erseqqissumik allaaserineqarpoq ulluni qulingiluani pikkorissarfiussani qanoq ilinniartitsissanersutit. Aamma siunnersuutini isumassarsiatsialannillu saqqummiivigineqassaait. Iluaqutigisinnaavat illit nammineq ilinniartitseriaasissat qanoq-ittuussanersoq eqqarsaatigukku. Siunnersuutigivarput taamaaliussasutit ilinniartitsineq aallartitsinnagu.

Qanorpiq ilinniartitsiniarnerit qularnanngitsumik arlaleriaqalutit eqqarsaatigisassavat. Immaqa ilinniartitsilernitit tamaasa, ilinniartitsereernerpillu kingorna? Ilinniartitsinissamik iltersuut ilaqarpoq atuakkat najoqqutaasinnaasut allassimaffiannik, MANU-p tunuliaqutai teoriit eqqarsaatillu itisilerussagukkit atorsinnaasannik.

USB atortussanik tamanik imalik

MANU-mut atortussat tamaasa USB-nngorlugit pissavatit. Ilinniartitsinerit immikkoortullu ataasiakkaat ingerlannissaannut Power Pointitaqassapput. Soorlu Power Point 1.1. tassaavoq ullormi ilinniartitsiffimmi siullermi ullormut pilersaarut. USB-miipput Power Pointit allanngortinneqarsinnaanngitsut (uterfigeqqittuarsinnaasat). Aamma allanngortinneqarsinaasunik Power Pointitaqassapput, nammineq ilaartorlugulu naqqissorsinnaasannik.

Ilinniartitsilluarina.



1. Tunuliaqutaq siunertarluni

Kalaallit Nunaanni politikikkikoortumik aalajangerneqarnikuvoq, angajoqqaat tamarmik angajoqqaatut pikkoris-sarnissamik neqeroorfigineqartassasut. 2009-miit 'Meeqqamut piareneq' pikkorissaatitut neqeroorutaa-sarnikuvoq. 2012-imi pikkorissartitsisarnert nalilerneqarput, 2013-imilu MANU pillugu suleqatigiissitaliortoqar-luni, pikkorissarnerni najoqqutassiat nutarternissaat siunertaralugu. Suleqatigiissitaq isumaginninnerup peqqis-saanerullu iluanni suliaqartunik Nunatsinnit tamarmeersunik inuttaqarpoq. MANU nutaaq, maanna atuakkat, suliarineqarpoq, naliliinnermit inassuteqaatit aamma suleqatigiissitat takorluugaat kissaataallu aallaavigalugit. MANU nutaaq Kalaallit Nunaanni meeqqat tamarmik pitsaasumik inuuneqarnissaannut atatillugu ajornartorsiutit periarfissallu aallaavigalugit suliarineqarpoq. Ilinniartitsinermit atortussat kalaallit pineqartoq pillugu suliaqartut suleqatigalugit pilersinneqarput.

MANU-p siunertaraa angajoqqaat tamarmik imminnut meeqqaminnullu inuunermik pitsaasumik pilersitsisin-naalernissaat. Pikkorissarnerup ingerlanerani namminneq meeqqatillu toqqisisimasumik ilaqutariittut inuune-qarnissartik pillugu eqqarsaatersornissamut periarfissinneqassapput.

MANU ilaqutariinnut naartusortalinnut nukangasunillu meerartalinnut neqeroorutaasartunut allanut taper-taavoq, soorlu juumuumik misissortinnernut, meeraaqqerisumit pulaarneqarnernut Siusissumillu Suliniummut peqataanermut.

Pikkorissarnerit saaffigisaat

Saaffigineqarput angajoqqaanngortussat tamarmik. Erseqqissarneqassaaq tassani angutit arnallu pineqarmata. Angajoqqaanik pikkorissaaneq MANU siamasissumik suliaavoq, tassuunakkut angajoqqaanngortussat immikkut ittunik ajornartorsiutillit aamma peqataasinnaaqqullugit. Pingaarnarpaavoq angajoqqaat peqataanissaminnut kajumissuseqarnissaat, aamma angajoqqaat allat namminneq atugarisaminnut assingusunik atugaqartut peqati-ginissaannut inerikkiartornissaminnullu piumassuseqarnissaat.

2. Pikkorissarnermi najoqqutassiaq MANU

Pikkorissarneq qulingiluanik immikkoortortaqarpoq. Taakkunannga arfinillit naartunerup naalani pissapput, pingasullu ernereermermi.

MANU sunaava?

MANU tassaavoq pikkorissarnissamik neqeroorut, ilaqutariit meeqqatik peqatigalugit namminneq kissaatigisa-tik naapertorlugit inuuneqalernissaannut amerlanernik periarfissiisoq. MANU angajoqqaanik assigiissaaniarner-mik siunertaqanngilaq, imaluunniit angajoqqaat aalajangersimasumik inuusaaseqalernissaannik peqqusilluni.

Ilinniartitsineq aqqutigalugu angajoqqaat meeqqat inerikkiartortarnerat pillugu tigussaasunik ilisimasaqalissap-put. Peqataasut suliaakiissutini annikinnerusuni sungiusaatinilu suleqatigiittassapput, angajoqqaatut inuunerup pissuseqarfiginissaanik tigussaanerulersitsisumik. Ilinniartitsineq tatigeqatigiinnermik pilersitsissaaq, angajoqqaat akunnerminni angajoqqaallu allat peqatigalugit eqqarsaatitik, misigissutsitik misigisartakkatil-lu pillugit oqaloqatigiiffiginnaasaannik. Pikkorissarneq aqqutigalugu peqataasut ataasiakkaat, siunertamut naapertuuttumik angajoqqaajunissaq pillugu isummersornissamut, taamatullu inuuneqarnissamut tapersorsor-neqassapput.

Angajoqqaanik pikkorissaanerup iluaqutissartaraa, anaanaasoq tassaangimmat "sunik tamanik ilisimasaqar-toq". Ataataasut anaanaasullu naleqqatigiilluinnarlutik pikkorissarnermut peqataapput.

MANU-mut peqataanerup takutissavaa, meerartaqarluni ilaqutariittut inuuneq assigiinngitsorpassuarnik periu-seqarluni ingerlanneqarsinnaasoq. Aamma angajoqqaat akunnerminni ilinniaqatigiinnissaat misilittakkaminnullu paarlaasseqatigiinnissaat periarfissarpassuaqarpoq. Tamannalu, angajoqqaajuneq pillugu nammineerluni atuak-katigut paasisassarsiornermik, taarserneqarsinnaanngilaq.

Angajoqqaat pikkorissarnerini peqataasut misigissavaat, ullumikkut ilisimasatta namminneq inuunerisaminnut atassuserneqarsinnaanerisa iluaqutissartaat. Tamanna assigiinngitsorpassuartigut pisassaaq, soorlu peqataasut oqaloqatigiinnerisigut misilittakkaminnullu paarlaasseqatigiinnerisigut. Ilinniartitsinermit pingaartinneqarpoq angajoqqaajuneq aamma tassaammat nuannersoq inuttullu ineriartuutaasoq. Meeqqat inerikkiartortarnerat maluginiartarparput, tamatumunngalu peqataaneq allaanngilaq angalaneq inuummarissinarlunilu pissanganar-luinnartoq.

Pikkorissarnermi najoqqutassiap pitsaaqutaasa ilagaat, angajoqqaat, angajoqqaatut unamminarsinnaasunik meeqqallu peroriartornera ilutigalugu allannguutaasartunik pingaartitsilluni pikkorissarnermut peqataanissa-minnut periarfissinneqarmata. Pikkorissarnermi najoqqutassiap suliamut atatillugu imarisaasa, angajoqqaat misileraasutut pissusilersornissamut periarfissippaat. Matumani meeqqamik peqatiginerani aqutissat nutaat misilissinnaavaat, ilutigisaanillu takusinnaallugu angajoqqaat allat qanoq iliortarnersut. Tamatumani pilersut, pikkorissarneq tamaat ilinniartitsineri atorluarneqassapput.

Najoqqutassiamik maleruaaneq

Ilinniartitsinerup iluatsinnissaanut pingaartuuvoq, illit ilinniartitsisutut ilitersuummik matumannga maleru-aanissat. Inassutigineqarpoq pikkorissarnerit ataasiakkaat imarisaasa – ilinniartitsineri ilitersuummik immik-koortuata aappaani allaaserineqartut – sapinngisamik maleqqissaarnissaat. Imaluunniit illit suleqatitit illitut ilinniartitseriaaseqassasut. Illit namminerisannik ilinniartitseriaaseqarputit, soorunalumi aamma peqataasut pisariaqartitaat aallaavigalugit ilinniartitsissallutit.

Najoqqutassiami tunngaviumik isuma

MANU-p teoriitigut tunngaviumik isummat pingasut aallaavigivai. Pikkorissarneri ataasiakkaani sammisani tamani tunngaviupput, aammalu sungiusaatinu suliaakiissutinilu angajoqqaat sammisassaanni utikanneqarlutik. Tunngaviumik isummat pingarnerit ukuupput:

- **Mentalisering** (sianissutsimut tunngasut – soorlu misigissutsit, eqqarsaatit, takorluukkat, kissaatigisat, pisariaqartitat, isummernerit il.il. – atorlugit inuit allat pissusilersuutaannik namminerlu pissusilersuutiniik paasinninneq). Mentaliseringimi pineqarput malugisamik maluginngisamilluunniit qaratsami pikialarti-tsinerit, uagut nammineq oqaatsitsigut iluutsitsigulluunniit imaluunniit allat oqaasiisigut iluusaasigulluun-niit, misigissutsit eqqarsaatilluunniit pilersartut malugilluarniarnerisigut saqqummikaalersartut. Mentalisering atorlugu illuatungerisatta isiginneriaasia paasisinnaalissavarput, nammineq isiginneriaaser-put piginnaraluarlugu. Taamaammat angajoqqaat mentaliseriinerat meerartassaaminnik qanoq naapitsi-nissaannut qanorlu meeqqamut pissuseqarumaarnerannut pingaartuuvoq (Hagelquist 2014 aamma Skov 2014). Piffissaq ungasinnerusoq eqqarsaatigalugu mentaliseringimik piginnaasaqarneq misigissutsitigut attaveqarsinnaanitsinnut taamatullu inunnik allanik peqateqartilluta pissusilersortarnitsinnut pingarute-qarpoq. Mentalisering imminut isumassorsinnaanissamut allanillu isumassuisinnaanissamut pinngitsoorne-qarsinnaanngilaq (Daniel 2013).
- **Attaveqarneq** (tilknytning). Meeqqap isumassortiminut pingaarnernut attaveqarnera, meeqqap atta-veqarnermik pilersitsiartorneranut (relationsdannelse) pingaaruteqarlunnaarpoq. Attaveqaleriartorneq angajoqqaallu qamuuna meeqqamik "sinniinerat" naartunerup qiterpaarnerani aallartittarpoq (Stern 1997, 1999, 2004, Bróden 2004, Diderichsen 2007, Hart 2016). Qanimut peqqissumillu attaveqarneq angajoqqaajunermi meeqqallu inerikkiartorneranut pingaaruteqartut ilagaat. Angajoqqaanik pikkorissaane-rit, angajoqqaat meeqqallu akornanni attaveqarnermik annertusaanissamik tunngaveqartut iluaqutigalugit, matuma aallaaviginissaa periarfissaqarpoq: "Attavigiinnerup pitsanngorsarneratigut meeqqap attaveqarsin-naanera attaveqaleriinerlu pitsanngorsarsinnaavarput, tamannalu aqutigalugu namminerisamik inerikkiar-tornissaq peqqinnerusoq peqataaffigalugu" (Bach 2010). Angajoqqaanut najoqqutassiaq "Aallartilluarneq – ataatsimoorluni" nalilernerqarmat (Rambøll 2015) ersepoq, angajoqqaat meeqqallu akornanni attaveqarneq malunnaatilimmik annertuseriasimasoq, pikkorissarnerup aallartinnerani naggataatungaaniilu attaveqar-nermut tunngatillugu anguniakkat imminnut sanillunernerisigut takuneqarsinnaasutut.
- **Misigissutsinik naleqqussaaneq** (følelsesregulering). Meeqqap misigissutsiminik naleqqussaasinnaanera inooqatigiissutsikkut inerikkiartornissaanut pingaartuuvoq. Meeqqat mikisut imminnut eqqissisarlutillu tuppallarsinnaanngillat. Tamanna isumassortiminnit qaninnernit ilinniartariaqarpaat. Kingusinnerusukku meeqqap ilinniartarpaa misigissutsit suut akuerisaanersut, misigissutsillu suut akuerisaannginnerisut (Berk 2013 aamma Daniel 2013).

Isiginneriaatsit

Angajoqqaanik pikkorissaanermut najoqqutassiaq MANU tallimanik isiginneriaaseqarfiuvoq, taakkualu tun-ngaviumik isummat pingasut assigalugit najoqqutassiami tamarmi atornerqarput:

1. **Inerikkiartorneq pillugu isiginneriaaseq.** Imaappoq pikkorissarnerup aallaavigaa angajoqqaat meeqqaminnut angajoqqaajulluarnissaminnik kissaateqarnerat. Pikkorissarnermut peqataanermikkut imminnut paasilissapput meerartaassartillu paasilerlugu. Angajoqqaatullu pissusilersornissaminnik kissaataat ilisimalikkanut nutaanut atassuserneqassallutik. Taama pisoqarneratigut angajoqqaat meeqqat

toqqissisimasumik, sanngisuullutik inuunerissaarlutillu inuuneqartinnissaannut periarfissaat annertusissapput. Neriutaavortaapq meeqqat inersimasunngorunik imminnut napatissinnaassasut inuiaqatigiinnullu ikorfartuutaalluarlutik. Pikkorissarnerit siunertaasa ilagivaat taama pisoqarnissaanut paasisaqartitsinissaaq, sapiussuseqalersitsinissaaq sakkussaqalersitsinissarluk. Inerikkiartorneq pillugu isiginneriaatsip aammattaapq nassatarivaa, angajoqqaat sapinngisartik naapertorlugu, meeqqat inerikkiartorluarnissaa anguniassammassuk. Qanoq nukissaqartiginertik apeqqutaatinnagu.

2. Pinaveersaartitsinermik isiginneriaaseqarneq. Pinaveersaartitsinermik isiginneriaaseqarnerup ilagivai, kissaatigigatsigu pitsaanngitsunik pisoqannginnissaa. Pinaveersaartitsinennaavugut paasiarlugu qanoq iliorluta ajutoornerit ilaat tigussaasumik pinaveersaarsinnaanerlugit, soorlu toqunartunik akullit tamaasa piiarlugit, meeqqamit anguneqarsinnaajunnaarlugit. Aamma meeqqap inuunermini kingusinnerusuklut ingerlanerliorinissaa pinaveersaarsinnaavarput, peroriartornerata toqqissisimasumik oqimaaqatigiiffiusumillu ingerlanissaata isumagineratigut. Pinaveersaartitsinermik isiginneriaatsimut ilaapput meeqqamik ajoqusiisinaasut suunerisa ilisimanerat, nammineq qanoq qisuariartarnerup ilisimanera, aappariittut inuunerup qanoq nukittorsarneqarsinnaanerata ilisimanera aamma angajoqqaat pisariaqalerfiatigut sumi ikiorserneqarsinnaanerminnik ilisimanninnerat. Pikkorissarnermut aallaaviuvoq angajoqqaat meeqqaminnut pitsaanerpaanik kissateqartarnerat. Aamma pikkorissarnermut tunngaviuvoq, meeraq pitsaasumik peroriartortinneqarsinnaasoq nammineq sumiginnagaalluni uiverfiusumilu peroriartorsimagaluaaraanniluunniit.

3. Iliuseqarnissamik isiginneriaaseqarneq. Imaappoq pikkorissarnerup angajoqqaat iliuusaasinnaasunik taakkualu kingunissaannik paasinnersissagai. Soorlu nammineq peroriartornermit ilisimasat allarpassuarnik periuseqarfiusinnaasartut. Angajoqqaat pissusilersuutaat, angajoqqaatullu pissusilersorsinnaanerit assigiinngitsut pillugit isumassarsitinnissaat isiginiarneqarput. Aallaaviuvoq pisuni assigiinngitsuni qanoq qisuariarsinnaanerat, qanoq qisuarinnginnissaat pineqarani. Aamma pingaartinneqarpoq angajoqqaajulluartauneq aalajangersimasumik ataasiinnarmillu maleruagassartaqanngimmat, kisiannilu anaanaalluarneq ataataalluarnerluunniit assigiinngitsorpassuartigut pisarmata.

4. Attaveqateqarnermik isiginneriaaseqarneq. Pikkorissarneq inuttut attavittaartornissamut ersarissumik periarfissiivoq. Tamannalu kaammattuutaavoq, angajoqqaat akunnerminni attavigiissinnaanerata, aammalu najukkaminni inuiaqatigiinni ataatsimooqatigiissinnaanerata kaammattuutigineqarlutik.

5. Suaassutsimut tunngasutigut isiginneriaaseqarneq. Angajoqqaanik pikkorissaaneq ima aqqissugaavoq anaanaasut ataataasullu tamarmik naligiillutik peqataasinnaallutik. Aamma pingaartinneqarpoq imarititaasut angutitut arnanullu naapertuuttuunissaat.

Pikkorissarnermi najoqqutassiamut ilisarnaatit pingaarutillit

MANU suliarineqarpoq angajoqqaanut najoqqutassianik suliaqartarnernit misilittakkat tunuliaqutaralugit. Aamma nunani avannarlerni nunarsuarlu tamakkerlugu ilisimatusarnernit paasisat katersorneqarnikuupput, taamatullu 'Meeqqamut piareernerup' 2012-imi nalilerneranit paasisat tunuliaqutarisanut ilaatinneqarlutik. Tamakku tamarmik najoqqutassiami ima ersersinniarneqarput:

1. MANU tassaavoq **nalinginnaasumik** neqeroorut angajoqqaanngortussanut tamanut saaffiginnittoq, aamma tassaangilaq katsorsaalluni ingerlatsineq. Angajoqqaat pisariaqartippassuk naapertuuttumik ikiorserneqarnissaannut erseqqissumik nassuiakkamik periarfissiisoqassaaq.
2. MANU tassaavoq **inersimasunik ilinniartitsinermik** neqeroorut. Angajoqqaat namminneq inuunerminni pingaarnersaapput. Pikkorissarnerit aqqutigalugit nammineq inuttut nukissarisatik annertusassavaat, namminneq angajoqqaatut – meeqqat peqatigineranni – periarfissatik nutaat takusinnaalissallugit.
3. Ilinniartitsineq **ersarissunik sinaakkusigaavoq**. Angajoqqaat ammasumik oqalussinnaanissaannut pingaarutillimmik, **tatigeqatigiinneq** qitiutinneqarpoq.
4. **Ilinniartitseriaatsinut** aallaaviupput peqqissuseq, peqqissutsimik annertusaaneq, inerikkiartortarneq il.il. pillugit ilisimasat nalinginnaasut. Aamma apeqqutit angajoqqaanut pingaarutillit inissaqartinneqarput. Ilinniartitsinikkut sunniiniutit nikerartuupput. Ilikkariartoriaatsit assigiinngitsut eqqarsaatigineqarlutik.
5. Angajoqqaanik pikkorissaanerup angajoqqaat meeqqallu akornanni **attavigiinnerit annertusassavai** misigissutsitigullu ataqatigiinneq annertusarlugu.
6. Pikkorissarnermi angajoqqaat meeqqallu akornanni attavigiilluarnerit qanoq meeqqamut inerisaataasarnerat, kaammattuutaasarnerat pinaveersaartitsisarneralu pillugit **isumassarsiaatsialaat ingerlateqqinneqassapput**. "Pikkorissarnermi sungiusaatit imarisaasullu ilaasa angajoqqaat meeqqamut qanimut

attaveqarneq pillugu peqataaffigisaannik isummersortissavaat.” Tamatumuuna tigussaasumik periarfissinneqassaaq, angajoqqaat meeqqallu akornanni qanoq iliorluni attaveqatigiilluarnerup pilersinneqarsinnaanerata takutinnissaa.

7. Angajoqqaat meeqqamik peqqissusaannik inerikkiartorneranillu ikorfartuinissaannut, pikkorissarnerit tigussaasunik **sakkussiissapput**.
8. Angajoqqaat **inooqatigiissutsikkut atorsinnaasumik, ilisimasanik tunngavilimmik minnerunngitsumillu misigissutsitigut** angajoqqaatut **sinaakkutissanik** pilersitsinissaq suliarisinnaavaat. Appariittut kisimiittutulluunniit sinaakkutigisassat.
9. Angajoqqaat angajoqqaajuneq pillugu takorluukkamik erseqqissarnissaannut periarfissinneqassapput, taakkualu **pivisorpalaartumik eqqarsaatigilersinnaallugit**.
10. Angajoqqaat pikkorissarneranni angajoqqaanut allanut najugaqarfimmeersunut **attaveqalernissaq** periarfissaqarpoq.
11. Angajoqqaat pikkorissarnerat ataatsimoorfiuvoq, **angajoqqaat aammattaaq ajornakusoortutigut sungiusarfigisinnaasaat**. Tamanna nammineq meeraanermit eqqaamasat iliuusaasarsimasullu nuanninngitsut, nammineq angajoqqaatut atugarilinninnissaannut peqataasinnaavoq.
12. MANU-mi ilinniartitsineq aamma **peqqissaanikkut siunnersuinerit/angerlarsimaffimmi pulaarneqarnerit**

Ilaqutariit sanngiinnerusut immikkullu ittunik pisariaqartitsineq

Angajoqqaanik pikkorissaanerit ilaanni, pikkorissarnerit nalinginnaasut malitseqartinnissaat neqeroorutaasarput. Tamanna angajoqqaanut ajornartorsiutinik eqqugaqqajaanerusunut naleqqiullugu sunniuteqarluartartoq paasineqarsimavoq (Andersen aamma Samberg 2011). Assersuutigalugu tassaasinnaavoq ataataq, annertunerusunik neqeroorfigineqarnissaminik pisariaqartitsisoq, soorlu atornerluinini pissutigalugu katsorsarneqarnissamik, imaluunniit Siusissukkut Suliniummut peqataanissaminik MANU-mut peqataanermi ilutigisaanik.

Pikkorissaanerit nikerartinneqarsinnaanerat

Pikkorissarneq qulingiluanik immikkoortortaqarpoq, pitsaanerpaajussagaluarlunilu angajoqqaat ikittunnguakkaarlutik ingerlatsinerit tamaasa peqataaffigippatigut, kisianni sapinngisamik amerlanerpaat MANU-mut peqataassappata ilinniartitsinissamik neqeroortut allatut ajornartumik nikerartinneqarsinnaasariaqarpoq. Taamaammat najoqqutassianut nutaanut ilaatillugu eqqarsaatigineqarpoq, sumiifinni tamani angajoqqaat ikittunnguakkaarlugit katersuutsittarnissaat periarfissaqassanngimmat. Immaqa aamma ataqatigiissumik MANU-p ingerlannissaa ajornarsinnaavoq. Taamaattoqartillugu pikkorissarneq eqaannerusumik aaqqissuuttariaqarpoq. Imaassinnaavoq angajoqqaat marluinnaallutik peqataasut, imaluunniit ataataasut marluinnaallutik aapparmik erniartornerata nalaani peqataasut. Pikkorissarnerni ataasiakkaani aamma inuk ataasiinnaq peqataasinnaavoq. Nunap ilaani aamma periarfissaasinnaavoq pikkorissarnerit tallimassaarfinilissaallu erniartorfigisami imaluunniit napparsimasut hotelianni aalajangersimasumik neqeroortugisassallugit.

Angajoqqaanik pikkorissaanerup sunniutai

Kalaallit Nunaanni pikkorissarnermut najoqqutassiamik aallaaveqartumik angajoqqaanngortussanullu saaffiginittumik angajoqqaat pikkorissarnissaannik neqeroorteqartarneq nutarfasissuuvoq. MANU suliarineqarpoq suut sunniuteqarluartarnerannik ilisimasat nutaanerpaat tunngavigalugit. Ilisimasat tamakku ilaatigut nunarsuaq tamakkerlugu assingusunik angajoqqaanik pikkorissaasarsimanerit nalilernerinit allaaserisanik katersinik kut pissarsiarineqarput. Immikkoortuni tulliuttuini angajoqqaanik pikkorissaanerit allat angusarisimasaannik pingaarnernik, ilinnullu ilinniartitsilerninni pingaaruteqartunik, paasiniaanikkut katersugaapput.

- Angajoqqaanik pikkorissaanerit angajoqqaajuneq sunnersinnaavaat, angajoqqaat pitsaasumik perorsaanerisa annertusarneratigut. Angajoqqaat pitsaasumik perorsaariaasillit, perorsaanerminni ajornartorsiuteqannginnerusarput angajoqqaanut pillaanermik perorsaariaasilinnut naleqqiullugit (Thomsen 2016). Ataataasoq peqataatinneqaraangat aappariittut inuuneq nukittorsarneqartarpoq, meeqqallu tarnikkut ineriartornerat siuarsagaasarluni (Sarkardi 2008). Tamanna angajoqqaat allat peqatigalugit pigaangat, peqataasut meeraq angajoqqaajunerlu pillugit pitsaasunik timitalerneqarsinnaasunillu takorluugaqalersarput, najoqqutarisinnaasaminik (Andersen aamma Samberg 2011).
- Ilimatusarnikkut paasisat tikkuarpaat, angajoqqaat meeqqallu akornanni attavigiinnerup annertusarnerata meeraq illersortaraa. Angajoqqaat meeqqaminnut qanimut attaveqartut meerartik pillaanertalimmik perorsartanngilaat sumiginnaasaratillu.

- 2015-imi pikkorissarnermi najoqqutassap assingusup – 'Aallartilluarneq – ataatsimoorluni' – Rambøllimit naliliiffiginerani erserpoq, angajoqqaat meeqqaminnut attaveqarnertik annertusartaraat aamma marluulluni angajoqqaajunissamut piareersimalersartut.
- Paasineqarpoq angajoqqaanik pikkorissaanerit sunniuteqarluartut tassaasut, pikkorissaanerit teoriitigut ilisimasanik naapertuuttunik tunngaveqartinneqartut. Sunniutaasut annertusisarpuit ineriartornissaq angajoqqaanut neqeroorutigineqartoq, ilutigisaanik erseqqissunik assersuutissaqartinneqaraangat (Andersen aamma Samberg 2011).
- Ilisimatusarnerup takutippaa angajoqqaat pissarsinerpaasartut, aqqissuussinernut siusissumik aallartit-tunut peqataagaangamik (soorlu naartunerup qiterpaarnerani) (Broden 2004, Kjølbi 2012). Tamanna – meeqqat inuuneranni kingusinnerusukut ingerlanneqartunut naleqqiullugu – pitsaannerusunik ataavannerusunillu sunniuteqartartoq paasinarsisimavoq (Marklund aamma Simic 2012).
- Pissarsianut annertusaataasarpooq ilinniartitsineq juumuut misissorneqartarnernut, meeqqerisup anger-larsimaffimmut pulaarnerinut najukkamilu ataatsimoorluni neqeroorutinit allanut taputartuunneqaraangat (Andersen aamma Samberg 2011).
- Pineqartup iluani ilisimatusarnerup ilimanarsisippaa, pikkorissarnermi angajoqqaat perorsaanerminni pissu-silersuutaat assigiinngitsut pingaartitaallu sammineqartariaqartut. Aamma angajoqqaat puullaqilinnginne-rusartut (stressilinnginnerusartut) piareersarneqarluarsimatillutik aamma ilisimalluaraangamikku attavigis-artakkaminni kikkut tapersiillutillu ikiersiisinaanersut (Andersen aamma Samberg 2011).

3. Kalaallit Nunaanni ullumikkut angajoqqaajuneq

Angajoqqaanngulernerimi nalinginnaasumik unamminarsinnaasut

Angajoqqaanngulersut angajoqqaallu nutaat tamarmik akunnattoorfeqarsinnaapput. Tamatumani pineqarput:

- Aappariiusinnarluni anaananngorlunilu ataataanngulerneq – tamanna annermik siullermik piguni unammi-nartuusinnaavoq annertoq. Tassani anaanatut ataatatullu pissusilersoriartulernissaq qitiulluni nutaartaa-voq.
- Meeqqap ataatsimoorunnissaa, meeraq tassaaleqqunagu annermik anaanaasup isumagissassaa.
- Angajoqqaat ataatatut, anaanatut ilaqutariittullu qanoq-ittuuniarnerminnik kissaataasa paasiniarnissaat.

Ilaqutariit ilisarnaqutaat

Naatsorsueqqissaartarfik ukiut tamaasa angerlarsimaffinni tamani meeqqat inersimasullu amerlassusaannik naatsorsuisarpoq. Ukiumut meeqqat 820-t missaat inunngortarput, agguaqatigiissillugulu arnaq ataaseq 2,1-imik meerartaartarluni. Arnat amerlanerit 20-niik 29-nut ukioqarnerminni meerartaartarput, siullermeerlunilu mee-rartaartut agguaqatigiissillugu 23-nik ukioqarlutik. 15-inik ataallugilluunniit ukiulinnit meeqqat 2-3 meerartaa-rineqartarput (Kalaallit Nunaanni Naatsorsueqqissaartarfik 2016a). Angajoqqaanut atuakkami ilinniartitsiner-mi siullermi takusinnaavatit erninerit qanoq agguassimanersut.

Meeqqat ilaqutariinnut assigiinngitsorpassuarnut ilaapput. Angerlarsimaffiit 3985-it marlunnik inersimasorta-qarlutik ataatsimik amerlanernilluunniit meerartaqarput. Angerlarsimaffiit 1143-t arnamik kisermaamik inersimasor-taqarlutik ataatsimik amerlanernilluunniit meerartaqarput. Angerlarsimaffinni 236-ni angut ataatsimik amer-lanernilluunniit meeralik kisimiittuuvooq. Angerlarsimaffiit 2036-t ataatsimik amerlanernilluunniit meerartallit marluk sinnerlugit inersimasorta-qarput (soorlu qitornat inersimasut angerlarsimaffiminni najugallit ilaquttal-luunniit allat). Imaappooq angerlarsimaffiit amerlanerit tassaapput ilaqutariit marlunnik inersimasorta-qarlutik ataatsimik amerlanernilluunniit meerartallit (Kalaallit Nunaanni Naatsorsueqqissaartarfik 2016b). Misissuinerup allap takutippaa meeqqat 63 %-iisa angajoqqaatik tamaasa najugaqatigigaat, 9 %-iisalu ataartik najugaqatigisimanngisaannaraat (Baviskar, Christensen aamma Kristensen 2011).

Meeqqap ukiuini siullerni pingasuni 46 %-it angerlarsimaffiminni paarineqartarput. Taakkunannga 38 %-it angajoqqaaminnit paarineqartarput, 8 %-illu aanaa/aataakkuminnit. Sinneri erniner-mut atatillugu sulinggiffe-qarnerup kingorna meeqqerivimmiilersarput.

Ilaqutariit angerlarsimaffeqarnikkut atugarisaat assigiinngisaat. Agguaqatigiissitsinikkut inuit ininut siammaan-neqartuuppata ini ataaseq 0,1-imik inoqassaaq. Angerlarsimaffiit ilaanni inimi ataatsimi agguaqatigiissitsinikkut inuit 0,1-iuniartut ilaanni inimi ataatsimi inuit 9-upput. Katillugit 11 %-it angerlarsimaffinni inuttuallaartuni naju-

gaqarput – annermik ilaqutariit meerartallit aamma 18-34-nik ukiullit. 1980-imiit meeqqat ilaqutariinni imigas-samik, nakuusertoqartarneranik kinguaassiuutigulluunniit atornerluinermik ajornartorsiuteqarfiusuni peroriar-tortut ikiliartorput. Ineriartorneq ilorraap-tungaanut ersarissumik ingerlavoq.

Erninerup nalaani qimaqqasarneq

Arnat nunap immikkoortuani napparsimavimmi imaluunniit peqqissaavimmi anginerusumi ernisinnaapput. Amerlanerit najukkaminut qanittumi ernisarput. Kisianni aamma amerlasuut erninissartik sapaatip-akunnerinik pingasunik-sisamanik sioqqullugu allamut erniartortariaqartarput. Taamaalilluni ernissusap angerlarsimaffini nalinginnaasumik sapaatip-akunnerini 4-6-ini qimassimasariaqartarpaa. Sumut erniartortariaqarnini erninerul-lu qanoq ingerlanera apeqqutaatillugit. Tamatuma kinguneraa ilaqutariit piffissami sivilisunerusumi imminnut qimassimasariaqartarnerat. Tamanna anaanaasumut, ataataasumut angajullinerusunillu meeraqaraanni taakkununga oqitsuinnaasanngilaq. Taama pisoqarnerani ikorfartorneqarneq angajoqqaanut iluaqutaasin-naasaqaaq.

Periarfissat nutaarpassuit

Internet aamma smartphone-t ullumikkut angajoqqaat amerlanerit ulluinnarni atugarivaat. Misissuinerup ta-kutippaa agguaqatigiissillugu angerlarsimaffiit 60 %-ii internet-eqartut. Nuummi 72 %-iupput illoqarfiit sinnerini 56 % nunaqarfinnilu 49 %-iullutik (Bjerregaard, Dahl-Petersen, Jørgensen, Larsen aamma Nielsen 2016). Internet ulluinnarni periarfissanik nutaanik amerlaqisunik ammaassivoq. Angajoqqaat nutaanik paasisassarsior-sinnaapput, 'app'-inik ilitersuutaasunik imaluunniit inoorlaanut erinarsuutininik sinnassatinik neqeroorutilinnik "aallersinnaapput". Inuttullu attaveqaatit aqutugalugit angajoqqaanngortussallu allat ataatsimoorfinnut peqataasinnaallutik. Ilutigisaanik ikinngutit ilaqtallu ungasissumik najugallit attaviginissaat ajornanngineruler-nikuuvoq. Kalaallit Nunaanni inuiaqatigiit, inuiaqatigiinnut teknikkikkut siuarsimalluutunut ilaallarnikuupput. Tamatumanilu ineriartorneq siumukarsinnarpoq.

4. MANU-mi ilinniartitseriaatsit ilikkariartortarnerlu

Eqqarsariaatsit ilinniartitsinerup tunuliaqutarisai

MANU inersimasunut neqeroorutaavoq. Najooqutassiami tunngaviuvoq angajoqqaat angajoqqaatut pigin-naaneqarluaunissaminik siunniussaarlutillu kissaateqartarnerat. Tamarmik sapinngisartik naapertorlugu iliortarput. Aamma pingaartinneqarpoq angajoqqaat namminneq ilaqutariittut inuunissaminut kissaataasa ataqqineqarnissaat. Soorunami inuit ataasiakkaat nukissarisaat tunngaviilu aallaavigalugit. Kikkut tamarmik iliuuserisartakkamik taakkorpiat iliuuserisarnerinut pequtissaqartarput.

Pikkorissarnermi ilisimasat ersarissut ingerlateqqinneqartarput. Assersuutigalugu meeqqap inerikkiartortarnera, ernineq, peqqissuseq peroriartornerlu pillugit ilisimasat. Aammattaaq angajoqqaanngorlaatat aporfusinnaasut sammineqarput.

Angajoqqaanngortussat uiverfiusumik meeraasimasut periarfissinneqassapput namminneq meeqqaminut periarfissat pitsaanerusut qanoq pilersissinnaanerisa eqqarsaatersuutiginnissaannut.

Pikkorissarneq aqutugalugu angajoqqaat tigussaasunik sakkussinneqassapput, assersuutigalugu meeraq qiaannaleraangat angajoqqaatulluunniit isumaqatigiikkunnaarnerminni atorsinnaasaminik. Pikkorissarnermi angajoqqaat pisariaqartitsilerfiminna suminngaanniit kikkunniillu ikiorserneqarsinnaanerannik ilisimatitsi-soqassaaq. Pikkorissarnerup ingerlanerani angajoqqaat inooqatigiissutsit, timikkut minnerunngitsumillu misigis-sutsitigut angajoqqaajunerminnut sinaakkusiisinaanertik pillugu suleqatigiissapput.

Pikkorissarnerup ingerlanerani angajoqqaat inuttakinnerusuni eqimattakkaartassapput. Eqimattani ataatsi-mooqatigiinneq suleqatigiinnerlu, angajoqqaat ataasiakkaat imminnut paasinerannik annertusaasarpooq. Immaqa ataatsimooqatigiiffiit angajoqqaat imminnut ilisarimalerfigisaat inuttullu attaveqatigiilerfigisaat pilersinneqassapput. Taakku aqutugalugit akunnerminni meerartillu pillugu pitsaasumik inuuneqarnissamut ikorfartoqatigiilersinnaapput.

Angajoqqaat amerlanersaasa nalusarpaat "ilitersuutit" imaluunniit "najoqutassat" suut malillugit tamarmik immikkut peroriartorsimanerlutik. Arlalitsigut erseqqinngitsumik misigisimasarpaat, ataatsimoorullugit pingaar-titat suut namminneq maleruarniarnerlugit. Immaqa angajoqqaanngortussat oqaloqatigiissutigisimanngilaat imminnit namminerminnillu suut ilimaginerlugit. Immaqa mikisumik meerartaqarluni siunissami inuunissaq pillugu piviusorpalaanngitsunik takorluugaqarput.

Angajoqqaanngortussat takorluugaannik erseqqissaasinnerisigut taakkunanngalu piviusorpalaartumik eqqarsaasertinnerisigut – assersuutigalugu naalungiarsuit pisariaqartitaannik ilisimasat aallaavigalugit – angajoqqaat takorluugaat piviusunut qaninnerulersinneqarsinnaapput.

Inersimasut nutaanik ilinniartarnerat

Inersimasut ilikkariartortarnerannut 'pulariarfusinnaasut' arlaqarput. Tunngaviulluinnartumik pingaaruteqarpoq, inersimasut nutaanik ilinniassatillutik, imminnut iliuuserisartakkaminnullu tunngatillugu eqqarsaasertornis-samut periarfissaqarnissaat. Inersimasut nutaanik ilikkariartornerat tassaangajuppoq, ilisimariikkanut atassuser-suineq. Tassunga atatillugu inersimasup kajumissusia ilikkariartornissamut nukiuvoq pingaarutilik pinngitsoor-neqarsinnaanngitsoq (Illeris 2006).

Ikkariartoriaatsit assigiinngitsuupput, taakkualu ilaatigut ilinniartitsinermik ilisimatuup Knud Illeris-ip ilikkari-artorneq pillugu teoriivi aallaavigalugit makkuupput:

- *Ilanngutsitsilluni ilikkariartorneq (assimilativ læring)* imaappoq ilikkagassanik nutaanik ilisimariikkanut ilanngutsitsineq. Amerlanertigut ilinniartitsisumit aqutaasarpoq ilisimasaqarnerulersitsisarluunilu.
- *Allatut ilusilersuilluni ilikkariartorneq (akkommodativ læring)*: tassani ilikkariikkat allatut ilusilersorneqartar-put. Ilisimariikkat eqqarsaasertorfigalugit, maluginiarlugit arlalitsigullu apersuusersorlugit pissuseqarfigine-qartarput. Taamatut ilikkariartorneq peqataasut peqataalluarnersigut annertusarneqarsinnaavoq.
- *Allannguilluni ilikkariartorneq (transformativ læring)*: tamatuma ilikkariartortup kinaassusaata allanngorne-ra kingunerisarpaa. Imaappoq nammineq siusinnerusukkut pissuseqarfiginnittarsimanernut, inuttut isum-mertarsimanernut, eqqarsatersortarsimanernut aamma pissuserisarsimasanik apersuusersuinerit ilikkariar-tornermut ilaapput (Illeris 2006).

Ikkariartorneq allanngoriartorneruvoq, inummi annertunerusumik ilisimasaqalerluunilu piginnaaneqalerner-mik nassataqartartoq. MANU-mi peqataasut neqeroorfigineqarput, meeqqaminnut meerartillu peqatigalugu inooqatigiinnerminnut suut iluaqutaasinnaanerisa ilinniarnissaannik. Tamanna pisinnaavoq toqqaannartumik ilikkariartornikkut, tassanilu ilinniagaqarnissaq imminermi anguniagaavoq. Nutaanik ilinniagaqartoqassaaq, tassuunakkullu imminut allanngortilluni. Toqqaannanngikkaluamik ilikkariartornermi pineqarpoq iliuuserisat kingunerisaannik ilikkagaqarneq, ilikkagaqarnissaq imminermi siunertaanngikkaluartoq (Hansen 1995).

MANU toqqaannartumik toqqaannanngikkaluamillu ilikkariartornermik imaqarpoq. Toqqaannartumik ilikkari-artorneq assersuutigalugu pisinnaavoq, meeqqat ineriartortarnerilu pillugit illit ilinniartitsisutut ilisimasanik nutaanik ingerlatitseqqiinerit aqqutigalu. Toqqaannanngikkaluamik ilikkariartorneq pisinnaavoq angajoqqaat angajoqqaanik allanik ataatsimooqateqarnerisigut.

Etienne Wenger-ip (Wenger 1999) ilikkariartortarneq inooqatigiinnermut atassuserpaa. Tassani ilikkariartortar-neq ataatsimooqatigiiffinnut inuup peqataaffigisaanut attuumasinneqarpoq. Sunniuteqaqataaffigisamik peqa-taaneq, inuup kinaassusia aamma ataatsimooqatigiiffik isumaqarluartumik peqataaffigisaa ilikkariartortarnerup nikerartumik paasinissaanut pingaartuupput.



Wengerip ilusiliaani ilikkariartoriaatsit tamarmik, tassalu ataqatigiinnikkut ilikkariartorneq, kinaassutsikkut ilikkariartorneq, misillitagaqalernikkut ilikkariartorneq aamma iliuuseqarnikkut ilikkariartorneq, tamarmik MANU-mut ilaapput.

Ilinniartitsinermi tunngaviit

MANU-mik ilinniartitsissaguit pingaartuuvoq ilinniartitsinermi tunngaviit uku eqqarsaatiginissaat:

- Meeraqarnerup nuannersuunera, ineriartuutaanera qiimanartuuneralu qitiutinneqarput. Naak ilaanni suliaasaq oqimaassinnaagaluartoq.
- Angutit arnallu assigiinngitsunik aallaaveqarnerat assigiinngitsunillu isiginiagaqartarnerat mianerineqassaaq. Angajoqqaat tassaapput inuit nammineertut marluk, taakkualu misigisartagaat isummertarnerilu assigiinngitsut maluginiagassaapput ataqqineqarlutillu. Ilutigisaanik pingaartuuvoq erseqqissassallugu, maannamiit siunissami nutaamik angajoqqaatut ataatsimoorussaqaletussammata.
- Akuersaarneq ilassioortumillu utertitsisarneq (feed-back) pingaartinneqarput.
- Misigissutsit oqallisiginissaat inerteqqutaanngilaq, aamma misigissutsit kissaatiginartut kissaatiginanngitsullu, pisuni assigiinngitsuni saqqummersinnaasut, oqallisiginissaat periarfissaqartinneqassaaq.
- Iliuusissatut periarfissaasinnaasut sakkussallu assigiinngitsut ulluinnarni atorineqarsinnaasut qitiutinneqarput.
- Pisut angajoqqaat assigiinngitsunik misigisinnaavaat. Taamatut assigiinngitsunik misigisaqartarneq, ilinniartitsinermut ilaatinneqassaaq. Ilinniartitsinermilu misissorneqarsinnaavoq, angajoqqaat iliuuserisatik pillugit meeraq qanoq misigisaqartarsorineraat.

Tunngaviit taakku pingaartuupput MANU kissaatigisat naapertorlugit sunniuteqassappat.

MANU-mi ilinniartitsinerup aamma angerlarsimaffimmi ilitseruinerup/angerlarsimaffimmut pulaarnerup assigiinngissutaat

MANU-mi ilinniartitsineq aamma juumuup/juumuutut suliaqartup ataasiakkaarluni oqaloqateqarluni siunner-suisarneri imaluunniit meeqqerisup angerlarsimaffimmut pulaartarneri imminnut tapertariipput.

Neqeroorutit taakku assigiinngitsunik sunniuteqarlutillu siunertaqarput. Tamanna ilinniartitsisutut eqqumaffigissallugu pingaartuuvoq. Ataaniiupput assigiinngissutaannut assersuutaaluit. Aamma assigiinngissutsit pineqartut qanoq ilinniartitsinermi atorluarsinnaanerlugit isumassarsiorfigisinnaavatit.

Paasinarsinikuuvuq ilinniartitsisutut nalinginnaasumik suleriaatsimit MANU-mi ilinniartitsinerup allaanerunerta eqqumaffiginissaa pingaarluinnartuuvoq.



Assigiinngissutsinut assersuutit: Angajoqqaanik pikkorissaaneq aamma juumup siunnersuiner/ meeqqerisup angerlarsimaffimmut pulaarnera

Sammissaq	MANU-mi ilinniartitsineq	Juumooq/meeqqerisoq
<i>Naartunermi imigassartorneq hashitornerlu</i>	Imigassap hashillu timimut akuliuttarneri meeqqamullu ingerlaqqittarneri oqaluttuarissavatit, aamma imigassap hashillu meeraq sulit nunngunngitsoq qanoq ajoqusersinnaaneraat oqaluttuaralugu. Immaqa filmilaaqqamik takutitsivutit, apeqqutit akisarlugit aamma angajoqqaat hash imigissarlu pillugit pissuseqarfiginninnernik oqalliseqatigalugit. Erseqqissassavat unitsitsinissaq kingusinaangisaannarmat, akeqanngitsumillu katsorsartinnissamut periarfissat oqaluttuaralugit.	Angajoqqaat inooriaasiat pillugu oqaloqatigissavatit aamma tamarmik immikkut hashimik imigassamillu atuinerat apersuutigalugu. Angajoqqaat arlaat illoqataalluunniit imigassamik hashimilluunniit atornerluisuuppat, katsorsartinnissaanik imaluunniit Siusissukkut Suliniuteqarnermut peqataanissaanik kaammattussavat.
<i>Naartunerup nalaani aappariittut inuuneq</i>	Aappariuunermiit angajoqqaanngorneq naatsumik oqaluttuarissavat. Angajoqqaat Angajoqqaanut atuakkami sungiusaatit suliarissavaat, siullermik imminnut tusarnaarlutik tulliullugulu anaanngorneq ataatanngornerlu qanoq misiginerlugu assigiinngiffitillu pillugit oqaloqatigiillutik. Aamma assersuutigalugu oqallisigisinaavaat qimaqqanissartik qanoq pissuseqarfigissanerlugu il.il.	Aappariittut inuuneq tamarmillu immikkut qanoq innerat pillugit angajoqqaat oqaloqatigivatit. Tamarmik immikkut marluullutilluunniit ajornartorsiutaat nukissaqarfilu isiginiarneqarpuit – taamatullu qanoq iliuuseqarsinnaanerat. Pisariaqarfiatigut isumaginninnermi sullissisumut, Siusinaartumik Suliniuteqarnermut najukkamiluunniit neqeroorutitut allanut innersuussisinnaavutit.
<i>Meeqqap inerikkiartornera</i>	Angajoqqaanut atuagaq aallaavigalugu meeqqat inerikkiartortarnerat naatsumik oqaluttuarissavat. Angajoqqaat misilittakkatik oqallisigaat. Assersuutigalugu oqallisigissavaat arnat angutillu meeqqamut pissuseqartarnerat assigiinngissuteqarnersoq. Aamma misilissavaat angajoqqaat tapersersoqatigiinnerat angajoqqaanillu allanit ataatsimooqatigisanit ilinniagaqarsinnaaneq qanoq ittuunersut.	Meeqqat ataasiakkaat qanoq ingerlanerat apersuutigivat, meearlu misissorlugu. Immaqa angajoqqaat namminneq meeqqamik inerikkiartorneranik qanoq tapersiinnaaneranik ersarissumik isummersuullutillu siunnersuivutit. Ilaqutariit iliuuseqarnissamut periarfissaannut meeqqallu pisariaqartitanut naapertuuttunik, angajoqqaat ataasiakkaarlugit siunnersorlugillu ilitsersornissaat qitiuvoq.

Illit ilinniartitsisutut inissisimanerit, angajoqqaat ataasiakkaarlugit attavigineranni suliamut atatillugu ilisimasanik piginnaasanillu atuinnermit allaaneroqaaq. Soorlu juumuutut misissuinnermi angerlarsimafimmullu pulaarnermi.

Ilinniartitsininni aallavigissavatit MANU-mut peqataasut. Juumuutut misissuinnermi/meeqquerisutut pulaarnermi aallaavigissavatit meeqqat ataasiakkaat ilaqutariillu meeqqamik isumassuinerat.

Soorunami pingaartuuvoq ilaqutariinni ilaqutariillu pillugit suliniuteqarnissat, ilimaginngisaraluannik unamminnartunik ajornartorsiutinillu saqqummersoqariasassappat – immikkut suliarisariaqartunik. Ilisimatusarnerit takutippaat, ilaqutariinnut sanngiinnerusunut sunniuteqarluartartoq, neqeroorutit assigiinngitsut akuleriisinneqaraangata (Bavolek 2009).

Ilinniartitsinikkut sunniinialuni periutsit

MANU-mi ilinniartitsinikkut sunniinialuni periutsit arlallit atornerqarput. Tamatuma kingunerissavaa, assigiinngitsunik piginnaasaqareersut ilinniartitsinnermit pissarsiaqarnissaat. Ilinniartitsinikkut sunniinialuni periutsit tassaapput periutsit kissaatigineqartutut angusaqarnialuni periuserineqartartut. MANU-mik ilinniartitsininni makku atortassavatit:

1. Aaqjissuussaasumik oqaloqatigiinnerit – pingaartit pissuseqarfiginninnerillu assigiinngitsut aallaavigalugit oqallittoqartassaaq, taakkualu angajoqqaanut ersarississapput. Ataatsimoorussamik paasisaqaassapput immaqalu nutaanik misileraassallutik.
2. Oqaasiinnakkut saqqummiinerit- ilisimasat saqqummiunneqassapput, ilinniartitsisup saqqummiineri oqaloqatigiinnerilluunniit aqutugalugit. Ilisimasat ersarissut angajoqqaat ataasiakkaarlutik iliuuserisinnaasaanik annertusaasaput, iliuuserisinnaasaallu ilaqutariinni ataatsimoorunneqassapput.
3. Allatat atorlugit saqqummiinerit – ilisimasat allallugit saqqummiussat, soorlu Angajoqqaanut atuakkamiit – ataatsimoorussamik aallaaviusarput, angajoqqaallu ilisimasaannik annertusaataasinnaallutik. Meeqqap nutaamik inooqatiginissaanut aqutissiuussisinnaapput, imaluunniit angajoqqaajunerup pissuseqarfigineranik allannguisinnaallutik.
4. Ilinniartitsineq – IT-mik atuneq, soorlu SMS atorlugit attaveqarneq, aamma titartakkanik filmilaaqqat imminut paasinissamut meeqqallu paasinissaanut assigiinngitsunik periarfissiisinaapput. SMS-it meeqqap ukiuinut naapertuuttumik ingerlaavartumik paasissutissiisarnermut atorsinnaapput.
5. Tigussaasunik takutitsineq – sulisut imaluunniit angajoqqaat namminneq pisuni assigiinngitsuni qanoq iliortoqarsinnaanera timitalimmik takutissavaat. Taamaaliornikkut angajoqqaat periarfissinneqassapput, meeqqamik isumaginneriaatsit nutaat misilignissaannut.
6. Sungiusaatit suliaakkiissutillu – ataasiakkaarluni, ataatsimoorluni aamma angutit arnallu immikkoortillugit suliaasat – ilinniartitsinnermi periutsit suliaqartitsiffiusut atorlugit – angajoqqaat allanngoriartornerinik ikorfartuisarput, siunissamilu ilaqutariittut inuunissap periarfissarisaaq nutaamik paasinnilersitsisarlutik.
7. Attaveqalernerq – suliniutinik angajoqqaat akunnerminni ataatsimooqatigiinnerannik attaveqatigiilernissaannillu siuarsaasunik ikorfartuineq.
8. Meeqqat peqataanerisa pikkorissarnermik ingerlatsineq tassaalersissinnaavaa perorsaanikkut ilikkariatorkik uumassuseqarluartartoq, meeqqat peqataanerisa paasisat nutaat ingerlaannaq misiligarneqarnissaat periarfississinnaallugu.

Eqimattat ilikkariatortornerlu

MANU-mik ilinniartitsisuuguit, angajoqqaat eqimattakkaartinnissaat periarfissaqartillugu, ilinniartitsisutut isumagissavat eqimattat suleqatigiinnissaat. Suleqatigiikkaarisitsineq unamminnartoqarsinnaavoq. Annermik angajoqqaat peqataasut paarlakaattuartillugit. Ajornanngippat pitsaanerpaassaaq angajoqqaat MANU-mik pikkorissarneq tamaat ataatsimooqatigiittuarsinnaappata. Ataaniittut tassaapput suleqatigiiaani suleqatigiilluarnissamik siuarsaataasinnaasut:

- Pingaartuuvoq suliaritinniakkavit siunertaat pillugu oqaluttuarnissat. Taamaaliornikkut peqataasut ataasiakkaat susoqalerneranik paasinninnerat annertusarneqartarpoq.
- Maluginiartariaqarpat peqataasut tamarmik oqaaseqartarnersut – arlaat oqaaseqarpaallanngippat pinngitsaalisasutut misigitingikkaluarlugu apersullattaarsinnaavat.

- Isummersornerit misigisallu assigiinngiffii pillugit apersorneq pitsaasuuvog. Tamatumuuna assigiinngitsuunitta akuersaarnera tapersorneqartarpoq. Ilaanni assigiinngiffigut eqqarsaatigeqqaanngivillugu ujartorpallaalerso-ortarpagut.
- Erseqqissarsinnaavat isummersornerit assigiinngitsorpassuusinnaasut, aammalu assigiinngitsunik isumaqartar-neq ajunngivissuusoq – naapertuuffimmini. Isumaqtigiittariaqanngilagut.
- Naapertuuffiatigut naatsumik eqikkaasarsinnaavutit. Tamatuma eqqaamannissinnaaneq paasinninnerlu annertu-sartarpai.
- Peqataasut akornanni inoqarpat naalagaaniarpallaartumik, ajunngivippoq uparuassagukku. Inussiarnersumik aalajangersimasumilli.
- Pingaartuuvog peqataasut ataasiakkaat saqqummiussaasa akuersaarnissaat, tassuunakkullu ataatsimoorussamik saqqummiunneqartut.
- Angajoqqaat assigiinngitsumik pissusilersuutigisinnaasaat maluginiarsinnaagukkit pitsaassaaq. Taakkunungaannaq unittoornissaat pinngitsoortinniarsinnaavat.

Tatigeqatigiinneq nipangiussisussaataitaanerlu

Pingaartuuvog illit ilinniartitsisutut erseqqissaanissat, tamassi – tassalu illit ilinniartitsisutut peqataasullu – nipangi-ussisussaataitaagassi. Misigissutsit eqqarsaatillu oqaatiginissaat annermik ajornakusoorsinnaavoq, allanut anngutas-saanngitsut oqaluttuarineqarnissaat ernummatigineqarpat. Aamma imaassinnaavoq angajoqqaat ilaat inuttut ilisarismagitit. Taamaammat ilinniartitsineq, tatigeqatigiinnerlu ilinniartitsinermitussaq erseqqissunik sinaakkute-qartariaqartut.

Piviusoq

Ilisimasariaqarpat nalunaartussaataitaaneq nipangiussisussaataitaanermiit tamatigut pingaarnerrulluni salliutinneqartarmat. Meeqqap imaluunniit arnap naartusup peqqissusia toqqissisimaneraluunniit ernumagilissagukkit, sulisutut kommunip kalerrinnissaa pisussaaffigivat.

Sammisani artornartuni tapersiineq kaammattuinerlu

Ilinniartitsinermit angajoqqaat ernumatinnissaat siunertaanngilaq. Tamanna aamma sammisanut illit immaq sakkor-tuumik isummersorfigisannut tungavoq. Assersuutigalugu tassaasinnaapput naartunermi hashimik imigassamillu atuinerit. Misissuinerit takutippaat assersuutigalugu arnaq naartusoq atorneqarluinermillu ajornartorsiutilik ikiornia-raanni, ikorfartuineq tatiginninnerlu tassaasut sakkussat pingaarnarpaat. Annilaangasaarinerit angorusutatit unga-silliartortiinnarsinnaavaat. MANU-mi annilaangasaarinerit oqaaqqissaariniarnerinnartut misigineqarsinnaapput, ilin-niartitsinerimullu akertiineq pilersiiinnarsinnaallugu. Tamatumalu angajoqqaat peqataanissamut kajumissuseerutis-sinnaavai.

Pitsaasuussaaq angajoqqaat namminneq peroriartornertik, suullu ullumikkut atugarisaminni artornarsinnaanerat pillugu eqqartuinissamut periarfissinneqarpata. Tamatuma nutaamik paasinninneq nassatarisinnaavaa, kinguaariillu tulliisa pitsaasumik inuuneqalernissannut periarfissat annertusaaqataaffigisinnaallugit. Inuuneq angajoqqaat inuu-nerisimasaannit pitsaanerusoq.

5. Ileqqorissaarneq

MANU-mik ilinniartitsininni qularnanngilaq ilinniartitsinerpit qanorpiaq ingerlannissaa pillugu eqqarsarluartariaqaler-sinnaasutit. Tamatumani pineqarput, suut eqqortuunerinik erseqqissumik malittarisassaqaanngitsunik nalaataqartar-nerit.

Soorlu ajornartoofiit assigiinngitsut nalaassinnaavatit:

- Ilaqutariiluit MANU-mik ilinniartippatit. Ilaqutariit ilaat ilisarismalluareerpatit. Ilaqutariit pillugit nalunngisatit ilinniartitsinermit atorsinnaavigit? Imaluunniit pinngitsusaaginassavit?

- MANU-p ingerlannerani ilaqutariit ilaat pillugit paasisa qarputit, suleqativit – ilaqutariinnik aamma sullissisuusut – ilisimasariaqaraluagaannik. Kisiannili taakku allamut atatillugu ilaqutariinnik sullissipput. Ilaqutariit akuersiteqqaarnagit suleqatitit paasisannik oqaluttuussinnaavigit?
- Anaanaasoq uninngasut hotelianni naapippat, oqaluttuuppaatillu, aningaasaqarnini aqqinniariarpat avinniarluni. Ilaqutariit tamarmiusut sapaatip-akunnialunngui qaangiuttut naapippatit, MANU-mik pikkorissarnermi, illit ilinniartitsisuuffigisanni. Pikkorissarnermi suliaassanut sungiusaatinullu naleqqiullugu ilisimalernikuusatit qanoq pissuseqarfigissavigit? Soorlu suliaassamut ilaqutariit siunissami qanoq iliornissaminnik isummersorfissaannut tunngatillu?
- Ilaqutariit ilisarissimalluarpatit, ilaannilu nammineq inuttut naapittarlugit. Suliamut tunngatillugu nalileereernerpit kingorna pisortanut nalunaarutigisariaqalerpatit. Utaqqilaarallarpuit, kisiannili nalunagu nalunaaruteqarnissat pissusaaffigalugu, naak ilaqutariit inuttut naapittaraluarlugit.
- MANU-mik ilinniartitsivutit, takusinnaavallu ilaqutariit erseqqissumik siunnersortariaqartut, ilinniartitsinerulli avataaniittunik – innersuussinnaasannillu peqanngilaq. Qanoq iliussavit?

Pitsaassaaq suleqatinnik pikkorissumik imaluunniit ilinniartitsisunik allanik qanoq ilioriarsinnaanerit pillugu oqaloqateqarsinnaaguit.

Pikkorissarnerit iluatsinnissaannut pingaaruteqarluinnarpoq, pikkorissarnissamik neqeroorutip oqartussaasutut sulinermut – angajoqqaat ilaasa ulluinnarni naapissimasinnaasaannut – taputartuunneqannginnissaa. Aallaqqaataaniilli erseqqissarluarneqassaaq, angajoqqaat pikkorissarnerat tassaasoq ilinniarnissamik ineriartornissamullu periarfissaq. Uani angajoqqaat pitsanngortitassamittut kissaatigisatik sungiusarsinnaavaat, angajoqqaatullu iliuuseqarnissamut periarfissarpasuatik oqallisigalugit.



Sådan bruger du Underviservejledningen

Denne Underviservejledning er til dig, som skal til at undervise forældre i MANU. Underviservejledningen har to dele. Første del sætter dig ind i tankerne bag MANU. Her beskrives baggrunden for kursuskonceptet. Anden del er en guide til selve undervisningen. I den beskrives helt konkret, hvordan du underviser i de ni kursusgange. Du får også tips og tricks. Du kan med fordel tænke over, hvordan din personlige undervisningsstil skal være. Det anbefaler vi, du gør, inden du selv skal i gang med undervisningen. Hvordan du vil undervise, det kommer du uden tvivl til at tænke over mange gange. Måske hver gang du skal undervise, og lige efter du har undervist? Underviservejledningen har en litteraturliste, hvis du vil fordybe dig yderligere i teorierne og tankerne bag MANU.

USB med alt materiale

Du får en USB med alt materiale til MANU. Til de enkelte undervisningsgange vil der være Power Points, der er markeret med undervisningsgangen og afsnittet. Fx er Power Point 1.1. Dagens program for første undervisningsgang. Der vil være en låst Power Point- udgave på USB'en, som du ikke kan rette i (så kan du altid gå tilbage og se den oprindelige). Og der er også en åben Power Point- udgave, som du selv kan supplere og rette i.

God fornøjelse med undervisningen.



1. Baggrund og formål

I Grønland er det fra politisk hold besluttet, at alle forældre tilbydes et forældrekursus. Der har været undervisning i forældrekurset Klar til barn siden 2009. I 2012 blev kurserne evalueret, og i 2013 blev der nedsat en Klar til barn-arbejdsgruppe med henblik på at revidere konceptet. Arbejdsgruppen består af social- og sundhedsfaglige personer fra hele landet. Det nye MANU koncept, som du læser lige nu, er blevet til på baggrund af evalueringens anbefalinger og arbejdsgruppens visioner og ønsker. Det nye MANU bygger på de udfordringer og muligheder, der er i Grønland for at skabe et godt liv for alle børn. Materialerne til brug for undervisningen er blevet til i samarbejde med grønlandske fagfolk.

Formålet med MANU er, at alle forældre kan skabe et godt liv for sig selv og deres børn. I løbet af kurset får de mulighed for at overveje, hvordan de kan få et familieliv, som de og deres børn trives med.

MANU er et supplement til de øvrige tilbud, som gravide familier og småbørnsfamilier tilbydes. Eksempelvis jordemoderkonsultationer, sundhedsplejerskebesøg og deltagelse i Tidlig Indsats.

Målgruppen for kurserne

Målgruppen er alle kommende forældre. Det skal understreges, at forældrekurset er rettet mod både mænd og kvinder. Forældrekurset MANU er rummeligt, således at kommende forældre, der har særlige udfordringer, også kan være med. Det afgørende er, at forældrene er motiverede for at deltage, og at de har lyst til at udvikle sig selv og være sammen med andre forældre i en situation, der ligner deres egen.



2. Konceptet MANU

Kurset består af i alt ni undervisningsgange. Seks undervisningsgange under graviditeten og tre efter fødslen.

Hvad er MANU?

MANU er et tilbud om et kursusforløb, som kan give familierne flere muligheder for at skabe netop det liv med deres børn, de selv ønsker. MANU er ikke et kursus, der har til formål at ensrette forældreskabet, eller pålægge familierne bestemte måder at leve på.

Gennem undervisningen får forældrene konkret "hands-on" viden om børn og børns udvikling. Deltagerne samarbejder om små opgaver og øvelser, der gør, at forældreskabet bliver mere konkret at forholde sig til. Undervisningen skaber et fortroligt 'rum', hvor forældrene indbyrdes og sammen med andre forældre kan tale om deres tanker, følelser og oplevelser. Kurset kan støtte den enkelte i at mærke, hvad vedkommende mener er en hensigtsmæssig måde at være forælder på, og følge det.

Forældrekurset har den store fordel, at det ikke er "moren, der ved det hele". Fædrene er deltagere i kursusforløbet på lige fod med mødrene. At være med i MANU vil vise, at familielivet med børn kan fungere på mange forskellige måder. Der er også rig mulighed for læring og erfaringsudveksling forældrene imellem. Noget som ikke kan erstattes af, at de selv læser om, hvordan et forældreskab kan udfolde sig.

På forældrekurserne vil forældrene opleve fordelene ved, at den viden, vi har i dag, kan kobles til det liv, de lever. Dette sker på mange forskellige måder. Fx ved at deltagerne snakker med hinanden og udveksler de erfaringer, de selv har gjort sig. I undervisningen lægges der vægt på, at det også er sjovt og udvikler én rent menneskeligt at være forælder. Børns udvikling tiltrækker vores opmærksomhed, og det er en livgivende og spændende rejse at være en del af.

En af konceptets styrker er, at forældrene får muligheder for at deltage i et forløb, som har fokus på forældrenes udfordringer og de ændringer, der sker, efterhånden som barnet bliver ældre. Det faglige indhold i konceptet gør kurserne til en slags eksperimentel mulighed for forældrene. Her kan de prøve nye veje i samværet med deres eget barn og samtidig se, hvordan andre forældre bærer sig ad. Situationerne, der opstår her, udnyttes pædagogisk igennem hele kurset.

At følge et koncept

Det er vigtigt for undervisningens succes, at du som underviser følger denne Underviservejledning. Du anbefales, at indholdet i de enkelte kursusgange bliver så tæt som muligt på, hvordan de er beskrevet i del 2 af Underviservejledningen. Eller at dine kolleger underviser på samme måde, som du gør det. Du har din personlige måde at undervise på, og du underviser selvfølgelig også ud fra deltagernes behov.

Grundantagelserne i konceptet

MANU tager udgangspunkt i tre teoretiske grundantagelser. De gennemsyrrer temaerne i de enkelte kursusgange og er de røde tråde i øvelser og opgaver, som forældrene kommer igennem. De tre vigtigste grundantagelser er:

- **Mentalisering.** Mentalisering er de processer, der både bevidst og ubevidst er i spil, når vi er opmærksomme på de følelser eller tanker, der udspringer af det, vi selv og andre siger og gør. Ved at mentalisere ser vi den andens perspektiv samtidigt med, at vi holder fast i os selv. Forældrenes mentalisering er derfor vigtig for, hvordan de møder det kommende barn, og hvordan de forholder sig til det (Hagelquist 2014 og Skov 2014). På længere sigt bliver evnen til mentalisering vigtig for vores nære følelsesmæssige relationer, og for hvordan vi fungerer i sociale sammenhænge. Mentalisering er en forudsætning for at drage omsorg for både sig selv og andre (Daniel 2013).
- **Tilknytning.** Barnets tilknytning til sine primære omsorgspersoner er afgørende for barnets relationsdannelse. Den gryende tilknytning og forældrenes indre repræsentation af barnet begynder i midten af graviditeten (Stern 1997, 1999, 2004, Bróden 2004, Diderichsen 2007, Hart 2016). En nær og sund tilknytning er en af hovedhjørnestenene i forældreskabet og i barnets udvikling. Ved hjælp af forældrekurser, som bygger på at styrke tilknytningen mellem forældre og barn, er der muligheder for at tage udgangspunkt i, at: "Gennem kvalificering af samspillet kan vi forbedre barnets evne til kontakt og tilknytning og derigennem medvirke til en sundere selvudvikling" (Bach 2010). Evalueringen af forældrekonceptet "En god start – sammen" (Rambøll 2015) viste, at tilknytning mellem forældre og børn var øget signifikant, når man sammenlignede mål for tilknytning i begyndelsen og slutningen af kurset.
- **Følelsesregulering.** Barnets følelsesregulering er vigtig for barnets sociale udvikling. Små børn kan ikke berolige eller trøste sig selv. Det skal de lære af deres nærmeste omsorgspersoner. Senere lærer barnet, hvilke følelser der er tilladte, og hvilke følelser der ikke accepteres (Berk 2013 og Daniel 2013).

Perspektiver

Forældrekursuskonceptet MANU er bygget op omkring fem perspektiver, der ligesom de tre grundantagelser kan genfindes i hele konceptet:

1. Et udviklingsperspektiv. Det vil sige, at kurset tager udgangspunkt i, at forældrene ønsker at blive gode forældre for deres barn. Ved at være med i kurset, får de indsigt i sig selv og det barn, de venter. Og deres ønsker for forældreskabet bliver koblet sammen med ny viden. Gennem denne proces øges forældrenes muligheder for at skabe et liv, hvor børnene trives, og de bliver robuste og livsduelige. Senere i voksenlivet er det håbet, at de kan klare sig selv og bidrage aktivt til samfundet. Det er en del af formålet med kurserne at give indsigt, mod og redskaber til, at det kan ske. Udviklingsperspektivet betyder også, at forældrene forsøger at gøre deres bedste for, at barnet kan få en god udvikling. Uanset hvor få eller hvor mange ressourcer de har.

2. Et forebyggelsesperspektiv. I Forebyggelsesperspektivet ligger, at vi ønsker at en række negative ting ikke skal indtræffe. Vi kan forebygge ved at se, hvordan vi konkret kan undgå nogle ulykker, fx ved at fjerne alle giftstoffer, så barnet ikke kan nå dem. Og vi kan forsøge at forebygge, at det går barnet dårligt senere i livet ved at sørge for, at det får en tryk og harmonisk opvækst. Til forebyggelsesperspektivet hører både viden om, hvad der kan skade barnet, viden om, hvordan man selv reagerer, hvordan parforholdet kan styrkes, og hvor forældrene kan få hjælp, hvis de har behov for det. Kurset tager udgangspunkt i, at forældrene ønsker det bedste for deres barn. Kurset bygger endvidere på, at man godt kan skabe en harmonisk opvækst for sit barn på trods af, at man selv har haft en barndom præget af svigt og kaos.

3. Et handlingsperspektiv. Det vil sige, at kurset åbner forældrenes blik for forskellige handlemuligheder og deres konsekvenser. Fx at man kan gøre ting på mange andre måder end dem, man kender fra sin egen opvækst. Der er fokus på forældrenes adfærd, og at de får gode ideer til forskellige måder at være forælder på. Udgangspunktet er, hvordan de kan, men ikke skal, reagere i forskellige situationer. Der lægges også vægt på, at der ikke findes én rigtigt opskrift til det gode forældreskab, men mange forskellige måder at være en god mor og en god far på.

4. Et netværksperspektiv. Kurset giver oplagte muligheder for at danne sociale netværk. Der opfordres til dette, både med samvær mellem forældrene indbyrdes og som grupper i de lokale samfund.

5. Et kønsperspektiv. Forældrekurset organiseres sådan, at både mødre og fædre får mulighed for at være aktive deltagere i kurset på lige fod. Der lægges også vægt på, at indholdet er meningsfuldt for både mænd og kvinder.

Vigtige kendetegn for konceptet

MANU er udarbejdet med baggrund i erfaringer med udvikling af forældrekoncepter. Der er også indsamlet forskningsresultater fra nordiske lande og internationale undersøgelser ligesom evalueringen af Klar til barn fra 2012 hører med som baggrund. Alt dette kommer til udtryk i konceptet på følgende måde:

1. MANU er et **alment tilbud** målrettet alle kommende forældre, og det er ikke et terapeutisk forløb. Der skal være en klart defineret mulighed for at henvise forældrene til relevant hjælp, hvis der er behov for det.
2. MANU er et **voksenpædagogisk tilbud**. Forældrene er hovedpersonerne i deres eget liv. De får gennem kursusforløbet styrket deres personlige ressourcer, så de kan se nye muligheder for sig selv som forældre i deres samvær med børnene.
3. Der er **klare rammer** omkring undervisningen. **Der er fortrolighed**, så forældre tør åbne sig.
4. De **pædagogiske metoder** tager udgangspunkt i den almene viden om sundhed, sundhedsfremme, udvikling mv. Og der er plads til de problemstillinger, som er vigtige for forældrene. De pædagogiske virkemidler er varierede. De repræsenterer forskellige typer af læringsstile.
5. Forældrekurset er med til at **styrke relationer** og følelsesmæssige bånd mellem forældre og barn.
6. På kurset **formidles ideer til**, hvordan gode relationer mellem forældre og barn virker udviklende, stimulerende og forebyggende for barnet. "Nogle øvelser og en del af indholdet i kurset får forældrene til at forholde sig aktivt til den nære tilknytning til barnet." Det giver muligheder for konkret at vise, hvordan man kan skabe gode relationer mellem forældre og barn.
7. Kursusforløbet giver forældrene konkrete **redskaber** til at støtte deres barns sundhed og udvikling.
8. Forældrene kan arbejde med at skabe en **brugbar social, vidensbaseret og ikke mindst følelsesmæssig ramme** for forældreskabet. Både sammen, hvis de er et par, og for den forælder, der er alene om barnet.

9. Forældrene får mulighed for at konkretisere deres drømme om forældreskabet og få dem afspejlet i **realistiske overvejelser**.
10. På forældrekurset er der mulighed for at **danne netværk** med andre forældre, som kommer fra det samme lokale område.
11. Forældrekurset er et fællesskab, hvor **forældrene også kan øve sig i det, som er svært**. Det kan være medvirkende til, at de ikke automatisk overfører egne negative barndoms minder og handlemønstre til det kommende forældreskab.
12. Der er tydelig forskel på **MANU-undervisningen og sundhedsfaglige konsultationer/hjemmebesøg**.

Sårbare familier og særlige behov

Nogle forældrekurser tilbyder opfølgning ud over det almindelige kursus. Det har vist sig at have god virkning, for forældre i højrisikogrupper (Andersen og Samberg 2011). Det kan fx være en far, der har behov for et mere omfattende tilbud fx misbrugsbehandling eller deltagelse i Tidlig indsats, samtidigt med at han sideløbende deltager i MANU.

Kursusforløbets fleksibilitet

Kurset består af 9 kursusgange, hvor forældrene ideelt samles i mindre grupper der følges ad igennem hele undervisningsforløbet. For at så mange familier som muligt deltager i MANU, er tilbuddet om undervisning nødt til at være fleksibelt. Derfor er det tænkt ind i det nye koncept, at det ikke alle steder er en mulighed at forældrene kan samles i grupper. Måske er det heller ikke muligt at tilbyde et sammenhængende MANU- forløb. I de tilfælde må kurset tilbydes mere fleksibelt. Det kan være fx et forældrepar alene eller måske to fædre, hvis kærester er rejst for at føde. Der kan også blive tale om ene-undervisning i de enkelte kursusgange. Der vil være mulighed for, at der nogle steder i landet fast tilbyder kursusgang 5 og 6 på fødestedet eller patienthotellet.

Effekten af et forældrekursus

Det er forholdsvis nyt at tilbyde forældrekurser i Grønland, der bygger på et koncept og er målrettet kommende forældre. MANU er udarbejdet med udgangspunkt i den nyeste viden om, hvad der virker. Denne viden kommer bl.a. fra litteratursøgning, hvor der er indsamlet evalueringer af effekterne i lignende forældrekurser internationalt. I de følgende punkter er samlet de væsentligste resultater fra andre forældrekurser, som er relevante for dig, når du skal undervise.

- Forældrekurserne kan påvirke forældreskabet ved at de øger forældrenes positive opdragelse. Forældre med positive opdragelsesprincipper har færre udfordringer med opdragelsen, end forældre der benytter straffende opdragelse (Thomsen 2016). Når faren inddrages styrkes parforholdet, og børnenes psykosociale udvikling fremmes (Sarkardi 2008). Sker det i et fællesskab med andre forældre, får deltagerne positive og konkrete billeder af barn og forældreskab, som de kan navigere efter (Andersen og Samberg 2011).
- Der er forskningsbaseret viden, som peger på, at en styrket tilknytning mellem forældre og barn beskytter barnet. Forældre med nær relation til deres barn lader være med at udsætte deres barn for straffende opdragelse og omsorgssvigt.
- I 2015 viste en evaluering fra Rambøll af et sammenligneligt koncept 'En god start – sammen', at forældrene får styrket tilknytningen til deres barn, og de bliver forberedt på, hvad det vil sige at blive forældre og at skulle være forældre sammen.
- Virksomme forældrekurser har vist sig at bygge på et fundament af relevant teoretisk viden. Virkningen øges, hvis der samtidig er klare modeller for den udviklingsproces, som forældrene tilbydes (Andersen og Samberg 2011).
- Forskning viser, at forældrene får størst gavn af at deltage i koncepter, som begynder tidligt (fx under graviditetens midterste del) (Brodén 2004, Kjølbi 2012). De viser sig at give bedre og mere vedvarende effekter (Marklund og Simic 2012) end koncepter, der begynder senere i børnenes liv.
- Udbyttet forstærkes af, at undervisningen opleves i en sammenhæng med jordemoderens konsultationer, sundhedsplejerskens besøg i hjemmet og andre lokale tilbud om gruppeaktiviteter (Andersen og Samberg 2011).
- Forskningen på området taler for, at der gennem kurset bør arbejdes med forældrenes forskellige roller og værdier i opdragelsen. Og at forældrene bliver mindre stressede, når de er godt forberedte og har et overblik over, hvilke personer i deres sociale netværk, der kan yde støtte og hjælp (Andersen og Samberg 2011).

3. Det moderne forældreskab i Grønland

Generelle udfordringer når man skal være forældre

Der er en række udfordringer, som alle kommende og nye forældre står overfor. Det drejer sig om:

- Overgangen fra at være et par til også at være mor og far – det er en væsentlig udfordring især første gang, man bliver forældre. Her er opbygningen af identitet og roller som mor og far det centrale og nye.
- At man bliver fælles om barnet, så barnet ikke primært er en opgave for moren.
- At afklare, hvilken form for far, mor og familie forældrene gerne vil være.



Karakteristik af familien

Grønlands Statistik udarbejder hvert år en optælling af børn og voksne i private husstande. Der fødes årligt ca. 820 børn, og hver kvinde får i gennemsnit 2,1 barn. De fleste kvinder får børn i 20'erne, og en førstegangsfødende er i gennemsnit 23 år. Der fødes 2-3 børn af kvinder på 15 år eller derunder (Grønlands statistik 2016a). I Forældrebogen under første undervisningsgang kan du se, hvordan fødslerne er fordelt.

Børnene indgår i mange forskellige familietyper. Der findes i alt 3985 husstande med to voksne med et eller flere børn. Der er 1143 husstande med en enlig kvinde med et eller flere børn. I 236 husstande består den af en enlig mand med et eller flere børn. I 2036 husstande er der flere end to voksne og et eller flere børn (fx voksne hjemmeboende børn eller anden familie). Det vil sige, at de fleste husstande består af familier med to voksne og et eller flere børn (Grønlands statistik 2016b). En anden undersøgelse viser, at ca. 63 % af børnene bor sammen med begge deres forældre, mens 9 % aldrig har boet sammen med deres far (Baviskar, Christensen og Kristensen 2011).

I barnets første tre år bliver 46 % udelukkende passet hjemme. Af disse passes 38 % af forældrene, og 8 % passes af bedsteforældrene. De øvrige børn kommer i daginstitution efter endt barsel.

Familiernes boligmæssige forhold er meget forskellige. I gennemsnit bor der 1,1 person pr. rum i en bolig. I nogle boliger bor der 0,1 person pr. rum, og i andre 9 personer pr. rum. I alt 11 % bor i en overbefolket bolig – primært familier med børn og de 18-34-årige. Siden 1980 har der været et fald i antallet af børn, som er vokset op i en familie med alkoholproblemer, vold eller seksuelle overgreb. Udviklingen går klart i en positiv retning.

Adskillelse i tiden omkring fødslen

Kvinderne kan føde på et regionssygehus eller et større sundhedscenter. De fleste føder tæt på, hvor de bor. Men der er også mange, som er nødt til at rejse til fødestedet tre til fire uger før terminen. Den gravide kvinde, som skal rejse, er typisk væk hjemmefra i 4-6 uger. Alt efter fødested og fødselsforløb. Det betyder, at en del familier lever adskilt i en længere periode. Det kan være svært for både moren, faren og eventuelt ældre søskende. Det er en situation, som forældrene med fordel kan støttes i at håndtere.

Mange nye muligheder

Internet og smartphones er en del af de fleste forældres hverdag. En undersøgelse viser, at i gennemsnit har 60 % af befolkningen adgang til internet i hjemmet. 72 % i Nuuk, 56 % i de øvrige byer og 49 % bygderne (Bjerregaard, Dahl-Petersen, Jørgensen, Larsen og Nielsen 2016). Internettet giver mange nye muligheder i hverdagen. Forældre kan søge ny viden, de kan hente app's som tilbyder vejledning og vuggeviser til nyfødte. Og på de sociale medier kan der skabes fællesskaber med andre kommende forældre. Det er samtidig blevet lettere at holde kontakten til venner og familie, som bor langt væk. Grønland er et højteknologisk samfund. Og udviklingen i denne retning fortsætter.

4. Pædagogik og læring i MANU

Tænkningen bag undervisningen

MANU er et tilbud til voksne. Konceptet bygger på, at forældre har de bedste intentioner og ønsker om at være kompetente forældre. Alle gør deres bedste. Og at det er væsentligt at respektere den måde, forældrene selv ønsker at skabe deres familieliv. Selvfølgelig ud fra ressourcer og præmisser, de enkelte har hver især. Alle har deres grunde til at gøre, som de gør.

Der formidles konkret viden på kurset. Fx om barnets udvikling, fødslen, sundhed og vækst. Og også om nogle af de udfordringer, man kan møde som nye forældre.

Kommende forældre, der har haft en turbulent barndom, får også mulighed for at overveje, hvordan de kan skabe bedre muligheder for deres eget barn.

Kurset giver forældrene konkrete redskaber til at håndtere situationer, hvor barnet græder meget, eller forældrene har konflikter. På kurset formidles viden om, hvor forældrene kan søge hjælp, hvis de har brug for det. Forældrene arbejder sammen under kursusforløbet om at skabe en social, fysisk og ikke mindst følelsesmæssig ramme for forældreskabet.

Forældrene vil undervejs i kurset være i mindre grupper. Samvær og samarbejde i gruppen fremmer de enkelte forældres egen erkendelse. Der dannes måske fællesskaber, hvor forældrene kan lære af hinanden og skabe sociale netværk. Gennem dem kan de få støtte til et godt liv for sig selv og deres barn.

Langt de fleste forældre er ikke klar over, hvilke manualer eller "opskrifter", de hver især selv er vokset op med. De har ofte en uklar fornemmelse af, hvilke fælles værdier eller opskrifter, de vil følge. Måske har de kommende forældre ikke fået talt om, hvilke forventninger de har til sig selv og hinanden. Måske har de et urealistisk billede af, hvordan fremtiden med et lille barn kan forme sig.

Ved at få de kommende forældre til at konkretisere deres visioner og lade dem afspejle sig i realistiske overvejelser fx ud fra konkret viden om spædbarnets behov, kan forældrenes forestillinger komme tættere på virkeligheden.

Når voksne lærer nyt

Der er flere tilgange til en forståelse af, hvordan voksne lærer. Helt grundlæggende er det væsentligt, at voksne får mulighed for at reflektere over sig selv og deres handlinger, når de skal lære noget nyt. At lære nyt for voksne betyder ofte at sammenkoble det nye med noget, der allerede er kendt. I denne sammenhæng er den voksnes motivation en overordentlig vigtig drivkraft og forudsætning for læring (Illeris 2006).

Der er forskellige typer af læring, som vi vil ridse op ud fra blandt andet uddannelsesforskeren Knud Illeris' resume af læringsteorier.

- **Assimilativ** læring betyder, at man tilføjer ny læring til noget, man allerede ved. Det er ofte lærerstyret og giver mere viden.
- I **Akkommodativ** læring omstrukturerer man det, man har lært. Man forholder sig reflekterende, bevidst og ofte kritisk til det, man i forvejen ved. Denne type læring kan fremmes af deltagernes aktive engagement.

- **Transformativ** læring indebærer ændringer i den lærendes identitet. Det vil sige, at holdninger, personlig stillingtagen, refleksion og kritisk stillingtagen til den, man tidligere var, indgår i læringsprocessen (Illeris 2006).

Læring er en proces, der medfører ændringer i personen i retning af øget viden og kompetence. I MANU tilbydes deltagerne muligheder for at lære, hvad der kan være til gavn for deres barn og det liv, de har sammen. Det kan ske gennem direkte læring, hvor målet er selve det at lære noget. Man lærer noget nyt og ændrer derved sig selv. Ved indirekte læring er der tale om læring som følge af handlinger, der ikke i sig selv har det formål, at man skal lære noget (Hansen 1995).

I MANU er der både elementer af direkte og indirekte læring. Den direkte læring kan fx foregå ved, at du formidler ny viden om barnet og udviklingen hos det. Den indirekte læring kan foregå gennem det samvær forældrene har med andre forældre.

Etienne Wenger (Wenger 1999) sætter læringen ind i en social sammenhæng. Her knytter læringen an til det fællesskab personen indgår i. Den aktive deltagelse, personens identitet og den meningssammenhæng, det indgår i, er væsentlige i en dynamisk forståelse af læring.



Alle læringsformerne i Wengers model – at lære ved at tilhøre, ved at være, ved at erfare og ved at gøre – de indgår i MANU.

Undervisningsprincipper

Når du skal undervise i MANU, er det vigtigt, at du tænker over følgende undervisningsprincipper:

- Der er fokus på, at det er sjovt, udviklende og en glæde at have børn. Også selv om det til tider kan være hårdt arbejde.
- Der skal tages hensyn til, at mænd og kvinder har forskelligt udgangspunkt og fokus. Forældrene er to selvstændige personer, hvis forskellige oplevelser og synspunkter skal ses og respekteres. Samtidig er det vigtigt at lægge vægt på, at de nu skal have en ny fælles fremtid som forældre.
- Der lægges vægt på anerkendelse og positiv feedback.
- Følelser er legitime at tale om, og der skal være mulighed for at tale om både ønskede og uønskede følelser, der kan dukke op i forskellige situationer.

- Der er fokus på forskellige handlemuligheder og redskaber, som kan anvendes i hverdagen.
- Forældrene kan opleve tingene forskelligt. De forskellige måder at opleve tingene på skal inddrages i undervisningen. Og i undervisningen kan det undersøges hvordan de tror barnet oplever det de gør.

Disse principper er særlig vigtige for at opnå de ønskede effekter af undervisningsforløbet i MANU.

Forskellen på MANU- undervisning og konsultation/hjemmebesøg

MANU-undervisningen og de individuelle konsultationer med jordemoderen/jordemoderfaglig nøgleperson eller sundhedsplejerskernes hjemmebesøg går hånd i hånd.

De to typer tilbud har forskellige virkningsmekanismer og formål. Det er vigtigt at være bevidst om, når du underviser. Her er nogle få eksempler, som viser forskellene. Og du får inspiration til, hvordan du i planlægningsfasen kan arbejde med at udnytte forskellighederne.

Det har vist sig afgørende, at du som underviser i MANU er bevidst om, hvordan rollen som underviser er forskellig fra den måde, du ellers arbejder på.



Eksempler på forskelligheder: Forældrekursus og Jordemoder konsultation/sundhedsplejerskebesøg

Tema	MANU-undervisning	Jordemoder konsultation/Sundhedsplejerskebesøg
<i>Alkohol og hash i graviditeten</i>	Du fortæller om, hvordan alkohol og hash optages i kroppen og videregives til barnet, samt hvordan alkohol og hash kan skade det ufødte barn. Måske vælger du at vise en kort film, du svarer på spørgsmål eller drøfter forældrenes holdninger og tanker om hash og alkohol. Du lægger vægt på, at det aldrig er for sent at stoppe og fortæller om muligheden for gratis misbrugsbehandling.	Du taler med forældrene om deres livsstil og spørger ind til deres individuelle forbrug af hash og alkohol. Hvis forældrene eller en i husstanden har et alkohol- eller hashmisbrug, prøver du at motivere ham eller hende til at deltage i misbrugsbehandling og Tidlig indsats.
<i>Parforholdet i graviditeten</i>	Du fortæller kort om at gå fra at være kærester til at være forældre. Forældrene arbejder med øvelserne i Forældrebogen, hvor de først lytter til hinanden og senere taler sammen om, hvordan det føles at blive mor eller far, og deres forskelligheder. De kan eksempelvis også aftale med hinanden, hvordan de vil håndtere adskillelse m.m.	Du taler med forældrene om parforholdet, og hvordan de hver især har det. Fokus er på den enkeltes og parets udfordringer og ressourcer – og hvordan de kan handle. Du kan eventuelt henvise til sagsbehandler, Tidlig indsats eller andre lokale tilbud.
<i>Barnets udvikling</i>	Du fortæller kort om hvordan børn udvikler sig med udgangspunkt i Forældrebogen. Forældrene drøfter, hvilke erfaringer de har. Fx kommer de til at tale om, hvorvidt der er forskel på kvinders og mænds håndtering af barnet. Og de prøver også hvordan det er, når forældrene supplerer hinanden, og når de lærer af andre forældre i gruppen.	Du spørger ind til, hvordan det enkelte barn trives, og undersøger barnet. Måske giver du forældrene ideer og tips til, hvordan de konkret kan støtte netop deres barns udvikling. Fokus er på individuel råd og vejledning, som passer til familiens handlemuligheder og barnets behov.

Din rolle som underviser er meget anderledes sammenlignet med, hvordan du bruger din faglighed og kompetencer i de individuelle kontakter. Fx under konsultationer, og når du er på hjemmebesøg.

Når du underviser, er dit udgangspunkt den gruppe, der deltager i MANU. Ved jordemoderkonsultation/sundhedsplejerskebesøg tager du udgangspunkt i det konkrete barn og familiens omsorg for barnet.

Det er selvfølgelig vigtigt, du tager initiativer i og for familien, hvis der er uventede udfordringer og problemer, som kræver yderligere indsats. Forskningsresultater viser, at det er virkningsfuldt for de sårbare familier, at tilbuddene kombineres (Bavolek 2009).

Pædagogiske virkemidler

MANU konceptet gør brug af en række pædagogiske virkemidler. De skal resultere i, at forældre med forskellige forudsætninger kan få udbytte af undervisningen. Pædagogiske virkemidler er de metoder, du bruger til at opnå den ønskede effekt. I MANU bruger du følgende virkemidler i undervisningen:

1. Organiserede dialoger – der tales ud fra forskellige værdier og holdninger, og de bliver synlige for forældrene. De får en fælles erkendelse og de prøver måske nye ting af.
2. Mundtlig formidling – viden formidles med oplæg eller samtale. Konkret viden øger forældrenes individuelle handlemuligheder, og det de kan gøre, der er fælles i familien.
3. Skriftlig formidling – viden på skrift fx i Forældrebogen, bliver et fælles udgangspunkt, der kan øge forældrenes indsigt. Den kan give baggrund for nye måder at være sammen med barnet på, eller være med til at skabe ændringer i, hvordan forældreskabet håndteres.
4. Undervisning – IT-midler fx med SMS-kontakt og animationsfilm giver muligheder for at tilføje mange facetter til forståelsen af sig selv og af barnet. SMS-systemet giver løbende informationer, der er brugbare i forhold til barnets alder.
5. Praktisk demonstration – fagpersonerne eller forældrene viser rent konkret, hvad man kan gøre i forskellige situationer. Det giver forældrene muligheder for at afprøve nye måder at håndtere barnet på.
6. Øvelser og opgaver – individuelle, fælles og kønsopdelte – med brug af aktiverende undervisningsmetoder – understøtter forældrenes ændringsproces og giver ny indsigt i de fremtidige muligheder for familielivet.
7. Netværksdannelse – understøtter initiativer, som fremmer samvær og netværksdannelse forældrene imellem.
8. Børnenes tilstedeværelse kan være med til at gøre forløbet til et levende pædagogisk læringsrum, hvor børnenes medvirken giver muligheder for, at nye ting kan afprøves på stedet.

Grupper og læring

Når du underviser i MANU, hvor det er muligt at samle forældrene i grupper, skal du som underviser få forældrene til at fungere som gruppe. At arbejde med gruppedynamikken kan være udfordrende. Særligt hvis forældrene på holdet ofte skifter. Hvis det er muligt, er det bedst, at den samme forældregruppe følges ad hele vejen igennem MANU-forløbet.

Det følgende er nogle tips, som hjælper dig med at skabe en god stemning i gruppen:

- Det er vigtigt, at du fortæller om formålet med de aktiviteter, I skal i gang med. Det fremmer den enkeltes forståelse af, hvad det er, der skal foregå.
- Du skal være opmærksom på, at alle kommer til orde – Spørg eventuelt ind til dem, som ikke siger så meget – uden at presse den enkelte.
- Det er godt at spørge ind til forskelle i synspunkter og oplevelser. Det understøtter, at det er helt i orden, at vi er forskellige. Alt for ofte søger vi næsten pr. automatik efter ligheder.
- Du kan understrege, at der kan være mange forskellige synspunkter, og at det er fint med mange meninger – vi skal ikke blive enige.
- Du kan komme med korte opsummeringer, når det er relevant. Det fremmer hukommelsen og forståelsen.
- Er der personer på holdet, som er meget dominerende, er det fint, du stopper dem. Venligt men bestemt.
- Det er vigtigt, du anerkender hvert enkelt gruppemedlems bidrag og anerkender det fælles bidrag, som det bliver til.
- Det er godt, hvis du er opmærksom på de forskellige roller, som forældrene kan indtage. Du kan forsøge at forhindre, de bliver fastlåste i dem.
- Kan du skabe en støttende grundholdning i gruppen, fremmer det gruppens dynamik. Du kan understøtte dette ved at kommunikere anerkendende og accepterende.
- Du fremmer gruppens liv ved at indtage en ledende rolle med en naturlig autoritet.

Det fortrolige rum – om fortrolighed og tavshedspligt

Det er vigtigt, at du som underviser understreger, at alle, både undervisere og deltagere, har tavshedspligt. At sætte ord på følelser og tanker kan være svært, særligt hvis man er bekymret for at nogen fortæller følsomme ting videre til andre. Der kan også opstå situationer, hvor du også kender en eller flere af forældrene privat. Derfor skal der være klare rammer omkring undervisningen og den fortrolighed, den skal være omgærdet med.

Fakta

Du skal være opmærksom på at underretningspligten altid går forud for tavshedspligten. Hvis du bliver alvorligt bekymret for et barns eller en gravid kvindes sundhed og trivsel, så har du som fagperson pligt til at underrette kommunen.

At støtte og motivere ved svære emner

I undervisningen er der ikke fokus på at afskrække forældrene. Det gælder særligt med hensyn til de emner, du måske kan have stærke meninger i forhold til. Det kan fx være brugen af hash og alkohol under graviditeten. Undersøgelser viser, at ønsker man eksempelvis at hjælpe en gravid kvinde med et misbrugsproblem, så er støtte og tillid nogle af de vigtigste redskaber. Skræmmebilleder kan skabe afstand til dem, du gerne vil nå. I forbindelse med MANU kommer skræmmebilleder let til at virke moraliserende, og det kan også skabe modstand mod undervisningen. Og det gør forældrene mindre motiverede til at være med.

Det er godt, hvis forældrene får mulighed for at tale om deres egen opvækst, og hvad der kan være svært i den situation, de står i i dag. Det kan give ny indsigt og motivere til at gøre noget, der kan være med til at øge chancerne for, at den næste generation kan få et godt liv. Et liv der er bedre end det liv, deres forældre har haft.

5. Etik

Når du underviser i MANU kommer du sikkert ud i situationer, hvor du må overveje, hvordan du vil gribe undervisningen an. Det er situationer, hvor der ikke er en klar rettesnor for, hvad der er det rigtige at gøre.

Du kan fx komme ud for forskellige dilemmaer:

- Du underviser nogle familier i MANU. Du kender den ene af familierne rigtig godt i forvejen. Kan du tillade dig, at bruge det du ved om familien på kurset? Eller skal du lade som ingenting?
- Du får kendskab til en familie på et MANU-kursus og får noget at vide, der kan være vigtigt for andre af dine kollegaer, som også arbejder med familien. Men det er i en anden sammenhæng. Kan du tillade dig at fortælle kollegerne, det du ved, uden at få familiens tilladelse?
- Du har mødt moderen på patienthotellet, hvor hun har fortalt, at hun vil skilles, så snart økonomien tillader det. Du møder hele familien nogle uger senere på et MANU-kursus, hvor du underviser. Hvordan forholder du dig til den viden du har i forhold til opgaver og øvelser på kurset. Fx en opgave hvor de skal tale om, hvad de vil gøre i fremtiden?
- Du kender en familie meget godt, og du møder dem ind imellem i private sammenhænge. Og du er ud fra en faglig vurdering nødt til at foretage en underretning. Du tøver, men ved godt at det er din pligt at underrette, selv om du møder familien privat.
- Du underviser i MANU, og du kan se, at familien har brug for nogle helt konkrete råd som ligger uden for undervisningen – og der er ikke nogen, du kan henvise til. Hvad gør du?

Det er godt at tale med en dygtig kollega eller en gruppe af undervisere om, hvad du kan og bør gøre. Det er afgørende for kursernes succes, at der ikke sker en sammenblanding af kursustilbuddet med den myndighedsudøvelse, som nogle af forældrene måske har mødt i deres hverdag. Det skal være helt klart, og gøres klart fra begyndelsen, at forældrekurset er et lærings- og udviklingsrum. Her kan forældrene øve sig i det, som de gerne vil blive bedre til, og drøfte de mange handlemuligheder, de har som forældre.

6. Referencer

- Alpar A., Botting C., Calvigioni D., Courtney M., Fuzik J., Harkany T., Herdegen T., Hurd Y., Keimpema E., Morris C., Reinecke, Shirran S., Tortoriello G. (2014). *Miswiring the brain*. The EMBO Journal.
- Andersen C., Samberg V. (2011). *Kundskabsoversigt*. Sundhedsplejersken.dk og Udviklingsforum.
- Apeland A. og Duckert M. (2011). *Veiledningsprinsipper i evidensbaserede metoder*. Atferdssenteret. Nasjonal fagkonferanse 26. oktober.
- Bach A. (2010). *Mønsterbrydning i et ICDP-perspektiv. I Mønsterbrud i opbrud*. Dafolo Forlag.
- Baviskar S., Christensen E. og Kristensen L. (2011). Børn i Grønland – en kortlægning af 0-14 årige børns og familiers trivsel. SFI -Det nationale forskningsinstitut for velfærd.
- Bavolek SJ. (2005). *Research Round-up: Parenting*. <http://nuturrevalidation.com>.
- Berk L. (2013). Child development. 9th ed., International ed. With My Developmentlab.
- Bjerregaard P., Dahl-Petersen I., Jørgensen M., Larsen C. og Nielsen N. (2016). *Befolkningsundersøgelsen i Grønland 2014: Levevilkår, Livstil og Helbred*. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.
- Bremberg B. (red.) (2006). *New tools for parents. Proposal for new form of parent support*. Swedish national institut of Public Health.
- Brodén MB. (2004). *Graviditetens muligheder*. Akademisk forlag. København.
- Bystrova K., Ivanova V., Edhborg M., Matthiesen AS., Ransjö-Arvidson AB., Vorontsov I., Mukhamedrakhimov R., Uvnäs-Moberg K., Widström AM. (2009). *Early contact versus separation: effects on mother-infant interaction one year later*. Birth.
- Capacent (2009). *Klar til barn forberedende forældrekurser – Afsluttende evalueringsrapport*. Capacent.
- Christensen E., aamma Hansen H. (2011). *Kalaallit Nunaanni meeqqanut inuusuttunullu isumaginnikkut suliniutit. 2011-mi suliniutinik misissuineq*. SFI – Det nationale forskningsinstitut for velfærd.
- Christensen E., og Hansen H. (2011). *Den sociale indsats for børn og unge i Grønland. Kortlægning af aktiviteterne 2011*. SFI -Det nationale forskningsinstitut for velfærd.
- Condon J. (1985). *The parental-foetal relationship: A comparison of male and female*. Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology.
- Dahler-Larsen P. (2003). *Selvevalueringens hvide sejl*. Syddansk Universitetsforlag.
- Daniel S. (2013). Institut for Psykologi, Københavns Universitet. PP fra Psykiatridage på Herlev Hospital 7. oktober.
- Diderichsen A. (2007). *Den psykologiske arv – et tilknytningsteoretisk empirisk forskningsprojekt af førstegangsgravide kvinder*. DPU's Forlag.
- Guldager E., Andersen J., Samberg V. (2013). *Hvad ved vi om forældrekurser, "der virker"*. Sundhedsplejersken, nr. 6, Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker.
- Grønlands statistik (2016a). *Antal levendefødte efter bosted, moders fødested, moders alder, køn og fødselsmåned 1973-2015 (Fødselstabel over 5-årig periode fordelt på moderens bosted i perioden 2011-2015)*. Lokaliseret på <http://www.stat.gl>.
- Grønlands statistik (2016b). Lokaliseret på <http://www.stat.gl>.
- Grønlands statistik (2013). *Befolkningsfremskrivning 2013-2040*. Befolkning 16. maj/rev 1.
- Hackman RJ. (2011). *Collaborative intelligence: using teams to solve hard problems*. Berrett-Koehler.
- Hagelquist JØ. og Skov MK. (2014). *Mentalisering i pædagogik og terapi*. Hans Reitzels Forlag.
- Hansen RV. og Oppenhagen O. (1995). *Det man er lige ved at kunne: om forudsætninger, potentialer og udvikling*. Danmarks Pædagogiske Institut.
- Hart S. (2016). *Neuroaffektiv udviklingspsykologi 1. Markro – og mikroregulering*. Hans Reitzels forlag.
- Hart S. (2016). *Neuroaffektiv udviklingspsykologi 2. Fra tilknytning til mentalisering*. Hans Reitzels forlag.
- Hart S. (2016). *Neuroaffektiv udviklingspsykologi 3. De neuroaffektive kompasser*. Hans Reitzels forlag.

Illeris K. (2006). *Læring*. Roskilde Universitets Forlag.

Inuuneritta II 2013-imiit 2019-imut innuttaasut peqqissuunissaannut Naalakkersuisut periusissaat anguniagaallu (2012). Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik.

Inuueritta II (2012). *Naalakkersuisuts strategier for folkesundheden 2013 – 2019*. Departementet for Sundhed.

Jacobsen RH og Kovsted J. (2012). *Samfundsøkonomisk potentiale ved indførelse af Leksand-modellen i Danmark*. CEBR (Centre For Economic and Business Research Copenhagen Business School).

Kalaallit Nunaanni Naatsorsueqqissaartarfik (2016a). *Inuullutik inunngortut, najugaqarfik, anaanaq inunngorfia, anaanaq ukiui, suaassusia qaammallu erniffia naapertorlugit, 1973-2015* (Ukiut 5 ingerlanerini inunngortartut tabeliliarinerat, 2011-2015). Uani nassaarineqartoq: <http://www.stat.gl>.

Kalaallit Nunaanni Naatsorsueqqissaartarfik (2016b). Uani nassaarineqarpoq: <http://www.stat.gl>.

Kalaallit Nunaanni Naatsorsueqqissaartarfik (2013). *2013-imiit 2040-mut innuttaasut amerlassusissaat*. Innuttaasut 16. maj/rev 1.

Killén K. (2010). *Barndommen varer i generationer*. Hans Reitzels Forlag.

Killén K. (2010). *Omsorgssvigt I, Det teoretiske grundlag*. Hans Reitzels Forlag.

Killén K. (2012). *Omsorgssvigt II, Praxis og ansvar*. Hans Reitzels Forlag.

Kjøbli, Bjørknes og Askeland (2012). *Adherence to Brief Parent Training as a predictor of Parent and Child Outcomes in Real-World Settings*. Journal of Children's Services.

Lancaster S. (2002). *Factors influencing maternal attachment to the fetus*. Paper præsenteret på WAIMH World conference, Amsterdam.

Landslæge embedet. <http://nun.gl>.

Marklund K. og Simic H. (2012). *Nordens barn. Tidige indsatser for barn och familjer*. Nordens Velfærdscenter.

MIO – Meeqqat pisinnaatitaaffii pillugit sullissivik. <http://mio.gl/>.

MIO – Børnerettighedsinstitutionen. <http://mio.gl/>.

Niclasen B. (2015). *Trivsel og sundhed blandt folkeskoleelever i Grønland – resultater fra skolebørnsundersøgelsen HBSC Greenland i 2014*. SIF's Grønlandsskrifter nr. 27. Statens Institut for Folkesundhed, København.

Nunatsinni Nakorsaaneqarfik. www.nun.gl.

Næss S. m.fl. (1979). *Livskvalitet*. Oslo. Institut for Sosialforskning.

Oldrup HH og Vitus K. (2011). *Indsatser overfor 0-3-årige udsatte og deres forældre – en systematisk forskningsoversigt*. SFI – det Nationale Forskningscenter for Velfærd. København.

PAARISA. <http://peqqik.gl/aamma> <http://old.paarisa.gl/>.

PAARISA (2012). Siunnersuutit peqqinnartut: Meeraaqqat 0-3 ukiullit aamma naartusut milutsitsisullu nerisassaa. <http://old.paarisa.gl/>.

PAARISA (2012). *Sunde råd. Mad til små børn 0-3 år samt gravide og ammende*. NUUK. Udarbejdet af PAARISA i samarbejde med Ernæringsrådet.

Peqqik: *Peqqissutsit nittartakkami*. <http://peqqik.gl>.

Peqqik: *Din sundhed på nettet*. <http://peqqik.gl/>.

Piquero AR., Farrington DP, Welch BC, Tremblay R, Jennings WG. (2008) *Effects of Early Family/Parent Training Programs on Antisocial Behavior & Delinquency*, The Campbell Collaboration.

Plate C. (2000). *Sociale netværk - Et sundhedsfremmende perspektiv*. Munksgaard.

Rambøll Management Consulting (2010). *Evaluering af "De utrolige år" – delrapport 2 – Effekten af programmet*.

Rambøll Management Consulting (2013). *Børns trivsel i familier med overvægt eller andre sundhedsrisici*. Tværgående afrapportering (midtvejsrapport). April.

Rambøll Management Consulting (2015). *Børns trivsel i familier med overvægt og andre sundhedsrisici. Tværgående evaluering*.

Rode U. m.fl. (2015). *Graviditet og fødsel*. Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse.

Sarkardi A., Kristiansson R., Oberklaid F. og Bremberg S. (2008). *Fathers' involvement and children's developmental outcomes: a systematic review of longitudinal studies*. Acta pædiatrica 97.

Servicestyrelsen (nu Socialstyrelsen) (2005). *Klar til barn*. Materiale målrettet forældre og materiale målrettet instruktører. Servicestyrelsen.

Servicestyrelsen (nu Socialstyrelsen) (2011). *Klar til barn*. Materiale målrettet forældre og målrettet instruktører. Servicestyrelsen.

Sherr L. (og ICDP-research team fra Oslo og London) (2011). *Evaluation of the Parental guidance programme based on the International Child Development Programme*: Report to the Ministry of Children, Equality and social inclusion, University College London.

Stern D. (1997). *Moderskabskonstellationen – et helhedssyn på forældre med små børn*. Hans Reitzels Forlag. København.

Stern D. m.fl. (1999). *En mor bliver til*. Hans Reitzels Forlag. København.

Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning (2015) *Sunde vaner før, under og efter graviditet* 6. udgave.

Sundhedsstyrelsen (2010). *En god start – sammen*. Materiale målrettet forældre og målrettet undervisere. Sundhedsstyrelsen.

Sundhedsstyrelsen (2014). *Erfaringer fra Satspuljen om børn trivsel 2010 – 2013. Hvad lærte vi?* Forældre, projektledere og instruktører fortæller.

Sundhedsstyrelsen (2016). *Undgå rygning ved graviditet*. Lokaliseret på <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed-og-livsstil/graviditet-og-foedsel/anbefalinger-til-gravide/undgaa-rygning>.

Thomsen J-P. (red.) (2016). *Unge i Danmark – 18 år og på vej ud i voksenlivet. Årgang 95. Forløbsundersøgelsen af børn født i 1995*. SFI – Det nationale forskningscenter for velfærd.

Thormann I. (2007). *Medfødte alkoholskader – Omsorg og behandling*. Hans Reitzels Forlag.

University of Guelph. Canada (2007). *The Effects of Father Involvement: An updated Research Summary of the Evidence Inventory*.

Uvnas-Moberg K. (2006). *Afspænding ro og berøring* Akademisk Forlag.

Wenger E. (1999). *Communities of practice*. Learning, meaning and identity. Cambridge.

Wistoft K. & Stovgaard M. (2013). *Evaluering af dukkeprojektet i Grønland*. Institut for Uddannelse og Pædagogik (DPU), Aarhus Universitet.



llinniartitsinissamut ilitersuut
Immikkoortut aappaat- ima iliorit

Underviservejledning
Anden del - sådan gør du

1. Qanoq iliorlunga MANU angajoqqaanut ilisaritissavara?

Neqeroorutip ilisaritinnerani periuseq, angajoqqaat MANU-mut peqataarusussuseqalernissaannut pingaarute-qartuuvoq. Immaqa angajoqqaat pikkorissarnissap nittarsaaneqarnera takusimavaat, immaqaluunniit angajoqqaanit allanit eqqartorneqartoq tusarsimallugu. Kisianni illit juumuutut imaluunniit ernisussiornermik ilisimasaqartutut tassaavutit siullermeertumik naartusumik misissuinermi angajoqqaanik peqataaqqullugit kaammattuisusaaq, ilinniartitsinerimullu peqataanissaannut nalunaartusaaq. Tassami pingaartuuvoq sapinngisamik angajoqqaat amerlanerpaat neqeroorummut peqataanissaat. Peqqissaanermik suliaqartut allat tamarmik aamma MANU-mut innersuusseqataasarput.

Angajoqqaat peqataarusulissappata pingaartuuvoq ilinniartitsinerup siunertaanik aamma pikkorissarnermit iluaqutissarsiffigissaminnik ersarissumik paasinninnissaat. Taamaammat MANU pillugu angajoqqaat oqalut-tuutissagukkit, isumassarsiatsialaasinnaavoq makkua pingaartillugit erseqqissarnissaat:

- Naalakkersuisut aalajangersimagaat angajoqqaat tamarmik akeqanngitsumik namminerlu piumassuseq naapertorlugu pikkorissarnermut MANU-mut peqataanissamik neqeroorfigineqassasut.
- Meeqqap naarmiuunera naalungiarsuttaqarlunilu inuuneq pillugit tigussaasunik ilisimasaqalissasut.
- Naartunermit, erninermit angajoqqaajunermullu naleqqiullugu oqaloqatigiinnissamut imminnillu ilimagi-satik pillugit oqaloqatigiinnissamut periarfissinneqassasut.
- Namminneq peroriartornertik perorsagaanertillu pillugit eqqarsaatersuuteqarnissamut periarfissaqassasut. Aammalu eqqarsaatersuutigisinnaallugu, meeqqamik qanoq peqatigisarnissaa kissaatiginerlugu.
- Namminneq takorluukkamik, nalorninermik pissusilersortarnermillu isummorsorfiginissaannut pissuseqar-figinissaannullu sakkussinneqassasut, tassuunakkut angajoqqaat meeqqallu ataqatigiinnerat annertusarne-qaqullugu.
- Naartusoq najukkani qimallugu erniartortariaqassappat qanoq pisoqarnissaa pillugu kissaatitik malillugit ataatsimoorlutik pilersaarusiornissamut periarfissinneqassasut.
- Angajoqqaat allat namminneq atugarisamik assinginik atugaqartut peqatiginissaannut taakkunanngalu ilinniarnissamut periarfissaqassasut.
- Immikkut ilisimasallit naapinnissaannut naapertuuttunillu apeqquaqarfigisarnissaannut pikkoris sarnerp inglerlanerani periarfissaqassasut.

2. Ilinniartitsinissaq qanoq piareersassavara?

Ilinniartitsinissatit tamaasa - siullermeeruit arfineq-aappassaaneeruilluunniit apeqqutaatinagu - isumassarsi-atsialaasinnaavoq Angajoqqaanut atuagaq atuariarlugu paasisassarsiorfigieriarluguluunniit Ilinniartitsinissamut ilitersuutip immikkoortuata aappaata atuarnissaa.

Assersuutigalugu siullermeerluni ilinniartitsinissaq "Meeraq, naartuneq angajoqqaajunerlu" piareersarniarukku imaaliorsinnaavutit:

1. Angajoqqaanut atuakkami immikkoortoq, 8-imiit 38-imut, atuarlugu.
2. Ilinniartitsinissamut ilitersuutip immikkoortuata aappaani qup. 35-imiit 40-imut atuarlugu.
3. Ilinniartitseqateqaruit pingaartuuvoq ataatsimoorlusi pilersaarusiornissarsi. Assersuutigalugu isumaqa-tigiissutigisinnaavarsi kina qanoq oqartassanersoq, kiallu suliasat ataasiakkaat isumagissanerai, kina tikilluaqqusissanersoq kinalu naggasiissanersoq. Pisariaqarpat Skype-kut oqaloqatigiissinnaavusi. Ilinniar-titsisutut kisimiikkuit, isumassarsiatsialaassaaq angajoqqaanut atortussiat ilinniartitsinerimullu ilitersuutip sukumiisumik atuarnissaat, ilinniartitsinerullu qanoq ingerlannissaata eqqarsaatigilluarnissaa.
4. Pingaartuuvoq sinaakkutigisassat ajunnginnerisa qularnaarnissaat. Ilinniartitsinermi atortunik atuissaguit pisariaqartiligassavit piareeqqanerisa qularnaarnissaat pingaartuuvoq (soorlu pappialat nipitittakkat (post-it), inuusaq, filmiaqqanik takutitsissutissaq, allattarfik il.il.)
5. Qularnanngilaq aamma tamulugassaqarnissaa najoqqagassaqarnissaalu piareersartariaqarit, peqataasut kaallutillu imerusunnermik toqqissisimajunnaaqunagit.

6. Ini ilinniartitsiffiususaaq nuannersunik pisoqarfiuneranik ersiuteqarsinnaavoq. Aamma eqqarsaatigisariaqarpat naartuut immikkut pisariaqartissinnaammasuk pitsaasunik issiaveqarnissaq inimilu nuunnissamut periarfissaqarnissaq. Meeqqanik peqataasoqarpat, nanginik taarsiisinnaasoqartariaqarpoq, milutsisisoqarsinnaalluni meeqqallu tamatigut isumagineqarsinnaasariaqarlutik.

3. Tatiginnineq

Pingaartuuvoq nipangiussisussaatitaaneq tatigeqatigiinnissarluk pillugit siullermeernermili oqaaseqarnissat. Nutaanik peqataasqalernerit tamaasa tamanna aamma saqummiuttassavat.

Assersuutigalugu oqaatigisinnaavat, peqataasut namminneq ilinniakkatik misigisatilluunniit pillugit peqataasunut allanut oqaluttuarsinnaasut, kisiannili allat qanoq inneri avataaneersunut oqaluttuarissanngikkaat.

Peqataasut oqaluttuarisamik allanut ingerlateqqinneqannginnissaannik tatiginninnerat annertusiartortillugu tatigeqatigiinneq annertusiartusaaq.

Tatigeqatigiinnerup kingunerisarpaa, artornartut oqallisiginissaasa ajornannginnerulernerat misilittakkanuttaaq ilaavoq tamatumarpiaap pikkorissarneq nuannernerulersiinnartaraa.

4. Ilinniartitsereernermi – suliamut tunngasumik eqqarsaatersuutit isumasioqatigiinnerlu

Ilinniartitsereernerit tamaasa isumassarsiatsialaavoq, ilinniartitsinerup ingerlasimanera pillugu minutsit 10-15-it atorlugit ilinniartitseqativit oqaloqatiginissaa. Kisimiillutit ilinniartitsiguit immaqa MANU-mik ilinniartitsisartok alla Skype-kut oqaloqatigisinnaavat.

Kisimiillutit suleqatilluunniit peqatigalugu apeqqutit makku eqqarsaatigisinnaavatit:

- Angajoqqaat tamarmik oqaaseqartitaappat? Anaanasoq aamma ataataasoq?
- Suut immikkut ingerlalluarpat? Illit nammeneq qanoq ilioritit ingerlalluortoqarneranut sunniuteqataappat? Ilinniartitsinerpit ilaa immikkut tapersiiva?
- Suut tullissaanut allanngortissappat?
- Artornartunik nalaataqarpat? Tullianik taama pisoqaqqissappat qanoq iliussavit? Qanoq iliorsinnaanerit pillugu sumit ikiorserneqarsinnaavit?

"Uneqattaanngitsumik ilinniartitsiguit pitsaassagaag - 'uumammit ilinniartitsigit'. Peqataasut akisinnaanngisannik aperinissat emumagissanngilat. Oqarfigissavatit tullissaanit misissorumallugu. Tullianik pisussat oqaluttuarinerat pissanganarsalaarsinnaagukku takkuteqqinnissamut kajumissusiat annertusassavat."



1. Hvordan præsenterer jeg MANU for forældrene?

Den måde, tilbuddet præsenteres på, er væsentlig for, om forældre har lyst til at melde sig til MANU.

Forældrene har måske set en reklame, eller de har hørt andre forældre fortælle om undervisningen. Men det er dig som jordemoder eller jordemoderfaglig nøgleperson, som skal invitere og tilmelde forældrene til undervisningen ved første graviditetskonsultation. For det er vigtigt, at så mange forældre som muligt tager del i tilbuddet. Alle andre sundhedsfagpersoner er også med til at henvise til MANU.

For at forældrene skal få lyst til at være med, er det vigtigt, de forstår formålet med undervisningen, og hvad de kan få ud af forløbet helt konkret. Når du skal fortælle om MANU for forældrene, kan det derfor være en god ide at lægge vægt på nogle af de følgende punkter:

- At det er Naalakkersuisut som har besluttet, at alle forældre skal tilbydes et gratis og frivilligt tilbud om MANU forældreforberedelse.
- De får konkret viden om barnet i maven og viden om livet med et spædbarn.
- De får mulighed for at tale om deres forventninger til hinanden, graviditeten, fødslen og forældreskabet.
- De får mulighed for at tænke over deres egen opvækst og opdragelse. Og de kan også gøre sig tanker om, hvordan de selv ønsker at være sammen med deres eget barn.
- De vil få redskaber til at lære at forholde sig til og tackle egne fantasier, usikkerhed og temperament, så samspillet mellem forældre og barn kan blive positivt styrket.
- De får mulighed for sammen at planlægge, hvordan de ønsker at det skal forløbe, hvis den gravide skal rejse væk for at føde.
- De får mulighed for at være sammen med og lære af andre forældre i samme situation som dem selv.
- De får mulighed for at mødes med fagfolk og stille de spørgsmål, som bliver relevante under vejs.

2. Hvordan forbereder jeg undervisningen?

Hver gang inden du skal undervise, ligegyldigt om det er første undervisningsgang eller den syvende gang, kan det være en god ide at læse eller orientere dig først i Forældrebogen og bagefter i Underviservejledningens anden del.

Hvis du fx skal forberede dig på første undervisningsgang "Barnet, graviditeten og forældreskabet" kan du gøre følgende:

1. Læse afsnittet i Forældrebogen s. 9-39.
2. Læse i anden del af Underviservejledningen s. 41-45.
3. Hvis du har en medunderviser, er det vigtigt, at I planlægger undervisningen sammen. I kan fx aftale, hvem der siger hvad, og hvem der står for de enkelte opgaver, byder velkommen og siger tak for i dag. I kan eventuelt tale sammen over Skype. Er du alene om undervisningen, er det en god ide at læse både forældremateriale og Underviservejledning grundigt og overveje, hvordan du vil gribe undervisningen an.
4. Det er vigtigt, du sikrer dig, at rammerne er i orden. Når du vil bruge undervisningsmidler skal du tjekke, at du har hvad du har behov for (fx post-it sedler, ruskedukke, noget at vise animationsfilm på, tavle osv.).
5. Du skal forberede, at der er lidt at spise og drikke, så deltagerne ikke på grund af sult eller tørst befinder sig dårligt under undervisningen.
6. Lokalet, du skal undervise i, må gerne udstråle, at det, der foregår her, er positivt, hyggeligt og godt. Du skal også tænke på, at gravide kvinder kan have særlige behov for gode stole og muligheder for at flytte lidt rundt. Og er der børn med til undervisningen, skal man kunne skifte bleer, amme og tage sig af børnene i det hele taget.

3. Det fortrolige rum

Det er vigtigt, at du fortæller om tavshedspligt og fortrolighed ved første undervisningsgang. Og du skal gentage det hver gang, der kommer nye medlemmer ind i gruppen.

Du kan fx fortælle deltagerne, at de gerne må snakke med andre om det, de selv har lært eller oplevet. Men at de ikke må fortælle om, hvordan de andre har det, til udenforstående.

Jo mere deltagerne stoler på, at det de siger, ikke bliver fortalt videre, jo større fortrolighed kan der blive på holdet.

Fortrolighed bevirker, at det bliver lettere at tale om det, der er svært. Og det er også en erfaring, at det faktisk også kan være med til, at undervisningen bliver sjovere.

4. Efter undervisningen – faglig refleksion og sparring

Efter hver undervisningsgang er det en god ide, at du bruger 10-15 minutter på at tale med din medunderviser om forløbet af undervisningen. Hvis du underviser alene, kan du måske tale med en anden MANU-underviser over Skype.

Du kan, enten alene eller sammen med din kollega, overveje følgende spørgsmål:

- Fik alle forældre taletid? Både mor og far?
- Hvad gik særligt godt? Hvad var det du selv gjorde, som medvirkede til, at det gik godt? Noget i din undervisningsstil, der var særlig understøttende?
- Hvad skal ændres til næste gang?
- Var der situationer, du synes var svære? Hvad kan du gøre, næste gang en lignende situation opstår? Hvor kan du eventuelt få hjælp til at afklare, hvad du kan gøre?

Det er godt, at du underviser flydende – lad det 'komme fra hjertet'. Du skal ikke være nervøs. Hvis der er noget, deltagerne spørger om, som du ikke lige kan svare på

Du fortæller, at du vil undersøge det til næste gang. Når du fortæller om, hvad der skal ske næste gang, så foreger du deres lyst til at komme, hvis du kan fortælle lidt spændende om det, der skal ske.



ILINNIARTITSINEQ SIULLEQ – MEERAQ, NAARTUNEQ ANGAJOQQAJUNERLU

NAARTUSUTUT MISISSORTINNERUP SIULLIUP KINGUNINNGUA IMALUUNNIIT SAPAATIP-AKUNNERA 13 (8-15)

Piareersarnek ...

- Angajoqqaanut atuagaq atuareerpat, pingaarnermillu ullormi ilinniartitsiffimmi siullermi pisussat malugini-arlugit.
- Ini ilinniartitsivissaq iseruminarsarlugu angajoqqaanullu takkuttussanut naleqqussarlugu piareersassavat.
- 'Angajoqqaanut atuagaq' tamanut naammattoq nassassavat, aamma isumannaassavat atortussavit tamarmik piareeqqanerat, smartboard, flip-over il.il. atoriaannangorlugit
- Angajoqqaat amerlappata, atiisa allagartassaat allareersinnaavatit angajoqqaanullu atuakkaq qaa-nut ilillugit agguaatereerlugit.
- Imm. 3-mi atugassatit kortit nassarpatit.
- Tamulugassat imerlu unikaallannissassinut piareeqqavatit.
- Peqataasut tamarmik oqaaseqarsinnaappata pitsaassaaq – peqataasut qassiunerat apeqquataatinngu.
- Mobiilinnik pikkorissartut assilisinnaavatit. Kingullermut qujallutit SMS-ikkut nassiussinnaasannik. Angajoqqaat mobiilinnik assileeqqullugit kajumissaarsinnaavatit, arlaannik eqqaamasaqarusupata.

1. Tikilluaqqusineq (minutsit 15-it missaat)

1. Tikilluaqqusineq (minutsit 15-it miss.)
2. Naalungiarsuk inerikkiartorpoq (minutsit 20-t miss.)
3. Marluulluni kisimiilluniluunniit angajoqqaajuneq (minutsit 20-t miss.)
4. Misigissutsit naartunerlu (minutsit 15-it miss.)
5. Nammineq meeraanerup qiviarnera (minutsit 25-t miss.)
6. Angajoqqaanngulernermi peqqissuseq (minutsit 20-t miss.)
7. Naartunermi misissortinnerit neqeroorutillu (minutsit 10 miss.)
8. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik (minutsit 10 miss.)

Siunertaq

Siullermeertumik ilinniartitsinermi MANU-p sinaakutissai aalajangersassavatit. Angajoqqaat ilisimassavaat pikkorissarnerup suut siunertarinerai, sunillu pissarsiffigisinnaaneraat. Aammattaaq siunertaavoq angajoqqaat meeqqallu 'imminnut attuumaleriartornerisa' ikorfartornissaat. Anguniagaavoq angutit arnallu tamarmik ilinnit ilinniartitsisutut 'takuneqartutut' misigittinnissaat. Anguniagaavoq naartunerup nalaani angajoqqaat peqqinnartumik ileqqoqarneq pillugu ilisimasaannik annertusaanissaq, aamma qanoq iliorlutik namminneq immaqalu aap-partillu inooriaatsiminnik peqqinnarnerusunngortitsillutik sangoriartitsisinnaaneranik eqqarsaatissinnissaat.

pp

Takuuk Power Point 1.1

Ima iliussaaitit ...

- MANU-mut peqataasut tamaasa tikilluaqqukkit.
- Peqataasut tamarmik atertik taallugu aamma qaqugu ernissamaarnertik allanillu meeraqarnertik oqaatigalugit imminnut ilisarittinnissaat isumagiuk.
- Illit kinaanerit naatsumik oqaluttuariuk.

- MANU sunaanersoq naatsumik oqaluttuariuk.
- Peqataasut ilimagisaannik apersukkit.
- Oqaatigineqartut pingaarnert allattarfimmu allakkit.
- Ilimagisaat pillugit oqaloqatigiissaasi.
- Nipangiussisussaataaneq eqqartussavat: 1. Misigisarsimasatik oqaluttuarisinnaagaat 2. Peqataasut allat misigisimasaat qanoq-inneriluunniit inunnut allanut pikkorissaqatigiit avataanniittunut oqaluttuarissanngikkaat.
- Facebook-imi, Messengerimi allamiluunniit attaveqaasiornissaannik kaammattorsinnaavatit.

2. Naalungiarsuk inerikkiartorpoq (minutsit 20-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 8 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq angajoqqaat meerartaassartik pillugu takorluugaannik ikorfartuinissaq. Aamma pingaartuuvoo angajoqqaat meeqqamik illersuerusussusiisa tapersernissaat. Aamma siunertaavoq angajoqqaat immikkut ajornartorsiutillit, soorlu imigassamik, hashimik aamma/imaluunniit tupamik imaluunniit peqqinnanngitsunik ileqqoqarlutillu inooriaaseqartut, paasissagaat naartuneq tassaammat ileqqut peqqinnarnerulersinnissaannut pieriarfissatsialak.

pp

Takuuk Power Point 1.2

Ima iliorit ...

- Angajoqqaat oqaluttuutissavatit, meeqqap inerikkiartorneq tupinnaannartoq aallartileraa. Qaammatit qu-lingiluat ingerlanerini meeraq cellinit mikisuaqqaniit marlunniit, isaannarnik takuneqarsinnaanngitsuniit, piareerluni inunngussaaq tamanik malugissusilik, misigissusilik timimigullu atortulik. Angajoqqaat inuunermik pilersitsipput, paarilluagassaminnik.
- Naartunerup qaammatit pingasukkaarlugit immikkoortinneqartaneri (trimestre) pingasut pillugit oqaluttuariniakkatit naatsumik allareersimassavatit.
- Angajoqqaat oqarfigissavatit apeqqutissaqarunik aperiinnarsinnaasut.
- Namminneq misilittakatik oqaluttuarisinnaavaat.

Sungiusaat: Suna qilanaariviuk?

Angajoqqaat qinnuigikkat takorluukkatik eqqarsaatigeqqullugit. Tulliullugu sanilerisartik, aappartik immaqaluunniit arnaq ilinniit issiaviup tulliaa tulliani issiasoq oqaluttuutissavat suna takorloornerlugu. Illit ilinniartitsisutut aalajangissavat qanoq pisoqassanersoq.

3. Marluulluni kisimiilluniluunniit angajoqqaajuneq (minutsit 20-t miss.) – (angajoqqaat atuagaanni qup. 14 takuuk)

Siunertaq

Sungiusaatip siunertaraa, angajoqqaat imminnit ilimagisaasa ersarinnerulernissaat. Paasissavaat oqaatsit oqari-aatsillu assigiinngitsunik paasineqartartut. Tamatuma kingunerissavaa angajoqqaat qanoq imminnut oqaloqatigiissinnaanerminnik paasineqarnissaminnillu eqqarsaatiginnilernerat.

pp

Takuuk Power Point 1.3

Ima iliorit ...

- Sammissassap tullianut nuupputit oqarlutillu: "Maanna allanngoriartupiloorneq aqqusaagarsi sammissavarput"...
- Angajoqqaanut atuakkami immikkoortoq isumassarsiorfittut atorsinnaavat.
- Siullermeerluni angajoqqaanngulernermi allannguut annerpaaq oqaluttuariuk, tassalu aappariiuunermiit akisussaasuulluni angajoqqaanngornissaq. Ilaqutariillu meerartaat ilaqqilerpata, tamannattaq allanguutaassaaq, qatanngutitut naleqqiullugu meeqqallu isumagissat amerliserisigut.
- Angajoqqaanngulersoq kisimiittuuguni tassungattaq siullermeerluni meerartaalerneq imaluunniit meeqqat arlallit kisermaannerat aammattaq nutaajuvoq.
- Aapparisaat inunnilluunniit allanit ilimagisat ilaanni aamma pissuseqarfigiuminaassinnaapput.
- Angajoqqaat eqqarsaatiminnik oqaluttuarnissaat inissaqartissavat. Assersuutigalugu ataataasut aperisinaavatit: "Suut angutitut ilimagineqartarpat, ataatanngulernerneq arnat pisarnerattut timikkut nammineq malugisinnaanagu?"
- Aamma eqqaamajuk meeqqap kisermaannera eqqartussagaku, tamanna peqataasunut ilinniartitannut naapertuuppat.
- Ilimagisat pillugit kortit atussavatit.

Sungiusaat – Ilimagisatit – oqaatsinik pinnguaat.

Oqaluttuarnissaavutit: "Ilaanni aapparnit ikinngutinnilluunniit allaanerujussuarmik eqqarsartarputit. Oqaaseq iliuuserluunniit akunnissinni assigiinngitsunik isumaqartinneqarsinnaavoq. Assersuutigalugu angerlarsimaffissi 'kusanartuullunilu eqqiluitsuunera' imaluunniit 'isumassuilluartauneq' qanoq isumaqartinneqassanersut". Maanna nallukattat sungiusaammut atorsinnaavatit. Peqataasut aappariikkaarlutik/marlukkaarlutik issianissaat isumagiuk. Kisimiittoqarpat illit issiaqatigisinnaavat. Marlukkaat tamarmik nallukattanik tunineqassapput, tulleriaarlutik makittagassaminnik, makitsisullu oqaluttuarissavaa oqaaseq qanoq isumaqartinneqarlugu. Tulliullugu aappaata nammineq oqaaseq qanoq isumaqartinneqarlugu oqaluttuarissavaa. Pinnguaat uummaaritsillugu ingerlatiinnassavatit.

- Imminnit suut ilimagineraat suullu tamarmik immikkut maluginiarneraat apersuutigissavatit.

4. Misigissutsit naartunerlu (minutsit 15-it miss.) – (angajoqqaanut atuakkami qup 16 takuuk)

Siunertaq

Sungiusaammi siunertaavoq misigissutsit pikialaalersimasut peqataasut suussusersissagaat. Peqataasut paasissavaat: a. misigissutsitigut arlaleriarluni allanngorartorsinnaaneq pissusissamisuuginnartuusoq peqqinnartuullunilu, aamma: b. arnat angutillu misigissutsimikkut assigiinngikulasartut.

pp

Takuuk Power Point 1.4

Ima iliorit ...

- Maliina Malillu pillugit titartakkanik filmiliaq siulleq aallaqqaasiullugu takutiguk.
- Misigissutsit oqallisiginissaannut nuukkiartorit. Tassami imminit ilimagisat pillugit sungiusaammi qularnanngilaq misigissutsit qaffakaangaatsiarsimassasut.
- Maliup Maliinallu misigissusaat pillugit naatsumik oqaluttuarlutit aallarniisinnaavutit.
- Oqaluttuariuk angajoqqaanngulernermi misigissutsit allanngorartarnerat pissusissamisuuginnartuusoq.
- Misigissutsit itinerusut ammaffigineqarnerulernikuummata. Immaqa angajoqqaat pisarnermit takorluugaqarnerupput? Immaqaluunniit siusinnerusukkut misigissutsimik pikialaartarsimani eqqarsaatigineruler-simavaat.

- Immaqa qiassaq qaninneruvoq, killitsiasoqarnerulluni, nuannaarneq allatut nutaamik sakkortunermillu misigisar-lugu, immaqa kamaqqajaasoqarpoq puffaqqajaanerusoqarlunilu; taamatuttaaq siusinnerusukkuq quiagisanngisat immaqa illaatigeqqajaanarnerulersimapput.
- Immaqa angajoqqaat tarnikkut allanngorartarsimasut taamaattarnitik misigeqqippaat. Pingaartuuvoq taakku ikioqqunissaat, pisariaqartitsillutik misigigunikku.
- Naartunermi qaammatini pingasukkaani tamani misigissutsit assigiinngitsumik allanngorartarneri oqaluttuariuk. Meeraq qanilligaluttuinnartillugu, assersuutigalugulu aalanera malugineqarsinnaalerlunilu takuneqarsinnaalera-angat, angajoqqaat eqqarsaataat meeqqamiinnerulersarput. Piareersarninni qaammatit pingasukkaat (trimestre) allaaserinerat isumassarsiorfittut atorsinnaavat.

Sungiusaat – Misigissutsit pillugit.

Oqaaseqatigiit siulliit pigineqareersut aallaqqaasiutikkitt: Ilinniartitsinermi siullermi Angajoqqaanut atuakkami im-mikkoortoq 4 innersuutissavat, oqaluttuaralugu maanna misigissutsit assigiinngitsut saamineqalersut. Angajoqqaat angutitut arnanullu avissinnaavatit, tamanna tulluussorigukku. Minutsini tallimaannarni – taava katersuuteqqissaasi. Siullermik misigissutsit allanneqarsimasut angajoqqaat isummersorfigissavaat. Taakkunani misigissutsit pingaarneru-titativ pingasut toqqassavaat. Toqqagaanni misigissutsit nuannersuusinnaapput imaluunniit nuanninngitsuullutik. Eqqartorsinnaavaat angutit arnallu misigissutsit suut pingaarnerutinnaraat. Angutit arnallu toqqagaat assigiinngis-suteqarpat? Taava angajoqqaat aappariikkaarlutik marlukkaassapput, tassanilu misigissutsit qanittukkuq aqquasaarsi-masatik paarlakaallutik imminnut oqaluttuaralugit.

Unikaallanneq (minutsit 15-it miss.) Piareersimasannik sassaalliissaatit.

5. Nammineq meeraanerup qiviarnera (minutsit 25-t miss.) – (angajoqqaanut atuakkami qup. 22 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq angajoqqaat namminneq meeraanertik pillugu eqqarsaatigilluakkamik isummersortinnissaat. Aamma siunertaavoq ilinniartitsisup angajoqqaat pisariaqartitsisut MANU-mut peqataajutigalutik ikiorserneqarfigi-sinnaasaannut innersuutissagai.

pp

Takuuk Power Point 1.5

Ima iliorit ...

- Piareersassaatit angajoqqaat peqataasut eqqarsaatigilluarlugit. Qularnanngilaq malugisinnaassagit peqataasut immikkut maluginiagassanik ilaqarnersut. Annermik angajoqqaat ilaqutariinni peroriartornerminni sumiginnaa-nermik "nalinginnaatitaqarsimasut".
- Aamma tupaallannissaq piareersimaffigissavat. Immaqa angajoqqaarpoq peroriartornerminni artornartorsior-simasunik, illit toqqissisimasumik meeraasimasutut takorlooqqaakkannik. Aamma akerlianik pisoqarsinnaavoq.
- Persuasiutigiginagu oqaluttuarissavat, peqataasut qularnanngitsumik meeraanermi assigiinngitsunik misilitta-gaqartut.
- Ersersissavat ajunngilluinnartoq angajoqqaat misigisaminnik misigissutsiminnillu saqqummiissappata. Misigisarsimasat qanorluunniit ikkaluaraangata, nammineq meeraasimaneq eqqaanngitsorneqartanngilaq.
- Oqaluttuarisinnaavat meeraanerup qanoq misigisimaneq pissuseqarfigissallugu pingaartuusoq. Aamma aappartik nalunngilluagartilluunniit tamanna pillugu oqaluttuutissagaat. Taamaaliornikkut meerartaas-sartik qanoq peroriartussanersoq isummerfigilluarnersinnaalissagamikku.
- Oqaatsitit peqataasunit ataasiakkaanit qanoq qisuariarfigineqarnersut maluginiaruk.

Sungiusaat – Kingumut siumullu qiviarneq

Siullermik angajoqqat kingumut qiviassapput. Alloriarnep tulliani maanna pisut pineqarput. Meerartaassartik sunik tinerusuppaat? Pingajuattullu eqqarsaatigissavaat qanoq-iliorniarnelutik. Naggataatigut eqqarsaatigissavaat suut namminneq meeraanerminnit atorumanerlugit. Tassani eqqarsaatigissavaat namminneq peroriartornerminnut naleq-qiullugu suut allaanerutikkusunnerlugit.

Angajoqqaat oqaluttuutissavatit titarnermi imminnut eqqorsorisamik nalaatigut X-iliissasut. Aappartik (peqataa-sorluunniit alla) qanoq misigisimanerminnik oqaluttuutissavaat. Paarlaateqattaassapput, apeqquutillu tulleriaarlutit. Sooq taamatorpiaq X-iliisimarnertik tunngavilersussavaat (minutsit 5 miss.). Tullinnguuppoq qanoq-iliornelutik meeraq makkunannga misigitinniarneraat oqaluttuaqqussagakkut:

Toqqissisimaneq – asanninneq – sinaakkutit (nerisat, atisat) – nuannaarneq, 'meeqqat pillugit najuunneq' (minutsit 5). Kingulliullugu qinnuigissavatit namminneq 0-5-nik ukioqarnerminni ataatsimut isigalugu qanoq pineqartarsimanertik eqqarsaatigeqqullugu. Suna namminneq meeraanerminnit atorsinnaavaat, sunalu allaanerutikkusuppaat? (minutsit 10 miss.). Tamanna pillugu imminnut paarlakkaallutik oqaluttuutissapput.

Angajoqqaarpat immikkut ikiorsertariaqartunik, innersuussinnaasannik piareeqqatitaqartariaqarputit (soorlu Siu-sissumik Suliniuteqarnermut). Oqaluttuariuk ilinniartitsinerni tulluuttuni allani misigisarsimasaat, meerartaassamillu meeraanerminik misigisarumaagaattut ilimagisaat uterfigeqqittarumaarlutit.

6. Angajoqqaanngulernermi peqqissuseq (minutsit 20-t miss.) – (angajoqqaat atuagaanni qup. 26 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq ileqqut peqqinnartut allatullu periarfissat ilisaritinnissaat, angajoqqaat tamakkunannga ilisimasaqaleq-qullugit aamma peqqinnangitsumik ileqqoqarnerit peqqinnarnerulersinnissaannut kaammattorneqaaqqullugit.

pp

Takuuk Power Point 1.6

Ima iliorit ...

- Aallaqqaasiullugu oqaluttuariuk, qanoq suut tamarmik meeqqamut sunniuttartut (Angajoqqaat atuagaanni immikkoortumi 'Aanaamiit meeqqamut ... qanoq?' Qup. 32). Tamannami sooq anaanaasup inuillu eqqaaniittut eqqarsarluartariaqarnerisa paasinissaanut toqqammaviuvoq.
- Oqaluttuariissavat aammattaq ataataasoq avatangiiserisallu allat pingaaruteqartorujussuusut, soorlu nerisaqar-neq, pujortarneq timigissartarnerlu eqqarsaatigalugit.
- Pingaartillugu eqqaasinnaavat peqqinnartunik ileqqoqarneq, ataatsimoorutissallugu pitsaasuummat.
- Flip-over allaffissaq piareeqqasinnaavat, naartunermi ileqqut peqqinnartut suunerinik peqataasut allattuiffigisin-naasaat
- Eqqaamasassatit allattorsimassavatit (Angajoqqaat atuagaanni qup. 28-mi immikkoortut aallaavigalugit), puigu-gaqannginnerlutit takusinnaajumallugu. Oqaatigisaat flip-overimut allattussavatit.
- Aperiikkat arlaannik allanngortitaqarumanersut.

Sungiusaat – Peqqissuseq qanoq isummorsorfigiviuk?

Peqataasut ilorrisimanartitaminni issiassapput. Ilinniartitsisutut oqassaait: "Uagutsinni" – peqataasullu ilaata oqaatsit nangissavaa – tamatumanilu peqqinnartumik ileqqi pineqassapput. Tullia assersuutigalugu oqarfigissavat: "Uagutsinni pingaartippagut ... suut nerinerlugit. Tullia: "Uagutsinni ..." il.il. Imaluunniit: "Uagutsinni pinaveersaarpagut ... (assersuutigalugu: errorsissutini tarngutinilu tipigissaait) il.il. Aallaqqaasiussassatut siunnersuutit assigiinngitsut ilinniartitsisutut piareersareersinnaavatit.

7. Naartunermi misissortinnerit neqeroorutillu (minutsit 10 miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 38 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq peqqissumik naartunerup ilaqutariingriorartornerullu (annertuumik paasillugu) siuarsarnissaat ikorfartornissaallu. Ilutigisaanik aamma siunertaavoq nappaatit pinaveersaarnissaat aamma ilaqutariit meeqqallu immikkut neqeroorfigisariillit inuttarsinissaat. MANU-p ilaqutariit pisariaqartitsisut immikkut suliniutaajunnartunik neqeroorfigineqarnissaat ikorfartussavaa.

pp

Takuuk Power Point 1.7

Ima iliorit ...

- Peqataasunut eqqaasitsissutigissavat anaanap meeqqallu suliniutunngitsup misissorneqartarnissaat neqeroorutaammata.
- Eqqaassavat angajoqqaat tamarmik misissortinnernit nalornisaqarunik aperiinnariaammata.
- Siunnersuutigisinnaavat apeqqutigiumasatut eqqaamajumasatik allattortassagaat. Tamanna angummut arnamullu tunngavoq.
- Arnat meeqqaminnik kisermaassisussat kaammattorsinnaavatit misissortinnialeraangamik ilassarsiortaqqullugit.

8. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik (minutsit 10 miss.)

Siunertaq

Siunertaavoq angajoqqaat kajumissusiannik aggeqqikkumanerannillu ilinniartitsisut annertusaanissaat.

pp

Takuuk Power Point 1.8

Ima iliorit ...

- Inuulluaqqukkit ullumimullu qujaffigalugit.
- Aamma oqaluttuarissavat: Tullianik meerartaassarsi pisariaqartitaalu pillugit annertunerusumik sammisaqasaaqut. Aamma nuannersumik sungiusaatissaqarpusi, takuniarlugu ulluinnaarsarsi meerartaarussi (meerartaqqikkussi) qanoq ikkumaarnersoq.
- Aamma atoqatigiinneq pillugu sammisaqarumaarpugut.
- SMS-erfigiumaarpasi aggersinnassinnik eqqaasillusi ... Aggersinnaanngikkussi kissaatigissavara SMS-ikkut kalerriinissarsi.
- Angerlamut apuulluarsi. Ulloq ... takoqqinnissarsi qilanaarivara. (Ulloq-piffissaq-sumiinnissaq)

Eqqarsaatigisassaq

Uneqattaanngitsumik ilinniartitsiguit pitsaassaaq – 'uumammit ilinniartitsigit'. Peqataasut akisinnaanngisannik aperinissaat ernumagissanngilat. Oqarfigissavatit tullissaanimut misissorumallugu. Tullianik pisussat oqaluttuarinerat pissanganarsalaarsinnaagukku takkuteqqinnissamat kajumissusiat annertusassavat.

FØRSTE UNDERVISNINGSGANG – BARNET, GRAVIDITETEN OG FORÆLDRESKABET

KORT EFTER FØRSTE GRAVIDITETSUNDERSØGELSE ELLER UGE 13 (8-15).

Forberedelse ...

- Du har læst forældrebogen og især sat dig grundigt ind i den første undervisningsgang, som du skal undervise i.
- Du forbereder dig, så undervisningslokalet er hyggeligt og passer til den gruppe forældre, der kommer.
- Du har Forældreboøger med til alle, og du sørger for, at alt udstyr fungerer, så du kan bruge smartboard, flipover mv.
- Hvis der er mange forældre, kan du på forhånd skrive navnelabels med fornavne på og lægge navneskiltet sammen med en forældrebog.
- Du sørger for, at du har kortene med, som du skal bruge til punkt 3.
- Du har sørget for, at der er lidt at spise og drikke til pausen.
- Det er fint, når alle får sagt noget – uanset hvor mange eller hvor få du underviser.
- Du kan tage et foto med din smartphone af alle på holdet. Det kan du sende til dem i en SMS som tak for sidst. Du kan opfordre forældrene til at tage fotos med deres smartphone, hvis der er noget, de gerne vil huske.'

1. Velkommen (ca. 15 minutter)

1. Velkommen (ca. 15 minutter)
2. Det lille barn udvikler sig (ca. 20 minutter)
3. At blive forældre sammen eller være alene om barnet (ca. 20 minutter)
4. Følelser og graviditet (ca. 15 minutter)
5. At se tilbage på sin egen barndom (ca. 25 minutter)
6. Sundhed, når du skal være forælder (ca. 20 minutter)
7. Undersøgelser og tilbud under graviditeten (ca. 10 minutter)
8. Tak for i dag – og lidt om næste gang (ca. 10 minutter)

Formål

I den første undervisningsgang sættes rammerne for MANU. Forældrene skal vide, hvad forældrekurset går ud på, og hvad de kan få ud af det. Formålet er også at understøtte især 'den gryende tilknytning' mellem forældre og barn. Det er målet, at både mænd og kvinder skal føle sig 'set' af dig som underviser. Det er målet at øge forældrenes kendskab til sunde vaner under graviditeten og få dem til at tænke over, hvordan de selv og deres eventuelle kæreste kan dreje deres livsstil og vaner i en sundere retning.

pp

Se Power Point 1.1

Sådan gør du ...

- Du byder alle velkommen til kurset MANU.
- Du sørger for, at alle siger deres navne, hvornår de skal føde, og om de har børn i forvejen.
- Du fortæller kort, hvem du selv er.
- Du fortæller kort, hvad MANU er.
- Du spørger til deres forventninger.

- Du skriver de vigtigste ord på tavle/smartboard.
- I snakker sammen om deres forventninger.
- Du fortæller om fortrolighed: 1. At de gerne må fortælle, hvad de selv har oplevet 2. At de ikke må fortælle til udenforstående, hvad andre i gruppen oplever eller hvordan, de har det.
- Du kan opfordre dem til at danne en gruppe på Facebook, Messenger, eller hvad de ellers bruger af sociale medier.

2. Det lille barn udvikler sig (ca. 20 minutter) – (side 9 i forældrebogen)

Formål

Formålet er at understøtte forældrenes forestillinger om det barn, de venter. Det er også vigtigt at understøtte forældrenes lyst til at beskytte deres barn. Hensigten er også, at forældre med særlige udfordringer, fx misbrug af alkohol, hash og/eller tobak eller usunde vaner og livsstil, bliver klar over, at graviditeten er en rigtig god periode at sadle om til sundere vaner.

pp

Se Power Point 1.2

Sådan gør du ...

- Du fortæller forældrene, at nu skal I se på den fantastiske udvikling, som barnet er i gang med. På ni måneder vokser barnet fra to bittesmå celler, som man ikke kan se med det blotte øje, til et fuldt færdigt menneskebarn med alle sanser, følelser og organer. Forældrene har skabt et liv, som de skal passe rigtig godt på.
- Du har skrevet nogle stikord ned til, hvad du vil fortælle om de tre trimestre, som man deler graviditeten op i.
- Du fortæller forældrene, at de meget gerne må stille spørgsmål, hvis de har nogle.
- De må fortælle om egne oplevelser.

Øvelse – Hvad glæder du dig til?

Du beder forældrene tænke over, hvad de drømmer om. De skal dernæst fortælle det til sidemanden, kæresten eller måske den kvinde, der sidder to pladser fra dig. Du som underviser beslutter, hvad der skal ske.

3. At blive forældre sammen eller være alene om barnet (ca. 20 minutter) – (side 15 i forældrebogen)

Formål

Øvelsen har til formål, at forældrenes forventninger til hinanden bliver mere klare. De får indsigt i, at man tolker ord og begreber forskelligt. Virkningen bliver, at forældrene er bevidste om, hvordan de kan snakke med hinanden og blive forstået.

pp

Se Power Point 1.3.

Sådan gør du ...

- Du går over til næste punkt og fortæller: "Nu handler det om den store forandringsproces, I er midt i" ...
- Du kan bruge afsnittet i forældrebogen som inspiration.
- Du fortæller om den største ændring, når det første barn er på vej. Fra at være kærester til at være forpligtende forældre. Og hvis det er en familieudvidelse, så er det også en forandring med søskenderelationer og et barn mere at tage vare på.
- Er forælderen alene, er det noget nyt at blive forælder for første gang, eller hvis man er alene med flere børn.
- Forventningerne til 'den anden' eller til 'de andre' kan af og til være svære at få hold på.

- Du gør plads til, at forældrene kan fortælle om deres tanker. Du kan fx spørge fædrene: "Hvad forventer man som mand, når man skal være far og ikke kan 'mærke det' på samme måde rent fysisk i kroppen, som kvinden kan?"
- Husk også at tale om at være alene om barnet, hvis det er relevant for de deltagere, du har.
- Du skal bruge kortene til 'Om forventninger'.

Øvelse – Dine forventninger – et ordspil.

Du kan fortælle: "Nogle gange tænker du meget forskelligt fra din kæreste eller en ven. Et ord eller en handling kan betyde noget forskelligt for jer. Fx forventninger om, hvad det vil sige 'at der er pænt og rent' hjemme hos jer, eller hvad det vil sige, at være omsorgsfuld ". Du skal nu bruge kortene til øvelsen. Du sørger for, at deltagerne sidder parvis. Er der en deltager som er alene, så kan du danne par med ham eller hende. Hvert par får derefter et kortspil, hvor de skiftes til at trække et kort, hvor vedkommende fortæller, hvad ordet siger ham eller hende. Til sidst fortæller, den anden hvad ordet betyder for ham eller hende. Du lader parrene snakke i et stykke tid, så længe der er livligt.

- Du spørger til de forventninger, de har til hinanden, og som de især lagde mærke til.

4. Følelser og graviditet (ca. 15 minutter) – (side 17 i forældrebogen)

Formål

Formålet med øvelsen er, at forældrene får fat i de følelser, der er blevet vakt til live. Deltagerne skal blive klar over; a. det er helt sundt og normalt at have flere følelsesmæssige op- og nedture, og; b. kvinde og mand ofte er forskellige steder rent følelsesmæssigt.

pp

Se Power Point 1.4

Sådan gør du ...

- Du starter med at vise den 1. animationsfilm om Malik og Maliina. Den tager cirka tre minutter.
- Du binder over til at tale om følelser. For følelserne er sikkert kommet en del i spil under øvelsen om forventninger til hinanden.
- Du kan starte med at fortælle lidt om Malik og Maliinas følelser. Du fortæller, det er helt normalt at få følelses-svingninger, når man skal være forælder.
- At der er en større åbenhed til dybereliggende følelser. Måske drømmer forældrene mere, end de plejer? Eller tænker mere over situationer, hvor deres følelser har været i spil tidligere.
- Måske får man lettere til tårer og bliver rørt, glæde opleves på en ny og stærkere måde, eller vrede og irritation er let at antænde; ligesom der er kort vej til at more sig og le af ting, der ikke førhen ville have været så sjove.
- Forældre, som har haft psykiske op- og nedture, mærker muligvis noget til dem igen. Det er vigtigt, at de beder om hjælp, hvis de føler behov for det.
- Du fortæller, at følelsesudsvingene er forskellige i 1. 2. og 3. trimester. Efterhånden som barnet bliver mere og mere nærværende, når det fx begynder at kunne mærkes og ses, så er det mest barnet, forældrene vil tænke på. Du kan bruge beskrivelsen af de tre trimestre som inspiration, når du forbereder dig.

Øvelse – Om dine følelser.

Begynd med første sætning som allerede er der: Du henviser til forældrebogen punkt 4. i første kursugang og fortæller, at nu skal I arbejde med forskellige følelser. Du kan dele forældrene op i mænd og kvinder, hvis du synes, der er baggrund for det. Bare i fem minutter, og så samles I igen. Først forholder forældrene sig til de følelser, der er listet op. De vælger de vigtigste tre følelser. Der må gerne være både positive og negative følelser i det, de har valgt. De kan tale om, hvilke forskellige følelser mænd og kvinder er optaget af. Er der forskel på mænd og kvinders valg? Så går forældrene i grupper som par, og parrene fortsætter med at skiftes til at fortælle hinanden om følelser, de har haft for nyligt.

Pause (ca. 15 minutter) Du serverer lidt at spise og drikke, som du har forberedt på forhånd

5. At se tilbage på sin egen barndom (ca. 25 minutter) – (side 23 i forældrebogen)

Formål

Formålet er at få forældrene til at forholde sig bevidst til deres egen barndom. Det er også meningen, at underviserne henviser forældre med behov for det til yderligere hjælp, sideløbende med at de deltager i MANU.

pp

Se Power Point 1.5

Sådan gør du ...

- Du forbereder dig ved at tænke din forældregruppe igennem. Du har nok en fornemmelse af, om der er deltagere, der har behov for opmærksomhed. Især de forældre, der har levet i familier, hvor omsorgssvigt har været "normalt".
- Du skal også være klar til at blive overrasket. Måske er der forældre, som har haft det svært. Og du troede, de havde haft en harmonisk barndom. Det omvendte kan også være tilfældet.
- Du fortæller på en naturlig måde, at der stensikkert er forskellige erfaringer fra barndommen i gruppen.
- Du signalerer, det er helt ok, at forældrene kommer frem med deres oplevelser og følelser. Uanset oplevelserne kommer man til at tænke på, hvordan ens egen barndom har været.
- Du kan fortælle, det er vigtigt at forholde sig til, hvordan det har været. Og at de fortæller deres kæreste eller en anden, de kender godt, om det. For så kan de bedre tage stilling til, hvordan det barn, de venter, skal vokse op.
- Du ser hvordan de enkelte reagerer på det, du fortæller.

Øvelse – Se tilbage og frem

Først ser forældrene tilbage. Næste trin handler om her og nu. Hvad de gerne vil give det barn, de venter? Og tredje trin er, at de tænker over, hvordan de vil gøre det. Til sidst overvejer de, hvad de kan bruge fra deres egen opvækst. Her tænker de på, hvad de vil gøre anderledes set i forhold til den opvækst, de selv har haft.

Du fortæller forældrene, at de sætter et kryds på linjen, hvor det passer for dem. De fortæller deres kæreste (eller en anden deltager), hvordan de har oplevet det. De skiftes og tager spørgsmål for spørgsmål. De begrundes, hvorfor de har valgt at sætte krydsene netop der (varer 5 minutter). Næste trin er, at du beder dem fortælle nærmere, hvordan de vil give barnet:

Tryghed – kærlighed – rammer (mad tøj) – god stemning, 'være der for dine børn' (varer 5 minutter). Sidste trin er, at du beder forældrene tænke på, hvordan de blev behandlet alt i alt, da de var 0-5 år. Hvad de kan bruge fra deres egen barndom, og hvad de vil gøre anderledes? (varer 10 minutter). De fortæller hinanden om det – og de skiftes til at tale.

Hvis der er forældre, som har behov for yderligere hjælp, er det nødvendigt, at du har et sted parat, hvor de kan henvende sig (fx Tidlig Indsats). Du fortæller, at I også under flere andre undervisningsgange vil vende tilbage deres oplevelser, og hvordan de kan tænke sig, at det barn, de venter, kommer til at opleve barndommen.

6. Sundhed, når du skal være forælder (ca. 20 minutter) – (side 29 i forældrebogen)

Formål

Formålet er, at de sunde vaner og alternativer præsenteres, så forældrene får kendskab til dem og bliver motiveret for at ændre usunde vaner i en sundere retning.

pp

Se Power Point 1.6

Sådan gør du ...

- Du begynder med at fortælle om, hvordan alting kommer ind i barnet (fra afsnittet i Forældrebogen 'Fra mor til barn – men hvordan?' Side 33). For det er grundlaget for at forstå, hvorfor moren, og dem der er omkring hende, skal tænke sig om.
- Du fortæller, at far og omgivelser i øvrigt også har stor betydning fx for madvaner, rygning og motionsvaner.
- Du kan lægge vægt på, at sunde vaner er noget, det er godt at have sammen.
- Du kan have en tom side på en flipover, hvor deltagerne kan fortælle, hvad der er sunde vaner, når man er gravid.
- Du har lavet en lille tjekliste (ud fra punkterne i Forældrebogen side 29), så du kan se, hvad der er glemt. Du skriver op, hvad de fortæller på flipoveren.
- Du spørger, om der er noget, som de gerne vil ændre.

Øvelse – Hvordan har du det med sundheden?

Alle sidder lige der, hvor de befinder sig godt. Du (underviser) siger: Hjemme hos os – og så fortsætter én af deltagerne sætningen – og det handler om deres sunde vaner. Næste får fx: "Hjemme hos os går vi op i, hvad vi spiser. Næste: Hjemme hos os ..." osv. Eller: Vi prøver at undgå ... hjemme hos os (fx parfume i vaskemidler og cremer) osv. Du som underviser kan forberede forskellige forslag til en begyndelse.

7. Undersøgelser og tilbud under graviditeten (ca. 10 minutter) – (side 39 i forældrebogen)

Formål

Formålet er at fremme og understøtte den sunde graviditet og familiedannelse i bred betydning. Og det er samtidig hensigten at forebygge sygdom og opspore familier og børn, der har behov for yderligere tilbud. MANU skal understøtte, at de familier, der har behov, får tilbudt eventuelle specielle indsatser.

pp

Se Power Point 1.7

Sådan gør du ...

- Du husker deltagerne på, at der er tilbud om undersøgelser af mor og det ufødte barn.
- Du fortæller at begge forældre meget gerne må spørge om ting, de er i tvivl om ved undersøgelserne.
- Du kan foreslå, at de skriver ned, hvad de vil huske at spørge om. Det gælder både manden og kvinden.
- Du kan opfordre kvinder, der skal være alene med deres barn, til at tage en ledsager med ved undersøgelserne.

8. Tak for i dag – og lidt om næste gang (ca. 10 minutter)

Formål

Det er formålet, at underviserne styrker forældrenes motivation og lyst til at komme igen.

pp

Se Power Point 1.8

Sådan gør du ...

- Du siger farvel og tak for i dag.
- Du fortæller også: Næste gang skal vi tale meget mere om jeres nye barn og de behov, det har. Vi skal også lave en sjov øvelse, hvor I skal se nærmere på, hvordan hverdagen måske kan blive for jer, nu I får et barn (til).
- Vi skal også snakke om sex.
- Jeg sender jer en SMS, så I husker at komme ... Og hvis I bliver forhindret, vil jeg meget gerne have, at I melder afbud på SMS.
- Kom rigtig godt hjem. Jeg glæder mig til at se jer igen den (dato-tid-sted).

ILINNIARTITSINEQ AAPPAAT – MEEQQAP PISARIAQARTITAI AAMMA ATA-ATSIMOORLUNI ULLUINNARISAQ NUTAAQ

SAPPAATIP-AKUNNERATA 17-IP MISSAANI (16-19)

Piareersarnek ...

- Ini ilinniartitsivissaq angajoqqaanut takkuttussanut iserfigiuminartussanngorlugu naleqqussarlugulu piareersarit.
- Angajoqqaanut atuakkat arlalialuit sillimmatitut nassarpatit, puigorsimasunut atukkiussassatut.
- Atortut tamarmik piareeqqanissaat isumagissavat, Power point, smartboard flip-overillu allaffissat atoriaannanngorlugit.
- Inuusaq "naalungiarsuusaq" nassarpat, takutitsinermut atugassat.
- Unikaallannissamut sutugassat piareeqqavatit.
- Immikkoortoq 2-mi allaffissat piareeqqavatit. likkamut nivinnarsinnaavatit. Silittumik allaat piareeqqajuk.
- Tippeeqqamik nassassaatit, meeraq immullugu misilinneqarniassammat. Tamanna meeqqamut eqqissisimangitsumut iluaqutaasartoq oqaluttuarisinnaavat.
- Aamma mobiileq minutsilersuutitalik atortussaavat, minutsit marluk qaangiunnerannik kalerriisinnaasoq, sungiusaat "stoneface" peqataasut misililerpassuk atugassat.
- Pappialaaqqat nipitittakkat (post-it) naartunerup nalaani atoqatigiinneq pillugu apeqqutitut atussavatit.
- Angajoqqaanik nutaanik ilaasoqarpat atiisa allagartaat suliarereersimassavatit, angajoqqaanullu atuakkamut ilaatillugit agguallugit.
- Angajoqqaanut atuagaq atuareerpat, annermillu ullut ilinniartitsiffiusut aappaat ullumikkut sammeneqartussaq atuarluarlugu.
- Peqataasut tamarmik oqaaseqarsinnaappata pitsaassaaq – peqataasut qassiunerat apeqquaatinnagu.

1. Tikilluaqqusineq (minutsit 10-it missaat)

1. Tikilluaqqusineq (minutsit 10 miss.)
2. Naalungiarsuup pisariaqartitai (minutsit 30-t miss.)
3. Ulluinnarisaq nutaarluinnaq (minutsit 35-t miss.)
4. Internetikkut attaveqarneq (minutsit 20-t miss.)
5. Naartunermi atoqatigiinneq aappariinnermilu pissutsit (minutsit 30-t miss.)
6. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik (minutsit 10 miss.)

Siunertaq

Ullup ilinniartitsiffiusup aappaata siunertaraa, ulluinnarni meeqqap pisariaqartitaasa nalinginnaasut samminissaat aamma anaanaasup ataataasullu 'illumikkut meeqqamik sinniisarnerisa' tapersorsornissaa. Naartunerup nalaani atoqatigiittarneq aamma nappaatit atoqatigiinnikkut tunillaattartut ilanngunneqarput, atoqatigiinnikkut peqqissutsip annertusarnissaa, kinguaassiuutitigullu nappaatit pinaveersaarnissaat siunertaralugu.

pp

Takuuk Power Point 2.1

Ima iliorit ...

- MANU-mik pikkorissarnerit aappaannut tamaasa tikilluaqqukkit.
- Ullumikkut kikkut takkunniangginnersut eqqaakkit.
- Nutaat ilisaritinissaat isumagiuk. Siunnersuutigissavat peqataasut tamarmik atertik, qaqugu erninissartik aamma allanik meeraqareernerlutik oqaluttuarissagaat. Ilinnut naatsumik ilisaritissaatit.
- MANU sunaanersaq naatsumik oqaluttuarissavat (nutaanik peqataasoqarpat).
- Apeqqutigiuk kingullermik sammisanut peqataasullu eqqarsaatigissimasaannut tunngatillugu apeqqutissaqar-toqarnersaq. Suulluunniit apeqqutigineqarsinnaapput ...
- Nutaanik peqataasoqarpat nipangiussisussaataaneq pillugu oqaluttuutissavatit ...
- Erseqqissassavat: 1. Misigisimasatik oqaluttuarisinnaagaat 2. Peqataasut allat misigisimasaat qanoq-inneri-luunniit innunut allanut pikkorissaqatigiit avataanniittunut oqaluttuarissanngikkaat.
- Apeqqutigisinnaavat peqataasut inuttut attaveqaatitigut (s.i. Facebook-ikkut) attaveqatigiittarfissaminnik piler-sitsisimanersut. Taamaangippat kaammattorsinnaavatit Facebook, Messenger allalluunniit atorlugit attaveqaa-sioqqullugit.

2. Naalungiarsuup pisariaqartitai (minutsit 30-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 42 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq angajoqqaat naalungiarsuuteqarnerup suuneranik naalungiarsuullu pisinnaasaanik erseqqissumik takor-luugaasa siuarsarnissaat. Aammattaaq siunertaavoq angajoqqaat eqqarsaatigissagaat qanoq-iliortutik meeqqap pisa-riaqartitai timalertassanerlugit, annermillu meeqqap angajoqqaallu akornanni attavigiinnerup annertusarnissaa.

pp

Takuuk Power Point 2.2

Ima iliorit ...

- Peqataasut tamarmik najuunneranni aperissaatit: "Naalungiarsuup inoorlaap suut pisariaqartinnerpaavai?"
- Angajoqqaat assigiinngitsunik taaguissapput. Soorlu nerinissaq – atisat – sininnissaq – nangilerneqartarnissaq – tuppallarsarneqarnissaq – oqaluunneqarnissaq.
- Flip-overinik piareeqqasoqarsinnaavutit, siunnersuutillu ilaat allaammik silittumik allallugit, tamanit takuneqar-sinnaanngorlugit.
- Illugiimmik nipittartunik (tyggegummiusamik) piareeqqasoqassaait, inimilu sumi tamaani allagartaliat nivinngar-lugit. Aamma kusassaataasarput.
- Inuusaq 'naalungiarsuusaq' atussavat ... Angajoqqaat meeqqamik qanimut attaveqarneq 'misilinniassamassuk' (oqaluullugu, inequllugu oqalugussarfigalugu).
- Takutissinnaavat meeraq eqqissisimanngitsaq qanoq immuneqarsinnaanersaq. Angajoqqaallu tamanna nam-minneq misilissinnaavaat.
- Pingaartissavat angajoqqaat namminneq isumassarsiaminnik saqqummiussuinissaat – aamma inuusamik misili-gaanerminni.
- Inuusamik ikiussavatit, nalunngisatillu oqaluttuaralugit.

Angajoqqaat eqqarsaatigissavaat meeqqap inoorlaap tunngaviummik pisariaqartitaatut 'takusinnaasatik' suunersut. Tamanna aamma ilinniartitsinerneq siullermi sammilaarparsi. Toqqissisimaneq, asanninneq meeqqallu pisariaqartitai pingaarutillit allat. Angajoqqaat pisariaqartitsineq 'takusarpaat' – eqqarsarlutillu: "Qanoq-iliortunga pisariaqartitaa tunniutissavara?" Naggataatigut angajoqqaat eqqarsaatigissavaat meeqqamut misigitinnaveersaagassatik suunersut. Tassuunakkut aamma angajoqqaat 'ilumikkut meeqqamik sinniinerat' annertusarneqassaaq.

Sungiusaat: Naalungiarsuup pisariaqartitai suuppat?

Angajoqqaat angutitut arnanullu avissinnaavatit. Maanna assersuutigalugu meeqqap qasunera qanoq 'takusinnaal-lugulu' malugisinnaaneraat assersuusiussavat. Assersuutigalugu oqaluttuarisinnaavat 'isini siutiniluunniit tagiartorpa-git', 'nalinginnaasumik eqqissiviippat'. Aamma: Qanoq meeraq eqqissiveqanngitsoq sinilersinneqarsinnaava?

Sungiusaat – Suut pinngitsoorumavigit?

Sungiusaatip immikkoortuata aappaani angajoqqaat eqqarsaatigissavaat suut meeqqaminut misigitinnaveersaarni-arnerlugit, assersuutigalugu kisimiitinneqarnermik, uivernermik, sumiginnagaanermik asaneqannginnermillu misigi-nissai. Eqqarsaatit taakku angajoqqaat nangissavaat: Imaaliorlunga/imaaliorluta ...

3. Ulluinnarisaq nutaarluinnaq (minutsit 35-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 46 takuuk)

Siunertaq

Sungiusaammi siunertaavoq angajoqqaat meeqqap pisariaqartitaanik namminnerlu ulluinnarisaminnik ataqatigiissi-tsisarnissaat. Aammattaaq anguniagaavoq angajoqqaat ulluinnarni pissusiviusussanut pitsaannerusumik piareersarnis-saat. Angajoqqaat allanik qitornallit eqqarsaatigissavaat, qatanngutit pisariaqartitaat qanoq iliorlutik tunniuttassaner-lugit, inoorlaap sammilluarnerata ilutigisaanik.

pp

Takuuk Power Point 2.3

Ima iliorit ...

Sungiusaat – Ulloq-unnuarlu meeraq ilagalugu

Aallaqqaasiullugu angajoqqaanut eqqaasinnaavat, angajoqqaat naalungiarsuuteqalerunik angerlarsimaffiminni sorpassuit nutaamik isummersorfigisariaqalissagaat.

- Maanna aappariikkaarlutik sulissapput. Kisermaanik angajoqqaarpat taakku marlukkaartissinnaavatit.
- Erseqqissumik oqaluttuarissavat angajoqqaat immersugassaq qanoq immersussaneraat.
- Pitsaassaaq unikaallalaaqqaarussi, angajoqqaat apeqqutissaqarunik aperiniassammata.
- Angajoqqaat minutsini tallimani namminneq eqqarsaqaariarlutik immersugassaq immersussavaat.
- Naalungiarsuup pisariaqartitai eqqarsaatigissavaat: nerinissaq, nangip taarsernissaa, pinnguaqatigineqarnissaq il.il. Maannalu erseqqissumik sammisassat assigiinngitsut piffissalersussavaat, tassuunakkullu takusinnaallugu ulluinnarisartik qanoq isikkoqarsinnaanersoq.
- Kingornatigut aappartillu tamarmik immikkut qanoq takorluuisimanertik pillugu oqaloqatigiissapput. Sutigut as-sigiinngivippat, sutigullu assigiiffeqarpat? Ulloq-unnuarlu ataatsimoorukkunikku immersugaat qanoq isikkoqar-sinnaava? Tamanna minutsini 15-20-ni suliarissavaat.
- Minutsit qulit missaanni paasisaat eqikkassavatit. Angajoqqaanut suut tupaallannarnerpaappat? Immersugaat assigiiffeqarpat? Arlaatigut iluaqutaasumik angajoqqaat angerlarsimaffiminni piareersagassaqarpat?
- Angajoqqaanik kisermaanik peqataasoqarpat, eqqarsaatigissinnaavat arlaatigut imminnut siunnersorsinnaanersut.

Unikaallanneq (minutsit 15-it miss.) Sutugassaalunnik piareeqqasannik sassaalliigit.

4. Internetikkut attaveqarnek (minutsit 20-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 50 takuuk)

Siunertaq

Angajoqqaat namminneq timimikkut misigissavaat, attavigiumasap eqqarsaatimigut allarluinnarmiittup attaveqar-nissaminullu piareeqqanngitsup attaviginiarnera qanoq-ittuunersoq. Siunertaavoq naalungiarsummut naleqqiullugu attaveqarnerup qanimullu pissuseqarnerup annertusarnissaa.

Takuuk Power Point 2.4

Ima iliorit ...

Sungiusaat – Stoneface.

- Angajoqqaat oqaluttuutissavatit maanna misilissagaat, attaveqarniarluarluni attaviginiagaq 'allarlunnammiikkaangat' qanoq misinnartarnersoq.
- Peqataasut marlukkaassapput. Imatullu ilitersuutissavatit:
- Aappaata aappi oqaluttuannguamik nammineq pingaartitamik oqaluttuutissavaa.
- Angajoqqaat aappaata (tusarnaartup) kiinnani qisuariartinngivissavaa, susoqanngivissutullu pissusilersorluni – kiina misigissutsinik ersersitsissanngivippoq – soorlu ujarak (stoneface).
- Mobiilit minutsit marluk qaangiuppata sianertussanngortissavat. Oqarlutillu MAANNA aallartippusi. Mobiili sianerpat minutsillu marluk qaangiuppata sungiusaat unissaaq. Angajoqqaat maanna paarlaatissapput.
- Tamarmik namminneq 'ujaqqatut kiinaqarneq' taamaattumullu attaveqarniarneq misilereerunikku paarlakaallutik imminnut oqaluttuarissavaat qanoq misigisimanerlutik.
- Apeqqutiugu qaqugukkut meeqqap taama pisoqarnera misigisinnaaneraa.
- Naalungiarsuit timip pissusilersornera qanoq pisoqarneranik paasiniaanerminni atortarpaat, taamaammallu naalungiarsummut misigisaassaaq SULI AJORNERUSOQ – taamatut misigisaqartinneqassaguni. Angajoqqaat sungiusaammi misigisaannit sulii ajornerusoq. Tamanna erseqqissassallugu pingaartorujussuuvooq.
- Aperissaatit: "Qanormita misigisoqassava naalungiarsuugaanni sulii oqalussinnaanngitsoq? Sooruna naalungiarsummut inummik malinnaalluarluni qanimut najuuttoqannginnera taama artornartigisoq?"
- Assingusumik pisoqartarpoq imigassamik hashimilluunniit sunnerneqarsimatilluni. Eqqarsaatikkut najuuttoqartanngilaq imaluunniit allaanerusemik pissusilersortoqartarluni. Tamatuma naalungiarsuit toqqissisimajunnaartilugillu nalornilersittarpai.
- Angajoqqaat isumassarsiaqarnersut apeqqutigisinnaavat. Assersuutigalugu namminneq ilaqutariit akunnerminni elektronikikkut atortorissarutit qanoq pissuseqarfiginiarneraat?
- Immaqa aamma isumassarsiat allattarfikkut allassinnaavatit, imaluunniit pappialamut nipitittakkamut (post-it) allariarlugit iikkamut nivinngarsinnaallugit.

5. Naartunermi atoqatigiinneq aappariinnermilu pissutsit (minutsit 30-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 50 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq angajoqqaat naartunerup nalaani atoqatigiittarneq pillugu eqqarsaatissillugillu oqaloqatigiinnissamut periarfissinnissaat. Aamma siunertamut ilaavoq kinguaassiutitigut nappaatinik tunillanneqarnissap pinaveersaartinissaa, angajoqqaat allasiortarneq pillugu eqqarsaatigilluakkamik isummersortinnerisigut.

Takuuk Power Point 2.5

Ima iliorit ...

- Atuakkami allaqqasut naatsumik nassuiassavatit.
- Allagartaaqqat nipitittakkat (post-it) angajoqqaat apeqqutinik allaffigisinnaasaat piareeqqavatit.
- Minutsini marlussunni suut paaserusunnerlugit eqqarsaatigisinnaavaat.
- Pappialat katersussavatit nivinngarlugillu.
- Taava apeqqutit tullerriaassavatit. Nammineerlutit akissuteqarnissat pisariaqanngilaq.
- Peqataasut akissutissaqartitsinersut aperisinnaavatit.
- Akissutissaq erseqqissumik ilisimagukku, illit akisinnaavutit.

Sungiusaat – Toqqissisimaqatigiinnermik pilersitsineq

Sungiusaammi siunertaavoq ataataasut anaaasullu toqqissisimaneq imminnut tunngatillugu qanoq paasinerlugu eqqarsaatigissagaat. Atoqatigiinnermut tunngatillugu. Sungiusaammi tamarmik immikkut qanoq misiginertik oqallisigissagaat anguniarneqarpoq. Aamma periarfissaavoq qanoq iliortarnissartik pillugu isumaqatigiissinnaanerit. Tamatuma immaqa toqqissisimaneq annertusarsinnaavaa. Ilutigisaanik anguniagaavoq, angajoqqaat eqqarsarluartar-nissaat usuup-puuanillu atuisarnissaat – tunillatsinnissaq pasinaraangat. Taamaaliornikkut angajoqqaat kinguaas-siuutitigut nappaammik tunillatsinnaveersaarsinnaapput, aammalu arnap meeqqamik allanillu tunillaanissaa pina-veersaarsinnaallugu.

- Assersuutigalugu eqqaasinnaavat aapparisaq ilumut allasiortannginnera ilaanni qularineqalersinnaasarteq.
- Tamanna peqataasut akunnermini oqallisigisarnarlugu? Pingaartuuvormi ilisimassallugu aappariittut qanoq inissisimaneq, tamanna tamanut toqqissinartuummat.
- Siornatigut oqaloqatigiissimannngikkunik maanna periarfissaqarput.
- Eqqarsaatigissinnaavat aallaqqaammut minutsini tallimani angutit arnallu immikkuussanersut, apeqqutillu sivikitsumik oqallisigalugit.
- Kingornagut tamarmik naapeqatigiissapput, suleqatigiillu marluk sivikitsumik oqaluttuarissavaat, qanoq-iliorlutik aappariittut toqqissisimaneq pilersinniarnarlugu.
- Aappatillu ersarissunik isumaqatigiissuteqarumappat? Arnat angutillu akissutaat assigiinngissuteqarpat/assigiis-suteqarpat.
- Soormita?
- Aappariikkaarlugit sulisissavatit – sungiusaammi apeqqutit minutsini 10-15-ini oqallisigissavaat.
- Kinguaassiuutitigut nappaatit tuniluuttartut sivikitsumik oqaluttuarikkut. Meeqqamik ajoqusiisinnaanerit ulorianartumillu isinik ajoqusiisinnaanerit aamma nappaateqartoqarneranik misissuisoqartarnera eqqaallugit. Taamaammatt kinguaassiuutitigut nappaammik tunillatsinnissaq pasinartillugu usuup-pooqartarnissaq pingaar-tuuvoq.

6. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik (minutsit 10 miss.)

Siunertaq

Siunertaavoq angajoqqaat kajumissusiannik aggeqqikkumanerannillu ilinniartitsisut annertusaanissaat.

pp

Takuuk Power Point 2.6

Ima iliorit ...

- Inuulluaqqukkit ullumimullu qujaffigalugit.
- Aamma oqaluttuarissavat: Tullianik eqqartussavarput meeraq ilaqutariinni, maannalu eqqartullattaalissavarput meeqqassi perorsarnissaa qanoq takorloornerissi. Aamma inuunerpit nigalia titartassavat, suut ilinnut pingaar-uteqartuunersut takusinnaaleqqullugit. Pissanganassamaarpoq.
- Ilaqutariit eqqartoqqissavagut aamma inuiaqatigiit qanoq ineriartorsimanerat sammissavarput.
- Qilanaarisassaqarput.
- SMS-erfigiumaarpasi aggernissassinnik eqqaasillusi ... Aggersinnaanngikkussi kissaatigissavara SMS-ikkut kalerriinissarsi.
- Angerlamut apuulluarisi. Ulloq ... (ulloq – piffissaq – sumiiffissaq) takoqqinnissarsi qilanaarivara.
- Ilinniartitsineri matumani pingaartutut isigisatit mobiilinnik assilisinnaavatit, peqataasunullu nassiullugit "kingullermut qujassutitut" – takoqqiliiv ...

Eqqarsaatigissasaq

Angajoqqaat ataatsimoortutut misigartulerpat? Immaqa taama misigilernerat kaammattoqqissinnaavat ... Oqarsinnaavutit ... Tamaannga killikkallarpugut. Takoqqillusi nuanneqaaq. Uanga peqataanngikkaluartunga naapittar-sinnaavusi – piumagussi. Uaniittarsinnaavusi: ... (immaqa peqqissaavik imaluunniit atuakkanik atorniartarfik).

ANDEN UNDERVISNINGSGANG – BARNETS BEHOV OG DEN NYE HVERDAG SAMMEN

OMKRING UGE 17 (16-19)

Forberedelse ...

- Du forbereder dig, så undervisningslokalet er hyggeligt og passer til den gruppe forældre, der kommer.
- Du har lidt ekstra Forældreboøger med, som forældrene kan låne af, hvis de har glemt deres bog.
- Du sørger for, at alt udstyr fungerer, så du kan bruge Power Point, smartboard og flipover.
- Du har taget en babysimulator med, så der er noget at demonstrere på.
- Du har mad og drikke klar til pausen.
- Du har nogle sedler, som du kan skrive på til punkt 2. Du kan evt. sætte op på væggen. Husk en tyk pen til at skrive med.
- Du har et svøb med, så de kan prøve at svøbe barnet. Det er godt for et uroligt barn, kan du fortælle.
- Du har også en mobiltelefon med et minutur, som kan fortælle, når der er gået to minutter. Det skal du bruge under øvelsen med stoneface.
- Du skal bruge post-it-sedler til spørgsmål om sex under graviditeten.
- Hvis der er nye forældre, kan du på forhånd skrive navnelabels med fornavne på og lægge navneskiltet sammen med en forældrebog.
- Du har læst Forældrebogen og især sat dig grundigt ind i den anden undervisningsgang, som du skal undervise i.
- Det er fint, når alle får sagt noget – uanset hvor mange eller hvor få du underviser.

1. Velkommen (ca. 10 minutter)

1. Velkommen (ca. 10 minutter)
2. Spædbarnet har brug for (ca. 30 minutter)
3. En helt ny hverdag (ca. 35 minutter)
4. At være online (ca. 20 minutter)
5. Sex og parforhold under graviditeten (ca. 30 minutter)
6. Tak for i dag – og lidt om næste gang (ca. 10 minutter)

Formål

Formålet med undervisningsgang to er at se på barnet i hverdagen og barnets almindelige behov og understøtte 'den indre repræsentation af barnet' i både moren og faren. Sex under graviditeten og seksuelt overførte sygdomme er inddraget med det formål at øge den seksuelle sundhed og forebygge, at antallet af kønssygdomme stiger yderligere.

pp

Se Power Point 2.1

Sådan gør du ...

- Du byder alle velkommen til kursusgang to i MANU.
- Du fortæller, hvem der IKKE kommer i dag.
- Du sørger for, at nye deltagere præsenteres. Du foreslår, at alle siger deres navne, hvornår de skal føde, og om de har børn i forvejen. Du fortæller kort, hvem du selv er.
- Du ridser kort op, hvad MANU er (hvis der er nye deltagere).

- Du spørger til, om der er spørgsmål fra sidst, som deltagerne har tænkt over. Ingen spørgsmål er 'dumme' ...
- Er der nye deltagere, fortæller du om fortrolighed ...
- Du understreger: 1. At de gerne må fortælle, hvad de selv har oplevet 2. At de ikke må fortælle til udenforstående, hvad andre i gruppen oplever, eller hvordan de har det.
- Du kan høre til, om deltagerne har dannet gruppe på de sociale medier. Hvis ikke kan du opfordre dem til at danne gruppe på Facebook, Messenger, eller hvad de ellers bruger.

2. Spædbarnet har brug for (ca. 30 minutter) – (side 41 i forældrebogen)

Formål

Formålet er at fremme forældrenes konkrete forestillinger om, hvad et spædbarn er og kan. Endvidere er det formålet at tænke over, hvordan forældrene vil opfylde barnets behov, og især at øge tilknytningen mellem barn og forældre.

pp

Se Power Point 2.2

Sådan gør du ...

- Du spørger, mens alle er samlet i rummet: "Hvad har et nyt lille spædbarn allermost behov for?"
- Forældrene nævner forskellige ting. Fx mad – tøj – søvn – ren ble – at sove – at få trøst – blive snakket med.
- Du kan have forberedt nogle stykker papir, hvor nogle af forslagene kan skrives på med en tyk pen, så det kan læses.
- Du har sat en klat elefantsnot på bagsiden, så du kan sætte dem op rundt om i lokalet. De pynter.
- Du bruger babysimulatoren ... Til at lade forældrene "prøve" den nære kontakt (tale med barnet, pludre til barnet)
- Du kan vise, hvordan man kan svøbe et uroligt barn. Og forældrene kan prøve det.
- Du kan lægge vægt på, at forældrene kommer med deres ideer – og også når de prøver sig frem med babysimulatoren.
- Du hjælper dem med babysimulatoren og fortæller, hvad du ved.

Forældrene tænker over, hvordan de 'ser' det nyfødte barns basale behov. Det var I også inde på under første undervisningsgang. Tryghed, kærlighed og andre væsentlige behov, som barnet har. Forældrene 'ser' behovet – og tænker over: "Hvordan imødekommes det?" Til slut overvejer forældrene, hvad de vil undgå, at barnet oplever. Igen er det den indre repræsentation af barnet i forældrene, der styrkes.

Øvelse – Hvad er et spædbarns behov?

Du kan dele forældrene op i en gruppe for mænd og en for kvinder. Og nu viser du eksempler på, hvordan de 'ser' og mærker, fx om barnet er træt. Du kan fx fortælle 'det gnider øjne eller ører', 'det er bare generelt uroligt'. Og hvordan får man et uroligt barn til at sove?

Øvelse – Hvad vil du undgå?

I anden del af øvelsen skal forældrene tænke over, hvad de vil undgå spædbarnet oplever, fx at blive ladet alene, opleve kaos, mangle omsorg og kærlighed. Forældrene fortsætter tankerækken: Ved at jeg ...

3. En helt ny hverdag (ca. 35 minutter) – (side 47 i forældrebogen)

Formål

Formålet med øvelsen er, at forældrene kombinerer barnets behov med deres egen hverdag. Det er endvidere målet, at forældrene bliver bedre til at forberede sig på realiteterne i dagligdagen. Forældre med søskendebørn får overvejet, hvordan søskendes behov tilfredsstilles samtidig med, at det nyfødte barn også er i fokus.

pp

Se Power Point 2.3

Sådan gør du ...

Øvelse – Et døgn med et spædbarn.

Du kan indlede med at fortælle, at der er mange nye ting, forældrene kommer til at forholde sig til med et nyfødt spædbarn i huset.

- Nu skal de arbejde parvis. Er der enlige forældre, kan du sætte dem sammen.
- Du fortæller grundigt, hvordan forældrene arbejder med at udfylde skemaet.
- Det er godt, hvis du lige giver en lille pause, så forældrene også kan nå at spørge om noget, hvis de er i tvivl.
- Forældrene begynder med fem minutter for sig selv og udfylder skemaet.
- De tænker over spædbarnets behov for mad, bleskift, at blive leget med osv. Og nu skal de helt konkret sætte tid på og aktiviteter ind, så de kan se, hvordan en hverdag kunne se ud.
- Bagefter taler de med deres kæreste om, hvad de hver især har tænkt. Hvor har de set helt forskelligt, og hvor ligner deres forestillinger hinanden? Hvordan kunne det se ud i et fælles døgn? Det arbejder de med fælles i 15-20 minutter.
- Du bruger cirka 10 minutter på at samle erfaringerne op. Hvad har været mest overraskende for forældrene? Lignede skemaerne hinanden? Er der noget forældrene med fordel kan forberede sig på derhjemme?
- For de forældre, der er alene om forældreopgaven, kan du tænke på, om der er fif, de kan give til hinanden.

Pause (ca. 15 minutter) Du serverer lidt at spise og drikke, som du har forberedt på forhånd.

4. At være online (ca. 20 minutter) – (side 51 i forældrebogen)

Formål

Forældrene skal på egen krop opleve, hvordan det er, hvis den anden, man gerne vil kommunikere med, slet ikke er mentalt til stede og parat til kontakt. Formålet er at styrke kontakt og nærvær i forhold til spædbarnet.

pp

Se Power Point 2.4

Sådan gør du ...

Øvelse – Stoneface.

- Du fortæller forældrene, at nu skal de prøve, hvordan det kan føles, hvis man gerne vil være i kontakt, men den anden ikke er 'på'.
- Deltagerne skal være sammen to og to. Og du kommer med følgende instruktion:
- Den ene skal fortælle den anden en lille historie om noget, som optager vedkommende meget.
- Den anden forælder skal være helt mimikløs og bare lade som om, der intet sker – ansigtet skal være helt uden følelser – fuldstændig stoneface.
- Du sætter din mobiltelefon på to minutter. Og siger NU til en start. Når telefonen markerer, at de to minutter er gået, så er det slut. Forældrene bytter nu roller.
- Når begge i parret har prøvet både at være 'stoneface' og opleve at forsøge at kommunikere med et 'stoneface', så skiftes de til at fortælle, hvordan de oplevede det.
- Du spørger, hvilke situationer barnet kan komme i, hvor det har en lignende oplevelse.
- Da spædbørn bruger kropssproget til at afkode, hvad der sker – så er det en MEGET VÆRRE OPLEVELSE for spædbarnet. Værre end det forældrene har oplevet under øvelsen. Det er en vigtig pointe, som du virkelig skal understrege.

- Du kan spørge: "Hvordan mon det opleves, når man er lille barn, som ikke har noget sprog? Hvorfor er det så svært for et lille barn, når der ikke er en nærværende person?"
- Det er noget af det samme, der sker, hvis man er påvirket af alkohol eller hash. Man er mentalt væk – eller anderledes. Det gør spædbørn utrygge og usikre.
- Du kan spørge til forældrenes ideer. Fx hvordan vil de håndtere de elektroniske medier i deres familie?
- Du kan eventuelt skrive ideerne på smartboardet, eller du kan skrive på sedler (post-it), som du sætter op på væggen.

5. Sex og parforhold under graviditeten (ca. 30 minutter) – (side 51 i forældrebogen)

Formål

Formålet er at give forældrene lejlighed til at tænke over og snakke om, hvordan de kan håndtere deres seksualliv under graviditeten. Det er et delformål at forebygge smittespredningen af kønssygdomme ved at forældrene forholder sig bevidst til utroskab – troskab.

pp

Se Power Point 2.5

Sådan gør du ...

- Du gennemgår kort det, der står i bogen.
- Du har nogle små post-it-sedler, hvor forældrene kan skrive spørgsmål på.
- De kan lige tænke over, hvad de gerne vil vide i et par minutter.
- Du samler sedlerne sammen og hænger dem op.
- Så tager du spørgsmål for spørgsmål. Du behøver ikke at svare selv.
- Du kan spørge, om der er nogen, der har et godt svar.
- Hvis det er noget helt konkret, du ved, så kan du sagtens svare.

Øvelse – At skabe tryghed for hinanden.

Formålet med øvelsen er, at fædre og mødre får overvejet, hvad tryghed er for dem. Når det handler om seksualitet. Øvelsen lægger op til, at de får talt om, hvordan de har det hver især. Der er også mulighed for, at de kan aftale, hvordan det kunne være for dem. Det kan måske øge trygheden. Samtidig er det et mål, at forældrene ved, de skal tænke sig om og bruge kondom, hvis de kan risikere at blive smittet. På den måde kan forældrene undgå at blive smittet med en kønssygdom og også undgå, at kvinden smitter barnet, og at andre bliver smittet.

- Du kan fx fortælle, at man kan blive usikker på, om den anden er tro – eller utro.
- Er det noget, som de taler med hinanden om? For det er vigtigt at vide, hvor de står hver især. Det giver tryghed for begge parter.
- Hvis de ikke har talt med hinanden, så har de chancen nu.
- Du kan overveje, om de skal begynde i mande og kvindegrupper i fem minutter og tale kort om spørgsmålene.
- Bagefter mødes alle, og de to grupper fortæller kort, hvordan de vil skabe tryghed i parforholdet.
- Vil de lave konkrete aftaler med deres partnere? Er der forskel/lighed på mænds og kvinders tilbagemeldinger?
- Hvorfor mon?
- Du deler op, så de er sammen parvis – de får 10-15 minutter til at drøfte spørgsmålene i øvelsen.
- Du fortæller meget kort om seksuelt overførte sygdomme. At de kan skade barnet og give farlige øjeninfektioner, og at man undersøger for dem. Derfor er det vigtigt at bruge kondom, hvis man bringer sig i risiko for at blive smittet med en seksuelt overført sygdom.

6. Tak for i dag – og lidt om næste gang (ca. 10 minutter)

Formål

Formålet er at styrke motivationen til at holde ved undervisningen og at glæde sig til næste gang.

pp

Se Power Point 2.6

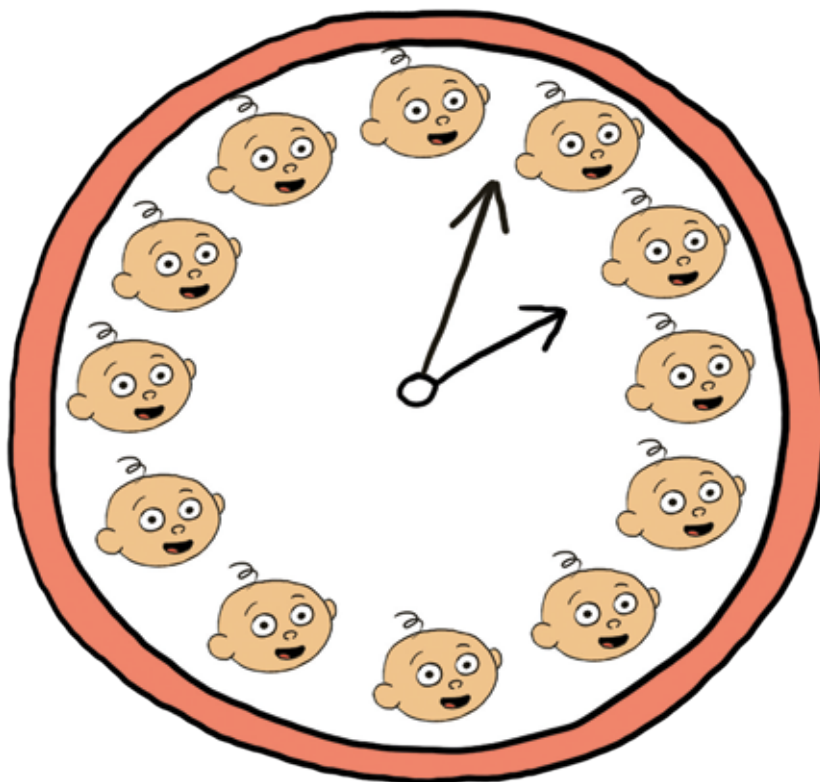
Sådan gør du ...

- Du siger 'Farvel og tak for i dag'.
- Du fortæller også: "Næste gang skal vi tale om barnet i familien, og vi begynder også at snakke om, hvordan I tænker jer, at jeres barn skal opdrages. Du skal også tegne din livscirkel, så du får et billede af, hvad der er vigtigt for dig. Det bliver spændende!"
- Vi skal snakke mere om familier, og hvordan vores samfund har udviklet sig.
- Så der er noget at glæde sig til.
- "Jeg sender jer en SMS, så I husker at komme ... Og hvis I bliver forhindret, vil jeg meget gerne have, at I melder afbud på SMS."
- Kom rigtig godt hjem. Jeg glæder mig til at se jer igen den (dato-tid-sted).
- Du kan tage et foto med din smartphone af noget, der har været vigtigt på denne undervisningsgang. Det sender du til dem som 'Tak for sidst' – vi ses snart igen.

Lidt at tænke over

Er der en spirende gruppefølelse? Så kan du måske skubbe lidt til den ...

Du kan sige ... Nu er det slut for denne gang. Det var dejligt at se jer igen. I må gerne mødes sammen uden mig – hvis I har lyst. I kan fx bruge ... (og du nævner måske sundhedsstationen eller biblioteket).



ILINNIARTITSINERIT PINGAJUAT – ILAQUTARIINNI MEERAQ

SAPAA TIP-AKUNNERATA 22-P MISSAANI (20-28)

Piareersarneq ...

- Ini ilinniartitsivissaq alutornarsarlugu angajoqqaanullu takkuttussanut naleqqussarlugu piareersassaait.
- Angajoqqaanut atuakkanik sillimmateqarit.
- Atortussatit tamarmik piareeqqanersut misissoruk, Power point, smartboard, filminik takutitsissut (nipaa eqqamallugu) flip-overillu atorsinnaaqqullugit.
- Allagartat nipitittakkat (post.it) piareeqqavatit – allaatinillu sillimmateqarlutit.
- Flip-overimut pisussat pingaarnersiorlugit allakkit, allaatit ersarissut atorlugit. Nutaanik peqataasoqarpat eqqaamajuk nipangiussisussaaitaanerup eqqartornissaa.
- Angajoqqaanik nutaanik ilaasoqarpat atiisa allagartaat suliarereersimassavatit, angajoqqaanullu atuakkamut ilaatillugit agguallugit.
- Angajoqqaanut atuagaq atuareerpat, annermillu ullut ilinniartitsiffiusut pingajuat ullumikkut sammineqartussaq atuarluarlugu.
- Unikaallannissinni peqataasut tamulugassaqarlutillu najoqqagassaqaarnissaat isumagereersimassavat.
- Peqataasut tamarmik oqaaseqarsinnaappata pitsaassaaq – peqataasut qassiunerat apeqqutaatinngu.
- Angajoqqaat mobiiliminnik assileeqqullugit kajumissaarsinnaavatit, arlaannik eqqaamasaqarusuppata.

1. Tikilluaqqusineq (minutsit 10 miss.)

1. Tikilluaqqusineq (minutsit 10 miss.)
2. Inuiaqatigiit ilaqutariillu ineriartornerat oqaluttuarisaanermut naleqqiullugu (minutsit 25 miss.)
3. Kinguaariit (minutsit 30-t miss.)
4. Angajoqqaat perorsaasutut (minutsit 30-t miss.)
5. Ilaqutariiaat iluanni ilaqutariinnguutut inuuneq (minutsit 30-t miss.)
6. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik (minutsit 10 miss.)

Siunertaq

Siunertaavoq angajoqqaat takusinnaalissagaat namminneq ilaqutariittut meerartillu, ilaquttaminnut allanut siuaaminnullu qanoq atanerlutik. Aamma siunertaavoq angajoqqaat namminneq perorsagaanertik eqqarsaatigissagaat, qanorlu meerassamik perorsarneqarnissaa kissaatiginerlugu, naggataatigullu siunertaavoq 'inuunermik nigalii' paasissagaat, tassuunakkullu meerartaarunik nukissatigut kikkut suullu isumalluutigisinnaanerlugit aamma takusinnaalissallugu.

pp

Takuuk Power Point 3.1

Ima iliorit ...

- MANU-mik pikkorissarnerit pingajuannut tamaasa tikilluaqqukkit.
- Nutaat ilisaritinnaat isumagiuk. Siunnersuutigissavat peqataasut tamarmik atertik, qaqugu erninissartik aamma allanik meeraqareernerlutik oqaluttuarissagaat.
- Ilinnut naatsumik ilisaritissaatit.
- MANU sunaanersoq naatsumik oqaluttuarissavat.

- Ullumikkut pisussat allassimaffiat allattarfimmut nivinngareersimassavat.
- Apeqputigiuk kingullermik sammisanut peqataasullu eqqarsaatigisimasaannut tunngatillugu apeqputissaqar-toqarnersoq.
- Nutaanik peqataasoqarpat nipangiussisussaaitaaneq pillugu oqaluttuutissavatit:
1. Misigisarsimasatik oqaluttuarisinnaagaat 2. Peqataasut allat misigisimasaat qanoq-inneriluunniit inunnut allanut pikkorissaqatigiit avataanniittunut oqaluttuarissanngikkaat.
- Apeqputigisinnaavat peqataasut inuttut attaveqaatitigut (s.i. Facebook-ikkut) attaveqatigiittarfissaminnik piler-sitsisimanersut. Taamaanngippat kaammattorsinnaavatit Facebook, Messenger allalluunniit atorlugit attaveqaasi-oqqullugit.

2. Inuiaqatigiit ilaqtariillu ineriartornerat (minutsit 25-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 56 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq peqataasut imminnut annertunerusunut ilaasutut takusinnaalernissaat. Inuiaqatigiit sukkaqisumik allanngoriartornikuummata angajoqqaanut iluaqutaasinnaavoq takullugu ilaqtattik suminngaanneersut ullumik-kullu sumiinnersut.

pp

Takuuk Power Point 3.2

Ima iliorit ...

- Assersuutigalugu oqarsinnaavutit: "Ilissi inuunerinnassini inuiaqatigiit allanngoriartupiloornikooqaat. Suut maluginikuuisigit?"
- Oqaatsit pingaarnersiorlugit flip-overimut allakkit.
- Oqaaserisaat Angajoqqaanut atuakkami aallaqqaasiutitut allassimasunut atassusikkit.
- Immaqa assitoqqamik nassaarsinnaavutit iikkamullu nivinngarlugu – assersuutitut takussutissaalluassaaq.
- Aperisinnaavutit: "Allannguutit ilissinnut qanoq kinguneqarpat?"
- Oqaatsinik pingaarnersiullutit flip-overimut allattueqqigut.

3. Kinguaariit (minutsit 30-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 58 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq angajoqqaat ilaqtaminnik paasinnilernertik atussagaat qanoq ilaqtaminnut ataqtiginnerminnik takunninnissamut, meerartaassamillu ilaqtariinni sumiikkumaarneranik paasinninnissamut.

pp

Takuuk Power Point 3.3

Ima iliorit ...

Sungiusaat – Kinguaariit.

- Maanna angajoqqaat meeqqamik sulii inunngunngitsup kinguaariinni inissisimanera takussutissiarissavaat.
- Oqaluttuariuk angajoqqaat kinguaariit qaninnerit pillugit immersugassaq Angajoqqaanut atuakkamiittoq qanoq immersussaneraat. Meeraq aamma ataataa anaanaalu – ataatap anaanaa – ataatap ataataa – anaanaq anaanaa – anaanaq ataataa.
- Angajoqqaat aappariikkaarlutik meeqqamik kinguaariinni inissisimanera oqallisigissavaat.
- Kaammattukkit annertunerusunik paasiniaaqqullugit, ilaqtariinni utoqqaanerit apersornerisigut.

- Erseqqissassavat maanna meerartaassaat tassaalissamat kinguaariinni tulluuttoq.
- Naggasiullugu apequtiginnaavat inuiaqatigiit ukiut 20 – 30-t qaangiuppata qanoq-ikkumaarnerat peqataasut takorloorneraat?

4. Angajoqqaat perorsaasutut (minutsit 30-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 60 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq angajoqqaat, namminneq angajoqqaatut, angajoqqaaminnit peqataannillu ungasillisimasutut kisimik misigisimanerlutik eqqarsaatiginissaanut periarfissinnissaat? Inuiaqatigiit angajoqqaanit aamma meeqqanit piu-masaqaatigisaasa malinnaaviginissaat ilaanni ajornakusoorsinnaavoq, ineriartorneq taama sukkatigisumik pitillugu.

pp

Takuuk Power Point 3.4

Ima iliorit ...

- Angajoqqaanut atuakkami immikkoortoq atuarlugu piareersarsinnaavutit.
- Oqaasissatit naatsumik illit atugassannik pingaarnersiorlugit allattorsinnaavatit. Sivikitsuinnarmik oqaaseqassaatit.
- Eqqamajuk angajoqqaat perorsaaneq pillugu assigiimmik isummersortariaqanngimmata – kisianni oqimaaqatigiissitillutillu pingaarnertigut isumaqatigiissinnaagunik pitsaassaaq.

Sungiusaat – Angajoqqaatut qanoq ittuulissavit?

- Angajoqqaat kaammattussavatit Angajoqqaanut atuakkami sungiusaat una misissoqqullugu: Angajoqqaatut qanoq issavit?
- Angajoqqaat marlukkaassapput. Minutsit tallimat periarfissaraat, ajornanngippat angutit arnallu immikkut marlukkaarlutik.
- Oqaatsit pingaarnertitatik pingasut saqqummiutissavaat, suleqatigisaminnullu naatsumik oqaluttuaralugit.
- Minutsit marluk qaangiunneranni paarlaattissapput.
- Taava aappartik suleqatigilissavaat. (Kisermaartaqarunik taakku ataatsimoorinnaapput).
- Maanna paarlakaallutik oqaatsit pingaarnertitatik pingasut imminnut oqaluttuarissavaat.
- Aappariit assigiinnik – assigiinngitsunik toqqaasimappat?
- Immaqa aamma oqaatsit imminnut ungasinnerpaatut isigisat pingasut nassarisinnaavaat (piffissaqarpat).
- Angajoqqaat tamarmik ataatsimut naapissapput, illillu piginnaanerit pingaarutillit naatsumik allattorsinnaavatit. Pappialat qalipaattillit atorsinnaavatit. Inimi alutornaqutaasarput.
- Angajoqqaallu oqallisiginnaavarsi arnat angutillu toqqagaat assigiinngissuteqarnerut.
- Tamanna arnat angutillu assigiinngitsunik perorsaariaaseqarnerannik pissuteqarnerluni?

Unikaallanneq (minutsit 15 miss.) Sutugassaalunnik piareeqqasannik sassaalliigit.

5. Ilaqutariiaat iluanni ilaqutariinnguatut inuuneq (minutsit 30-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 62 takuuk)

Siunertaq

Inuunerup nigaliisa siunertaraat peqataasunut ataasiakkaanut ilaqutariinnullu suut pingaartuunerannik takunnissinnaalersitsinissaq. Aamma siunertaavoq angajoqqaat takusinnaalissagaat pisariaqarfiatigut kimit/kikkunnit ikiorneqarsinnaanertik.

pp

Takuuk Power Point 3.5

Ima iliorit ...

Sungiusaat – Inuunerpit nigalia.

- Maanna ilaqutariit qissimeqqilaassavagut. Peqataasut sammisartakkatik saqqummiutissavaat, immaqalu suliarissallugit nuannarisatik. Maannami inuunerisa nigalii pineqalerput.
- Peqataasut ataasiakkaat imminnut nigaliup qeqqanut inississapput. Nigalimmi tullermi sammisartakkat aamma inuit pingaarnarpaatititik inississavaat. Nigaliup tullianiissapput inuit ungasinnerusat suullu pingaartinginnerusat.
- Kingullermi sammisartakkat inuillu pingaaruteqarpallaanngitsut inissinneqassapput. Suliassamut tassunga minutsit 15-it missaat piffissaliutissavatit.
- Taava aapparikkaarlutik inississapput. Kisermaaqqarpataatsimoortissinnaavatit. Inuunermik nigalii misissusavaat. Suut sumi inissippaat, kikkullu imminnut qaninnerpaatillugit ungasinnerusumilu inissippaat? Maanna inuunerup nigalia nutaaq titartassavaat. Tassani takorluussavaat meerartaareersimallutik ilaqutariinnguanngorsimallutik. Maanna nigalik qanoq isikkoqarpa? Suliamut tassunga minutsit 15-it missaat naatsorsuutigissavatit.
- Naggasiullugu ataatsimuussaasi, angajoqqaallu nigaliliatik oqallisigissavaat.
- Nigaliliaat kingulleq pillugu apersorsinnaavatit. Meerartaareersimanertik takorlooramikku nigaliliaat siullermit, tamarmik immikkut suliaannit, sutigut allaassuteqarpa? Sammisaartakkat suut peerneqarsimappat. Suullu paarlaallugit ikkunneqarpata? Inuit ilaat ungasinnerusumut inissinneqarsimappat, allallu qaninnerusumut. Soormita?
- Inuunerup nigalia immersugaq assilisinnaavat peqataasumullu nassiullugu – imaluunniit tamarmiullutik sulineranni assilillugit.

6. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik (minutsit 10 miss.)

Siunertaq

Siunertaavoq peqataasut tullissaanut qilanaarlutik aggeruarnissaat.

pp

Takuuk Power Point 3.6

Ima iliorit ...

- Ullumi sammisasi naatsumik eqikkakkit.
- Power point aallarniutaasoq immikkoortukkaartoq takutissinnaavat. Immaqalu inimi nivinngarneqarnikut sammilaarlugit, suliaqarsimanermut takussutissaammata. Apequtissaqarnersut paasiniaqaruk.
- Akisinnaaguit apeqqutaat akikkat.
- Akissutissat nalugukku tullissaanimut paasiniaqarumaarlugu oqaatigiuk.
- Inuulluaqqullugillu qujaffigikkit.

- Aamma oqaluttuarissavat tullianik naalungiarsuk sammissagassiuk – aamma naalungiarsuup qarasaata qanoq inerikkiartortarnera. Ilaatigut tupaallannartunik oqaluttuutissamaarpatit takoqqinnissaallu qilanaaralugu.
- Oqarfigikkit aggernissaannik eqqaasitsissutitut SMS-erfigiumaarlugit. Tullianillu peqataasinnaanngitsoqarpat nalunaarnissaannik eqqaasillugit.
- Angerlamut apuulluarisi. Ulloq ... (ulloq – piffissaq – sumiiffissarlu) takoqqinnissarsi qilanaarivara.
- Ilinniartitsinermi matumani pingaartutut isigisatit mobiilinnik assilisinnaavatit, peqataasunullu nassiullugu "kingullermut qujassutitut" – takoqqiliiv ...

Eqqarsaatigisassaq

Ataatsimoortutut misigisimappat? Suleqatigiinneq qanoq-ippa?

Oqarsinnaavutit ... Tamaannga killikkallarpugut. Takoqqillusi nuanneqaaq. Uanga peqataanngikkaluartunga naapittarsinnaavusi – piumagussi. "Uaniittarsinnaavusi ... (immaqa peqqissaavik imaluunniit atuakkanik atorniartarfik).



TREDJE UNDERVISNINGSGANG – BARNET I FAMILIEN

KVINDEN ER GRAVID OMKRING UGE 22 (20-28)

Forberedelse ...

- Du forbereder dig, så undervisningslokalet er hyggeligt og passer til den gruppe forældre, der kommer.
- Du har ekstra Forældrebøger med.
- Du tjekker, at alt udstyr fungerer, så du kan bruge Power Point, smartboard, vise film (husk lyden) og bruge flipover.
- Du har post-it sedler – lidt ekstra kuglepenne til at skrive med.
- Du bruger flipoveren til at skrive stikord til punkt to på og penne, der skriver tydeligt. Du skal huske at fortælle om fortrolighed, hvis der er nye deltagere!
- Hvis der er nye forældre, kan du på forhånd skrive navnelabels med fornavne på og lægge navneskiltet sammen med en Forældrebog.
- Du har læst Forældrebogen og især sat dig grundigt ind i den tredje undervisningsgang, som du skal undervise i.
- Du har sørget for, at der er lidt at spise og drikke til pausen.
- Det er fint, når alle får sagt noget – uanset hvor mange eller hvor få, du underviser.
- Du kan opfordre forældrene til at tage fotos med deres smartphone, hvis der er noget, de gerne vil huske.

1. Velkommen (ca. 10 minutter)

1. Velkommen (ca. 10 minutter)
2. Samfundets og familiens udvikling i et historisk perspektiv (ca. 25 minutter)
3. Dit familielandskab (ca. 30 minutter)
4. Forældre som opdragere (ca. 30 minutter)
5. At være en lille familie i en stor familie (ca. 30 minutter)
6. Tak for i dag – og lidt om næste gang (ca. 10 minutter)

Formål

Det er formålet, at forældrene får lejlighed til at overveje, hvordan deres familie og barnets familie forbindes mellem fortid og fremtid. Det er også et formål, at forældrene tænker over, hvordan de selv er opdraget, og hvordan de ønsker at det barn, de venter, bliver opdraget, og til slut er det hensigten, at forældre får overblik over deres livscirkler, og hvilke ressourcer de kan trække på, når de får barn.

pp

Se Power Point 3.1

Sådan gør du ...

- Du byder alle velkommen tilbage på kursus til gang tre i MANU.
- Du sørger for, at nye deltagere siger deres navne, hvornår de skal føde, og om de har børn i forvejen.
- Du fortæller kort, hvem du selv er.
- Du fortæller kort, hvad MANU er
- Du har sat programmet op på tavle/smartboard.
- Du spørger til, om der er noget fra sidste gang – eller andre ting, som de gerne vil snakke om.
- Er der kommet nye til i gruppen, fortæller du om fortrolighed: 1. At de gerne må fortælle, hvad de selv har oplevet 2. At de ikke må fortælle til udenforstående, hvad andre i gruppen oplever eller hvordan, de har det.

- Du kan spørge til, om de har dannet gruppe på Facebook, Messenger, eller hvad de ellers bruger af sociale medier. Hvis de har – om der er flere, der gerne vil deltage

2. Samfundets og familiens udvikling (ca. 25 minutter) – (side 57 i forældrebogen)

Formål

Formålet er at få deltagerne til at se sig selv i en lidt større sammenhæng. Da samfundet har ændret sig utrolig hurtigt, kan det styrke forældrene, hvis de ser, hvor de forskellige familiemedlemmer er kommet fra, og hvor familien er i dag.

pp

Se Power Point 3.2

Sådan gør du ...

- Du kan for eksempel sige: "Der er sket utrolig meget i vores samfund bare i jeres levetid. Hvad har I lagt mærke til?"
- Du skriver stikord på flipoveren.
- Og du binder, det de siger, sammen med det, der står som indledning i forældrebogen.
- Du kan måske finde et foto fra "gammel tid" og hænge op på væggen – det vil virke illustrativt.
- Du kan spørge: "Hvad betyder de forandringer for jer"?
- Igen noterer du ned på flipover – bare stikord.

3. Dit familielandskab (ca. 30 minutter) – (side 59 i forældrebogen)

Formål

Det er formålet, at forældrene kan bruge indsigten i deres familie til at erkende, hvordan de er en del af deres familie, og hvilken brik i familien deres barn vil blive.

pp

Se Power Point 3.3

Sådan gør du ...

Øvelse Dit familielandskab.

- Nu skal forældrene udfylde deres barns familielandskab.
- Du fortæller, hvordan forældrene udfylder deres nærmeste familielandskab i forældrebogen. Med barnet og far – mor – farmor – farfar – mormor og morfar på begge sider.
- Forældrene snakker parvis sammen om deres barns familielandskab.
- Du opfordrer til, at de forsøger at finde ud af mere ved at snakke med de ældre i familien.
- Du understreger, at nu er det deres barn, som kommer til at blive næste led i kæden.
- Du kan slutte af med et spørgsmål om, hvordan mon samfundet vil udvikle sig i de nærmeste 20 – 30 år?

4. Forældre som opdragere (ca. 30 minutter) – (side 61 i forældrebogen)

Formål

Det er formålet, at forældrene får lejlighed til at tænke på, om det bare er dem som forældre, der er kommet langt fra forældregenerationen? De krav, som samfundet stiller til dem som forældre og også til børnene, kan være svære at følge med i, når udviklingen går så hurtigt.

Sådan gør du ...

- Du kan forberede dig ved at læse afsnittet i Forældrebogen.
- Du kan skrive lidt stikord til dig selv om, hvad du vil sige. Det skal være kort.
- Husk at forældrene ikke behøver at se ens på opdragelse – men det er fint, hvis de kan finde en balance og enighed om de større linjer.

Øvelse – Hvilken forælder bliver du?

- Du opfordrer forældrene til at se i Forældrebogen ved øvelsen: Hvilken forælder bliver du?
- Forældrene sætter sig to og to sammen. De har fem minutter og gerne med én fra deres eget køn.
- De finder de tre mest væsentlige ord og fortæller kort om dem til hinanden.
- De bytter efter to minutter.
- Så finder de sammen med deres kæreste (og hvis der er enlige kan de være sammen).
- Og her skiftes de til at lytte til hinandens tre vigtigste ord.
- Er der ligheder – forskelle – parrene imellem?
- De finder måske de tre ord, der er længst væk fra dem. (hvis der er tid).
- Alle forældrene mødes i plenum, og du kan evt. skrive stikord ned om vigtige egenskaber. Du kan bruge nogle farvede papirlapper. Det pynter i rummet.
- Du kan drøfte med forældrene, om der er forskel på mænds og kvinders valg.
- Dækker dette over, at de to køn har forskellig opdragelsesstil?

Pause (ca. 15 minutter) Du serverer lidt at spise og drikke, som du har forberedt på forhånd.

5. At være en lille familie i en stor familie (ca. 30 minutter) – (side 63 i forældrebogen)

Formål

Formålet med livscirklerne er at give overblik over, hvad der betyder noget for den enkelte og for dem som familie. Det er også hensigten at give forældrene overblik over, hvem de kan få hjælp fra, hvis de har behov for det.

Sådan gør du ...

Øvelse – Din livscirkel.

- Nu skal vi vende blikket ud mod familien igen. Deltagerne skal supplere med deres aktiviteter og evt. det, de godt kan lide at lave. For nu handler det om deres livscirkel.
- Den enkelte sætter sig selv i centrum af cirklen. Og i den første ring sætter de de ting og personer ind, der er vigtigst for dem. I den anden ring fjernerne personer og noget, der er knapt så væsentligt.
- I den sidste ring placeres ting og personer, der ikke betyder så meget. Du giver cirka 15 minutter til denne del af opgaven.

- Så sætter de sig sammen parvis. Hvis der er nogle, som er alene om barnet, kan de sætte sig sammen. De kigger på deres livscirkler. Hvad har de placeret hvor, og hvem har de placeret tæt på sig og længere væk? De tegner nu en ny livscirkel på samme måde. Her skal de forestille sig, at barnet nu er født og de er blevet en lille familie. Hvordan ser det så ud for dem? Det beregner du cirka 15 minutter til.
- Til sidst mødes I i plenum og forældrene drøfter deres livscirkler.
- Du kan spørge ind til om den sidste livscirkel, de har lavet. Når de tænker på, at barnet er kommet, hvordan er den anderledes end den første, de har tegnet for sig selv? Hvilke aktiviteter er gået ud. Hvad er kommet i stedet? Er der nogle personer, som er rykket ud i det fjerne, og andre, der er kommet ind i varmen. Hvorfor mon?
- Du kan tage et foto af en udfyldt livscirkel og sende til deltageren – eller et foto af holdet, når de arbejder koncentreret.

6. Tak for i dag – og lidt om næste gang (ca. 10 minutter)

Formål

Formålet er, at deltagerne bliver ved med at komme på kurset og glæder sig til næste gang.

pp

Se Power Point 3.6

Sådan gør du ...

- Du ridser kort op, hvad I har været igennem i dag.
- I kan kigge på den indledende Power Point med alle punkterne på. Og måske de ting, der hænger rundt i lokalet som tegn på, at der er blevet arbejdet. Du finder ud af, om der er nogle spørgsmål, som de gerne vil have svar på.
- Hvis du kan svare, så gør du det.
- Hvis det er noget, du ikke ved, så lover du at undersøge det til næste gang.
- Du siger farvel og tak for i dag.
- Du fortæller også, at næste gang handler om spædbarnet – og om hvordan den lille hjerne udvikler sig. Du vil fortælle om overraskende ting – og du vil glæde dig til at se dem igen.
- Du fortæller, at du sender en SMS, så de husker at komme. Og hvis nogle forældre bliver forhindret, vil du meget gerne have, at de melder afbud på SMS.
- Kom rigtig godt hjem. Jeg glæder mig til at se jer igen (dato-tid-sted).
- Du kan tage et foto med din smartphone af noget, der har været vigtigt på denne undervisningsgang. Det sender du til dem som 'Tak for sidst' – vi ses snart igen.

Lidt at tænke over

Er der gruppefølelse? Hvordan er gruppedynamikken? Du kan sige ... Nu er det slut for denne gang. Det var dejligt at se jer igen. I må gerne mødes sammen uden mig – hvis I har lyst. I kan fx bruge ... (og du nævner måske sundhedsstationen eller biblioteket).

SISAMASSAANIK ILINNIARTITSINEQ – MERARLU SUNNEQATIGIINNERIT

SAPAA TIP-AKUNNERATA 25-P MISSAANI, AJORNANNGIPPALLU SAPAA TIP-AKUNNERINI 23-26-MI.

1. Tikilluaqqusineq (minutsit 10 miss.)
2. Meerarlu ataqtigiilersarputi (minutsit 30-t miss.)
3. Qaratsap ineriartortarnera sammilaarlugu (minutsit 30-t miss.)
4. Naalungiarsuk sanngisooq aamma sanngiitsoq/qajannartoq (minutsit 30-t miss.)
5. Meerartaarnissamut piareersarnej (minutsit. 25-t miss.)
6. Ullumimut qujanaq – tullissaa naatsumik (minutsit 10 miss.)

1. Tikilluaqqusineq (minutsit 10 miss.)

Siunertaq

Tikilluaqqusinerup siunertaraa peqataasut tikilluaqqusaalluartutut misigitinnissaat, ullumilu pisussanik paasinninnissaat. Tassuunakkut nalunaquttap-akunnerini tulliuttuni susoqarnissaa pingaarnertigit ilisimalissavaat.

pp

Takuuk Power Point 4.1

Ima iliorit ...

- MANU-mut tikilluaqqusigit.
- Kikkut peqataanersut kikkullu peqataannginnersut taakkit.
- Apeqqutigiuk kingullermik naapeqatigiinnissinniit maannamut pisunik oqaluttuassaqarnersut.
- Aamma apeqqutigiuk SMS-it tigusimaneraat? Eqqartorsimavaat? Immikkut eqqarsalersitsisimava?
- Tulliullugu ullormut pisussat pingaarnerit oqaluttuarissavatit.

2. Meerarlu ataqtigiilersarputi (minutsit 30-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 68 takuuk)

Siunertaq

Angajoqqaat pitsaasumik meeqqamut atalersarput, taamaammallu maannangaaq anaana ataatalu meeqqamut misigissutsimikkut attaveqalereerput. Aammattaaq siunertaavoq ataqtigiilerneq sapinngisamik pitsaanerpaamik piaarnerpaamillu pissasoq. Ataqtigiilerneq tamanna siunissami angajoqqaat meeqqallu imminnut pissuseqatigiinnissaannut pingaarutilimmik tunngaviuvoq.

pp

Takuuk Power Point 4.2

Ima iliorit ...

- Titartakkanik filmiliat aappaat aallaqqaasiullugu takutiguk
- Meerarlu ataqtigiilersarnej pillugu naatsumik oqaluttuarit. Angajoqqaanut atuakkami qup. 42-44-imi allassimasut aallaavigisinnaavatit. Aamma oqaluttuariuk filmiaqqami Malik Maliinalu qanoq meeqqaminnut attuumanersut. Meeraq eqqarsaataanni initoqaaq. Ilaatigut eqqartortarpaat meeraq qanoq isikkoqarumaarnersaq, qanorlu ateqassanersaq – oqaluuttarlugu.
- Pisariaqarpat illit nammineq suliamut tunngatillugu ilisimasannik ilassuteqarsinnaavutit.

- Maannangaaq meeralu ataqatigiilernerup pitsaaqutai oqaluttuareerukkit, oqaaserisatit pillugit angajoqqaat qanoq isummorsornersut paasiniauruk.
- Erseqqisassavat eqqarsaatit misigissutsillu tamarmik tassaammata peqqissumik ineriikiartornermut ersiutaasut, anaanap ataatalu angajoqqaanngornissaannut eqqarsartaatsikkut piareersaassutaasut.

Sungiusaat – Meeqqamut misigissutsitigut attaveqarnerup pilieriartornera

- Angajoqqaat marlukkaarlutik inississapput. Sungiusaammi immikkoortut oqallisigissavaat. Angajoqqaat atuagaat aallaavigalugu aperisarsinnaavutit:
- Immikkoortut pineqartut ilaannik ilisarisaqarpit?
- Immikkoortut pineqartut ilaannik ilisarisaqanngilatit?
- Arlaannik immikkut maluginiagaqarpit?
- Allarlunnarnik eqqarsateqarpit?

Angajoqqaat pingaarnertut oqallisigisimasaannik oqaluttuarkit. Angajoqqaanik nuannaalersitsisut ilimasullualersitsisullu ersersikkat. Tulliullugu aperikkat Angajoqqaanut atuakkami qup. 70-mi oqaluttuannguaq meeqqamik siusisukkut attaveqalersarnermut tunngasoq qanoq isumaqarfigineraat. Taama sivikitsumik oaloqatigiinnerup sungiusaat tullinnguuttoq 'Meeqqat pillugu eqqarsaatit' aallarnissavaa.

Sungiusaat – Meeqqat pillugu eqqarsaatit

Angajoqqaat eqqarsaatit pillugit angajoqqaanut atuakkami qup. 72-mi allattueqqullugit qinnuigikkat, apeqqutit pillugit qanoq eqqarsateqarpit?

3. Qaratsap ineriartortarnera sammilaarlugu (minutsit 30-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 74 takuuk)

Siunertaq

Qaratsap ineriartortarnera pillugu tunngaviusumik paasisaqarnissaq. Aamma siunertaavoq suut qaratsap ineriartornissaanut iluaqutaasarnersut suullu akornutaasarnersut paasisaqarfiginissaat. Aammattaarlugu siunertaavoq, angajoqqaat paasininnerisa kaammattornissaat, meeqqap asannittumik pitsaasumillu attaveqarfigineratigut siunertamut naapertuuttumik pitsaasumillu iliuuseqartalernermik kinguneqartumik.

pp

Takuuk Power Point 4.3

Ima iliorit ...

- Angajoqqaanut atuakkami allaqqasut illillu nammineq ilisimasatit aallaavigalugit oqaluttuarit.
- Oqaluttualeruit Power Point una atussavat.
- Angajoqqaat aperisinnaavatit meeqqap qarasaanik sunniisartut pillugit tusakkatit qanoq isumaqarfigineraat. Tupaallannartoqarpit?
- Pingaartuuvuq erseqqissaanissat, namminneq sorpassuarnik iliuuseqarsinnaasut, meeqqap qarasaata pitsaasumik ineriartornissaa anguniarlugu.
- Inuusaq (naalungiarsuusaq) atorlugu imigassap kinguneranik inunnguuseralugu akornuteqarneq (FAS) takutissinnaavat, aamma meeraq aanngajaarniutinik atuikkut kingunipilutsitsisoq takutissinnaavat. Tamarmik ilitsersuutaalluarpit, meeqqallu qanoq sunnigaasarnert takutillugu.
- Pitsaassaaq meeraq qiutittuarkku. Ilutigisaanillu anaana ataatalu tassaatillugit meeqqamut pitsaasumik iliuuseqarsinnaasut.

4. Naalungiarsuk sanngisooq aamma sanngiitsoq/qajannartoq (minutsit 30-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 76 takuuk)

Siunertaq

Angajoqqaanut malugeqqussallugu naalungiarsuit arlalitsigut sanngisuujummata ilutigisaanilli aamma allatigut sanngiiffeqarlutik. Tamanna pillugu ilisimasaqarneq aqutugalugu angajoqqaanut ajornannginnerulissaaq meeqqap ineriikiartornermini killiffia aallaavigalugu isumassornissaa.

pp

Takuuk Power Point 4.4

Ima iliorit ...

- Ersersissavat naalungiarsuk ataatsikkut sanngisuujullunilu arlalitsigut qajannartuummat.
- Erseqqisassavat ilisimassallugu pingaartuusooq naalungiarsuk sutigut sanngiiffeqarnersooq. Taamaaliornikkut angajoqqaat meeqqap sapigaanut illersorsinnaavaat.
- "Naalungiarsuk sanngisooq aamma sanngiitsoq/qajannartoq" qulequtaralugu takussutissiaq Angajoqqaanut atuakkami qup. 76-miittumi immikkoortut oqallisigikkut. Meeqqap sanngisuup sanngiinnerusullu oqallisigineran-ni filmaqqamit Malik Maliinalu ilanngullugit eqqartorsigit. Meerartik pillugu qanoq eqqarsarpat? Naalungiarsuup pisinnaasai pillugit Maliup Maliinallu eqqarsaataat assigiinngissuteqarpat?

Sungiusaat – Ataatsikkut sanngisuujullunilu sanngiinneq/qajannarneq

Oqaloqatigiinneq aallarnisarlugi aperissaatit: Ilinnut oqaatsit 'sanngisooq' aamma 'sanngiitsoq/qajannartoq' qanoq isumaqarpat? Naalungiarsuit sanngiffi sanngiiffilu pillugit qanoq misilittagaqarpat?

Unikaallanneq (minutsit 15-it miss.) Sutugassaalunnik piareeqqasannik sassaalliigit.

5. Meerartaarnissamut piareersarneq (minutsit. 25-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 78 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq arnap angutillu eqqarsartaatsimikkut tigussaasutigullu meeqqap inunngornissaa pitsaasumik piareersi-maffigissagaat.

Ima iliorit ...

- Meeraq piareersarnissamik "ulluliornissamillu" pisariaqartitsisoq naatsumik eqqartoruk. Eqqarsartaatsikkut tigussaasutigullu piareersarnissaq pisariaqarpoq.
- Oqallinneq pilersissavat ataani sungiusaammi apequtit tulleriarlugit apequtiginerisigut.

pp

Takuuk Power Point 4.5

Sungiusaat – Meerartaarnissamut piareersarneq

- Ataasiakkaat qanoq piareersarsimanagerat oqallisiginnaavarsi, suullu tigussaasumik piareersarneqarsimangersut. Amigaatitillu qanoq piniarnaat. Eqqaamajuk Angajoqqaanut atuakkami allattuisoqarsinnaammat.
- Aappat qanoq piareersarpa?
- Piffissami siullermi meeraq sumi sinittassava?
- Meeraq qanoq angallanneqartassava?

- Amigaateqarpi? Kimit atorniarsinnaavit, kissaateqarsinnaavit imaluunniit pisisinnaavit?
- Alapernaallutit paasiniaruk ataataasut anaanaasullu piareersarneri assigiinnginnersut.

6. Ullumimut qujanaq – tullissaa naatsumik (minutsit 10 miss.)

Siunertaq

Angajoqqaat ullormi pisut inaarsassavaat, tullissaanillu pisussat pillugit alapernaalerlutik, takkunnissaminnullu kajumilerlutik.

pp

Takuuk Power Point 4.6

Ima iliorit ...

- Inuulluaqqullugillu qujaffigivatit.
- Aamma oqaluttuarissavat:” Tullianik sammissavagut meeraq erninerlu, aamma erninerup qanoq pinissaanik takorluukkasi eqqartorlugit aallartissaagut, aamma ilassi arlallit ilaquuttatik qimallugit ernissusaanerit eqqartussavarput.
- Taamaammat sammisassat pissanganartut tamassinnullu pingaaruteqartut eqqartussavagut.
- Oqarfigikkit aggernissaannik eqqaasitsissutitut SMS-erfigiumaarlugit. Tullianillu peqataasinnaanngitsoqarpat nalunaarnissaannik eqqaasillugit.
- Angerlamut apuulluarisi. Ulloq ... (ulloq – piffissaq – sumiiffissarlu) takoqqinnissarsi qilanaarivara.
- Ilinniartitsinermit matumani pingaartutut isigisatit mobiilinnik assilisinnaavatit, peqataasunullu nassiullugu ”kingullermut qujassutitut” – takoqqiliiv...

Eqqarsaatigisassaq

Peqataasut qinnuigikkit eqqarsaatigeqqullugu ilaminnit ilinniartitsinermit peqataasunit suut ilikkarsimaneraat? Aamma qanoq iliorlutik ilatik sulii annerusumik pissarsiffigisinnaaneraat?



FJERDE UNDERVISNINGSGANG – BARNET I SAMSPIL

OMKRING UGE 25, OG GERNE I PERIODEN UGE 23-26

1. Velkommen (ca. 10 minutter)
2. Du knytter dig til barnet (ca. 30 minutter)
3. Lidt om hjernens udvikling (ca. 30 minutter)
4. Det robuste og skrøbelige spædbarn (ca. 30 minutter)
5. Forberedelse til barnet kommer (ca. 25 minutter)
6. Tak for i dag og lidt om næste gang (ca. 10 minutter)

1. Velkommen (ca. 10 minutter)

Formål

Formålet med velkomsten er, at deltagerne føler sig velkomne og får et overblik over dagens program. Så ved de i hovedtræk, hvad der skal foregå de næste timer.

pp

Se Power Point 4.1

Sådan gør du ...

- Du byder velkommen til MANU.
- Du nævner, hvem der er til stede, og hvem der er fraværende.
- Du spørger om, der er nogle, der har noget, de vil fortælle, som er sket siden sidste gang.
- Du spørger også, om de har modtaget en SMS? Har de talt om den? Og satte den nogle særlige tanker i gang?
- Derefter fortæller du, hvad der er hovedtemaerne i dagens program.

2. Du knytter dig til barnet (ca. 30 minutter) – (side 69 i forældrebogen)

Formål

Forældrene knytter sig til barnet på en positiv måde, så både mor og far allerede nu skaber følelsesmæssige bånd til barnet. Det er endvidere formålet, at tilknytningen sker så positivt og så tidligt som muligt. Tilknytningen er et vigtigt fundament for fremtidens forhold mellem forældre og barn.

pp

Se Power Point 4.2

Sådan gør du ...

- Du starter med at vise animationsfilm nummer to.
- Du fortæller lidt om det at knytte sig til barnet. Du kan fortælle ud fra det, der står i forældrebogen side 41-45. Du fortæller også om hvordan Malik og Maliina fra animationsfilmen knytter sig til deres barn. Barnet fylder meget i deres tanker. Blandt andet taler de om, hvordan barnet kommer til at se ud, og hvad han skal hedde, og så taler de til ham.
- Du supplerer eventuelt med din faglige viden.
- Når du har fortalt forældrene om det gode ved allerede nu at knytte sig til barnet, hører du, hvad forældrene tænker om det, du har talt om.
- Du understreger, at alle disse tanker og følelser er udtryk for en sund proces, som gør både mor og far mentalt klar til at skulle være forældre.

Øvelse – Om de spirende følelsesmæssige bånd til dit barn

- Du beder forældrene om sætte sig sammen to og to. De skal tale sammen om punkterne i øvelsen i forældrebogen. Du kan stille spørgsmålene fra forældrebogen:
- Er der nogen af punkterne, du kan nikke genkende til?
- Og er der nogle af punkterne, du ikke kan genkende?
- Er der noget særligt, du hæfter dig ved?
- Har du nogle helt andre tanker?

Du får forældrene til at fortælle om, hvad der var det vigtigste, de talte om. Du fremhæver det, som giver forældrene glæde og positive forventninger. Derefter spørger du om, hvad de tænker om den lille historie om den tidlige kontakt med barnet, som står i forældrebogen side 71. Denne korte snak leder over til øvelsen 'Tanker om dit barn'.

Øvelse – Tanker om dit barn

Du viser beder forældrene om at skrive, hvad de tænker, i forældrebogen side 73. I taler kort om, hvilke tanker de har gjort sig om spørgsmålene.

3. Lidt om hjernens udvikling (ca. 30 minutter) – (side 75 i forældrebogen)

Formål

At få et første kendskab til hjernens udvikling. Det er også hensigten at få en forståelse af, hvad der fremmer og hæmmer hjernens udvikling. Formålet er endvidere, at barnets forældre vil få en forståelse, der gør, at de handler hensigtsmæssigt og på positive måder for at stimulere barnet gennem kærlige positive relationer.

pp

Se Power Point 4.3

Sådan gør du ...

- Fortæller ud fra det, der står i forældrebogen, og din egen faglige viden.
- Du kan bruge denne Power Point, når du fortæller.
- Du kan spørge forældrene om, hvad de tænker, når de hører, hvad der påvirker barnets hjerne. Er der er noget, der har overrasket dem?
- Det er vigtigt, du lægger vægt på, at de selv kan gøre meget, for at barnets hjerne udvikler sig på en god måde.
- Du kan bruge babysimulatoren med alkoholsyndrom (FAS), og du kan bruge den babysimulator, som er påvirket af abstinenser efter stofmisbrug. De er begge meget illustrative og viser, hvordan børnene påvirkes.
- Det er godt, at du fastholder fokus på barnet. Samtidig med at der er både mor og far, som kan gøre noget positivt for barnet.

4. Det robuste og skrøbelige spædbarn (ca. 30 minutter) – (side 77 i forældrebogen)

Formål

At gøre forældrene opmærksom på, at spædbarnet er robust på mange områder og samtidigt skrøbeligt på andre. Med denne viden bliver det lettere for forældrene at tage hånd om barnet ud fra barnets udviklingsniveau.

pp

Se Power Point 4.4

Sådan gør du ...

- Du fremhæver, at spædbarnet er både robust, men at der samtidigt er en række områder, hvor det er sårbart.
- Du kan understrege, det er vigtigt at vide, på hvilke områder spædbarnet er sårbart. Så kan forældre skåne spædbarnet for at blive udsat for noget, det har svært ved at klare.

- I taler om punkterne i skemaet "Det robuste og det skrøbelige nyfødte barn", som er i forældrebogen på side 77. Prøv at inddrage Malik og Maliina fra animationsfilmene undervejs i snakken om det robuste og det skrøbelige barn. Hvad tænker de om deres barn? Og er der forskel på Malik og Maliinas tanker om, hvad et spædbarn kan klare?

Øvelse – At være robust og skrøbelig på en gang

Du sætter en samtale i gang ved at stille forældrene spørgsmålene: Hvad betyder 'robust' og 'skrøbelig' for dig? Hvilke erfaringer har du med spædbørns robusthed og skrøbelighed?

Pause (ca. 15 minutter) Du serverer lidt at spise og drikke, som du har forberedt på forhånd.

5. Forberedelse til barnet kommer (ca. 25 minutter) – (side 79 i forældrebogen)

Formål

Formålet er, at kvinden og manden både mentalt og praktisk er forberedt på at modtage barnet på en god måde.

Sådan gør du ...

- Tal lidt om, at et barn kræver forberedelse og redebyggeri. Der er brug for både mental og praktisk forberedelse.
- Du sætter en drøftelse i gang ved at stille spørgsmålene i øvelsen nedenfor et ad gangen.

pp

Se Power Point 4.5

Øvelse – Forberedelse til dit barn kommer

- I kan tale om, hvordan den enkelte har forberedt sig, og hvad der er forberedt rent praktisk. Og hvad de vil gøre ved det, der mangler. Husk at der kan noteres i forældrebogen undervejs.
- Hvordan har din kæreste forberedt sig?
- Hvor skal barnet sove i den første tid?
- Hvordan skal barnet transporteres?
- Er der noget, du mangler? Hvem kan du låne, ønske eller købe af?

Undersøg nysgerrigt, om der er forskel på fædrenes og mødrenes forberedelse.

6. Tak for i dag og lidt om næste gang (ca. 10 minutter)

Formål

Forældrene får afrundet dagen og bliver nysgerrige med hensyn til, hvad der skal ske næste gang. Så forældrene får lyst til at komme.

pp

Se Power Point 4.6

Sådan gør du ...

- Du siger farvel og tak for i dag.
- Du fortæller også: "Næste gang skal vi tale om barnet og fødslen, og vi begynder også at snakke om, hvordan I tænker jer, fødslen skal foregå, og at mange af jer føder adskilt fra jeres familie.
- Så I kan glæde jer til, at vi skal tale om emner, som er spændende og meget vigtige for jer alle.

- "Jeg sender jer en SMS, så I husker at komme ... Og hvis I bliver forhindret, vil jeg meget gerne have, at I melder afbud på SMS."
- Kom rigtig godt hjem. Jeg glæder mig til at se jer igen (dato-tid-sted).
- 'Tak for sidste' – vi ses snart igen.

Lidt at tænke over

Bed deltagerne overveje hvad de har lært af de andre, som var med i undervisningen? Og hvordan de kan få endnu mere ud af at snakke med de andre?



ILINNIARTITSINERIT TALLIMAAT – MEERAQ ERNINERLU

SAPAA TIP-AKUNNERATA 33-P MISSAANI (32-36)

1. Tikilluaqqusineq (minutsit 10 miss.)
2. Ernisulernermi malunniuttartut siulliit (minutsit 10 miss.)
3. Erninissannut atatillugu immikkut kissaateqarpit? (minutsit 25-t miss.)
4. Erninerup immikkoortui (minutsit 15-it miss.)
5. Ataataq ernisussioqataasut (minutsit 15-it miss.)
6. Meeqqap inunngoqqaarnera tamatumalu kinguninngua (minutsit 15-it miss.)
7. Meeqqannut attaveqarneq siulleseq (minutsit 10 miss.)
8. Erniartorluni aallartariaqarneq (minutsit 15-it miss.)
9. Ernereernerup kingorna atoqatigiinneq (minutsit 15-it miss.)
10. Ullumimut qujanaq – tullissaa naatsumik (minutsit 5 miss.)

1. Tikilluaqqusineq (minutsit 10 miss.)

Siunertaq

Tikilluaqqusinerup siunertaraa peqataasut tikilluaqqusaalluartutut misigitinnissaat, ullumilu pisussanik paasinninnissaat. Tassuunakkut akunnerni tulliuttuni susoqarnissaa pingaarnertigut ilisimalissavaat.

pp

Takuuk Power Point 5.1

Ima iliorit ...

- MANU-mut tikilluaqqusigit.
- Kikkut peqataanersut kikkullu peqataannginnersut taakkit.
- Apeqqutigiuk kingullermik naapeqatigiinnissinniit maannamut pisunik oqaluttuassaqarnersut.
- Aamma apeqqutigiuk SMS-it tigusi mannaat? Eqqartorsimavaat? Immikkut eqqarsalersitsisimava?
- Tulliullugu ullormut pisussat pingaarnertigut oqaluttuarissavatit.

2. Ernisulernermi malunniuttartut siulliit (minutsit 10 miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 82 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq ernisulernermi malunniuttartut siulliit pillugit anaanaasup ataataasullu tamarmik tunngaviummik ilisimasaqalernissaat. Aamma taakku naapertorlugit iliuuseqarsinnaanissaat. Kiisalu aammattaq siunertaavoq ernineq pillugu ilisimasaqalernissaat.

pp

Takuuk Power Point 5.2

Ima iliorit ...

- Ernisulernermi malunniuttartut siulliit pillugit oqaluttuarit. Qularnaassavallu angajoqqaat tamarmik ernisuttoqalernerata qanoq takuneqarsinnaanera paasisimagaat, qanorlu iliornissartik nalunagu. Juumuutut/ernisussiornermi ikiortitut/meeraaqqerisutut ilisimasatit Angajoqqaanullu atuakkami paasissutissat atukkit.

- Eqqaamajuk oqaluttuarisatit ersarissuussammata paasiuminartuullutillu. Angajoqqaat namminneq aqqusaalerunikkut ilisarisinnaasariaqarpaat.

3. Erninissannut atatillugu immikkut kissaateqarpit? (minutsit 25-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 84 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq anaanangortussap ataatanngortussallu ilisimassagaat ernineq qanoq pisinnaanersoq. Erninissaq sioqqulluarlugu aalajangissavaat erninerup qanoq pinissaa namminneq kissaatiginerlugu.

pp

Takuuk Power Point 5.3

Ima iliorit ...

- Siullermik erninerup qanoq pisinnaaneranut periarfissat assigiinngitsut oqaluttuarikkut. Angajoqqaanut atuagaq aallaavigisinnaavat.

Sungiusaat – Illit erninerit

- Angajoqqaat qinnuigikkut minutsini tallimani eqqarsaatigeqqullugu ernineq pillugu qanoq kissaateqarnerlutik.
- Tamarmik immikkut taamaaliussapput. Kingornatigut qinnuigissavatit kissaatitik imminnut allamulluunniit tusarnaarumasumut oqaluttuareqqullugit. Eqqaamajuk anaana ataatalu tamarmik kissaateqarsinnaammata.
- Kissaataat eqqartorneqareerpata sungiusaatip tullianut ingerlaqqissaatit. Taamaaliussaait siullermik angajoqqaat ataasiakkaarlutik eqqarsarteriarlugit kingornagut kissaataannik oqaloqatigiisillugit.

Sungiusaat – Kina/kikkut erninermut ilaassava/ilaassappat?

- Tassani angajoqqaat eqqarsaatigissavaat, kia erninermut peqataanissaa imaluunniit kikkut peqataanissaat kissaatiginerlugu.
- Taamaaliussaait siullermik angajoqqaat ataasiakkaartillugit apeqqutit pillugit eqqarsartillugit, kingornagullu oqaloqatigiisillugit.
- Erseqqissassavat namminneq kissaatiginngisaminnik peqataatitaqartariaqanngimmata.

4. Erninerup immikkoortui (minutsit 15-it miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 86 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq erninerup immikkoortuisa ilisimatitsissutiginissaat, tassuunakkut angajoqqaat ilisimalissammassuk ernineq qanoq pisarnersoq. Siunertaavortaaq angajoqqaat paasissagaat nallisitsinerit sumut iluaqutaanersut. Erninerup ingerlasarnera paasilluassavaat, isummerfigisinnaassallugulu ernineri anniarneq qanoq annikillisarneqassanersoq. Pisussaq anaanaasup ataataasullu tamarmik piareersimaffigisariaqarpaat.

pp

Takuuk Power Point 5.4

Ima iliorit ...

- Kia erninermut ilaanissaanik sungiusaatip kingorna, erninerup immikkoortui assigiinngitsut oqaluttuarissavatit.
- Angajoqqaat atuagaat illillu sulianit ilisimasatit aallaavigissavatit.
- Pingaartuuvuq anaanangortussap ataatanngortussallu tamarmik erninerup immikkoortuinik ilisimasaqarnissat; piareersimaniassammata erninerullu qanoq pisarnera paasilluqqullugu.

- Nallisitsinerit oqaluttuarikkit, aamma nallisitsinerit assigiinngissutaat anniarnerrillu malitsigisaasa assigiinnginneri pingaartillugit oqaluttuaralugit.
- Tulliullugu oqaluttuariuk ernisoq erninerup nalaani qanoq pissusilersorsinnaanersoq, anniarnerrillu qanoq pissuseqarfigisinnaanera, ernineq pitsaanerpaamik peqqullugu.
- Naggataatigut nallisitsinerit pissuseqarfiginissaannut periarfissat assigiinngitsut sammissavatit. Tassani juumuup/ernisussuornermi ikiortip suleqatiginissaa pingaartillugu eqqartussavat.
- Angajoqqaat apeqquteqarnissaat ammaffigiuk.

Unikaallanneq (minutsit 15-it miss.) Sutugassaalunnik piareeqqasannik sassaalliigit.

5. Ataataq ernisussioqataasutut (minutsit 15-it miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 92 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq ataataasup piareersarnissaa, pisut toqqissinartinniassammagit, tapersersuisutullu peqataalluaqqullugu. Aamma siunertaavoq angajoqqaat eqqarsaatitik pillugit oqaloqatigiinnissaannut periarfissinnissaat.

pp

Takuuk Power Point 5.5

Ima iliorit ...

- Erninerup nalaani ataataasup aapparmik tapersersuinissamut periarfissarpassuaqarnera oqaluttuariuk.
- Erseqqissaruk pingaartuummat, aapparmi pisariaqartitaanik sapinngisamik annertunerpaamik tunniussinnissaa.
- Ataataasup ikiorsiisinnaanera pillugu angajoqqaanik ersarissumik oqaloqateqarnikkut, ataataasup erninermi peqataalluni tapersersuinissaq ajornannginnerulersissavaa. Soorunami aamma erseqqissassavat juumuup/erninermi ikiortip inassutai maleruataassagai.
- Tulliullugu angajoqqaat qinnuigissavatit apeqqutit ataaniittut eqqarsaatigeqqullugit.
- Erninermi ataata sutigut ikiuussinnaava? Anaana erninermi sutigut ikiortikkusussinnaava?
- Erninermi ataata najuussinnaangippat, angajoqqaat qanoq iliorlutik imminnut ikorfartoqatigiissinnaappat? Erninermi inummik allamik ikiorteqarnissaq periarfissaqarpa?
- Naggataatigut angajoqqaat taakku marlukkaarlutik oqallisigissavaat.

6. Meeqqap inunngoqqaarnera tamatumalu kinguninngua (minutsit 15-it miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 94)

Siunertaq

Qularnaassallugu ernereernerup kinguninngua pillugu angajoqqaat ilisimasaqalernissaat. Tamatuma anaanaasup ataataasullu toqqissisimanerullutik meeqqamik naapitsinissaat meeqqamullu attaveqarlualernissaat periarfississavaa.

pp

Takuuk Power Point 5.6

Ima iliorit ...

- Erninerup kinguninngua nalinginnaasumik qanoq pisoqartarnera oqaluttuariuk.
- Angajoqqaanut atuakkami allassimasut namminerlu sulininnit ilisimasatit aallaavigikkit.
- Oqaluttuarisatit pillugit apeqqutissaqartoqarnera paasiniaaruk.
- Apeqqutaat akisinnaangikkukkit tullissaanimut paasiniaumassavatit, imaluunniit tullianik ilinniartitsisussamut ingerlateqqillugit.

7. Meeqqannut attaveqarneq siulleeq (minutsit 10 miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 94 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq angajoqqaat meeqqaminnut siullermeertumik attaveqarnissaannut tapersernissaat, tupinnartuliamik pisumik nuannaarutiginnissinnaaqullugit.

pp

Takuuk Power Point 5.7

Ima iliorit ...

- Angajoqqaanut atuagaq aallaavigalugu attavigeeqqarneq oqaluttuariuk (qup. 94).
- Erseqqissaruk pitsaasuusooq anaana ataatalu tamarmik meeqqap misiginissaanut, inoorlaamullu attaveqalernissa-minnut periarfissinneqarpata.
- Oqaluttuariuk anaana meeqqallu tamarmik meeqqap milulluartalernissaa sungiusartariaqaraat. Arlaleriarluni misiliinissaa pisariaqartarpoq, suna pitsaanerpaanersoq paasiniallugu.
- Erseqqissaruk eqqissilluni milutsitsinissaa pisariaqartoq, ilaannilu aamma naammagittarsinnaasariaqartoq.
- Meeqqap iviangit muliiniq nassaarniartarnera oqaluttuariuk (Angajoqqaanut atuakkami Power pointit atorsinnaavatit, qup. 96).

8. Erniartorluni aallartariaqarneq (minutsit 15-it miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 96 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq arnat najugartik qimallugu erniartortussat aappatillu qimaqqanissamik pissuseqarfiginissaannut periarfissanik ilisimasaqalernissaat. Saniatiguttaaq siunertaavoq qimaqqanerup qanoq pissuseqarfiginissaa paasissagaat.

pp

Takuuk Power Point 5.8

Ima iliorit ...

- Angajoqqaanut naapertuuppat sungiusaat aallartissavat. Angajoqqaat arlaannaalluunniit erniartorluni aallasanngippat, immikkoortoq una alluinnassavat, immikkoortoq 9-mullu – 'Ernereernerup kingorna atoqatigiinnermut' nuullutit.

Sungiusaat – Arnaq erniartorluni aallartariaqassappat attaveqatigiittarnissaaq pillugu

- Erniartorlutit aallartariaqassaguit aappalluunniit aallartariaqassappat, aappannut qanoq iliorlutit qanimut attaveqartarusuppit?
- Qanoq akulikitsigisumik oqaloqatigiittarnissarsi kissaatigaajuk? Qaqugukkut? Qanoq iliorlusi?
- Angajoqqaat qinnuigisinnaavatit siullermik kissaatitik eqqarsaatigeriarlugit allassagaat.
- Tulliullugu kissaatitik assersuutissavaat. Naggataatigullu siunnersuutigisinnaavat marluullutik isumaqatigiissutigissagaat qimaqqanermi qanoq imminnut attavigiittarniarnelutik.
- Aallartussaannngitsut qinnuigisinnaavatit, ilaqqutit ikinngutitillu qanoq ilisimatittarumanerlugit eqqartoqqullugu.
- Sungiusaatip kingorna apequtigissavat angajoqqaat meerartaassaat qatannguteqarnerisooq. Taamaappat oqaluttuarissavat taakku anaanaminnut attaveqarnissaat aamma pingaartorujussuusooq.
- Naggataatigut peqataasut qinnuigisinnaavatit eqqarsaatigeqqullugu, meeqqat angajullit qanoq anaanaminnut peqannginnerani attaveqartassanersut. Erseqqissassavat pingaartuummat angajoqqaat meeqqaminnut qanoq pisoqarnissaanik oqaluttuarnernerat paasitillugulli anaana napparsimangitsoq. Angajoqqaanut atuakkami qatanngutit pillugit allaqqasooq aallaavigisinnaavat.

- Angajoqqaat oqallisigissavaat anaana ataatalu tamarmik qanoq iliorsinnaanersut, meeqqat sapinngisamik anner-tunerpaamik ilisimatikkumallugit. Pingaartuuvoq angajoqqaat meeqqamik isumannaassutsimik toqqissisimaner-millu pisariaqartitaasa piviusunngortinnissaannik isummernissaat.
- Naggataatigut oqallisigitissavat arnap napparsimavimmiinnermini peqqissaavimmiinnerminiluunniit inunnik nutaanik ilisarimasaaqalertarnera ataataasumut qanoq sunniuttarnersoq. Oqaloqatigiinnermi pingaartuuvoq angajoqqaat ernummatit maqaasinerillu tassunga attuumassuteqartut pillugit eqqartuinissaat.

9. Ernereernerup kingorna atoqatigiinneq (minutsit 15-it miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 100 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq ernereernerup kinguninngua atoqatigiittarneq pillugu ilisimasani naapertuuttunik saqummiinissaq. Aamma siunertaavoq angajoqqaat ataqqillugit imminnit ilimagisaannik naleqqussaannissaq.

pp

Takuuk Power Point 5.9

Ima iliorit ...

Ernereernerup kinguninngua atoqatigiittarneq pillugu paasissutissat piviusut oqaluttuarikkut, Angajoqqaat atuagaanni allassimasutut (tak.qup. 100).

- Angajoqqaat kaammattorsinnaavatit atoqatigiinnissamik pisariaqartitsinertik ammasumik oqallisigeqqullugu – ataqqillugulu. Annermik paasinarsissappat angajoqqaat sungiusaammik uannga: "Ernereernerup kingorna atoqatigiinnermik" suliaqarnerminni assigiinngilluinnartunik kissaateqarlutillu pisariaqartitsisut.

Sungiusaat – Ernereernerup kingorna atoqatigiinneq

- Sungiusaammi apeqqutit oqaloqatigiinnermik aallarnisaassutitut atorsinnaavatit.
- Apeqqutit flip-overimut/allattarfimmut allassinnaavatit.
- Ernereernerup kinguninngua atoqatigiinnissamut tunngatillugu qanoq eqqarsaateqarpit?
- Sorusunnerlutit isumaliuteqarpit?
- Eqqaamassavat angajoqqaat kaammattussagakkit naartunaveersaatit sorliit pisariaqartitaminnut naapertuuneruneruneri pillugit juumuumik/erninnermi ikiortimik oqaloqateqaaqullugit.

10. Ullumimut qujanaq – tullissaa naatsumik (minutsit 5 miss.)

Siunertaq

Angajoqqaat ullormi pisut inaarsassavaat, tullissaanillu pisussat pillugit alapernaalerlutik, takkunnissaminnullu kajumilerlutik.

pp

Takuuk Power Point 5.10

Ima iliorit ...

- Inuulluaqqullugillu qujaffigivatit.
- Aamma oqaluttuarissavat: "Tullianik sammissavagut erninerup kingorna piffissaq ataatsimoorfik siulleq, erninerullu kingorna misigissuserpassuit. Aamma eqqartussavarput qanoq illit meeqqallu pitsaasumik attavigiilersinnaanersusi. Aamma naatsumik eqqaassavarput ajornartoormi sumi ikiortissarsiortoqarsinnaanersoq."
- Taamaammat qilanaalereersinnaavusi. Oqallisissagut pissanganassaqaat.
- Oqarfikkut aggernissaannik eqqaasitsissutitut SMS-erfigiumaarlugit. Tullianillu peqataasinnaanngitsoqarpat nalunaarnissaannik eqqaasillugit.
- Angerlamut apuulluarisi. Ulloq ... (ulloq – piffissaq – sumiiffissarlu)takoqqinnissarsi qilanaarivara.

- Ilinniartitsinermi matumani pingaartutut isigisatit mobiilinnik assilisinnaavatit, peqataasunullu nassiullugu "kingullermut qujassutitut" – takoqqiliiv ...

Eqqarsaatigisassaq

Tullianik naapeqqinnginnissinni qanoq pisoqarnissaa qilanaarinerpaaviuk?



FEMTE UNDERVISNINGSGANG – BARNET OG FØDSELEN

OMKRING UGE 33 (32-36)

1. Velkommen (ca. 10 minutter)
2. De første tegn på fødsel (ca. 10 minutter)
3. Har du særlige ønsker til fødslen? (ca. 25 minutter)
4. Fødselens faser (ca. 15 minutter)
5. Far som fødselshjælper (ca. 15 minutter)
6. Barnets første øjeblikke og den allerførste tid (ca. 15 minutter)
7. Den første kontakt med dit barn (ca. 10 minutter)
8. At skulle rejse for at føde (ca. 15 minutter)
9. Sex efter fødslen (ca. 15 minutter)
10. Tak for i dag og lidt om næste gang (ca. 5 minutter.)

1. Velkommen (ca. 10 minutter)

Formål

Formålet med velkomsten er, at deltagerne føler sig velkomne og får et overblik over dagens program. Så de i hovedtræk ved, hvad der skal foregå de næste timer.

pp

Se Power Point 5.1

Sådan gør du ...

- Du byder velkommen til MANU.
- Du nævner, hvem der er til stede, og hvem der er fraværende.
- Du spørger, om der er nogen, der har noget de vil fortælle, som er sket siden sidste gang.
- Du spørger også, om de har modtaget en SMS? Har de talt om den? Og satte den nogle særlige tanker i gang?
- Derefter fortæller du, hvad der er hovedtemaerne i dagens program.

2. De første tegn på fødsel (ca. 10 minutter) – (side 83 i forældrebogen)

Formål

Formålet er at sikre, at både mor og far har en grundviden om de første tegn på, at fødslen er gået i i gang. Og at de kan handle på det. Derudover er formålet, at de får en viden om selve fødslen.

pp

Se Power Point 5.2

Sådan gør du ...

- Du fortæller om de første tegn på at fødslen er gået i gang. Og du sikrer dig, at begge forældre har forstået, hvordan de kan se, at den gravide er i fødsel og hvad de skal gøre. Brug din viden som jordemoder/fødselsassistent/sundhedsplejerske samt oplysningerne i forældrebogen.
- Husk, at det, du fortæller, er konkret og enkelt. Forældrene skal kunne genkende det, når de står i situationen.

3. Har du særlige ønsker til fødslen? (ca. 25 minutter) – (side 85 i forældrebogen)

Formål

Formålet er, at den kommende mor og far ved, hvilke måder fødslen kan foregå på. De skal i god tid inden fødslen tage stilling til, hvordan de ønsker den skal foregå.

pp

Se Power Point 5.3

Sådan gør du ...

- Først fortæller du om de muligheder, der er for, hvordan fødslen kan foregå. Tag gerne udgangspunkt i forældrebogen.

Øvelse – Din fødsel

- Du beder forældrene om at tænke over, hvilke ønsker de har til fødslen, i ca. fem minutter. De gør det hver for sig.
- Bagefter beder du dem om at dele tanker med hinanden eller en anden, der gerne vil lytte. Husk at både mor og far kan have ønsker.
- Når I har talt kort om ønskerne, fortsætter du med den næste øvelse.

Øvelse – Hvem skal være med til fødslen?

- Her tænker forældrene over, hvem de vil have skal være med til fødslen.
- Det gør du ved, at forældrene først overvejer spørgsmålene hver for sig og bagefter taler sammen om deres ønsker.
- Du må endelig pointere, at man ikke skal tage nogen med til fødslen, fordi de gerne vil.

4. Fødselens faser (ca. 15 minutter) – (side 87 i forældrebogen)

Formål

Formålet er, at formidle viden om fødselens faser, så forældrene ved, hvordan selve fødslen foregår. Formålet er endvidere, at forældrene ved, hvilken funktioner veerne har. De skal blive fortrolige med fødselsforløbet og kunne tage stilling til, hvordan smerten under fødslen eventuelt skal lindres. Både den kommende mor og far skal være forberedt på det, der skal ske.

pp

Se Power Point 5.4

Sådan gør du ...

- Efter øvelsen om, hvem der kan være med til fødslen, går du over til at fortælle om fødselens forskellige faser.
- Du tager udgangspunkt i forældrebogen og i din faglige viden.
- Det er vigtigt, at både den kommende mor og far kender faserne, så de er forberedt, og har kendskab til selve fødselsforløbet.
- Fortæl om veer og læg vægt på forskellen mellem de forskellige typer veer og de smerter, der følger med.
- Fortæl bagefter om, hvordan den fødende kan forholde sig under fødslen, og hvordan hun kan forholde sig til smerterne, så fødslen bliver så god som muligt.
- Derefter gennemgår du de muligheder, der er for at håndtere veerne. Her lægger du vægt på samarbejdet med jordmoderen/fødselsassistenten.
- Vær åben for forældrenes spørgsmål.

Pause (ca. 15 minutter) Du serverer lidt at spise og drikke, som du har forberedt på forhånd

5. Far som fødselshjælper (ca. 15 minutter) – (side 93 i forældrebogen)

Formål

Formålet er, at forberede faren, så han er tryk ved situationen og kan være en aktiv støtte. Det er også hensigten at give begge forældre muligheder for at snakke med hinanden om deres tanker.

pp

Se Power Point 5.5

Sådan gør du ...

- Du fortæller om farens mange muligheder for at støtte kæresten under selve fødslen.
- Du understreger, det er vigtigt, at han forsøger at opfylde kærestens behov så godt som muligt.
- Ved at du taler konkret med forældrene om, hvordan faren kan hjælpe, bliver det lettere for ham at støtte aktivt under selve fødslen. Du skal selvfølgelig understrege, at han skal følge jordemoderens/fødselsassistentens anvisninger.
- Bagefter beder du forældrene om at tænke over spørgsmålene nedenfor.
- Hvad kan far hjælpe med under fødslen?
- Hvad kan mor tænke sig at få hjælp til under fødslen?
- Hvordan kan forældrene støtte hinanden, hvis far ikke har mulighed for at være til stede under fødslen? Er der mulighed for, at en anden kan være fødselshjælper?
- Til sidst taler forældrene om dem parvis.

6. Barnets første øjeblikke og den allerførste tid (ca. 15 minutter) – (side 95 i forældrebogen)

Formål

Sikre at forældrene har viden om den allerførste tid efter fødslen. Det giver muligheder for at både mor og far møder barnet med en større tryk, og at de kan skabe god kontakt med barnet.

pp

Se Power Point 5.6

Sådan gør du ...

- Du fortæller om, hvad der almindeligvis sker lige efter fødslen.
- Du tager udgangspunkt i det, der står i forældrebogen og i din egen faglige viden.
- Du kan spørge, om der er spørgsmål til det, du har fortalt.
- Hvis du ikke kan svare på et spørgsmål, så siger du, at du vil undersøge det til næste gang I mødes – eller formidle det videre til den, der skal undervise næste gang.

7. Den første kontakt med dit barn (ca. 10 minutter) – (side 95 i forældrebogen)

Formål

Formålet er at støtte forældrene i at skabe den første kontakt med barnet og at glædes over det under, der er sket.

pp

Se Power Point 5.7

Sådan gør du ...

- Du fortæller om den første kontakt ud fra forældrebogen (side 95).
- Du understreger, det er godt, når både far og mor får lejlighed til at fornemme barnet og skabe kontakt til den nyfødte.

- Du fortæller, at mor og barn har behov for at øve sig på, hvordan barnet kommer til brystet. Det skal prøves nogle gange, så de finder ud af, hvordan det går bedst for dem.
- Du understreger at amning kræver ro og fred og nogle gange også tålmodighed.
- Du fortæller om barnets vej til brystet (Du kan bruge Power Point og afsnittet i forældrebogen side 97).

8. At skulle rejse for at føde (ca. 15 minutter) – (side 97 i forældrebogen)

Formål

Formålet er, at de kvinder, der skal rejse langt for at føde, er klar over, hvilke muligheder de har, for at håndtere situationen med adskilthed. Derudover er formålet, at de finder ud af, hvordan de vil håndtere adskiltheden.

pp

Se Power Point 5.8

Sådan gør du ...

- Hvis det er relevant for forældrene, så sætter du øvelsen i gang. Hvis Ingen forældre skal rejse for at føde, så skal du blot springe dette afsnit over og fortsætte med: 9. Sex efter fødslen.

Øvelse – Om kontakt hvis kvinden må rejse for at føde.

- Hvordan ønsker du at holde en nær forbindelse til din kæreste, hvis du eller din kæreste skal rejse i forbindelse med fødslen?
- Hvor tit ønsker du I skal "snakke sammen"? Hvornår? Hvordan?
- Du kan bede forældrene om først at overveje og skrive deres ønsker ned.
- Bagefter beder du dem sammenligne, hvad de er kommet frem til. Til sidst kan du foreslå dem at aftale, hvordan de vil holde en nær forbindelse med hinanden, selv om de er adskilt.
- De, der ikke skal rejse, kan du bede om at snakke om, hvordan de vil holde familie og venner orienterede om forløbet.
- Efter øvelsen spørger du til, hvilke søskende til barnet deltagerne har. Er der søskende, fortæller du om hvor vigtigt det er, at de også har en god kontakt med deres mor.
- Til sidst kan du bede deltagerne overveje, hvordan søskende kan holde kontakten med mor, mens hun er væk. Du understreger, det er vigtigt, at forældrene fortæller børnene, hvad der skal ske, og at mor ikke er syg. Du kan tage udgangspunkt i forældrebogen om søskende.
- Forældrene taler om, hvad henholdsvis mor og far kan gøre for, at børnene ved så meget som muligt. Det er vigtigt, at forældrene tager stilling til, hvordan de vil opfylde børnenes behov for sikkerhed og tryghed.
- Bagefter sætter du en samtale i gang om, hvad det gør ved faren, at kvinden vil lære nye mennesker at kende på sygehuset eller i sundhedscenteret. I samtalen løb er det vigtigt, at forældrene kommer ind på at tale om de bekymringer og savn, der kan være i den forbindelse.

9. Sex efter fødslen (ca. 15 minutter) – (side 101 i forældrebogen)

Formål

Formålet er at formidle relevant viden om seksualliv lige efter fødslen. Det er også hensigten at støtte forældrene i at afstemme deres forventninger til hinanden på en respektfuld måde.

pp

Se Power Point 5.9

Sådan gør du ...

- Du fortæller de facts om sex efter fødslen, der står i forældrebogen (se side 101).
- Du kan opfordre forældrene til at tale åbent om deres behov for sex og respektere det. Især hvis det viser sig, at forældrene forestiller sig helt forskellige ønsker og behov, når de arbejder med øvelsen: 'Dit sexliv efter fødslen'.

Øvelse – Dit sexliv efter fødslen.

- Du kan bruge spørgsmålet fra øvelsen til at sætte samtalen i gang.
- Du kan skrive spørgsmålene på flipover/tavle/smartboard.
- Hvad tænker du om sex lige efter fødslen?
- Hvad har du lyst til, tror du?
- Du skal huske at opfordre forældrene til at tale med deres jordemoder/fødselsassistent om prævention og om, hvilken form for prævention, der passer bedst til deres behov.

10. Tak for i dag og lidt om næste gang (ca. 5 minutter.)

Formål

Forældrene får afrundet dagen og bliver nysgerrige på, hvad der skal ske ved næste kursusgang, så de får lyst til at komme.

pp

Se Power Point 5.10

Sådan gør du ...

- Du siger tak for i dag.
- Du fortæller også: "Næste gang skal vi tale om dit første møde med barnet og alle de følelser, der er i spil lige efter fødslen. Vi skal også tale om, hvordan du og dit barn bliver knyttet til hinanden på en god måde. Og kort om hvor man kan få hjælp, hvis det hele bliver svært.
- Så I kan godt begynde at glæde jer. Det bliver spændende, det vi skal tale om.
- "Jeg sender jer en SMS, så I husker at komme ... Og hvis I bliver forhindret, vil jeg meget gerne have, at I melder afbud på SMS."
- Kom rigtig godt hjem. Jeg glæder mig til at se jer igen (dato-tid-sted).
- 'Tak for sidst' – vi ses snart igen.

Lidt at tænke over

Hvad glæder du dig mest til skal ske, inden I mødes næste gang?



ARFINILISSAANEERNEQ – MEERAQ, ERNINEQ PIFFISSARLU SIULLEQ

SAPAA TIP-AKUNNERATA 37-P MISSAANI (36-39)

Piareersarneq ...

Ernisarfiup alakkarnissaanut – ajornanngippat – piffissaliinissaq eqqaamajuk. Pisariaqarpat ullormut pilersaarut naleqqussartariaqassavat. Assersuutigalugu ilinniartitsineq ernisarfimmi ingerlanneqarsinnaavoq aamma/imaluunniit ilinniartitsineq una sivitsulaarsinnaavat, sammisassat tamaasa angumerineqarsinnaaqqullugit.

1. Tikilluaqqusineq (minutsit 10 miss.)
2. Meeqqap peqatigeqqaalernera (minutsit 20-t miss.)
3. Meeqqap nerisai – ullut siulliit (minutsit 20-t miss)
4. Ernereernerup kingorna misigissutsitigut qisuariaatsit (minutsit 20-t miss.)
5. Illit meeqqavillu akornassinni attavigiinneq. Aamma qiasarneq pillugu naatsumik (minutsit 30-t miss.)
6. Immikkut ilisimasalinnit ikiorserinneq (minutsit 10 miss.)
7. Sumi ernineq qimaqqanerlu (minutsit 15-it miss.)
8. Ullumimut qujanaq – tullissaa naatsumik (minutsit 5 miss)

1. Tikilluaqqusineq (minutsit 10 miss.)

Siunertaq

Peqataasut tikilluaqqusaasutut misigitinnissaat, ullormilu pisussanik paasinnilluarnissaat.

pp

Takuuk Power Point 6.1

Ima iliorit ...

- MANU-mut tikilluaqqusigit.
- Kikkut peqataanersut kikkullu peqataannginnersut taakkit.
- Apeqqutigiuk kingullermik naapeqatigiinnissinniit maannamut pisunik oqaluttuassaqarnersut.
- Aamma apeqqutigiuk SMS-it tigusimaneraat? Eqqartorsimavaat? Immikkut eqqarsalersitsisimava?
- Tulliullugu ullormut pisussat pingaarnerit oqaluttuarissavatit.

2. Meeqqap peqatigeqqaalernera (minutsit 20-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 103 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq angajoqqaat meeqqamik "naapitsinerata" pitsaasuutinnissaa, tassuunakkut ullormit siullermiit qanimut pitsaasumillu attavigiileqqullugit.

pp

Takuuk Power Point 6.2

Ima iliorit ...

- Anaanap, ataatap meeqqallu "naapeqqaarnerat" oqaluttuariuk. Pingaartissavat meeqqap imminik pisumik angajoqqaani qanimut attavigilissammagit – meeqqap taamaaliornissaa angajoqqaat periarfissilluarpassuk.

- Angajoqqaanut atuagaq illillu sulianit ilisimasatit misilittakkatillu aallaavigalugit oqaluttuariuk, attavigiinneq siulleq qanoq pisinnaansoq. Pingaartuuvoq erseqqissassagaku angajoqqaat assigiinngitsuunerat, meeqqallu takoqqaanera assigiinngitsorujussuarmik misigisinnaallugu.
- "Amit attuutsillugit" attaveqarneq oqaluttuariuk, Angajoqqaat atuagaanni qup. 104 takuuk aallaavigalugu.
- Angajoqqaat apeqquaqarnissamut eqqarsaatiminnillu paarlaasseqatigiinnissaanut periarfissikkat, sungiusaatip tulluuttup ingerlatilinnginnerani. Aamma apeqquutit Power pointikkut takutissinnaavatit.

Sungiusaat – Nalunaaquttap-akunneri siulliit

Angajoqqaat atuagaanni apeqquutit aallaavigissavatit. Angajoqqaat aappariikkaarlutik oqallissinnaapput imaluunniit apeqquutit peqataasut tamaasa ataatsimoortillugit oqallisisinnaavasi. Apeqquutit pillugit oqaloqatigiinneri aallaavigalugu, angajoqqaat meeqqap ilaginerani nalunaaquttap-akunneri siulliit pillugit takorluugaqalissapput, tassuunak-kullu meeqqap nuannaarutiginnissaanut piareernerussallutik.

3. Meeqqap nerisai – ullut siulliit (minutsit 20-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 106 takuuk)

Siunertaq

Milutsitsinerup aallartilluarnissaa meeqqap, anaanaq ataatalu tamarmik peqataaffigisaannik – meeqqallu 'amit attuutsillugit' attaveqarlunilu pisariaqartitaminik nerisaqarfisaaq.

pp

Takuuk Power Point 6.3

Ima iliorit ...

Oqaluttuariuk milutsitsineq meeqqamut pingaartuummat. Angajoqqaallu meeqqap miluffittortinnissaa takorlooru-nikku, eqqarsaatigisinnavaat siullermeernermini anaanaq iviangiinit milussannginneroq. Milutsitsineq pillugu pingaarutillit eqqaamasassatit:

- Milutsitsinerup (miluffittortitsinerulluunniit) eqqissillualluni nuannersumillu pinissaa pingaartuuvoq.
- Meeqqap milulernermini (miluffittulernerminiluunniit), inunnguutsiminik qisuariartarnerisa atornissaat pingaar-tuuvoq.
- Meeqqap iviangip mulia oqummiulluarpagu aamma meeraq anaanaq qasukkarsimallutik innangappata (anaanaq tunumut iigarluni issiasinnaavoq) milutsitsineq pitsaasumik aallartissaaq.
- Ataataasoq pingaarutillimik inissisimavoq. Milutsitsinerup eqqissisimasumik pinissaa peqataaffigissavaa, anaanaq millu tapersersuina pingaaruteqarlunnaq.
- Isumassarsiatialaavoq ulluni-unnaanilu siullerni immuup kuulinnginnerani milutsitsikulanissaaq – meeraq piu-maleraangat. Milutsitsikulanerup iviangit manngertittarnerat anaanaq ippigussutarnera annikillarsinnaavai.
- Anaanaq immua meeqqamut pitsaalluinnartuuvoq. Annertunngikkaluamik anarsaatitut sunniuttarpoq, meeqqap naavi "sulillualersittarlugit" (meeqqap anaa siulleq qernertuusarpoq). Anaanaq immuatigut meeraq aseruuttoor-nernut allanullu akiuussutissarpassuarnik pisarpoq. Meeraq kaalersarpoq iviangillu sunnertarlugit.
- Angajoqqaat kaammattorsinnaavatit "Naartuneq erninerlu" atuqqullugu. Milutsitsineq pillugu allaaserisaaq qup. 125-mi aallartippoq. Aamma tassani angajoqqaanut oqaasissannik isumassarsiorsinnaavutit.
- Erseqqissarsinnaavat ataataasup tapersersuinnissaa anaanaq milutsitsineranut pingaartuummat – milutsitsinissaaq toqqarsimappassuk.
- Angajoqqaat ilaat milutsitsineq miluffittortitsinerluunniit pillugit sakkortuumik isummersortarput. Pingaartuuvoq illit inissaqartitsinissat ilasseraartuunissallu, tassuunakkut ilinniartitsineq tassaleqqunagu annertusiartuinnartumik akerleriiffik.
- 'Amit attuutsillugit' attavigiinneq eqqaaqqiguk. Assersuutigalugu tamanna meeqqap timaata eqqortumik kissassuseqalernissaanut iluaqutaasartoq, meeqqamullu inoorlaamut toqqissisaataasarluni. Timit attuutsillugit attavigiinneq pingaartuuvoq – meeraq qanoq-ittumilluunniit immuttussagaluarpas. Taamaammatt meeraq miluffittussappat 'amit attuutsillugit' tigumminissaa aamma pingaartuuvoq.

- Angutit arnallu tamarmik apequtissaqarsinnaapput. Apequtaat flip-overimut allattarfimmulluunniit allattukkit. Milutsitsineq pillugu oqaloqatigiilerussi apequtit aallaavigisinnaavatit.

Unikaallanneq (minutsit 15-it miss.) Sutugassaalunnik piareeqqasannik sassaalliigit.

4. Ernereernerup kingorna misigissutsitigut qisuariaatsit (minutsit 20-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 110 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq ernereernerup kingorna misigissutsitigut qisuariaatinut amerlasinnaaqisunut sakkortusinnaasunullu angajoqqaat piareersarnissaat. Ajornartorsiutit pissuseqarfigiuminarnersapput ilinniartitsinermut ilaatillugit eqqar-torneqarsimappata.

pp

Takuuk Power Point 6.4

Ima iliorit ...

- Erseqqissarsinnaavaat annermik siullermik meerartaarneq tassaasarmat misigisaq nutaarluinnaq.
- Misigissutsitigut aalataarnerpassuit aqqusaaleruttarpaat.
- Anaanaasumut aammattaaq timikkut pisut amerlasaqaat, timip sungiunniagassai.
- Oqaluttuarisinnaavat pisut amerlanersaat nutaajussasut. Tamakku ilarpasui angajoqqaat aatsaat inuunerminni misilippaat. Soorlu ernineq milutsitsinerlu.
- Arnep timaani hormonit meeqqap inunngoreernerani milutsitsineq aallartikkaangat aamma allanngortarput. Tamatumattaaq misigissutsit sunnertarpei.
- Oqaluttuarisinnaavat tupinnanngilluinnartoq allannguutit taama annertutigisut misigissutsitigut nikerarnerit nassatarisinnaammatigit. Meeraq nuannaarutigipilooriarlugu, imaaliillaannaq nalornilersinnaavaat, meeraq toqqissisimanersoq naammattumillu nerisarnersoq.
- Angajoqqaanngorlaat ilaat qiajanerulersarput, misigissutsimikkullu sunnertianeruneq misigisarlugu,
- Pingaartuuvoq erseqqissassallugu tamakku tamarmik anaananngoqqamminermi imaluunniit ataatanngoqqam-minermi pissusissamisuuginnartuummata.
- Aamma pingaartuuvoq oqaluttuarissallugu tamarmik ernereernerup kingorna juumuumik oqaloqateqarnissamik neqeroorfigineqassammata, tassanilu oqaluttuarisinnaammasuk angajoqqaanngorlaatut qanoq-innerlutik.

Sungiusaat – Unamminartunik naapitaqartillutit

Sungiusaammut aallarnisaatitut oqaluttuarisinnaavat unamminartunik naapitaqarnermi qisuariaataasartut amer-laqisut. Ilaat imminnut mattuttarput. Allat neriuttarput aqqusaakkatik qaangiutissasut, ilatsiinnalerlutillu. Allallu naapitatik nutaat eqqarsaatigivallaanngikkaluarlugit pulaffigiinnartarpaat.

- Maanna angajoqqaat qinnuigissavatit arlaatigut unamminartumik nalaataqarsimanertik eqqarsaatigeqqullugu.
- Tamatuma kingorna qinnuigissavatit eqqarsaatigeqqullugu nutaanik unamminartunillu naapiteqarnerminni misigissutsimikkut qanoq qisuariartarnerlutik.
- Tamanna meerartaarnermut sanilliutissavat, tulliullugulu pisussarpassuit ilisimariinngisamik qanoq qisuarfigisar-nissaat pillugu oqaloqatigiinnissaannut aallarnisaatitut atorlugu.

5. Illit meeqqavillu akornassinni attavigiinneq. Aamma qiasarneq pillugu naatsumik (minutsit 30-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 110 takuuk)

Siunertaq

Siunertaavoq misiginerit sakkortuut meerarluk pillugu takorluukkat aqqutigalugit, aamma angajoqqaat meeqqallu akornanni qanimut attavigiinnerit pilersinnerisigut, meeqqap toqqissisimanerata annertusarnissaa.

pp

Takuuk Power Point 6.5

Ima iliorit ...

- Angajoqqaat oqaluttuutissavatit qanoq maannangaaq meeqqaminnut qanimut attaveqaleriartulereersut. Anaanap ataatalu meeraq pillugu takorluugaat misigisaallu, maanna pioreersut aqqutigalugit.
- Angajoqqaat oqaluttuutikkat meerartik pillugu qanoq misigisimalereerlutillu takorluugaqalereersimanerannik.
- Flip-overimut allattarfimmulluunniit eqqaamassutissanik naatsunik allattuigit.
- Maluginiaruk meerartaassat pillugit takorluukkat qanoq assigiinngitsigalutillu amerlatigisut.
- Oqaluttuarisinnaavat MANU-mi kingusinnerusukkut meeqqamut qanimut attuumalersarneq itisilerneqarumaartoq.
- Oqaloqatigiinnermi pitsaasuusinnaavoq erseqqissassallugu, meeqqap inunngorniariarlunili nalunaarutigisarmagu qanoq-innini pisariaqartitaqarninilu. Aamma nuannaarutaasinnaasaqaaq alapernaalluni misiligaaneq – angajoqqaat naalungiarsummik attaveqarneranni.
- Oqaluttuarisinnaavat qianeq tassaasoq meeqqap nalunaaruteqariaasiisa ilaat. Meeraq toqqissisimaqqilissappat arlaatigut iliuuseqartoqartariaqarneranik oqariatuutaavoq. Sunarpiaq pissutigalugu meeraq qianersoq angajoqqaat ingerlaannaq paasisinnaanngikkunikku misiligaallutik paasiniartariaqarpaat.

Sungiusaat – Meeqqat eqqissiviippat qiaruloorpalluunniit. Qanoq qisuariassasorivit?

- Siullermik angajoqqaat tamaasa kaammattussavatit qaqugukkut ajornartorsiortalerumaarnertik takorlooq-qullugu. Naalungiarsuusaq aamma inuusaq atorsinnaavatit, naalungiarsuup qiasarnera assersuusiorumallugu.
- Qaqugukkut artornarsisarumaarneranik angajoqqaat eqqarsaataannik apersukkit. Taama pisoqartillugu qanormita iliortassappat? Allagartarsuarmut allattarfimmulluunniit akissutaat allattukkit. Taamaalluni saamiuptungaanilissappat artornarsinnaasut takorluukkat, talerpiullu-tungaaniilissallutik iliuusissatut periarfissaasinnaasut.
- Oqaluttuarisinnaavat meeqqamik qianerannut qisuariariaasiisa, nassatarisinnaammagu meeqqap angajoqqaamini eqqissinartutut, toqqissinartutut tatiginartutullu isiginnilerneru.
- Aamma angajoqqaat namminneq assersuusioreernerisa kingorna, illit nammineq assersuutini ilassuteqarsinnaavutit, illit nammineq misilittakkatit aallaavigalugit ajornakusoorsinnaasutut isigisannik taakkualu pissuseqarfigisinnaanerit assersuutitut.
- Angajoqqaat kaammattorsinnaavatit allattorneqartut mobiliminnik assileqqullugit. Tamanna immaq meeqqamik qiaannalernerani isumassarsiorfissatut kingusinnerusukkut iluaqutigisinnaavaat.

6. Immikkut ilisimasalinnit ikiorsertinneq (minutsit 10 miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 116 takuuk)

Siunertaq

Peqataasut ilisimassagaat sumi ikiorserneqarsinnaaneq. Pisariaqartitsigunik ikioqqunissaat.

pp

Takuuk Power Point 6.6

Ima iliorit ...

- Pingaartuuvoq oqaluttuarissallugu sumi ikiorsiisoqarsinnaanersoq.
- Angajoqqaat pisariaqartitsisut kaammattussavatit ikiortissarsioqqullugit.

- Angajoqqaat peqataasut ilikkarnikuuatit. Qularnanngilaq misigisimassagit kikkut immikkut ilisimasalinnit ikiorserneqartissartik pisariaqartinneerat.
- Ikiorsiinnaasut allassimaffiat takutissinnaavat, soorlu Angajoqqaat atuagaanniittoq.
- Allassimanngitsunik najukkassinni periarfissaqarpat ilanngussinnaavatit.
- Eqqaamajuk MANU tassaammat pikkorissarneq. Peqataasut annertunerusumik ikiorsertariallit allanut innersuuttariaqarput.
- Illit pingaarutilimmik inissisimavutit, angajoqqaat ikiorsertariallit aqutissiuunnissaannut.

7. Sumi ernineq qimaqqanerlu (minutsit 15-it miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 116 takuuk)

Siunertaq

MANU-mi siusinnerusukkut angajoqqaat eqqarsaatersorfigeriigaasa malitseqartinnissaat.

Assersuutigalugu erninerup nalaani qimaqqasariaqarnermut atatillugu, aammattaaq siunertaavoq erninermut piareeqqanerisa paasiniarnissaat.

pp

Takuuk Power Point 6.7

Ima iliorit ...

Siusinnerusukkut avissaaqqaneq, maqaasineq kiserliornerlu pillugit oqallisigereersimasaannik eqqaasissavatit.

Aperikkat makku piareeqqaneraat:

- Erniartorfissamut suut nassarneqassanersut?
- Sumut saaffiginninnissartik? Qaqugu saaffiginnissanerlutik? Qanoq erniartorfissamukassanerlutik?

Sungiusaat – Piareerpit?

- Peqataasut qinnuigikkat minutsini marlunni eqqarsaatigeqqullugu suut tamaasa piareersimanerlugit.
- Angajoqqaat qinnuigikkat sanilertik eqqarsaatersuutiminnik oqaluttuuteqqullugu.
- Apersukkat piareeqqanngisat qanoq iliuuseqarfiginiarneraat.

8. Ullumimut qujanaq – tullissaa naatsumik (minutsit 5 miss.)

Siunertaq

Angajoqqaat ullormi pisut inaarsassavaat, tullissaanillu pisussat pillugit alapernaalerlutik, takkunnissaminnullu kajumilerlutik.

pp

Takuuk Power Point 6.8

Ima iliorit ...

- Inuulluaqqullugillu qujaffigivatit.
- Aamma oqaluttuarissavat: "Tullianik sammissavagut ernineq aamma naalungiarsuuteqarluni ulloq-unnuarlu. Aamma eqqartussavarput inoorlaaq qanoq attaveqarfigillualissagit, aamma ilissi anaanatut ataatatullu tamassinut pissutsinik atoruminartunik pilersitsisinaanersusi ...".
- Angerlamut apuulluarisi. Ulloq ... (ulloq – piffissaq – sumiiffissarlu) takoqqinnissarsi qilanaarivara.
- 'Maannamut qujanaq' – takoqqiliiv.

SJETTE UNDERVISNINGSGANG – BARNET, FØDSLEN OG DEN ALLERFØRSTE TID

OMKRING UGE 37 (36-39)

Forberedelse

Husk at sætte tid af til at se en fødestue, hvis det er muligt. Du må eventuelt justere i programmet, så der kan blive tid hertil. Fx kan undervisningen foregå på fødestedet og/eller du må afsætte lidt mere tid til denne undervisningsgang så det hele kan nås.

1. Velkommen (ca. 10 minutter)
2. Det første møde med barnet (ca. 20 minutter)
3. Mad til barnet – de første dage (ca. 20 minutter)
4. Følelsesmæssige reaktioner efter fødslen (ca. 20 minutter)
5. Tilknytning mellem dig og dit barn. Og noget om gråd (ca. 30 minutter)
6. Hjælp fra fagfolk (ca. 10 minutter)
7. Fødested og adskillelse (ca. 15 minutter)
8. Tak for i dag og lidt om næste gang (ca. 10 minutter)

1. Velkommen (ca. 10 minutter)

Formål

Deltagerne føler sig velkomne og har overblik over dagens program.

pp

Se Power Point 6.1

Sådan gør du ...

- Du byder velkommen til MANU.
- Du nævner, hvem der er til stede, og hvem der er fraværende.
- Du spørger, om der er nogle, der har noget de vil fortælle, som er en følge af det, der skete sidste gang.
- Du spørger, om de har modtaget en SMS? Har de talt om den? Og satte den nogle særlige tanker i gang?
- Derefter fortæller du, hvad der er hovedtemaerne i dagens program.

2. Det første møde med barnet (ca. 20 minutter) – (side 103 i forældrebogen)

Formål

Formålet er at styrke forældrenes møde med barnet, så de får en nær og god kontakt fra første dag.

pp

Se Power Point 6.2

Sådan gør du ...

- Du fortæller om det første møde mellem mor, far og barn. Du lægger vægt på, at barnet automatisk vil søge at knytte sig til forældrene – hvis de giver barnet mulighed for det.

- Fortæl ud fra forældrebogen og din faglige viden og erfaring om, hvordan den første kontakt kan forløbe. Det er vigtigt, du lægger vægt på, at forældre er forskellige, og at de kan opleve det første møde med barnet meget forskelligt.
- Du fortæller om hud-mod-hud kontakt, hvor du bruger det, der står i forældrebogen side 105.
- Du giver forældrene mulighed for at stille spørgsmål og udveksle de tanker, de har, inden du kommer til den næste øvelse. Du kan eventuelt vise spørgsmålene på en Power Point

Øvelse – de første par timer.

Du tager udgangspunkt i spørgsmålene fra forældrebogen. Forældrene kan drøfte dem parvis eller i kan tale om spørgsmålene i hele gruppen. Ud fra jeres samtale om spørgsmålene danner forældrene forestillinger om de første timer og bliver mere klar til at nyde og glædes over barnet.

3. Mad til barnet – de første dage (ca. 20 minutter) – (side 107 i forældrebogen)

Formål

At amningen kommer godt i gang hvor både barn, mor og far er aktive – og at barnet får 'hud-mod-hud-kontakt' samt den næring, det har behov for.

pp

Se Power Point 6.3

Sådan gør du ...

- Du fortæller, at amning er vigtig for barnet. Og hvis forældrene forestiller sig, at barnet skal have flaske, kan de overveje, om barnet alligevel skal have den første råmælk. Pointer om amning du skal huske:
- Det er vigtigt, at amningen (eller at barnet får flaske) bliver en rolig og rar situation.
- Det er væsentligt, at barnets medfødte reflekser bliver brugt, når det kommer til brystet (eller drikker af flaske).
- Når barnet får godt fat om brystet, og mor og barn ligger afslappet (moren kan bruge en tilbagelænet ammestilling), så begynder amningen på en god måde.
- Faren har en vigtig rolle. Han er med til at gøre situationen afslappet og hans støtte til moren er afgørende.
- Det er rigtig godt at lægge barnet til brystet tit – og når det har lyst – i de første par døgn, inden mælken er løbet til. Den hyppige amning kan være med til at mindske brystspænding og ubehag hos moren.
- Råmælk er rigtig godt for barnet. Den virker let afførende, så der kommer gang i maven (barnets første afføring er sort). Barnet får mange antistoffer mod infektioner mv. fra råmælken. Barnet bliver sultent og stimulerer brystet.
- Du kan opfordre forældrene til at læse bogen "Graviditet og fødsel", om amning side 125 ff. Her kan du også blive inspireret til, hvad du kan fortælle forældrene.
- Du kan understrege, at farens støtte er væsentlig for, at moren kan amme, hvis det er det, de har valgt.
- Nogle forældre har stærke standpunkter for henholdsvis amning eller flaske. Det er vigtigt, du er rummelig og imødekommende, så du undgår, at undervisningen bliver en situation, hvor der graves grøfter med fastlåste holdninger for eller imod.
- Du kan nævne hud-mod-hud-kontakt igen. Fx at det hjælper barnet med at holde en passende temperatur og gør det nyfødte barn trygt. Kropskontakt er vigtig uanset hvilken slags mælk, barnet skal have. Hvis barnet skal have sutteflaske, er hud-mod-hud-kontakt også væsentlig.
- Både mænd og kvinder kan have spørgsmål. Skriv spørgsmålene på en flipover eller smart board. Du kan tage udgangspunkt i spørgsmålene, når I drøfter om amning.

Pause (ca. 15 minutter) Du serverer lidt at spise og drikke, som du har forberedt på forhånd.

4. Følelsesmæssige reaktioner efter fødslen (ca. 20 minutter) – (side 109 i forældrebogen)

Formål

Formålet er, at forældrene bliver forberedt på de mange og stærke følelsesmæssige reaktioner, der kan komme efter fødslen. De kan bedre tackle udfordringerne, når de har været en del af undervisningen.

pp

Se Power Point 6.4

Sådan gør du ...

- Du kan understrege, at det er ukendt land, især første gang forældrene får barn.
- Det er store følelsesmæssige omvæltninger, de er midt i.
- For moren er der også mange fysiske ting med kroppen, der skal omstille sig.
- Du kan fortælle, at de fleste ting er helt nye. Meget som forældrene prøver for første gang. Fx at føde barnet og at begynde amningen.
- Hormonerne i kvindens krop forandrer sig også, nu barnet er født, og amningen er kommet i gang. Det påvirker også følelserne.
- Du kan fortælle, det er indlysende, at så voldsomme forandringer kan give følelsesmæssige op- og nedture. Det ene øjeblik er forældrene bare glade for barnet. Og det næste øjeblik bliver de måske grebet af usikkerhed over, om barnet nu trives og får nok mad.
- Nogle nye forældre får let til tårer og mærker en ny følsomhed rent følelsesmæssigt.
- Det er vigtigt, du understreger, at det er helt normalt, når man lige er blevet far eller mor.
- Det er også vigtigt, du fortæller, at alle får tilbudt en efterfødselssamtale med jordemoderen, hvor de også kan fortælle om, hvordan de har det som nye forældre.

Øvelse – Når du står i en udfordrende situation

Som introduktion til øvelsen kan du fortælle, at der er mange måder at reagere på, når man kommer i en udfordrende situation. Nogle trækker sig ind i sig selv. Andre håber, det går over, og de bliver passive. Andre igen kaster sig hovedkulds ud i det nye.

- Nu beder du forældrene tænke på en situation, som har været ny og udfordrende for dem.
- Bagefter beder du dem tænke på, hvordan de plejer at reagere følelsesmæssigt i ukendte og udfordrende situationer.
- Du trækker en parallel til det at få et barn og bruger det som indledningen til, at de skal snakke om, hvordan de vil reagere i nogle af de mange ukendte situationer, de er på vej ud i.

5. Tilknytning mellem dig og dit barn. Og noget om gråd (ca. 30 minutter) – (side 111 i forældrebogen)

Formål

Formålet er at fremme barnets trivsel gennem stærke fornemmelser og forestillinger om barnet og ved dannelse af nære relationer mellem forældre og barn.

pp

Se Power Point 6.5

Sådan gør du ...

- Du fortæller forældrene om, hvordan de allerede nu er ved at knytte sig til deres barn. De forestillinger og fornemmelser for barnet både mor og far allerede har.

- Du lader forældrene fortælle om de fornemmelser og billeder, de har af barnet allerede nu.
- Du skriver stikord på flipover eller smartboard.
- Du bemærker, hvor mange forskellige fortællinger, der er om de børn, der er på vej.
- Du kan fortælle, at der senere i MANU vil blive gået mere i dybden med tilknytning.
- I samtalen kan det være godt at lægge vægt på, at allerede det nyfødte barn i høj grad giver udtryk for, hvordan det trives, og for sine behov. Og at det kan give meget glæde at være nysgerrig og bare prøve sig frem, når forældrene kommunikerer med spædbarnet.
- Du kan fortælle, at gråd er en af de måder, barnet kan udtrykke sig på. Det er et tegn til, at vi må gøre noget, så barnet igen kan blive tilpas. Hvis forældre ikke umiddelbart kan se, hvorfor barnet græder, må de prøve sig frem.

Øvelse – Hvis dit barn er uroligt, eller hvis det græder meget. Hvordan tror du, du vil reagere?

- Først opfordrer du alle forældre til at tænke over, hvornår de tror det kan blive svært. Du kan bruge babysimulatoren – og ruskedukken – for at demonstrere hvordan babygråd kan være. Du skriver alle svarene op på flipover eller smartboard. Du ender med at der er en række svære situationer til venstre og en lang række muligheder, man kan prøve med til højre.
- Du kan fortælle, at den måde, de reagerer på deres barns gråd på, kan være med til at give det ro, tryghed og tillid til dig som forælder
- Du kan også, efter at forældrene er kommet med deres eksempler, selv tilføje eksempler, som du har erfaring for er svære situationer og virksomme måder at handle på.
- Du kan opfordre forældrene til at tage et foto med deres mobil af den opremsning, det ender med. Det kan måske være til inspiration, når de står i situationen med et grædende barn.

6. Hjælp fra fagfolk (ca. 10 minutter) – (side 117 i forældrebogen)

Formål

At deltagerne ved, hvor de kan få hjælp. Hvis de har behov for hjælp, at de søger den.

pp

Se Power Point 6.6

Sådan gør du ...

- Det er vigtigt, at du fortæller om mulighederne for at få hjælp.
- Du skal opfordre forældre med behov for hjælp til at opsøge den.
- Du har lært forældrene på holdet at kende. Du har sikkert en fornemmelse af, hvem der har behov for hjælp fra fagfolk, der kan noget særligt.
- Du kan vise, at der er en liste over steder, hvor de kan søge hjælp. Fx i forældrebogen.
- Du kan tilføje, hvis der er muligheder lokalt, som ikke er nævnt.
- Du skal huske at MANU er et kursus. De deltagere, der har behov for yderligere hjælp, skal henvises til andre.
- Du kan have en vigtig rolle ved at bane veje for, at forældre med behov søger hjælp.

7. Fødested og adskillelse (ca. 15 minutter) – (side 117 i forældrebogen)

Formål

Formålet er at følge op på de overvejelser, forældrene tidligere har arbejdet med i MANU. Fx om adskillelse i forbindelse med fødslen, og samtidig at tjekke, om de er klar til fødslen.

pp

Se Power Point 6.7

Sådan gør du ...

- Du minder dem om, hvad de tidligere har talt om i forbindelse med adskilthed, savn og ensomhed.
- Du spørger om de har tjek på:
- Hvad der skal med på fødestedet?
- Hvor de skal henvende sig? Hvornår de skal henvende sig? Hvordan de kommer derhen?

Øvelse – Er alt parat?

- Du beder deltagerne bruge to minutter til at tænke efter, om alt er parat.
- Du beder forældrene om at fortælle sidemanden om overvejelserne.
- Du spørger ind til, hvad de kan gøre, ved det der ikke er parat.

8. Tak for i dag og lidt om næste gang (ca. 10 minutter)

Formål

Forældrene får afrundet dagen og bliver nysgerrige på, hvad der skal ske næste gang, så de får lyst til at komme.

pp

Se Power Point 6.8

Sådan gør du ...

- Du siger tak for i dag.
- Du fortæller også: "Næste gang skal vi tale om fødslen og et døgn med et spædbarn. Vi skal også tale om hvordan du får et godt samspil med den nyfødte og hvordan I, som både far og moder kan være med til at skabe gode forhold for jer alle.
- Kom rigtig godt hjem. Jeg glæder mig til at se jer igen (dato-tid-sted).
- 'Tak for nu' – vi ses snart igen.

ARFINEQ-AAPPASSAANIK ILINNIARTITSINEQ – PIFFISSAQ ATAATSIMOORFIK SIULLEQ

ERNINERUP KINGORNA

Piareersarnek ...

Eqqarsaatigissavat, maanna angajoqqaat meeqqatik ilagimmatigit. Tamatumalu nassataraa aneerussissutit liftillu inimi inissaqartariaqarmata (inilluunniit silataani). Immaqa isumassarsiatsialaasinnaavoq natermut tippimik siaarsigaanni, meeqqat nallavigisinnaasaannik? Aamma imaassinnaavoq issiavimmik milutsitsiffigiuminartumik pissarsior-tariaqartutit? Immaqa aamma meeqqanik eqqissiviittoqalissappat eqqissisimaarfigisinnaasaannik piareeqqasoqartariaqarpoq?

1. Tikilluaqqusineq (minutsit 10 miss.)
2. Erninermit misilittakkat (minutsit 15-it miss.)
3. Meeqqap inuunerani qaammatit siulliit (minutsit 15-it miss.)
4. Ulloq-unnuarlu meeqqallu (minutsit 20-t miss.)
5. Naalungiarsullu qanimut attavigiilersarpusi (minutsit 20-t miss.)
6. Eqqissisimajuarsinnaaneq (minutsit 20-t miss.)
7. Avatanngiiserisanit ikiorsertinneq (minutsit 15-it miss.)
8. Illooraap tungaanut tinnertilaarneq (minutsit 10 miss.)
9. Ullumimut qujanaq – tullissaa naatsumik (minutsit 5 miss.)

1. Tikilluaqqusineq (minutsit 10 miss.)

Siunertaq

Peqataasut erninerup kingorna tikilluaqqusaasutut misigitinnissaat, meeqqallu pissusissamisuuginnartumik peqataalernissaat.

pp

Takuuk Power Point 7.1

Ima iliorit ...

- Angajoqqaat takkuppata pitsaassaaq meeqqat tamaasa ataasiakkaarlugit ilassiorukkit. Angajoqqaallu pilluaqqullugit. Taamaaliornikkut angajoqqaat tikilluaqqusaasutut misigissapput.
- Angajoqqaat inissaminnut pippata, ernereernerup kingorna siullermeernerup tikilluaqqussavatit.
- Pingaartuuvog meeqqat inissaqartitaanerini angajoqqaat misiginissaat, taamatullu meeqqat peqataanerisa kingunerannik ilinniartitsinerup 'akornuserneqartarnissaata' akuerisaanerani misigitinnissaat pingaartuulluni.
- Pitsaassaaq nipituumik oqaatigigukku ilinniartitsinerumi meeqqat inissaqartinneqartut, aammalu meeqqamik qiasoqalerpat angajoqqaat inimi pisoqattaartarnissaat ajunngivissoq. Imaluunniit milutsitsisarnissaat.
- Nutaartaqarpata kinaanerit naatsumik eqqaassavat, angajoqqaallu aamma ilisaritillugit.
- Tulliullugu apeqqutigissavat angajoqqaat SMS-eq tiguisimaneeraat? Oqallisigisimanerpaat? Eqqarsalersitsiva?
- Ullumi pisussat nassuiakkit.

Eqqarsaatigisassaq

Meeqqat ilinniartitsineq nutaamik sinaakkuseeqataaffigaat. Qanoq iliorlutit pikkorissarnermut pissusissamisuuginartumik peqataatilissavigit?

2. Erninnermit misilittakkat (minutsit 15-it miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 118 takuuk)

Siunertaq

Naartujunnaarluni angajoqqaanngornerup malunnartinnissaa. Sammisap matuma aammattaaq angajoqqaat misigissutsimikkut misigisaminnik imminnut oqaluttuunnissaat periarfississavaa.

pp

Takuuk Power Point 7.2

Sungiusaat – Erninnerit

- Angajoqqaat qinnuigikkat erninnermit misilittakkaminnik imminnut oqaluuteqqullugit. Isumassarsiatsialaasin-naavoq angut aallarniissallugu, arnat kisimik oqaluttuarnissaat pinngitsoorullugu. Angajoqqaat amerlagunik sivikitsuinnarmik erninertik pillugu oqaluttuarsinnaapput. Angajoqqaat ikinneruppata piffissaqarnerussaasi. Pitsaassaaq siumoortumik aalajangereerukku ataasiakkaat qanoq siviisutigitsumik oqaluttuarsinnaasut.
- Angajoqqaat qinnuigisinnaavatit Power Point takutitat aallaavigeqqullugu.
- Naggasiullugu erninnerminnit oqaluttuarumammata qujaffigikkat.

Eqqarsaatigisassaq

Angajoqqaat misigisaqapilussimanerminnik initutitsinerusut qanoq pissuseqarfigissavigit? Tamanna nipituumik oqarlutit ersersissinnaavaat. Taamaallutit angajoqqaanngornerup tamatigut "nuannersuinnaasannginnera" akuersaassavat.

3. Meeqqap inuunerani qaammatit siulliit (minutsit 15-it miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 118 takuuk)

Siunertaq

Angajoqqaat meeqqamik inerikkiartorneranik paasisaqarnissaat taamatullu angajoqqaat meeqqallu sunneqatigiittarnerata pingaarutaanik paasinninnissaat.

pp

Takuuk Power Point 7.3

Ima iliorit ...

- Naalungiarsuup inerikkiartortarnera pillugu sivikitsumik oqaluttuarit. Piareersarsinnaavutit Angajoqqaat atuagaanni sammisarsi pillugu allaaserisaq qup. 120-miittoq atuarlugu.
- Aamma qup. 120-mi assersuut nipituumik atuarsinnaavat, nipit pissanganarsarlugit. Ilinniartitsineq quinartortalilaartarlugu nuannernerulersarpoq.
- Angajoqqaat aperikkat meeqqaminnik assingusunik misigisaqarsimanersut.
- Oqaluttuarisaat tusarnaakkat, alapernaallutillu aperisarlutit. Angajoqqaat oqaluttuartillugu tapersertassavat soorlu ima: "Aa, nuannerpalungaarami ...". Misilillugu itisileritikkat, isummersortillugit, ajornartoofiit oqaluttuartillugit, immikkuualuttullu ilanngutsillugit.
- Aamma eqqarsaatigisinnaavat oqaluttuarineqartoq aallaavigalugu itisileriniarnerlutit, soorlu meeraq angajoqqaarlu imminnut attavigiilluarpata. Assersuutigalugu oqarsinnaavutit: "Aviaaja imaalimmat Isabella qanoq qisuariarnersaq takuisiuk ...?".
- Naggasiullugu oqaluttuarissavat pisut taamaattut aqqutigalugit meerartik ilisarismallualerlugulu qanimut attavigilissagaat. Aamma aallaqqaataani tamatigut meeqqamik eqqeqqissaartoqarneq ajortoq, kisiannili meeraq ilikkapallanneqartartoq peqatiguarneratigut.

Eqqarsaatigisassaq

Qanoq-iliortutit ilinniartitsineq qiimmassarsinnaaviuk – quianartulerilaarnikkut? Angajoqqaat toqqissisimanerussapput ilinniartitsinermi illaqatigiittarnissaq aamma inissaqartinneqarpat.

4. Ulloq-unnuarlu meeqqallu (minutsit 20-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 122 takuuk)

Siunertaq

Angajoqqaat pissusilersuutimik qanoq agguaassimanerannik takunnissinnaalernissaat, aammaarlutillu kissaatigisatik pillugit oqaloqatigiinnissaat.

pp

Takuuk Power Point 7.4

Ima iliorit ...

- Titartakkanik filmiliat pingajuat kingullerpaajusoq takutiguk.
- Angajoqqaat aperikkitt sungiusaat ilinniartitsinerit aappaanni sammisartik "Ulloq-unnuarlu meeqqallu" eqqaam-neraat.
- Oqaluttuariuk maanna pissanganassasoq immersugassap immersoqqinnerani takunissaa, siullermik meeqqap sulii inunngunnginnerani immersuinerannut naleqqiullugu maanna allanngortoqarsimansoq.

Sungiusaat "Ulloq-unnuarlu meeqqallu"

- Immersugassap immersornissaanik angajoqqaat ilitersuulluakkit. Immersugassaq marlukkaarluni immersorne-qassaaq. Angajoqqaat ilaat kisimiittut appaminnillu ilaqanngitsut, tamarmik immikkut immersuisinnaapput, apeqqutillu naapertuuttut oqaloqatigiissutigalugit.
- Angajoqqaat immersugassaq immersoreerpassuk apeqqutit Power point atorlugu oqallisigissavasi.
- Naggasiullugu qinnuigisinnaavatit maanna immersukkatik qup. 49-mi immersukkaminnut sanilliuteqqullugit. Suut assigiinngissutaappat, soormita? Tamanna allannguinnissamut tunngavissiiva? Angajoqqaat pingaartitaat flip-overimut allattarfimmulluunniit allassinnaavatit.

Unikaallanneq (minutsit 15-it miss.) Sutugassaalunnik piareeqqasannik sassaalliigit.

5. Naalungiarsullu qanimut attavigiilersarpusi (minutsit 20-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 126 takuuk)

Siunertaq

Angajoqqaat naalungiarsuup qanoq "oqaloqatigineqarsinnaanerani" isumassarsitinnissaat, angajoqqaallu allat qanoq-iliortarnerinik paasisaqarnissaat. Angajoqqaat meeqqallu akornanni misigissutsitigut attaveqaatit pillugit ilisimasaminnik itisilerinissaat.

pp

Takuuk Power Point 7.5

Ima iliorit ...

- Naalungiarsummik "oqaloqateqarneq" pillugu oqaluttuarsinnaavutit, aamma oqaluttuarsinnaavat ataatap anaanallu kiinnaminnik pissusilersortitsinerat meeqqap ilaarniartarmagu, soorlu oqqat anillatsikkukku meeqqap ilaassavaatit.
- Qanoq naalungiarsuup oqaloqatigineqarsinnaanera takutinniarlugu inuusaq atorsinnaavat. Inuusaq atorukku sunniuteqarnerpaasarpog, qungujulaarlutit inuusaq piviusorpalaartorujussuarmik oqaluukkukku. Immaqa oqarsinnaavutit "Bubu ... bubu ... uffaravit ... uffaravit ... eqqersimangaaravit".
- Angajoqqaat aperisinnaavatit qanoq meerartik oqaloqatigisarneraat? Nipertik allanngortittarpaat, aalajangersi-masunik eqqartuisarpat, imaluunniit nipinik quinartunik atuisarpat?
- Maanna attavigiilertarneq pillugu sivikitsumik oqaluttuassaatit. Angajoqqaat atuagaanni qup. 128-mi isumassar-siorsinnaavutit.

- Inuit attavigilersakkat assigiinngitsut oqaluttuarikkit (pingaernerit ungasinnerumaallu).
- Attavigilersarnerit ilusaat assigiinngitsut oqaluttuarikkit.

Sungiusaat – Illit angajoqqavit isumassuinerat asanninnerallu – illillu piumasatit

Maanna sungiusaat nutaaq tullinnguuppoq. Peqataasut siusinnerusukkut ilinniartissimagukkit, qularnanngilaq maanna ilisarismallualersimassagitit. Nalunngilat suna sunniuteqarnerpaasarnersoq: Angajoqqaat marlukkaarlutik imaluunniit arnanut angutinullu avillutik apeqqutinik oqallittarnerat iluatsitsiffiunerpaasarnersoq. Aamma imaassinnaavoq amerlanngikkaangata ataatsimoorlusi oqaloqatigiinnissarsi toqqartarit.

- Qanorluunniit pilersarusiorsimagaluaruit angajoqqaat Power pointimi apeqqutit pillugit oqaloqatigiisissavatit.
- Tulliullugu eqikkaassaait oqariutuutaallu oqaloqatigiissutigutitigalugit allattorlugit. Naleqqunnerpaasorisat atussavat: Smartboard, allattarfik flip-overiluunniit.

6. Eqqissimajuarsinnaaneq (minutsit 20-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 130 takuuk)

Siunertaq

Angajoqqaat tamaviaarnartunik pisoqartillugu qisuariaatigisartakkatik assigiinngitsut pillugit eqqarsaatissinneqarlutillu oqaloqatigiinnissaat. Aamma meeqqap qianerani atorsinnaasaminnik ersarittumik peruserisinnaasaminnik isumassarsitinnissaat.

pp

Takuuk Power Point 7.6

Ima iliorit ...

- Naatsumik oqaluttuariuk angajoqqaat tamaviaarnartunik nalaassinnerminni qanoq misiligaasinnaanersut. Soorlu meeqqamik sooq qianera paasiniarniarunikku, qiajunnaartinniarlugu tulleriaaralutik misileraasinnaanerat.
- Angajoqqaanut atuakkami isumassarsiorsinnaavutit.
- Aamma oqaluttuarissavat angajoqqaat tamaviaarnartunik nalaassinnerminni qanoq iliornissartik eqqarsaatigisimatillugu, taama pisoqarnera arlalitsigut pissuseqarfigiiminarnertittaraat.
- Inuusaq (naalungiarsuusaq) meeqqap qianeranut assersuutitut atorsinnaavat. Immaqa meeqqat ilaat qiareerput. Taamaammat suna pitsaanerunersoq nalilertariaqassavat.

Sungiusaat – Qanoq qisuariatartipit?

- Maanna angutit arnallu immikkoortillugit ataatsimoortissavatit. Maanna eqqartussavaat tamaviaarnartunik misigisaqarnerminni qanoq qisuariatarnarlutik. Assersuutigalugu qinnuigisinnaavatit pisimasoq “qaartuunngu-joorfigisartik” eqqarsaatigeqqullugu.
- Aamma sulii meerartaannginnerannit pisimasuulluarsinnaavoq. Angajoqqaat oqaasissaarutilersut malugigukku suliaq unitsissavat. Immaqa ilaata suut oqallisigisimarnarlugit oqaluttuarisinnaavaa?

Sungiusaat – Suut tamarmik paatsiveerunneranni illit nammineq qanoq iliorsinnaavit?

- Qinnuigikkit Angajoqqaat atuagaanni qup. 132-mi suliaasaq immersoqqullugu, akissutitillu marlukkaarlutik oqallisigeqqullugit. Aamma suleqatigiillutik ataatsimoorisnaapput – angajoqqaat ikippata. Apeqqutigisinnaavaat ajornartorsuutigisagaat assigiinnersut assigiinnginnersulluunniit
- Naggasiullugu apersuutigissavat meeraq qiagaangat angajoqqaat qanoq-iliortarnersut. Angajoqqaat siunner-suutaat isumassarsiaallu allattarfimmut flip-overimulluunniit allattukkit.

Eqqarsaatigisassaq

Angajoqqaat pissuseqarfiginnittarnerminnik, qisuariaaseqartarnerminnik aammalu puullaqilersarnerminnik sammisagarfigisnaasaannik qanoq iliorlutit ilinniartitsisnaavit? Aamma qanoq-iliortutit angajoqqaat ikioqqusinnaanissap pingaarutaanik eqqarsalerfigisaannik ilinniartitsisnaavit?

7. Avatanngiiserisanit ikiorsertinneq (minutsit 15-it miss.) – (Angajoqqaat atua-gaanni qup. 134 takuuk)

Siunertaq

Angajoqqaat eqqasaatigissagaat ilagisartakkanut pissusilersuutit angajoqqaanngornermi allanngorsinnaanerat.

pp

Takuuk Power Point 7.7

Ima iliorit ...

- Angajoqqaanngorlaajulluni attaveqaateqarluarnerup pingaarutaa oqaluttuariuk – ilaquuttat, ikinngutit, ilaqtariit meerartallit allat ikinngutitaarisat.
- Aamma oqaluttuarisinnaavat angajoqqaat attavigisartagaasalu akornanni meerartaartoqarnerani qanoq pisoqar-sinnaanera.
- Immaqa ilimaginngisaminnit ikiorneqarlutillu tapersorsorneqarput. Immaqaluunniit angajoqqaat qaniginerpaasa-minnit ataqqineqanngillat. Tamarmik allanngorsinnaapput.
- Peqataasut ammasumik aperikkitt arlaat nalunngilluakkamik allanngornerinik misigisaqarsimanersut?

8. Ilorraap tungaanut tinnertilaarneq (minutsit 10 miss.) – (Angajoqqaat atua-gaanni qup. 136 takuuk)

Siunertaq

Angajoqqaat meeqqap ineriikiartorneranut naleqqiullugu namminneq inissisimanertik maluginiarlualissagaat.

pp

Takuuk Power Point 7.8

Ima iliorit ...

- Angajoqqaat meeqqap nutaanik ilinniartinniarnani uninnaatik ingerlaannarnissaat oqaluttuariuk.
- Angajoqqaat qinnuigikkitt lvaana pillugu oqaluttuaq atuaqqullugu (Angajoqqaanut atuakkami qup. 136), imaluunniit illit oqaluttuaq nipituumik atuaruk. Aperisinnaavatit assersuutip qanoq eqqarsalersinnerai.

Sungiusaat – Qaqugukkut meeqqat kaammattortarpiuk?

Angajoqqaat atuakkami sungiusaammik immiisinnissaat toqqarsinnaavat. Aamma angajoqqaat tulleriiaarlugit apersorsinnaavatit meeqqamik ilikkartariaqagaatut isummernitik qaqugukkut tamanna uteriisissutigisarneraat.

9. Ullumimut qujanaq – tullissaa naatsumik (minutsit 10 miss.)

Siunertaq

Angajoqqaat ullormi pisut inaarsassavaat, tullissaanillu pisussat pillugit alapernaalerlutik, takkunnissaminnullu kajumilerlutik.

pp

Takuuk Power Point 7.9

Ima iliorit ...

- Angajoqqaat aperikkit meeqqat ilaginerat qanoq misigisimaneraat.
- Ullumimut qujaffigikkit.
- Aamma oqaluttuarissavat: "Tullianik sammissavagut meeqqat assigiinngissutaat aamma angajoqqaat assigiinngissutaat. Aamma eqqartussavarput meeraarlu sulerisoqarsinnaanersoq". Qilanaarisassaqarpusi.
- Angerlamut apuulluarisi. Ulloq ... (ulloq – piffissaq – sumiiffissarlu) takoqqinnissarsi qilanaarivara. Aamma oqaatigisinnaavat tullissaa sioqqullugu ulluanik eqqaasinniarlugit SMS-erfigiumaarlugit, pisinnaanngikkunillu SMS-ersinnaasut.
- Flip-overimi allattarfimmiluunniit allaqqasut pingaarutillit mobiilinnik assilisinnaavatit, peqataasunullu nassiullugit "kingullermut qujallutit" takoqqinnissaallu qilanaarinerarlugu.
- Qujanaq kingullermut – takoqqiliiv ...



SYVENDE UNDERVISNINGSGANG – DEN FØRSTE TID SAMMEN

EFTER FØDSLEN

Forberedelse ...

Du skal tænke på, at forældrene nu har børnene med. Det betyder, at der skal være plads til barnevogne og lifte i rummet (eller udenfor rummet). Måske er det en god ide at lægge et tæppe på gulvet, hvor børnene kan ligge? Det kan også være, at du skal finde en god stol til at amme i? Måske er det en god ide med et sted, hvor man kan trække sig tilbage, hvis der er et eller flere urolige børn?

1. Velkommen (ca. 10 minutter)
2. Fødselserfaringer (ca. 15 minutter)
3. Barnets første måneder (ca. 15 minutter)
4. Et døgn med dit spædbarn (ca. 20 minutter)
5. Du knytter bånd til dit spædbarn (ca. 20 minutter)
6. Om at bevare roen (ca. 20 minutter)
7. Hjælp fra omgangskredsen (ca. 15 minutter)
8. Et skub i den rigtige retning (ca. 10 minutter)
9. Tak for i dag og lidt om næste gang (ca. 10 minutter)

1. Velkommen (ca. 10 minutter)

Formål

At deltagerne føler sig velkommen tilbage efter fødslen, og at børnene bliver en naturlig del af gruppen.

pp

Se Power Point 7.1

Sådan gør du ...

- Når forældrene kommer, er det en god ide, at du går rundt og hilser på hver og et af børnene. Og ønsker forældrene tillykke. Det får forældrene til at føle sig velkomne.
- Når forældrene er kommet på plads, byder du velkommen til første gang efter fødslen.
- Det er vigtigt, at forældrene føler, der er plads til børnene og de løbende 'forstyrrelser', de naturligt vil give i undervisningen.
- Det er en god ide at sige højt, at der er plads til børnene i undervisningen, og hvis et barn græder, så er det ok at gå omkring. Eller at amme undervejs.
- Hvis der er nye forældre, fortæller du kort, hvem du er. Og forældrene præsenteres også.
- Dernæst kan du høre, om forældrene har modtaget en SMS? Har de talt om den? Og satte den nogle særlige tanker i gang?
- Du gennemgår dagens program.

Lidt at tænke over

Børnene er med til at sætte en ny ramme. Hvordan kan du gøre dem til en naturlig del af kurset?

2. Fødselserfaringer (ca. 15 minutter) – (side 119 i forældrebogen)

Formål

At markere overgangen fra at vente barn til at være blevet forældre. Dette emne giver også forældrene indblik i hin- andens forskellige fødselsoplevelser.

pp

Se Power Point 7.2

Øvelse – Din fødsel

- Du beder forældrene dele deres fødselserfaringer med de andre deltagere. Det er en god ide at få en mand til at starte med at fortælle om fødslen, for at undgå, at det kun er kvinderne, som fortæller. Er der mange forældre- par, kan de kun fortælle kort om fødslen. Er der få forældrepar, er der mere tid til at fortælle. Det er en god ide på forhånd at sikre sig, hvor lang tid de har hver.
- Du kan bede forældrene tage udgangspunkt i din Power Point.
- Du slutter med at sige tak, fordi de ville dele deres fødselshistorie.

Lidt at tænke over

Hvordan vil du forholde dig til forældre, hvor særligt de negative oplevelser fylder? Det er en god ide, at bemærke det ved at sige det højt. Så legaliserer du, at det ikke altid er "rosenrødt" at blive forælder.

3. Barnets første måneder (ca. 15 minutter) – (side 119 i forældrebogen)

Formål

At forældrene får indblik i deres barns udvikling og vigtigheden af forældre-barn samspillet.

pp

Se Power Point 7.3

Sådan gør du ...

- Fortæl kort om spædbarnets udvikling. Du kan forberede dig ved at læse om emnet i forældrebogen på s. 127-129.
- Du kan også læse eksemplet på s. 121 højt, hvor du dramatiserer stemmerne. Det gør undervisningen sjovere, hvis du kan bruge lidt humor.
- Du spørger forældrene, om de har lignende oplevelser med deres barn.
- Du lytter til deres fortællinger, og stil gerne nysgerrige spørgsmål. Når forælderen fortæller, så støtter du op med eksempelvis "hmm, det lyder sjovt ...". Prøv at få uddybning, holdninger, meninger, dilemmaer og nuancer.
- Du kan også overveje at "gribe situationen", hvis fx et barn – forælder er 'i god kontakt'. Du kan eksempelvis sige: "Så I hvordan Isabella reagerede, da Aviaja ...?".
- Du slutter af med at fortælle, at det er gennem den slags situationer, at de lærer barnet at kende og får et nært forhold. Og at man ikke altid rammer rigtigt i starten, men at man hurtigt lærer barnet af kende, når man er meget sammen.

Lidt at tænke over

Hvordan kan du en gang imellem peppe undervisningen op med lidt humor? Forældrene vil føle sig bedre tilpas, hvis der også er plads til at grine undervejs i undervisningen.

4. Et døgn med dit spædbarn (ca. 20 minutter) – (side 123 i forældrebogen)

Formål

At forældrene får visualiseret deres rollefordeling og igen får talt om, hvordan de ønsker det skal være.

pp

Se Power Point 7.4

Sådan gør du ...

- Du viser tredje og sidste animationsfilm.
- Du spørger forældrene, hvad de tænker om Maliina og Maliks nye hverdag? Du spørger forældrene, om de kan huske øvelsen "Et døgn med jeres spædbarn" fra gang to?
- Du kan fortælle, at det nu bliver spændende at udfylde skemaet på ny og se, om der er noget der har ændret sig i forhold til de tanker, de havde inden fødslen.

Øvelse "Et døgn med dit spædbarn"

- Giv forældrene en grundig instruktion i, hvordan man udfylder skemaet. Skemaet udfyldes parvis. Hvis der er en enlig forælder og en, som ikke har sin kæreste med, så kan de udfylde hver deres skema og tale sammen om de spørgsmål, som er relevante.
- Når forældrene har udfyldt skemaet, så skal de sammen tale om spørgsmålene i Power Point.
- Du kan slutte af med at bede dem om at sammenligne det, de lige har udfyldt, og de udfyldte skemaer på s. 49. Hvilke forskelle er der og hvorfor mon? Giver det anledning til at ændre noget? Du kan skrive forældrenes vigtigste pointer på en flip over eller en tavle.

Pause (ca. 15 minutter) Du serverer lidt at spise og drikke, som du har forberedt på forhånd

5. Du knytter bånd til dit spædbarn (ca. 20 minutter) – (side 127 i forældrebogen)

Formål

At forældrene får ideer til, hvordan man kan "tale" med sit spædbarn og indblik i, hvad de andre forældre gør. At de får understøttet og uddybet deres viden om det følelsesmæssige bånd mellem forældre og barn.

pp

Power Point 7.5

Sådan gør du ...

- Du fortæller lidt om "at samtale med et spædbarn" og at barnet kan imitere fars eller mors ansigt. Fx at de kan række tungen til barnet, og så gør barnet det samme.
- Du kan bruge en dukke til at vise, hvordan man kan snakke med sit nyfødte spædbarn. Når du bruger dukken, virker det bedst, hvis du med et glimt i øjet tager din opgave som mor for dukken meget alvorligt. Du kan måske sige "Bubu ... bubu ... har du været i bad ... har du været i bad ... sikke ren du er blevet".
- Du kan spørge forældrene, hvordan de snakker med deres barn? Bruger de et særligt stemmeleje, er det nogle bestemte ting de taler om, eller sjove lyde de bruger?
- Nu skal du kort fortælle om tilknytning. Du kan finde inspiration i faktaboksen på s. 129. i forældrebogen.
- Du fortæller om forskellige tilknytningspersoner (primære og sekundære).
- Du fortæller om forskellige tilknytningsmønstre.

Øvelse – Om dine forældres omsorg og kærlighed – og det du vil

Nu skal du i gang med en ny øvelse. Hvis du har undervist gruppen tidligere, kender du formentlig forældrene godt på dette tidspunkt. Du ved om det virker bedst, hvis forældrene taler om spørgsmålene parvis, eller om det måske virker bedre i kvinde og mandegrupper. Det kan også være, hvis der ikke er så mange forældre på holdet. Du vælger måske ofte at I bare taler om det i fællesskab.

- Uanset hvordan du har planlagt det, så lader du forældrene tale om spørgsmålene i Power Pointen.
- Bagefter samler du op og skriver hovedbudskaberne op, mens I snakker om det. Du kan bruge smartboard, tavle eller flipover, som det passer bedst i undervisningen.

6. Om at bevare roen (ca. 20 minutter) – (side 131 i forældrebogen)

Formål

At forældrene får mulighed for at tænke over og tale om deres forskellige reaktioner i pressede situationer. Samt at de får konkrete redskaber til, hvordan de kan håndtere, at spædbarnet græder.

pp

Se Power Point 7.6

Sådan gør du ...

- Du fortæller kort om, hvordan forældrene kan prøve sig frem i en presset situation. Eksempelvis ved at bruge udelukkelsesmetoden, når de skal finde ud af, hvorfor deres barn græder.
- Du kan finde inspiration og tips i forældrebogen.
- Du fortæller også, at hvis forældrene har overvejet, hvordan de vil håndtere en presset situation, så bliver de ofte bedre til at håndtere den.
- Du kan bruge babysimulatoren for at demonstrere babygråd. Måske er der grædende børn helt af sig selv. Så du må lige vurdere, hvad der virker bedst.

Øvelse – Hvordan reagerer du?

- Nu sætter du mødrene sammen og fædrene sammen. De skal nu tale om, hvordan de reagerer i særligt pressede situationer. Du kan eksempelvis bede dem om at tænke tilbage på en konkret situation, hvor 'filmen var lige ved at knække'. Det må gerne være en oplevelse, fra før de fik barn.
- Når du kan mærke, at forældrene begynder at tale mindre i gruppen, afslutter du opgaven. Måske der er en, som har lyst til at fortælle, hvad de talte om i gruppen?

Øvelse – Hvad kan du selv gøre i pressede situationer?

- Nu skal forældrene udfylde opgaven side 133 i forældrebogen og tale om deres svar to og to. De kan også være fælles i gruppen, hvis der er få forældre. Du kan spørge ind til, om det er de samme ting, som udfordrer forældrene, eller om det er forskellige ting.
- Du slutter af med at spørge ind til, hvad forældrene gør, når barnet græder. Du skriver forældrenes tips og gode ideer på en flip over eller på en tavle.

Lidt at tænke over

Hvordan skaber du en undervisningssituation, hvor forældrene kommer til at arbejde med deres holdninger, temperament, og hvordan de har det med at blive frustreret? Og hvordan kan du skabe en undervisningssituation, hvor forældrene får tænkt over, hvornår det er vigtigt at bede om hjælp?

7. Hjælp fra omgangskredsen (ca. 15 minutter) – (side 135 i forældrebogen)

Formål

At forældrene tænker over, hvordan forholdet til ens omgangskreds kan ændre sig, når man er blevet forældre.

pp

Se Power Point 7.7

Sådan gør du ...

- Du fortæller kort om værdien af et godt netværk, når man er blevet forældre – både fra familie, venner og nye venskaber med andre børnefamilier.
- Du kan også beskrive, hvad der kan ske med forældrenes relationer, når de har fået barn.
- Måske får de hjælp og støtte fra uventet kant. Eller måske bliver forældrene ikke respekteret af ens nærmeste. Det hele kan ændre sig.
- Du spørger nu åbent ud i gruppen, om der er nogen, der har oplevet ændringer i deres omgangskreds?

8. Et skub i den rigtige retning (ca. 10 minutter) – (side 137 i forældrebogen)

Formål

At forældrene bliver opmærksom på deres egen rolle med hensyn til at støtte barnets udvikling.

pp

Se Power Point 7.8

Sådan gør du ...

- Du fortæller om at være vedholdende, når forældrene støtter barnet i at lære noget nyt.
- Du beder forældrene om at læse eksemplet med Ivaana (på side 137 i forældrebogen), eller du læser det højt. Du kan spørge om, hvad eksemplet får dem til at tænke på.

Øvelse – Hvornår giver du dit barn et skub?

Du vælger enten at forældrene udfylder øvelsen i bogen. Du kan også vælge at tage en runde, hvor du spørger ind til, hvornår forældrene holder fast i noget, som det synes barnet skal lære.

9. Tak for i dag og lidt om næste gang (cirka 10 minutter)

Formål

Forældrene får afrundet dagen og bliver nysgerrige på, hvad der skal ske næste gang, så de får lyst til at komme.

pp

Se Power Point 7.9

Sådan gør du ...

- Du spørger forældrene om, hvordan det har været at have børnene med?
- Du siger tak for i dag.
- Du fortæller også: "Næste gang skal vi tale om børns forskelligheder, men også forældres forskelligheder. Vi skal også tale om, hvad man kan lave med sit lille barn". Så der er noget at glæde sig til.
- "Kom rigtig godt hjem. Jeg glæder mig til at se jer igen (dato-tid-sted)." Du siger også, at du sender dem en SMS, for at minde dem om datoen for næste gang, og at de gerne må sende en SMS, hvis de bliver forhindret.
- Du kan tage et foto med din smartphone af noget på flipover eller tavlen, der har været vigtigt på denne undervisningsgang. Det sender du til dem.
- 'Tak for sidst' – vi ses snart igen.



ARFINEQ-PINGAJUSSAANIK ILINNIARTITSINEQ – NAALUNGIARSUK

MEERAQ SISAMAT MISSAANNIK QAAMMATEQALERPAT

1. Tikilluaqqusineq (minutsit 10 miss.)
2. Meeqqat tamarmik immikkut ittuupput (minutsit 20-t miss.)
3. Angajoqqaat assigiinngillat (minutsit 20-t miss.)
4. Meeraq toqqissisimasooq silarsuarmi toqqissisimasumi (minutsit 25-t miss.)
5. Ilaqutariit attaveqaatillu (minutsit 20-t miss.)
6. Nalornivit? (minutsit 15-it miss.)
7. Naalungiarsullu sulersisoqarsinnaava? (minutsit 20-t miss.)
8. Ullumimut qujanaq – tullissaa naatsumik (minutsit 5 miss.)

1. Tikilluaqqusineq (minutsit 10 miss.)

Siunertaq

Angajoqqaat tikilluaqqusaasutut misigitinnissaat, ullumilu pisussanik paasinninnissaat.

pp

Takuuk Power Point 8.1

Ima iliorit ...

- MANU-mik arfineq-pingajussaanik pikkorissarnermut peqataasut tamaasa tikilluaqqukkit.
- Peqataasut nutaat atertik meeqqamillu qassinik qaammateqarnera (-t) oqaatigalugu imminnut ilisaritinnissaat isumagiuk.
- Ilinnut naatsumik ilisaritigit.
- Kingullermik sammisassinnut tunngasunik apeqqutissaqartoqarnersoq, allanilluunniit uummammioqartoqarner-soq paasiniauk.
- Nutaanik peqataasoqarpat nipangiussisussaataaneq pillugu oqaluttuteqqissavatit: 1. Misigisarsimasatik oqaluttuarisinnaagaat 2. Peqataasut allat misigisimasaat qanoq-inneriluunniit inunnut allanut pikkorissaqatigiit avataanniittunut oqaluttuarissanngikkaat.
- Angajoqqaat aperikkit kingullermik naapinnissinnut naleqqiullugu immikkut eqqarsateqarsimanersut? Aamma SMS tigusiannaa apeqqutigiuk? Oqallisigivaat? Immikkut eqqarsalersitsiva?
- Ullumikkut pisussat nassuiakkit.

2. Meeqqat tamarmik immikkut ittuupput (minutsit 20 miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 138 takuuk)

Siunertaq

Angajoqqaat meeqqat assigiinngissutaannik takunninnissaat, aamma namminneq meeqqamik immikkut ilisarnaq-taanik malussarnissaat.

pp

Takuuk Power Point 8.2

Ima iliorit ...

- Meeqqat qanoq assigiinngitsiginnaanerat naatsumik oqaluttuariuk.

- Angajoqqaat ilaat arlalinnik meeraqarpata, meeqqamik assigiinngissutaat pillugit oqaluttuartissinnaavatit. Aamma Angajoqqaanut atuakkami qup. 141 takuuk isumassarsiorfigisinnaavat.

Sungiusaat – Meeqqat assigiinngillat

- Angajoqqaat qinnuigikkitt inimi meeraq qiviagartik siulleg maluginiaqqullugu. Namminneq meerarissanngilaat. Meeraq minutsini marlunni nakkutissavaat.
- Kingornatigut angajoqqaat paarlakaallutik meeraq isigisartik pillugu oqaluttuassapput. Suut meeqqap aalluppai? Qiviaannarlugu meeraq taanna namminneq meeraannit sutigut allaanerua? Oqaluttuarnerni oqaatsit pingaarnerit flip-overimut allattussavatit.
- Naggasiullugu apeqqutigisinnaavat oqaaserpassuit flip-overimiittut angajoqqaat qanoq isumaqarfigineraat.

3. Angajoqqaat assigiinngillat (minutsit 20-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 140 takuuk)

Siunertaq

Anaanap ataatallu akunnerminni assigiinngiffitik paasilluassagaat, assigiinnginnerullu iluaqutissartai takusinnaalerlugit.

pp

Takuuk Power Point 8.3

Ima iliorit ...

- Angajoqqaat assigiinngittarneri oqaluttuarikkitt, angajoqqaajoriaatsit assigiinngitsut aamma ataatap anaanallu akornanni assigiinngissutsit. Aamma assigiinngitsuunerup iluaqutissartai oqaluttuarnisnaavatit – aammali pitsaasuusoq pingaarnertigut isumaqatigiissinnaaneq (ilaqutariit pingaartitaat).

Sungiusaat – Angajoqqaatut qanoq-ittuut?

- Sungiusaat angajoqqaanut nassuiaruk. Angajoqqaat tamarmik immikkut immersugassaq immersussavaat.
- Tulliullugu aappariit immersukkatik imminnut takutissavaat, oqallisigalugulu piginnaanerit taakku imminnut meeqqamullu qanoq isumaqarnersut.

Sungiusaat – Qanoq assigiinngissuteqarpisi?

- Maanna angajoqqaat sungiusaatip siulia nangillugu suliareqqissavaat marlukkaarlutik ataatsimoorlutilluunniit (peqataasut ikippata) oqaloqatigiillutik.
- Power pointimi apeqqutit oqallisigissavaat.
- Anaanap ataatallu meeqqamik qanoq peqateqartarneri oqallisigissavaat. Anaanap ataatallu assigiinnginneri meeqqamut sutigut iluaqutissartaqarpas? Arlaatigut allaanerusoqarnissaanik kissaateqarpas?

Aappariit oqaloqatigiinnerinit tusakkatit eqikkarlugit naggasiigit. Pingaarnersiullutit allattuisinnaavutit.

Eqqarsaatigisassaq

Angajoqqaat ilaat ataaseq amerlanerilluunniit kisermaajuppata uani pingaartuuvoq maluginiassallugu, aamma taakku sungiusaat pissarsiffiulluurtut ilorrisimanartutullu misigissammassuk.

4. Meeraq toqqissisimasooq silarsuarmi toqqissisimasumi (minutsit. 25-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 144 takuuk)

Siunertaq

Angajoqqaanut paasitissallugu toqqissisimaneq aamma meerarlu qanimut sunneqatigiittarnerit, meeqqap ineriikkia-toqqinneranut pingaaruteqarluinnartuusut.

pp

Takuuk Power Point 8.4

Ima iliorit ...

- Isumassuineq meeqqamullu qanimut misigissutsitigut attaveqarneq naatsumik oqaluttuarikkit.
- Aamma meeqqap unammilligassaqaarnissaminik, pinnguarnissamik nuannisarnissamillu pisariaqartitsineri oqaluttuarikkit.
- Toqqissisimanginnerup meeqqamut qanoq kinguneqartarnera naatsumik oqaluttuariuk, taamatullu piffissami qaninnermi ungasinnerusumilu kingunerisinnaasai (Angajoqqaanut atuakkami tak. qup. 144).
- Naapertuuttuusorigukku aammattaaq meeqqamut attaveqarnerup qanoq hashimik imigassamilluunniit sunnigaasarnera oqaluttuarissavat.
- Angajoqqaat qinnuigikkit ataatsimoorlutik oqallisigeqqullugu, meeraq toqqissisimasoq toqqissisimangitsorlu pillugit qanoq eqqarsaateqarnerlutik. Flip-overikkut allasavatit "Meeraq toqqissisimasoq" aamma "Meeraq toqqissisimangitsorlu". Angajoqqaat oqaluttuarneranni oqaasii pingaarnersiorlugit allattukkit.
- Oqaluttuariuk angajoqqaat pisariaqartitsigunik sumi ikiorserneqarsinnaanersut.

5. Ilaqutariit attaveqaatillu (minutsit 20-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 146 takuuk)

Siunertaq

Angajoqqaat attaveqaatiminnik misissueqqissasut (erninerup kingorna), misissorlugulu ulluinnarni immaqaluunniit tamaviaarnartunik nalaataqartillutik qaqugukkut ilaqtuttiminnit ikinngutiminnillu ikiorserneqarsinnaanerlutik.

pp

Takuuk Power Point 8.5

Ima iliorit ...

- Angajoqqaanngorlaajulluni attaveqaateqarluarnerup pingaarutaa oqaluttuariuk – ilaqtutat, ikinngutit, ilaqtariit meerartallit allat ikinngutitaarisat.
- Aamma oqaluttuarisinnavaat angajoqqaat attavigisartagaasalu akornanni meerartaartoqarnerani qanoq pisoqarsinnaanera.

Immaqa ilimaginngisaminnit ikiorneqarlutillu tapersorsorneqarput. Immaqaluunniit angajoqqaat qaniginerpaasaminnit ataqqineqanngillat.

Sungiusaat – Ernereernerpit kingorna inuunerup nigalia

- Maanna angajoqqaat inuunerup nigaliinik ernineq sioqqullugu immersukkaminik aammaarlutik immersuissaput. Aamma Angajoqqaanut atuakkami qup. 148 takuuk.
- Angajoqqaat ataatsimoorlutik oqallisigissavaat inunnik puigugaqarsimanerlutik? Maanna ilanngukkusutaminnik. Naartunermiit maannamut allanngortoqarpa?
- Angajoqqaat oqaloqatigeereepata, eqqarsaatigisaat pillugit apersorsinnaavatit.

6. Nalornivit? (minutsit 15-it miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 150 takuuk)

Siunertaq

Toqqaanissamut periarfissat akunnattoorfiillu angajoqqaanit takuneqarsinnaanngornissaat, aamma toqqaasarnitik pillugit eqqarsaatersornissaat.

pp

Takuuk Power Point 8.6

Ima iliorit ...

- Oqaluttuariuk internetimi il.il. angajoqqaanut paasissutissarpassuaqartarmat
- Oqaatigiuk aalajangersimasumik meeqqamut tunngasumik pisoqartillugu nalornilersinnaagaat suna eqqortuunersoq.

Sungiusaat – Nalorniguit qanoq-iliussavit?

- Qup. 150-mi sungiusaat oqaluttuariuk, angajoqqaanullu immersugassaq immersortillugu.
- Iimmersoreerpassuk angutit arnallu immikkut marlukkaartillugit imaluunniit aappariikkaarlugit, nalornigaangamik qanoq iliortarnerat oqaloqatigiissutigittissavat. Pisimasut aalajangersimasut nalorniffigisimasatik eqqarsaatigisinnaavaat. Soorlu meeqqap innartinnialerlugulu qasoqqanngivissutut pissusilersornera assigisaaluunniit. Taavami qanoq-iliorpat?
- Kingornatigut angajoqqaat tulleriiaarlutik eqqarsaatitik misigisimasatillu oqaluttuarissavaat. Angajoqaat qanoq-iliuuseqarsimaneri tusarnaakkut. Oqaatsit pingarnerit allattukkit, iliuuseqarnissamut periarfissat angajoqqaanit takuneqarsinnaaqullugit.

Eqqarsaatigisassaq

Qanoq-iliortutit paasitissinnaaviuk, qaqutiguinnaq aalajangersimasumik ataatsimik inerniliisoqarsinnaasarmat?

Unikaallanneq (minutsit 15-it miss.) Sutugassaalunnik piareeqqasannik sassaalliigit.

7. Naalungiarsullu suleroqarsinnaava (minutsit 20-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 152 takuuk)

Siunertaq

Naalungiarsullu suleroqarsinnaanerani angajoqqaat isumassarsitinneqarnissat imminnullu isummersornissat.

pp

Takuuk Power Point 8.7

Ima iliorit ...

- Naatsumik oqaluttuariuk naalungiarsullu suleroqarsinnaasoq.
- Isumassarsiatsialaassaaq inuusaq imaluunniit "naalungiarsuusaq qaminngasoq" atorlugu pinnguaatit takutinneqarpata.
- Eqqaamajuk nuannaajallatsitsisarmat inuusamut anaanaasuusaarnerit ataataasuusaarnerilluunniit pimoorulluinarukku.

Peqataasut tulleriiaarlugit meeqqat ataasiakkaat pinnguarissallugit nuannarinerpaasaannik apersukkit. Qaqugukkut meeraq illartarpa? Qanoq iliortoqassava? Aamma angajoqqaat pinnguaatit pitsaasut pinnguarnissamullu isumassarsi-at oqallisigisinnaavaat. Isumassarsiat tamaasa flip-overimut allakkit.

8. Ullumimut qujanaq – tullissaa naatsumik (minutsit 5 miss.)

Siunertaq

Angajoqqaat ullormi pisut inaarsassavaat, tullissaanillu pisussat pillugit alapernaalerlutik, takkunnissaminnullu kajumilerlutik.

pp

Takuuk Power Point 8.8

Ima iliorit ...

- Ullumimut qujaffigikkit.
- Aamma oqaluttuarissavat: "Tullianik sammissavagut meeraq avatangiisaalu, aamma perorsaaneq kiisalu erninnermut atatillugu sulinngiffeqareermeri ulluinnariligaq nutaaq".
- "Angerlamut apuulluarisi. Tullianik ulloq (ulloq – piffissaq – sumiiffissaq) takunissarsi qilanaarilereerpara." Aamma oqaatigiuk tullianik naapinnissap ulluanik eqqaasitsissummik SMS-erumaarlutit, peqataasinnaanngikkunillu SMS-erfigisinnaagaatsit.
- Flip-overimut allattarfimmulluunniit pingaartillugit allatat ilaat mobiilinnik assileriarlugit nassiussinnaavatit "kingullermut qujassutitut".

OTTENDE UNDERVISNINGSGANG – DET SPÆDE BARN

BARNET ER OMKRING 4 MÅNEDER

1. Velkommen (ca. 10 minutter)
2. Alle børn er noget særligt (ca. 20 minutter)
3. Forældre er forskellige (ca. 20 minutter)
4. Det trygge barn i en tryk verden (ca. 25 minutter)
5. Familie og netværk (ca. 20 minutter)
6. Er du i tvivl? (ca. 15 minutter)
7. Hvad kan man lave med et spædbarn? (ca. 20 minutter)
8. Tak for i dag og lidt om næste gang (ca. 5 minutter)

1. Velkommen (ca. 10 minutter)

Formål

Deltagerne føler sig velkomne og får overblik over dagens program.

pp

Se Power Point 8.1

Sådan gør du ...

- Du byder alle velkommen tilbage på kursus til gang otte i MANU.
- Du sørger for, at nye deltagere siger deres navne, hvor gamle deres barn/børn er.
- Du fortæller kort, hvem du selv er.
- Du spørger til, om der er noget fra sidste gang – eller andre ting, som de gerne vil snakke om.
- Er der kommet nye til i gruppen, fortæller du igen om fortrolighed: 1. At de gerne må fortælle, hvad de selv har oplevet 2. At de ikke må fortælle til udenforstående, hvad andre i gruppen oplever, eller hvordan de har det.
- Du spørger forældrene, om der er noget særligt, de har tænkt på siden sidst? Du spørger også, om de har modtaget en SMS? Har de talt om den? Og satte den nogle særlige tanker i gang?
- Du gennemgår dagens program.

2. Alle børn er noget særligt (ca. 20 minutter) – (side 139 i forældrebogen)

Formål

At forældrene får øje for forskelligheder blandt børnene og lægger mærke til de særlige karakteristika, der netop kendetegner deres barn.

pp

Se Power Point 8.2

Sådan gør du ...

- Du fortæller kort om, hvor forskellige børn kan være. Du kan også blive inspireret på s. 141 i forældrebogen.
- Hvis der er en eller flere forældre, som har flere børn, så kan du få dem til at fortælle om deres børns forskelligheder.

Øvelse – Børn er forskellige

- Du beder forældrene kigge på det barn i lokalet, de først får øje på. Og det må ikke være deres eget barn. Du siger, de skal betragte barnet i to minutter.

- Bagefter fortæller forældrene skiftevis om barnet, de kiggede på. Hvad var barnet optaget af? Hvordan er barnet umiddelbart forskelligt fra deres eget barn? Imens de fortæller om børnene, skriver du stikord op på en flipover.
- Du kan slutte af med at spørge, hvad forældrene tænker om de mange stikord om børnene på flipoveren.

3. Forældre er forskellige (ca. 20 minutter) – (side 141 i forældrebogen)

Formål

At far og mor imellem får forståelse for hinandens forskelligheder og kan se fordelene i at være forskellige.

pp

Se Power Point 8.3

Sådan gør du ...

- Du fortæller om forskelle på forældre, både om forskellige forældretyper og forskelle far og mor imellem. Du kan også fortælle om fordelene ved at være forskellige – men at det er godt at være enige i de store træk (familieværdier).

Øvelse – Hvilken forælder er du?

- Du forklarer forældrene om øvelsen og forældrene udfylder hver især skemaet.
- Efterfølgende skal forældreparrene vise hinanden de udfyldte skemaer og tale om, hvad disse egenskaber betyder både for dem og for barnet. Er der enlige forældre, drøfter de spørgsmålene sammen og taler fx ud fra en ven, de har, eller bedsteforældrenes værdier og holdninger.

Øvelse – Hvordan er I forskellige?

- Nu skal forældrene bygge lidt videre på den forrige øvelse ved at tale sammen parvis eller i fællesskab, hvis der ikke er så mange på holdet.
- De skal tale om spørgsmålene på Power Pointen.
- De skal finde eksempler på forskelle på, hvordan mor og far er sammen med barnet. Hvor er det godt for barnet, at der er forskel på mor og far? Er der noget, du kunne ønske dig anderledes?

Du slutter af med en runde, hvor du hører, hvad parrene har talt om. Tag gerne stikord.

Lidt at tænke over

Er der en eller flere forældre, som er enlige, så er det under dette punkt vigtigt at være opmærksom på, at de også finder øvelserne givende og behagelige. Hvis der er en eller flere enlige, kan du opfordre dem til at arbejde sammen eller du kan sætte dig sammen med den enlige forælder.

4. Det trygge barn i en tryk verden (ca. 25 minutter) – (side 145 i forældrebogen)

Formål

At forældrene får indblik i, at tryk og det nære samspil er afgørende for barnets videre udvikling.

pp

Se Power Point 8.4

Sådan gør du ...

- Du fortæller kort om omsorg og de tætte følelsesmæssige bånd til barnet.
- Du fortæller også om barnets behov for udfordringer, leg og sjov.
- Du fortæller lidt om, hvad utryk betyder for et barn, og konsekvenserne på kort og på langt sigt (se side 145 i forældrebogen).
- Hvis du tænker, det er relevant, fortæller du også om hvordan kontakten til barnet påvirkes af hash eller alkohol.

- Du beder forældrene i fælleskab tale om, hvad de tænker om det trygge og det utrygge barn. På flipoveren skriver du "Det trygge barn" og "Det utrygge barn". Imens forældrene taler skriver du stikord under de to overskrifter.
- Du fortæller, hvor man kan få hjælp, hvis der er forældre, som har behov for det.

5. Familie og netværk (ca. 20 minutter) – (side 147 i forældrebogen)

Formål

At forældrene får mulighed for at kigge på deres netværk igen (efter fødslen) og undersøge, hvor de i hverdagen eller måske i tilspidsede situation kan få hjælp fra venner og familie.

pp

Se Power Point 8.5

Sådan gør du ...

- Du fortæller kort om værdien af et godt netværk, når man er blevet forældre – både fra familie, venner og nye venskaber med andre børnefamilier.
- Du kan også beskrive hvad der kan ske med ens relationer, når man har fået barn.

Måske får man hjælp og støtte fra uventet kant, eller måske bliver man ikke respekteret af ens nærmeste. Det hele kan ændre sig.

Øvelse – Din livscirkel efter fødslen

- Nu skal forældrene igen udfylde de livscirkler, de udfyldte før fødslen.
- Du får forældrene til sammen at tale om, om der er nogle mennesker, som de har glemt? Noget som de godt kunne tænke sig nu? Om der er noget, som har ændret sig siden graviditeten.
- Når forældrene er færdige med at tale sammen, kan du tage en runde, hvor forældrene fortæller om deres overvejelser.

6. Er du i tvivl? (ca. 15 minutter) – (side 151 i forældrebogen)

Formål

At valgmuligheder og dilemmaer bliver synliggjort for forældrene, og at de får mulighed for at tænke over de valg, de træffer.

pp

Se Power Point 8.6

Sådan gør du ...

- Du fortæller lidt om, at der er mange informationer på nettet m.m. til forældre
- At man ofte i konkrete situationer med barnet vil blive i tvivl om, hvad der er det rigtige at gøre.

Øvelse – Hvad gør du, når du er i tvivl?

- Du fortæller om øvelsen på s. 151 og forældrene udfylder skemaet.
- Når de har udfyldt skemaet, kan de i kønsopdelte grupper eller parvis drøfte, hvad de gør, når de er i tvivl. De kan tænke på konkrete situationer, hvor de har været i tvivl. Fx at barnet pludseligt ikke virker træt midt i putteritualet eller lign. Hvad gjorde de så?
- Bagefter tager du en runde, hvor forældrene fortæller om deres tanker og oplevelser. Du lytter til forældrenes handlinger – hvad gjorde de? Skriv stikord, så forskellige handlemuligheder bliver synlige for forældrene.

Lidt at tænke over

Hvordan kan du skabe forståelse for, at der sjældent kun findes én rigtig løsning?

Pause (ca. 15 minutter) Du serverer lidt at spise og drikke, som du har forberedt på forhånd

7. Hvad kan man lave med et spædbarn? (ca. 20 minutter) – (side 153 i forældrebogen)

Formål

At forældrene får nye ideer og inspirerer hinanden til, hvad man kan lave med et spædbarn.

pp

Se Power Point 8.7

Sådan gør du ...

- Du fortæller ganske kort om, hvad man kan lege med et spædbarn.
- Det er en god ide at demonstrere legene ved hjælp af en dukke eller en babysimulator, der er slukket.
- Husk igen, at det skaber god stemning, hvor du tager din rolle som mor eller far for dukken meget alvorlig.

Du tager en runde, hvor du spørger ind til de enkelte børns yndlingslege. Hvornår griner barnet? Hvad skal der til? Og forældrene kan tale om gode lege og ideer til lege.

Du skriver alle de gode ideer op på en flipover.

8. Tak for i dag og lidt om næste gang (ca. 5 minutter)

Formål

Forældrene får afrundet dagen og bliver nysgerrige på næste gangs program.

pp

Se Power Point 8.8

Sådan gør du ...

- Du siger tak for i dag.
- Du fortæller også: "Næste gang skal vi tale om barnet og omverdenen, men også om opdragelse og den nye hverdag, når barslen er slut."
- "Kom rigtig godt hjem. Jeg glæder mig til at se jer igen (dato-tid-sted)."
- Du siger også, at du sender dem en SMS, for at minde dem om datoen for næste gang og at de gerne må sende en SMS, hvis de bliver forhindret.
- Du kan tage et foto med din smartphone af noget på flipover eller tavlen, der har været vigtigt på denne undervisningsgang. Det sender du til dem som 'Tak for sidst'.

QULINGILUASSAANIK ILINNIARTITSINEQ – MEERAQ AVATANGIISILLU

MEERAQ ARFINEQ-MARLUK MISSAANNI QAAMMATEQARPOQ.

1. Tikilluaqqusineq (minutsit 10 miss.)
2. Meeqqap allanut attaveqarnera (minutsit 15-it miss.)
3. Angajoqqaat perorsaasutut (minutsit 15-it miss.)
4. Peqatigiilluni perorsaaneq (minutsit 15-it miss.)
5. Killilersuineq killilersuinnginnerlu (minutsit 20-t miss.)
6. Qitornannut ajornartoqaraangat (minutsit 15-it miss.)
7. Erninermut atatillugu sulingiffeqarnerup qaangiunnerani nutaamik ulluinnaqalerneq (minutsit 15-it miss.)
8. Siunissaq pillugu takorluukkat (minutsit 15-it miss.)
9. Inuulluaritsi, maannamullu qujanaq (minutsit 15-it miss.)

1. Tikilluaqqusineq (minutsit 10 miss.)

Siunertaq

Peqataasut tikilluaqqusaasutut misiginissaat ullormilu pisussanik paasinninnissaat.

pp

Takuuk Power Point 9.1

Ima iliorit ...

- MANU-p naggataarnissaanut tamaasa tikilluaqqukkit.
- Kinaanerit naatsumik oqaluttuariuk.
- Kingullermik sammisassinnut tunngasunik apeqqtissaqartoqarnersoq, allanilluunniit uummammioqartoqarner-soq paasiniauk.
- Nutaanik peqataasoqarpat nipangiussisussaataaneq pillugu oqaluttuuteqqissavatit: 1. Misigisarsimasatik oqaluttuarisinnaagaat 2. Peqataasut allat misigisimasaat qanoq-inneriluunniit inunnut allanut pikkorissaqatigiit avataanniittunut oqaluttuarissanngikkaat.
- Angajoqqaat aperikkit kingullermik naapinnissinnut naleqqiullugu immikkut eqqarsaateqarsimanersut? Aamma SMS tiguisimaneeraat apeqqtigiuk? Oqallisigivaat? Immikkut eqqarsalersitsiva?
- Ullumikkut pisussat nassuiakkit.

2. Meeqqap allanut attaveqarnera (minutsit 15 miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 154 takuuk)

Siunertaq

Angajoqqaat meeqqat inerikkiartornera allanillu attaveqarnera pillugu paasisaqqassasut. Aamma angajoqqaat qatanngutit attavigiinnerannut tunngatillugu tigussaasunik sakkussinnissaat.

pp

Takuuk Power Point 9.2

Ima iliorit ...

- Meeqqap 6-9-nik qaammateqarnermini inerikkiartornera pillugu oqaluttuarit. Angajoqqaanut atuakkami qup. 156-mi piviusut pillugit ungalusami isumassarsiorsinnaavutit.
- Naatsumik oqaluttuariuk meeqqap attaveqarnera qanoq allanngorsinnaasoq, 6-8-nik qaammateqalernerani. Meeqqat amerlanerit takornartatik toqqissisimajunnaarutigisarpaat. Anaana ataatalu toqqissisimanarput – aamma meeqqap silarsuarmik misissuisinnaanera nalunagu tamatigut anaanami ataamilu isumannaatsuusoq tuppallarsarneqarsinnaallunilu.
- Maanna qatannguteqarnerup nuannersui oqaluttuarisinnaavutit. Aamma qatanngutitut attaveqarnek pissusissamisoortumillu qisuariartarnerit – ilaqutariit angineruleraangata pisartut.

Sungiusaat – Meeqqat angajulliit sinngasarnerat

- Tamanna naapertuuppat aappariit Power pointimi apequtit oqallisiginnaavaat. Paarlaallugu sinngasarnerup pinaveersaarnissaa angajoqqaanut oqallisigitissinnaavat. Immaqa angajoqqaat ilaat siunnersuutissaqarput.
- Soqutaanngilaq angajoqqaat ilaat siullermeerlutik angajoqqaanngortussaappata. Angajoqqaat angajulliinerusunik meeraqanngitsut qatanngutigii akornanni sinnganerit pinngitsoorniarnissaat pissuseqarfiginissaallu pillugit isummersuuteqarsinnaapput.

3. Angajoqqaat perorsaasutut (minutsit 15-it miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 158 takuuk)

Siunertaq

Angajoqqaat paasilluassagaat, namminneq meeraagamik qanoq perorsagaasimanerlutik.

pp

Takuuk Power Point 9.3

Ima iliorit ...

- Perorsaaneq sunaanersoq naatsumik oqaluttuariuk, aamma meeqqat pitsaasumik assigiinngitsunik periuseqarluni perorsarneqarsinnaasut. Angajoqqaanut atuakkami qup. 158-mi isumassarsiorsinnaavutit.
- Angajoqqaat qinnuigikki Pipalummik assersuut atuqaqullugu, imaluunniit illit nipituumik atuaruk.
- Tulliullugu naatsumik tulleriiaaripallasaatit paasiniarlugu assersuut pillugu angajoqqaat qanoq eqqarsaateqarnerut. Immaqa ilanngullugu oqaluttuarisinnaavat Pipaluk sulii ima inerisimatiginngitsoq, pilerigisani tiginianngitsoorsinnaallugu.
- Aatsaat meeraq 2-3-nik ukioqalernermini taamaalorsinnaalersarpoq.
- Aamma oqaluttuarissavat angajoqqaat namminneq perorsarneqarsimanertik qamuuna toqqortarigaat, tamanalu namminneq meeqqaminnik perorsaanerannut sunniuteqarsinnaammat.

Sungiusaat – Meeraagavit sinaakkutit malittarisassallu

- Angajoqqaat qinnuigikki namminneq meeraanertik eqqarsaatigeqqullugu, sungiusaatip qup. 160-miittup suliarineratigut. Nalilissavat angajoqqaat suliasaq suliareqqaassaneraat kingornagullu suleqatigiillutik eqqartorlugu. Imaluunniit illit apequtit saqqummiuteqqaassanerlugit oqallisigitillugillu.

Eqqarsaatigisassaq

Maanna ilimanarpoq angajoqqaat ima ilisarisimatigigitit, angajoqqaat suliasamik immersuisinnerat iluaqutaassanerisooq nalunagu, imaluunniit ataatsimoorlusi oqallisiginissaat pitsaanerussarnerisooq.

4. Peqatigiilluni perorsaaneq (minutsit 15-it miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 160 takuuk)

Siunertaq

Angutip arnallu tamarmik peqataaffigisaminnik isummerfigissagaat, angajoqqaatut qanoq-ittuuniarnerlutik.

pp

Takuuk Power Point 9.4

Ima iliorit ...

- Peqatigiilluni meeqqap perorsarnera pillugu naatsumik oqaluttuarit. Aamma oqaluttuarisinnaavat unamminartuusoq arnap angut inissaqartinngippagu, angullu tunuartertilerlugu.

Sungiusaat – Peqatigiillusi meeqqassi perorsarnera

- Maanna angajoqqaat sungiusaat periigartik suliareqqissavaat – maannali issiaqatigiissapput apeqquutillu meeqqaminnut naleqqiullugit eqqarsaatigalugit. Oqaloqatigiissapput.
- Piumagunik pingaarnersiunitik atuakkamut allassinnaavaat.

Eqqarsaatigisinnaasatit

Angajoqqaat arlallit kisermaajuppata, sungiusaammi uani pingaartuuvoq aamma taakku pissarsisutut misiginisaat. Kisimiikkaluarluni aapparluunniit ilaginngikkaluarlugu suliaasaq oqallisigineqarsinnaalluarpoq pappiaramilu immersorneqarluni. Qinnuigisinnaavatit inuk qanitartik ulluinnarnilu imminnut pingaarutilik eqqarsaatigeqqullugu – soorlu ikinngutigilluagaq. Ataatsimik amerlanernilluunniit kisermaaqqarpas, isumassarsiatsialaasinnaavoq oqaloqatigiisinnisaat imaluunniit eqqarsaatitik pillugit ilinniik oqaloqateqarnisaat.

5. Killilersuineq killilersuinnginnerlu (minutsit 20-t miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 164 takuuk)

Siunertaq

Angajoqqaat namminneq meeqqamillu killii pillugit peqataaffigisaminnik isummernissaat. Aamma takorluugaavoq angajoqqaat qanoq iliorlutik qaqugukkullu imminnut killilernissamut meeqqaminnullu killiliinissamut tigussaasunik isumassarsitinneqarnisaat.

pp

Takuuk Power Point 9.5

Ima iliorit...

Killilersuineq killilersuinnginnerlu pillugit oqaluttuarit. Piareersarsinnaavutit qulequtaq pillugu Angajoqqaanut atuakkami qup. 164 atuarlugu. Johannes Paninnguarlu pillugit assersuut

Sungiusaat – Killiliineq

- Maanna angajoqqaat sungiusaat nutaaq sammissavaat.
- Siullermik angajoqqaat minutsini marlunni eqqarsaatigissavaat namminneq killiliinissaq pillugu nalornisimanerminnut assersuutigisinnaasartik.
- Tulliullugu marlukkaassapput. Maanna minutsit marluk atorlugit angajoqqaatertik apersussavaat – sungiusaammi apeqquutinut naleqqiullugu. Power point takuuk. Minutsit marluk qaangiunneranni paarlaatissapput. Angajoqqaat ikippallaarpata apeqquutit ataatsimoorluni sammineqarsinnaapput.
- Tulleriaarlugit assersuutaat pillugit apersukkit. Qanoq iliorpat? Aappaat ilaqutaalluunniit qanoq isumaqqarpas? Ullumikkut allatut iliussagualarpas?

6. Qitornannut ajornartoqaraangat (minutsit 15-it miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 168 takuuk)

Siunertaq

Angajoqqaanut paasitissallugu puullaagineq meeqqami nutaanik ilinniassatilluni misigissusaammat pissusissamisuuginnartoq. Angajoqqaatullu meeqqap inerikkiartornera tapersertariaqaraat malussarniarlutik ikorfartuillutillu.

pp

Takuuk Power Point 9.6

Ima iliorit...

- Meeqqap inerikkiartornera pillugu naatsumik oqaluttuarit, meerarlupiginnaanernik nutaanik ilinniassatillugu pissusissamisuuginnartumik puullaagisarneq taputartuuttartoq oqaluttuaralugu. Natuk pillugu assersuut aallaavigisinnaavat.
- Namminneq meerarisuugunikku angajoqqaat qanoq qisuariassagaluarpat?

Sungiusaat – Meeqqat qanoq tapersissaviuk

- Maanna angajoqqaat nutaamik sungiusassapput. Angajoqqaat atuagaanni qup. 168-mi takusinnaavat.
- Angajoqqaat ikittunnguakkarlutik – arnanut angutinullu avissinnaallutik – issaassapput.
- Assersuusiussavaat qaqugukkut meerartik pitsaasumik tapersersimanerlugu. Immaqa angajoqqaat ilaat mobiiliminni filmiliannguaqarput, meeqqap piginnanermik nutaamik ilinnialerneranik takutitsisumik. Assersuutigalugu paarngornialeqqaarneq. Ataatsimoorlusi video isiginnaarsinnaavarsi, maluginiarlugulu anaanap ataataluunniit pisumi meeraq qanoq tapersersorneraa.

Eqqarsaatigisinnaasatit

Angajoqqaat tamarmik peqataatinnissaat misiliguk. Angajoqqaat ilaat oqaaseqanngippata, aperlugit misiliguk, tassuunakkut aamma peqataaleqqullugit.

Unikaallanneq (minutsit 15-it miss.) Sutugassaalunnik piareeqqasannik sassaalliigit.

7. Erninnermut atatillugu sulinngiffeqarnerup qaangiunnerani nutaamik ulluinnaqalerneq (minutsit 15-it miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 170 takuuk)

Siunertaq

Erninnermut atatillugu sulinngiffeqarnerup qaangiunnerani nutaamik ulluinnaqalerneq pillugu angajoqqaat eqqarsaasorsornissaat.

pp

Takuuk Power Point 9.7

Ima iliorit...

- Ilaqutariittut meerartalittut sulilluni, ilinniarluni allatulluunniit aallutaqarluni ulluinnaqalerneq pillugu naatsumik oqaluttuarit. Aamma meeqqerivinni nalinginnaasumik aallartittarneq pillugu oqaluttuarsinnaavutit.

Sungiusaat – Ulluinnarisarsi nutaaq

- Angajoqqaat qinnuigikkut qup. 170-mi apeqqutit eqqarsaatigeqqullugit. Naapertuuttutut isigisatik kisiisa immersussavaat.

- Angajoqqaat ulluinnarisassamik nutaap – immaqaluunniit atuleriikkamik – eqqarsaatiginissaanut minutsinik marlunnik piffissalikkit. Pappialanut nipitittakkanut (post-it) siunnersuutitik eqqarsaatitillu assigiinngitsut allas-sinnaavaat, iikkamullu nivinngarlugit.
- Kingornagut oqaatigiumasat assigiinngitsut nivinngakkat qimerloorsinnaavasi oqallisigalugillu. Misissorsinnaavat angajoqqaat ilaat assigiinnik eqqarsaateqarnersut, ernummateqarnersut nuannaaruteqarnersulluunniit.

8. Siunissaq pillugu takorluukkat (minutsit 15 miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 172 takuuk)

Siunertaq

Pikkorissarnerup pitsaasumik siumullu sammisumik naammassinissaa, angajoqqaat meeqqamik siunissaa pillugu takorluukkatik pillugit oqaloqatigiiffisaat.

pp

Takuuk Power Point 9.8

Ima ilorit ...

- Angajoqqaatut meeraq pillugu takorloorneqarsinnaasut pillugit oqaluttuutikkat.

Sungiusaat – Meeqqavit siunissaa pillugu takorluukkatit

- Maanna angajoqqaat minutsit marluk atorlugit tamarmik immikkut sungiusaat immersussavaat.
- Aamma suleqatigiikkaarlutik oqallisiginnaavaat takorluukkatillu allattorlugit. Tulliullugu angajoqqaat aperissavatit takorluukkat qanillattorumallugit erseqqissumik qanoq iliuuseqarsinnaanersut.
- Naggataatigut angajoqqaat takorluugaasa assigiiffi assigiinngiffilu eqikkassavatit. Assersuutigalugu oqaluttu-aanni utikattoqarpa? Arlaannik immikkut maluginiagaaqarpit?

9. Inuulluaritsi, maannamullu qujanaq (minutsit 15-it miss.) – (Angajoqqaat atuagaanni qup. 172 takuuk)

Siunertaq

Angajoqqaat pikkorissarnek tamaat eqqarsaatigissagaat, pingaarnertullu isigisatik angajoqqaatut atorsinnaasatik oqaasertalerlugit.

pp

Takuuk Power Point 9.9

Ima ilorit...

- Aallaqqaasiullugu MANU-mut peqataanerannik qujaffigikkat. Tulliullugu isumassarsiatsialaassaaq peqataasut nuannersunik oqaaseqarfigilaarsinnaagukkit, eqqorluartutut isigisannik. Angajoqqaat ammasuusimappat? Ilakkuminartuullutik? Imaluunniit imminnut alapernaaffigalutik? Immaqa naalaallaqqissimapput isumassarsianilu avitseqatigiillaqqillutik?
- Angajoqqaat aperikkat tamarmik immikkut pikkorissarnerminnit suut atorsinnaaneraat? Aamma qinnuigisin-naavatit Angajoqqaat atuagaanni titarnerit kingulliit immersoqqullugit. Ukioq ataaseq qaangiuppat imaluunniit ukiut tallimat qaangiuppata, soqutiginarsinnaavoq suut ilinniarsimanerat atuassallugu.
- Oqarfigikkat: Maannamut qujanaq!

NIENDE UNDERVISNINGSGANG – BARNET OG OMVERDENEN

BARNET ER OMKRING 7 MÅNEDER

1. Velkommen (ca. 10 minutter)
2. Barnet i kontakt med andre (ca. 15 minutter)
3. Forældre som opdragere (ca. 15 minutter)
4. Opdragelse sammen (ca. 15 minutter)
5. Grænser og grænseløshed (ca. 20 minutter)
6. Når noget er svært for dit barn (ca. 15 minutter)
7. Den nye hverdag, når barslen slutter (ca. 15 minutter)
8. Drømme om fremtiden (ca. 15 minutter)
9. Farvel og tak for denne gang (ca. 15 minutter)

1. Velkommen (ca. 10 minutter)

Formål

Deltagerne føler sig velkomne og får overblik over dagens program.

pp

Se Power Point 9.1

Sådan gør du ...

- Du byder alle velkommen tilbage til den sidste gang MANU.
- Du fortæller kort, hvem du selv er.
- Du spørger til, om der er noget fra sidste gang – eller andre ting, som de gerne vil snakke om.
- Er der kommet nye til i gruppen, fortæller du igen om fortrolighed: 1. At de gerne må fortælle, hvad de selv har oplevet 2. At de ikke må fortælle til udenforstående, hvad andre i gruppen oplever, eller hvordan de har det.
- Du spørger forældrene, om der er noget særligt de har tænkt på siden sidst? Du spørger også, om de har modtaget en SMS? Har de talt om den? Og satte den nogle særlige tanker i gang?
- Du gennemgår dagens program.

2. Barnet i kontakt med andre (ca. 15 minutter) – (side 155 i forældrebogen)

Formål

At forældrene får indblik i barnets udvikling og kontakt med andre. Samt at forældrene får konkrete redskaber til at håndtere søskenderelationen.

pp

Se Power Point 9.2

Sådan gør du ...

- Du fortæller om barnets udvikling i 6-9 måneders alderen. På s. 156 i forældrebogen kan du finde inspiration i faktaboksen.
- Du fortæller lidt om hvordan barnets kontakt kan ændre sig, når det bliver omkring 6 - 8 måneder. De fleste børn bliver utrygge ved fremmede. Mor og far er der tryghed ved – og hvordan barnet nu undersøger verden med vished om, at det kan få sikkerhed og trøst hos mor og far.
- Nu kan du fortælle lidt om glæden ved at have søskende. Men også om søskenderelationer og normale reaktioner, når familien bliver større.

Øvelse – Om jalousi fra de større børn

- Hvis det er relevant, kan forældreparrene tale om spørgsmålene i Power Pointen.
- Alternativt kan du få forældrene til at tale om, hvordan man kan forebygge jalousi. Måske har nogle af forældrene forslag. Det betyder ikke noget, at et eller alle forældrepar er førstegangs forældre. Forældre uden flere børn kan også have gode ideer og forslag til, hvordan man kan forebygge og håndtere jalousi søskende imellem.

3. Forældre som opdragere (ca. 15 minutter) – (side 159 i forældrebogen)

Formål

Forældrene bliver bevidste om, hvilken opdragelse de selv har fået som børn.

pp

Se Power Point 9.3

Sådan gør du ...

- Du fortæller lidt om, hvad opdragelse er, og at man kan opdrage børn på mange gode måder. Du kan finde inspiration på s. 159 i forældrebogen.
- Du beder forældrene om at læse eksemplet med Pipaluk, eller også læser du det højt.
- Du tager derefter en meget kort runde og hører, hvad forældrene tænker om eksemplet.
- Du kan eventuelt undervejs fortælle, at Pipaluk endnu ikke er så langt i sin udvikling, at hun kan lade være med noget, som hun har lyst til. Det kan et barn først, når det er 2 – 3 år gammelt.
- Du fortæller videre, at den måde, forældre selv er blevet opdraget på, er lagret i dem og er af betydning for, hvordan de vil opdrage deres børn.

Øvelse – Rammer og regler den gang du var barn

- Du beder forældrene om at tænke tilbage på deres egen barndom ved at lave øvelsen på side 161 i forældrebogen. Du vurderer, om forældrene først skal udfylde opgaven og bagefter drøfte det i gruppen. Eller om du gennemgår spørgsmålene, som så drøftes fælleskab.

Lidt at tænke over

Lige nu kender du formentligt forældrene så godt at du ved, om det virker bedst at få forældrene til at udfylde opgaven, eller om I blot skal tale om spørgsmålene i gruppen.

4. Opdragelse sammen (ca. 15 minutter) – (side 161 i forældrebogen)

Formål

At både manden og kvinden aktivt tager stilling til, hvilken slags forældre de vil være.

pp

Se Power Point 9.4

Sådan gør du ...

- Du fortæller lidt om at opdrage barnet sammen. Du kan også fortælle om udfordringen, hvor kvinden ikke giver manden plads, og manden trækker sig.

Øvelse – Fælles opdragelse af jeres barn

- Nu skal forældrene lave den samme øvelse igen – dog skal de denne gang sidde sammen og overveje spørgsmålene i forhold til deres barn. De skal tale sammen.
- Hvis de har lyst, kan de skrive deres pointer ned i bogen.

Lidt at tænke over

Er der en eller flere forældre, som er enlige, så er det under dette punkt vigtigt, at de også finder øvelserne givende. Opgaven kan sagtens drøftes eller udfyldes på papiret, selv om man er enlig eller ikke har sin kæreste med. Du kan bede dem om at tænke på en person, som de har nær, og som betyder meget i hverdagen – fx en god ven. Er der en eller flere enlige, så er det en god ide, at de enten taler sammen eller taler med dig om deres tanker.

5. Grænser og grænseløshed (ca. 20 minutter) – (side 165 i forældrebogen)

Formål

At forældrene aktivt forholder sig til deres egne og barnets grænser. Det er også meningen, at forældrene får konkrete ideer til, hvordan og hvornår de markerer rammerne for sig selv og for barnet.

pp

Se Power Point 9.5

Sådan gør du ...

- Du fortæller om grænser og grænseløshed. Du kan forberede dig ved at læse om emnet i forældrebogen s. 165. Du gennemgår eksemplet med Johannes og Paninnguaq og spørger forældrene, hvad de tænker om eksemplet.

Øvelse – At sætte grænser

- Nu skal forældrene i gang med en ny øvelse.
- Forældrene skal først sidde i to minutter og tænke på et eksempel, hvor de var i tvivl om en grænse.
- Dernæst sætter de sig to og to. Nu har de hver to minutter til at interviewe den anden forældre i forhold til spørgsmålene, som hører til øvelsen. Du kan kigge i forældrebogen eller i dine Power Point. Efter to minutter skifter de. Hvis der er få forældre på holdet, kan spørgsmålene gennemgås i fællesskab.
- Du tager en runde og spørger ind til deres eksempler. Hvad gjorde de? Hvad synes deres kæreste eller familie? Ville de have gjort noget anderledes i dag?

6. Når noget er svært for dit barn (ca. 15 minutter) – (side 169 i forældrebogen)

Formål

At forældrene får forståelse for at frustration er en naturlig følelse hos barnet, når det er ved at lære nye færdigheder. Og at de som forældre kan støtte barnets udvikling ved at være opmuntrende og støttende.

pp

Se Power Point 9.6

Sådan gør du ...

- Du fortæller kort om barnets udvikling og den naturlige frustration, når barnet skal lære nye færdigheder. Du kan tage udgangspunkt i eksemplet med Natuk.
- Hvordan ville forældrene gøre, hvis det var deres barn?

Øvelse – Hvordan støtter du dit barn

- Nu skal forældrene i gang med en ny øvelse. Den finder du på s. 169 i forældrebogen.
- Forældrene sætter sig sammen i mindre grupper – gerne kønsopdelte.
- De skal finde eksempler på, hvornår de har støttet deres barn på en god måde. Måske er der en eller flere af forældrene, som har et lille filmklip på deres smartphone, hvor barnet er ved at lære en ny færdighed. Eksempelvis et spædt kravle- eller krybeforsøg. I kan se videoen i gruppen og kigge efter, hvordan mor eller far støtter barnet i situationen.

Lidt at tænke over

Prøv at få alle forældrene i spil. Hvis der er forældre, som ikke deltager i snakken, så prøv at stil dem et spørgsmål, så de også deltager.

Pause (ca. 15 minutter) Du serverer lidt at spise og drikke, som du har forberedt på forhånd

7. Den nye hverdag, når barslen slutter (ca. 15 minutter) – (side 169 i forældrebogen)

Formål

At få forældrene til at gøre sig nogle fælles tanker om den nye hverdag, som venter, når barslen slutter.

pp

Se Power Point 9.7

Sådan gør du ...

- Du fortæller meget kort om den nye hverdag som børnefamilie, med arbejde, studie eller andet. Du kan også fortælle lidt om en typisk start i daginstitution.

Øvelse – Jeres nye hverdag

- Du beder forældrene tænke over de forskellige spørgsmål på side 169-171. De behøver kun at udfylde dem, som de finder relevante.
- Du giver forældrene to minutter til at tænke over den nye hverdag, som venter, eller som måske allerede er begyndt. De kan notere deres forskellige forslag og tanker på forskellige post-its, som hænges op på væggen.
- Bagefter kan I gå rundt og tale om de forskellige udsagn, som er sat op på væggen. I kan undersøge om nogle af forældrene har de samme tanker, bekymringer eller glæder.

8. Drømme om fremtiden (ca. 15 minutter) – (side 171 i forældrebogen)

Formål

At afslutte kurset på en positiv og fremadrettet måde, hvor forældrene også får talt om deres drømme for barnets fremtid.

pp

Se Power Point 9.8

Sådan gør du ...

- Du fortæller kort om de drømme, man kan have for sit barn som forældre.

Øvelse – Drømme om dit barns fremtid

- Nu skal forældrene bruge to minutter på hver især at udfylde øvelsen. Forældrene kan også tale om det i gruppe og så skrive deres drømme ned undervejs.
- Du beder derefter forældrene om at snakke om, hvad de konkret kan gøre for at komme nærmere på drømmene.
- Til sidst samler du op på forskelle og ligheder i forældrenes drømme. Er der noget, som fx går igen i deres fortællinger? Er der noget du hæfter dig ved?

9. Farvel og tak for denne gang (ca. 15 minutter) – (side 173 i forældrebogen)

Formål

At forældrene får tænkt tilbage på hele forløbet og får sat ord på de vigtigste pointer, de tager med sig videre i deres forældreskab.

pp

Power Point 9.9

Sådan gør du ...

- Du starter med at sige tak for, at de har været med i MANU. Bagefter er det en god ide at sige nogle positive ord til gruppen – nogle ord som du oprigtigt mener. Har forældrene været meget åbenhjertige, positive eller nysgerrige på hinanden? Måske har de været gode til at lytte eller dele virksomme ideer?
- Du spørger forældrene om, hvad de hver især tager med sig fra kurset? Du kan også bede dem om at udfylde de sidste par linjer i forældrebogen. Når de om et år eller fem tænker tilbage på forløbet, kan det være interessant at læse om det, man lærte.
- Du siger tak for denne gang.