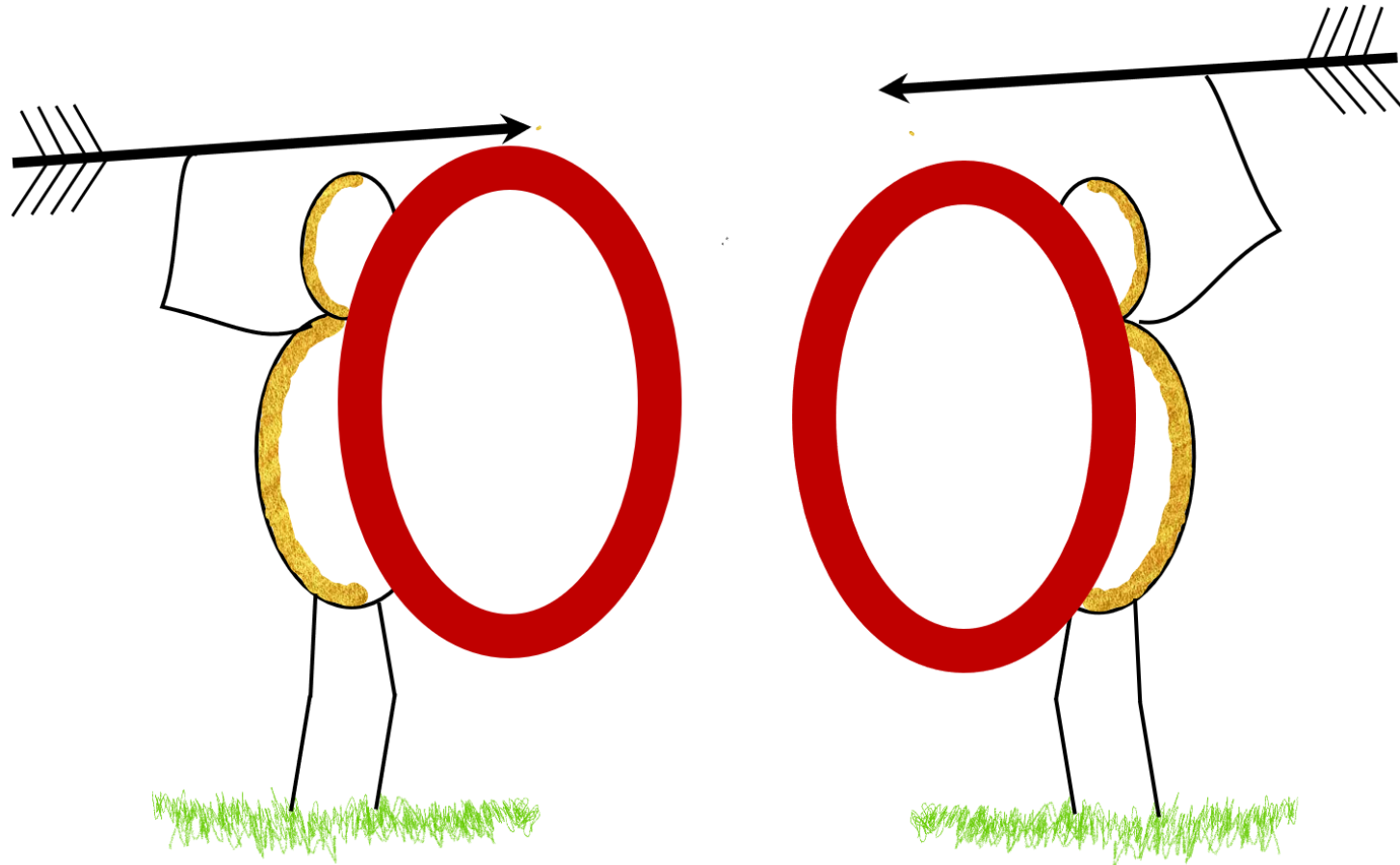


UNDGÅ SAMMENSTØD MED BØRN, TEENAGERE & FAMILIE



UNDGÅ SAMMENSTØD MED TEENAGERE

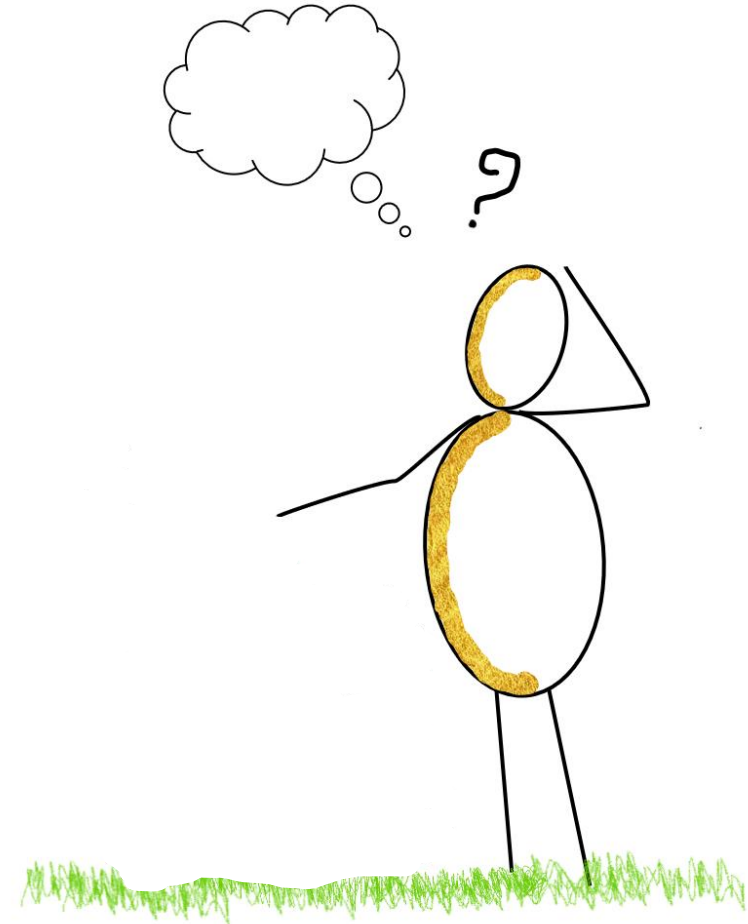
- Hvem er vi?
- Hvad er grundelementerne i O Sense®
- Fortælling om at blive kørt eller gå
- Fortælling om møde med lærer
- Øvelser gennemgås og tages med hjem



Program

SPØRGSMÅL ER VELKOMNE

- Du kan stille dem i chatten
- Så vil vi tage fat i dem undervejs
- Og selvfølgelig samler vi op til sidst



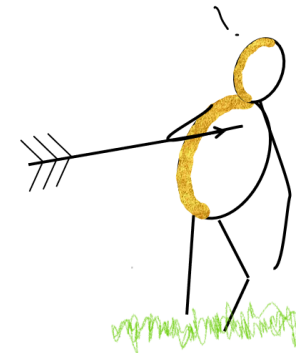
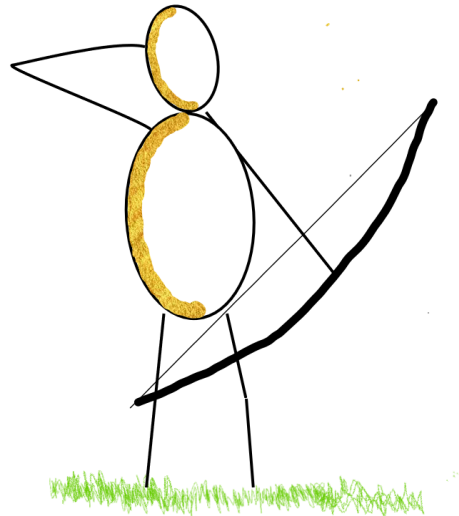
Spørgsmål

O Sense® er baseret på forskning

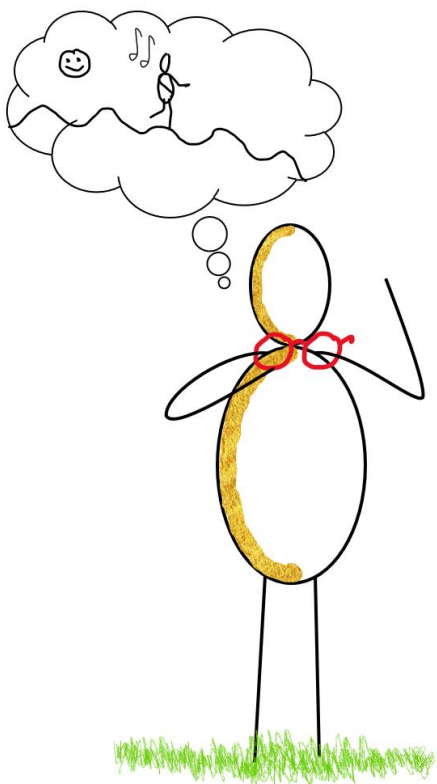
Candace B. Pert;

Phd. Neuroscience

”Vi skal tage ansvar for den måde, vi har det på. Forestillingen om, at andre kan få os til at have det godt eller dårligt, er usand. Bevidst - eller nærmere ubevidst – vælger vi hvert eneste sekund, hvordan vi har det.”



O Sense® fundament



Det er IKKE mere rigtigt at føle eller mærke
én ting end noget andet.

Det handler om at lægge mærke til og
RESPEKTERE det, du og din teenager mærker.

Og REGISTRERE når dit, barnets eller
teenagerens overskud bliver punkteret.

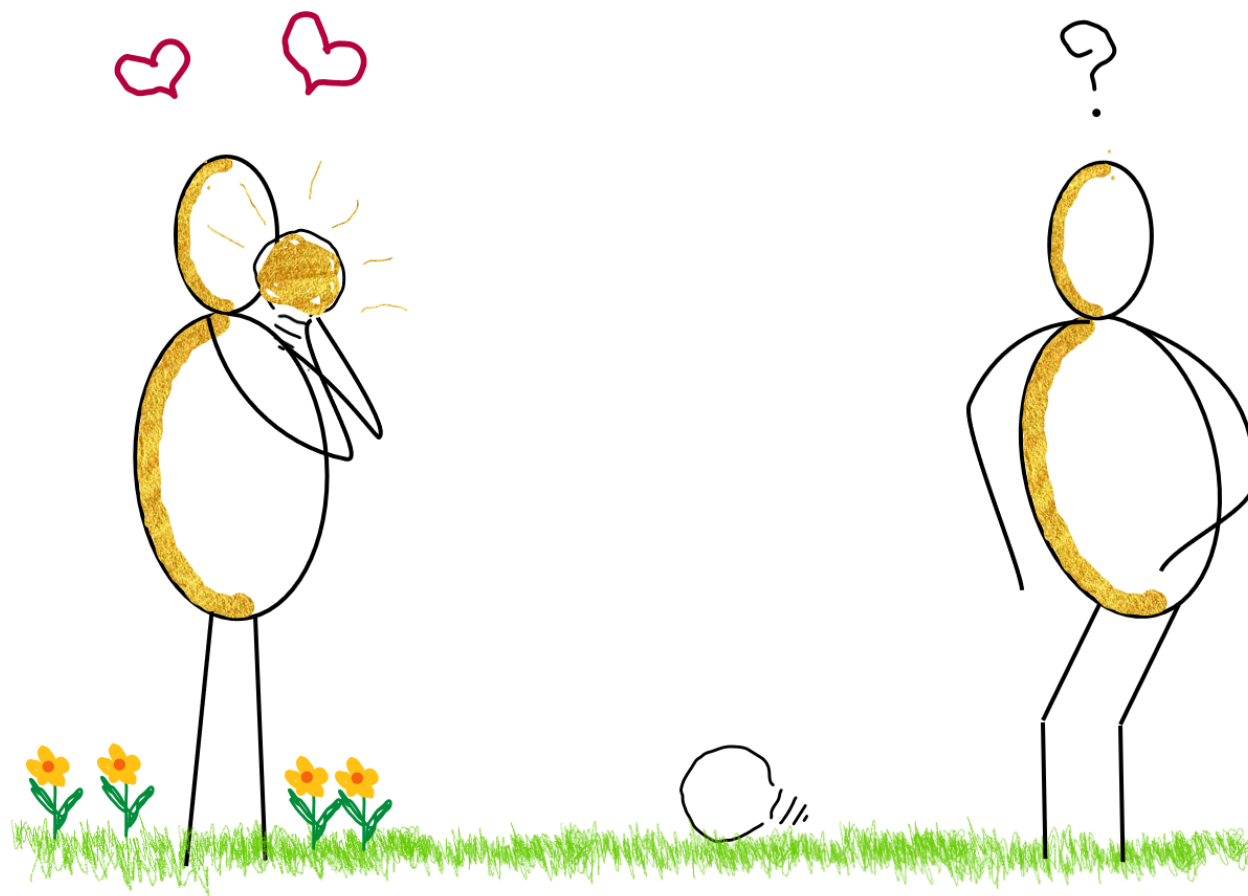
Samt at VIDE hvordan du lapper det igen 😊



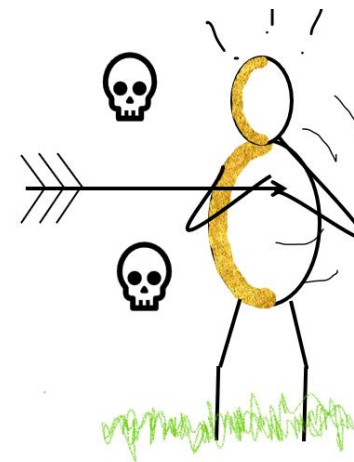
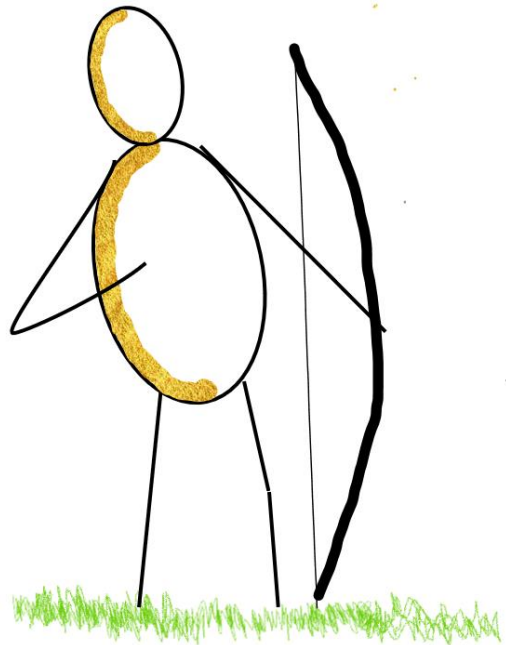
O Sense® fundament



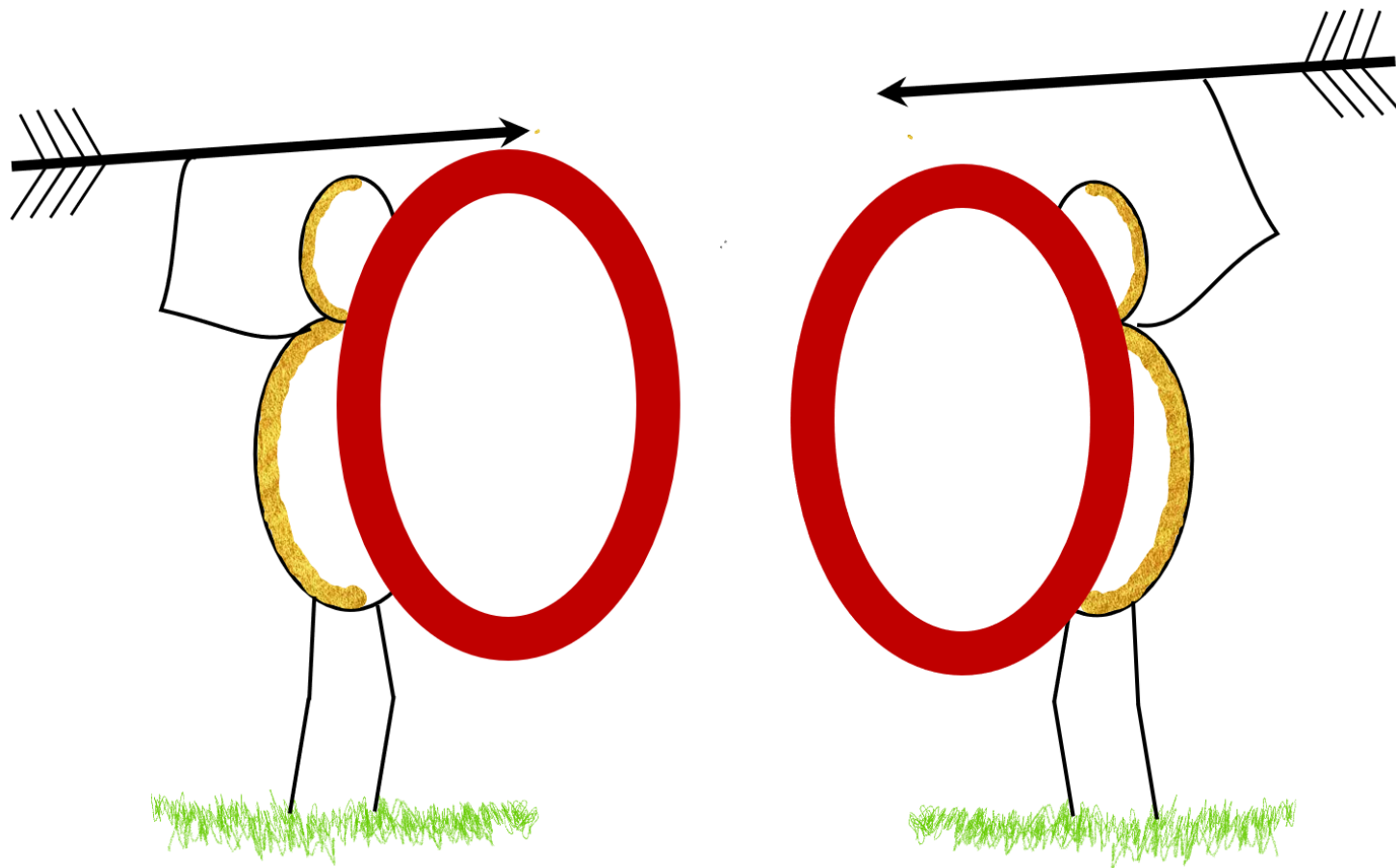
Om at blive kørt eller gå



Når barnet / teenageren ikke er involveret i dine tanker



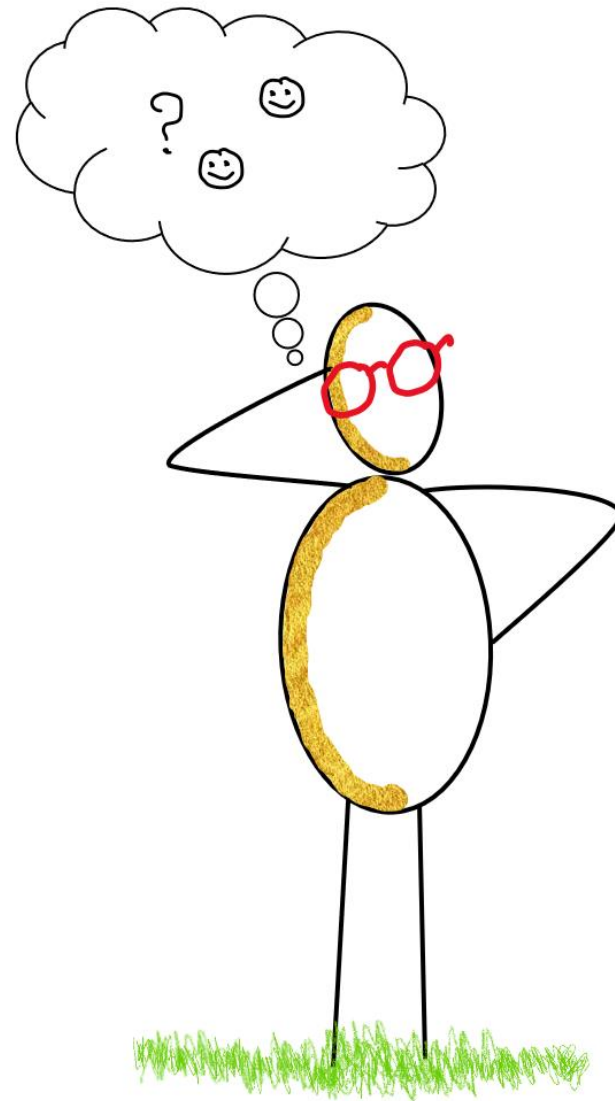
Kan dine tanker og ideer punktere deres overskud



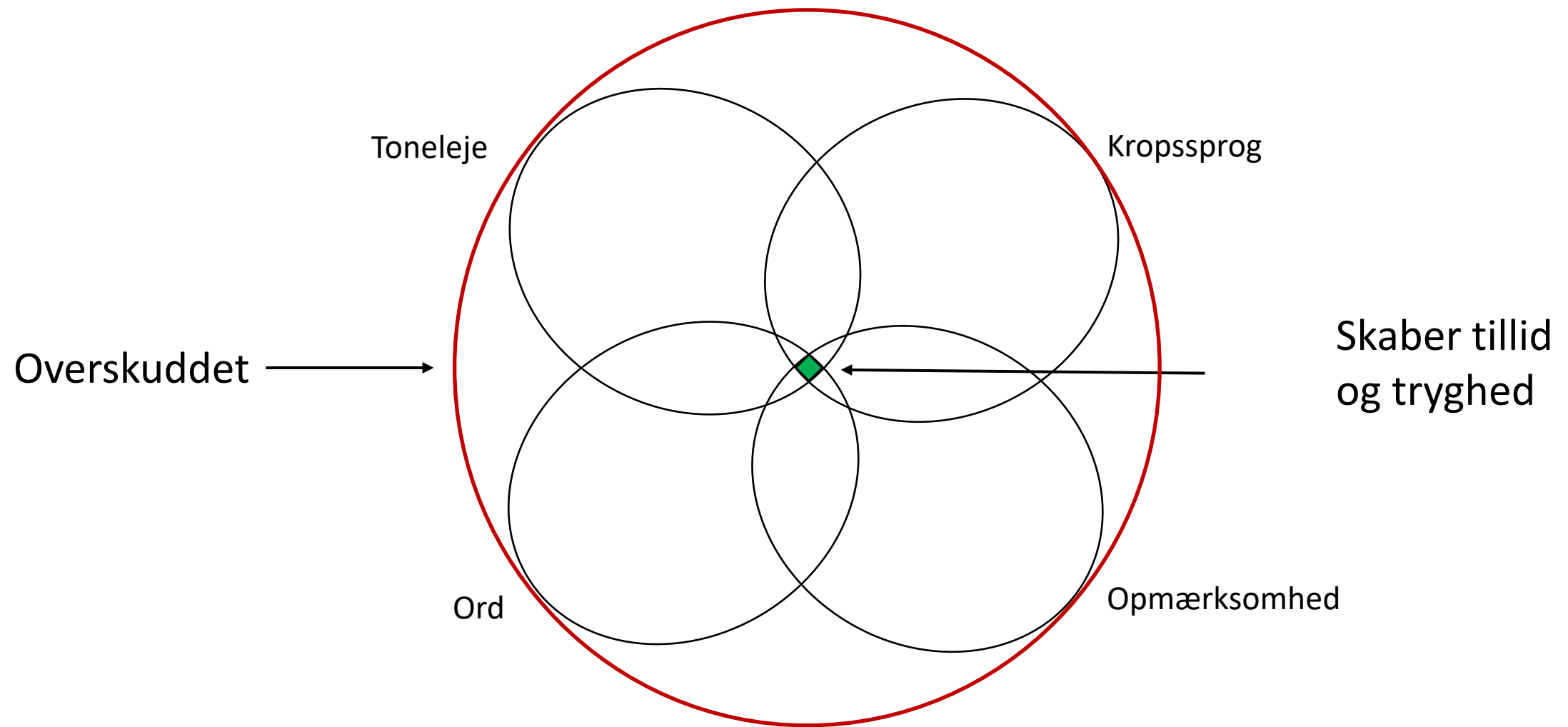
Og I vil begynde at bekrige hinanden



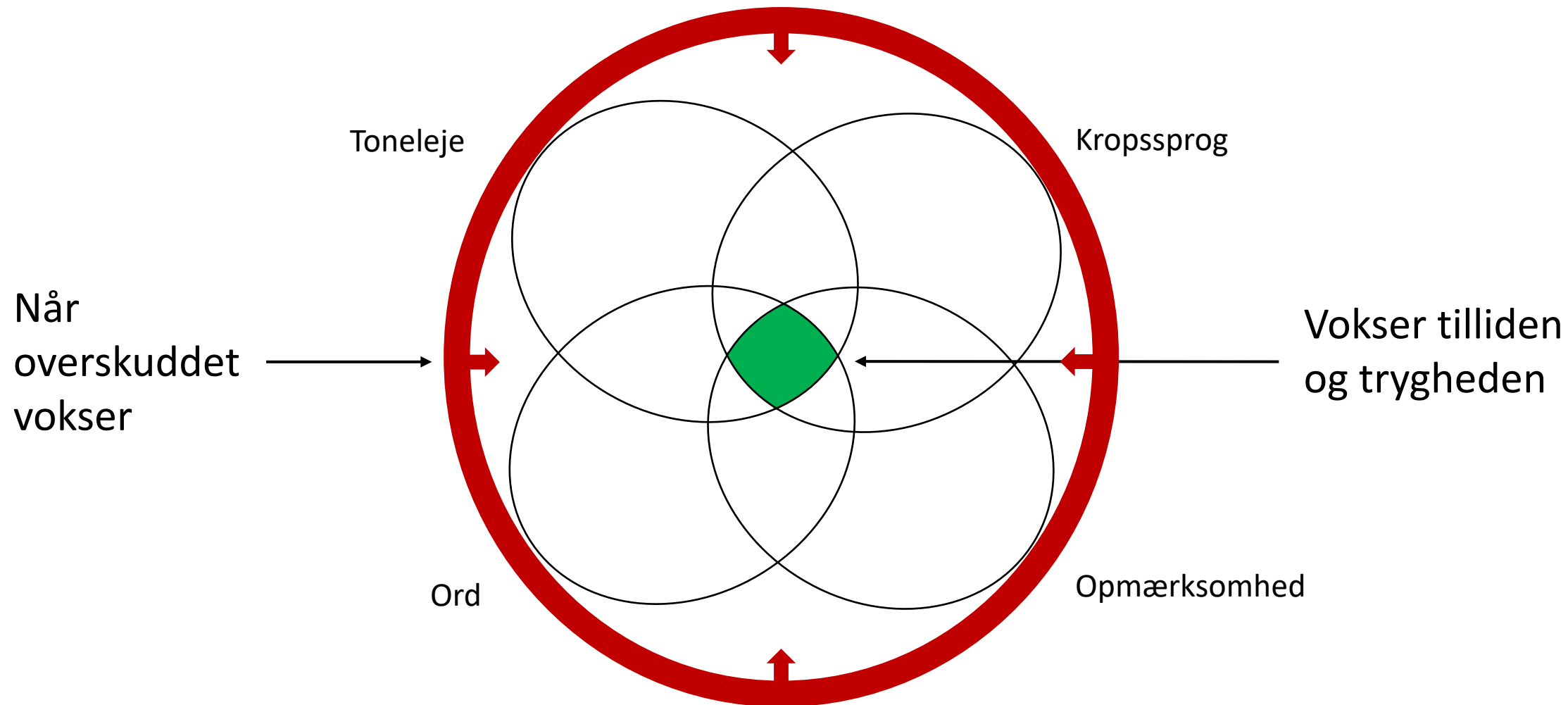
Det kan hurtigt smitte hele familien



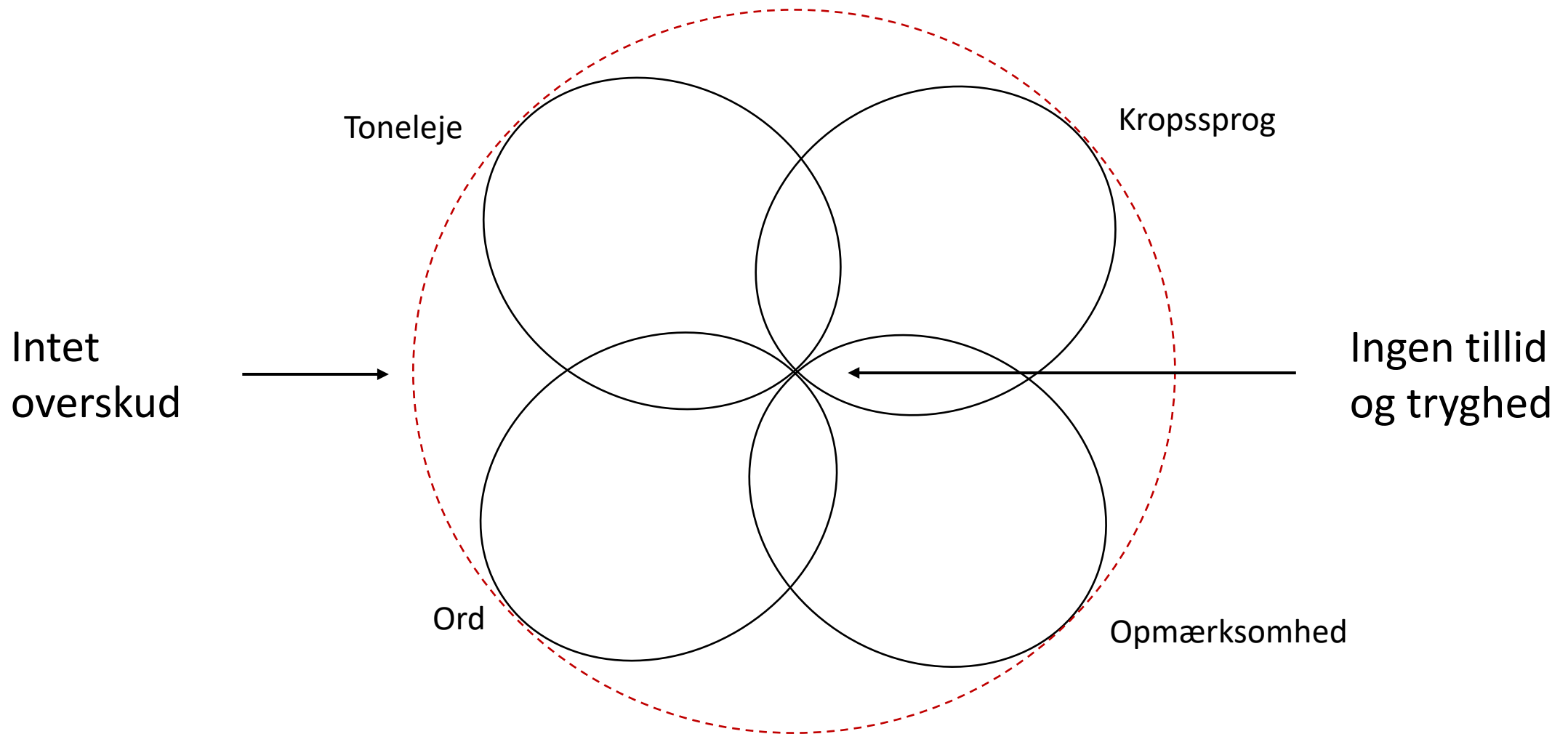
Lad os lige se på, hvad det er, der sker



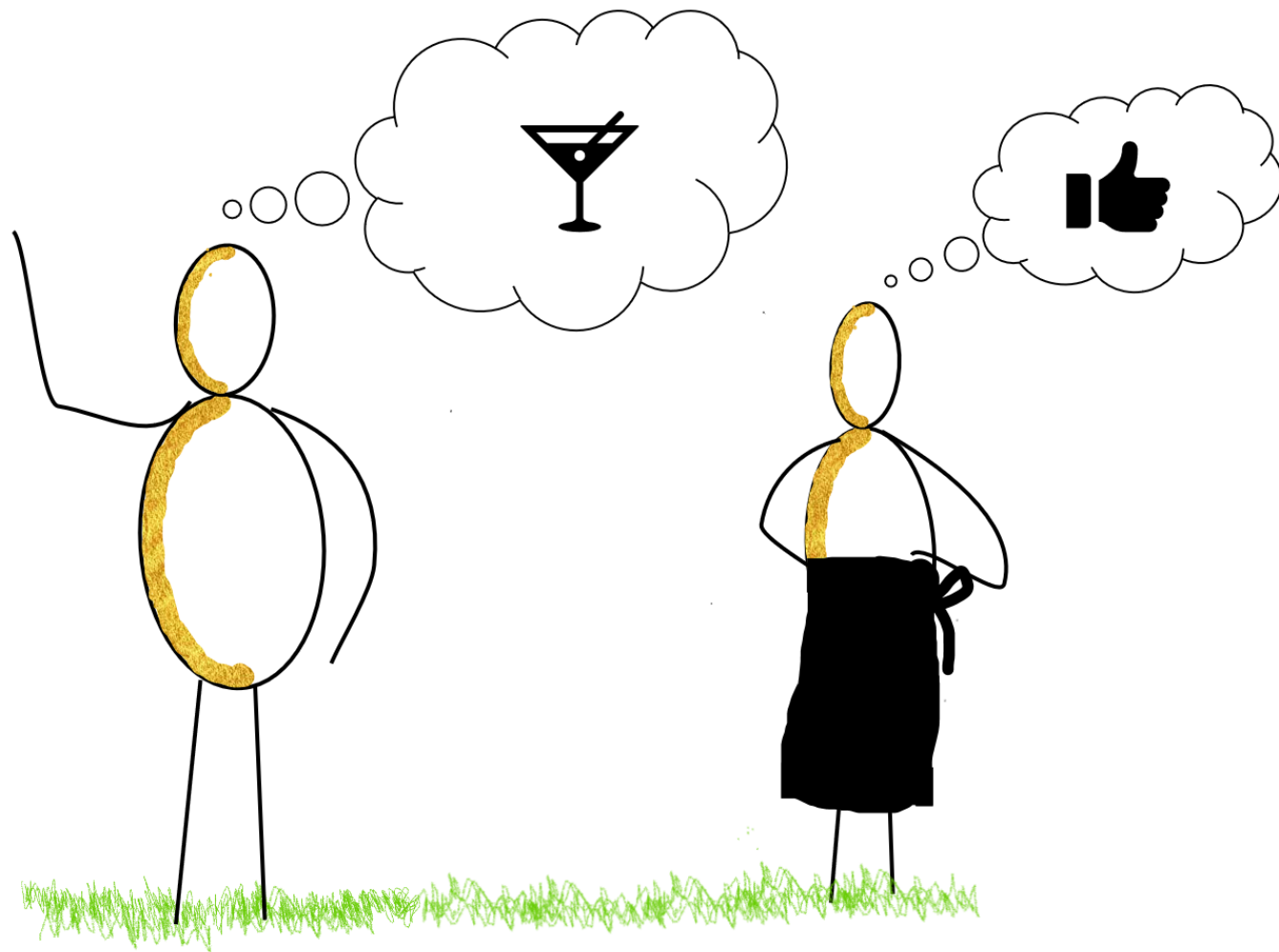
De væsentligste elementer i ethvert samarbejde



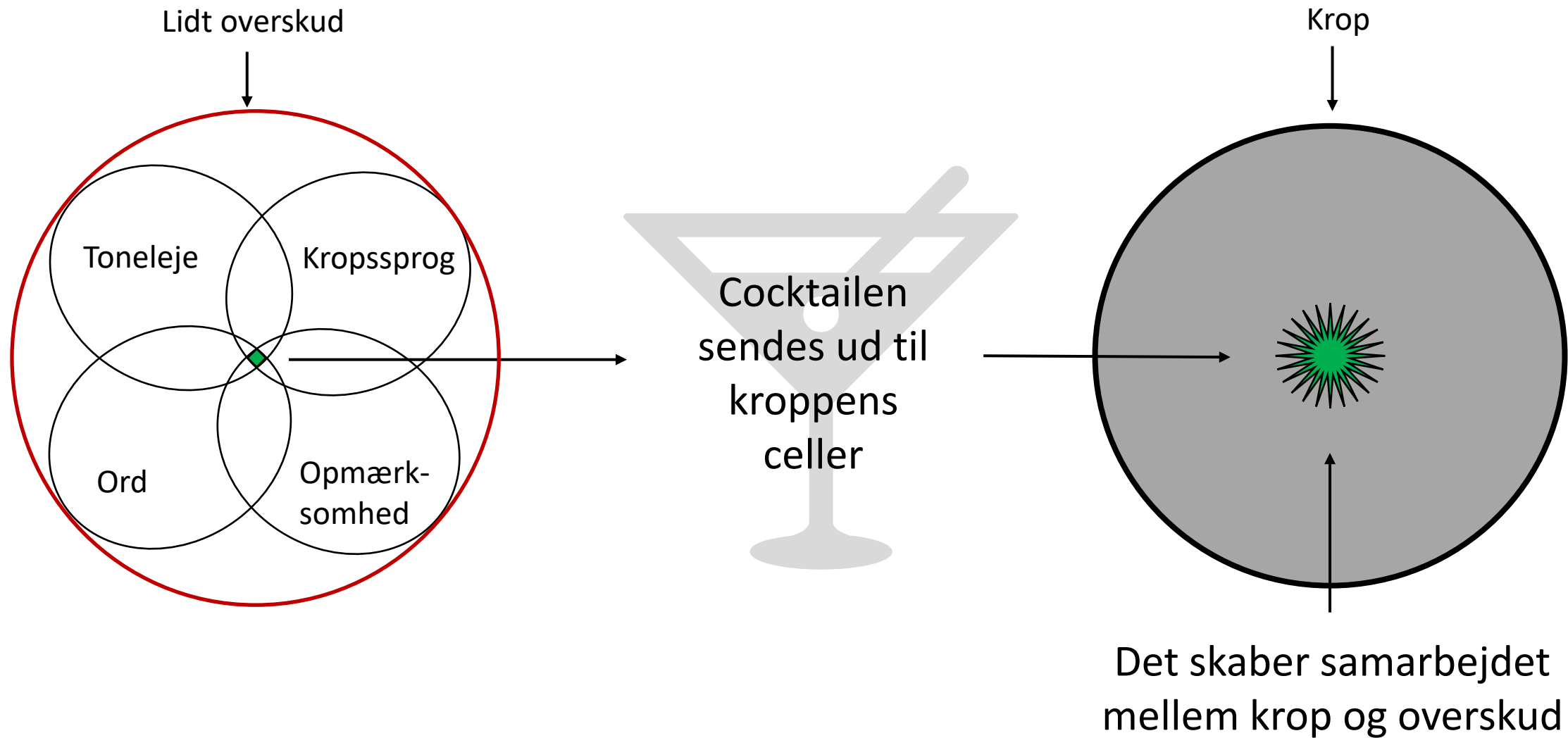
Sammenhæng mellem overskuddet, tilliden og trygheden



Når overskuddet punkteres forsvinder tilliden og trygheden

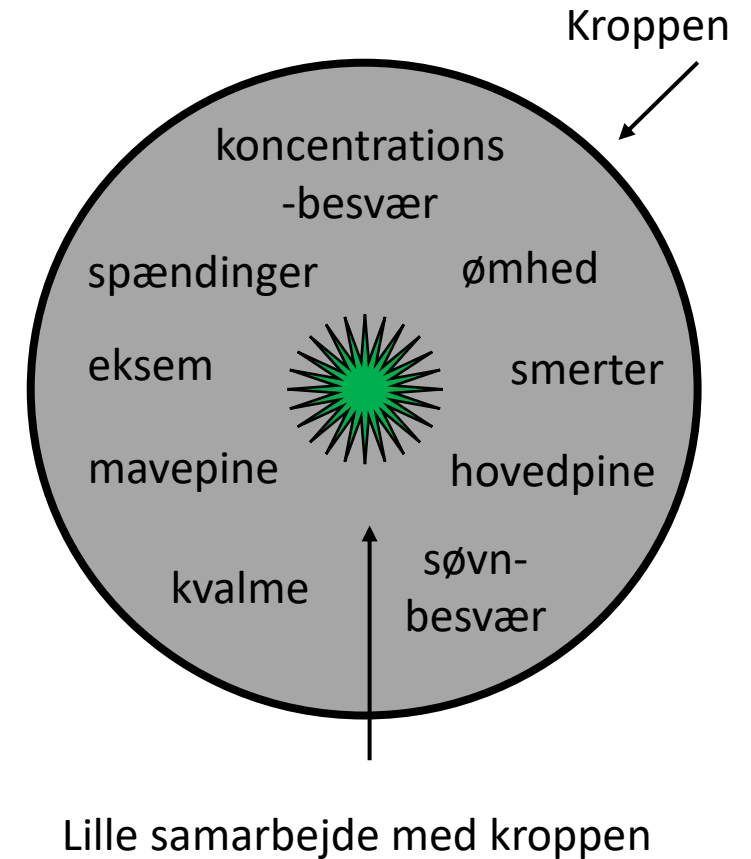


Overskuddet (tilliden og trygheden) bestiller en kemisk cocktail

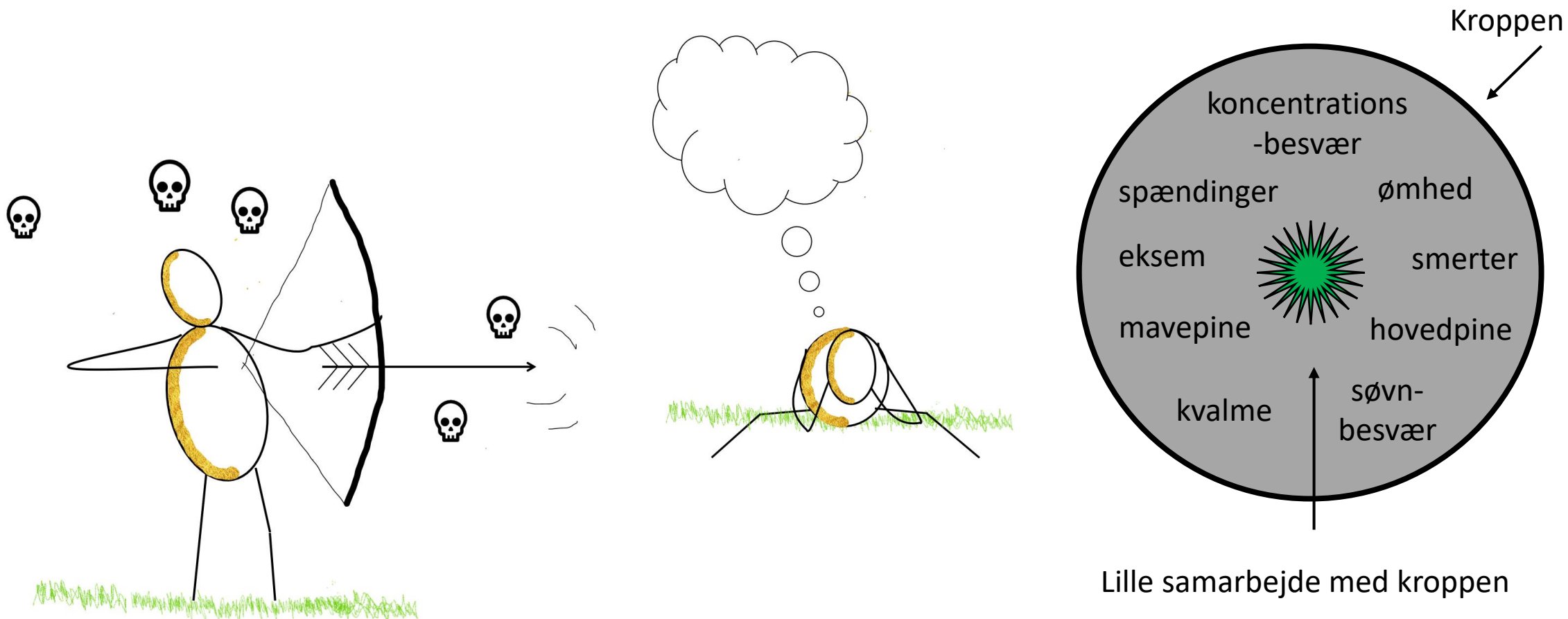


Cocktailen sender besked om muligheden for samarbejde

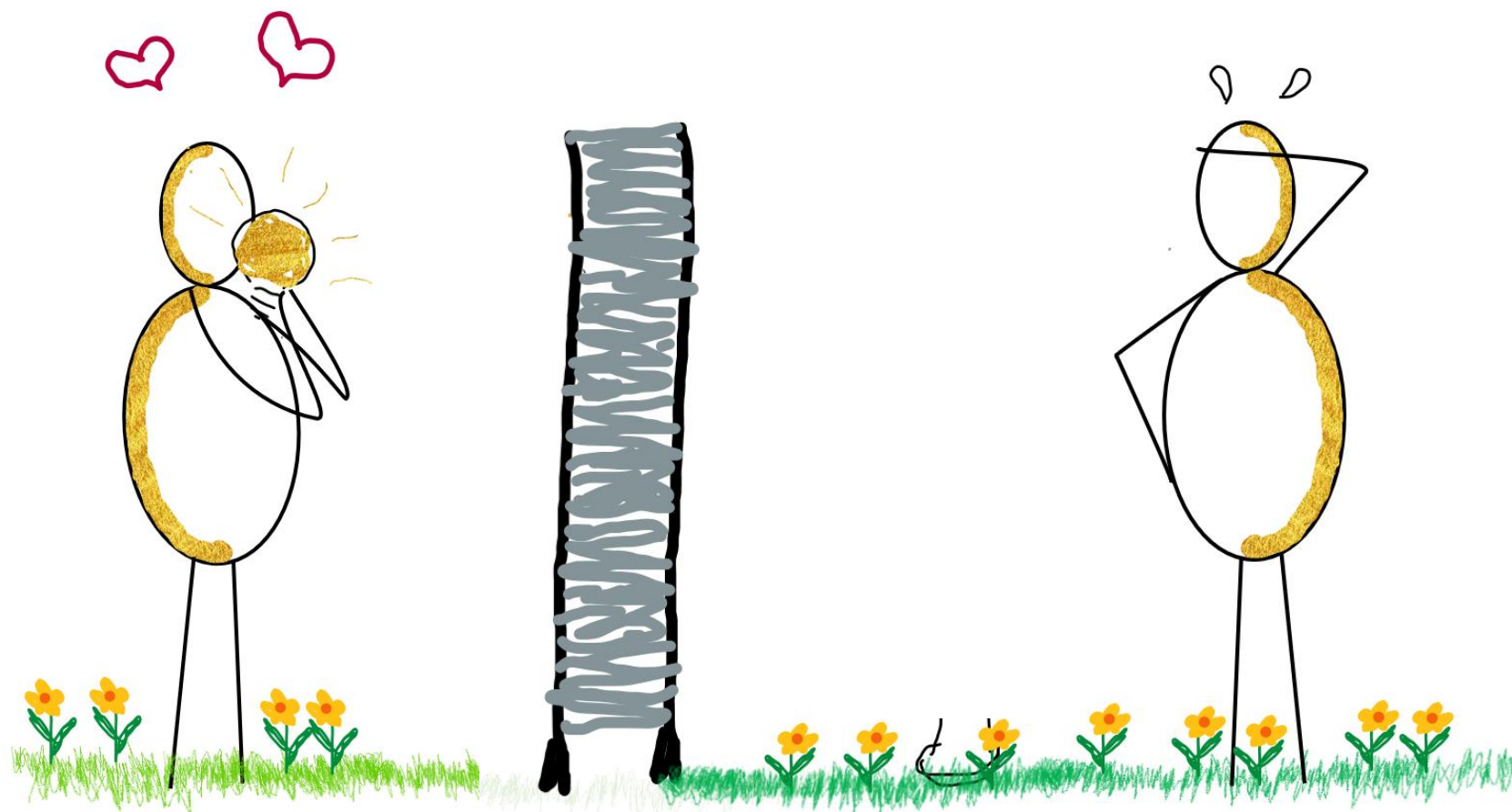
- Er der lidt overskud, fortæller cellesproget cellerne, at muligheden for samarbejde er lille
- Cellesproget får cellerne til at skabe fysiske reaktioner, der straks kan mærkes i kroppen



Cellesproget skaber cellernes fysiske reaktioner i kroppen



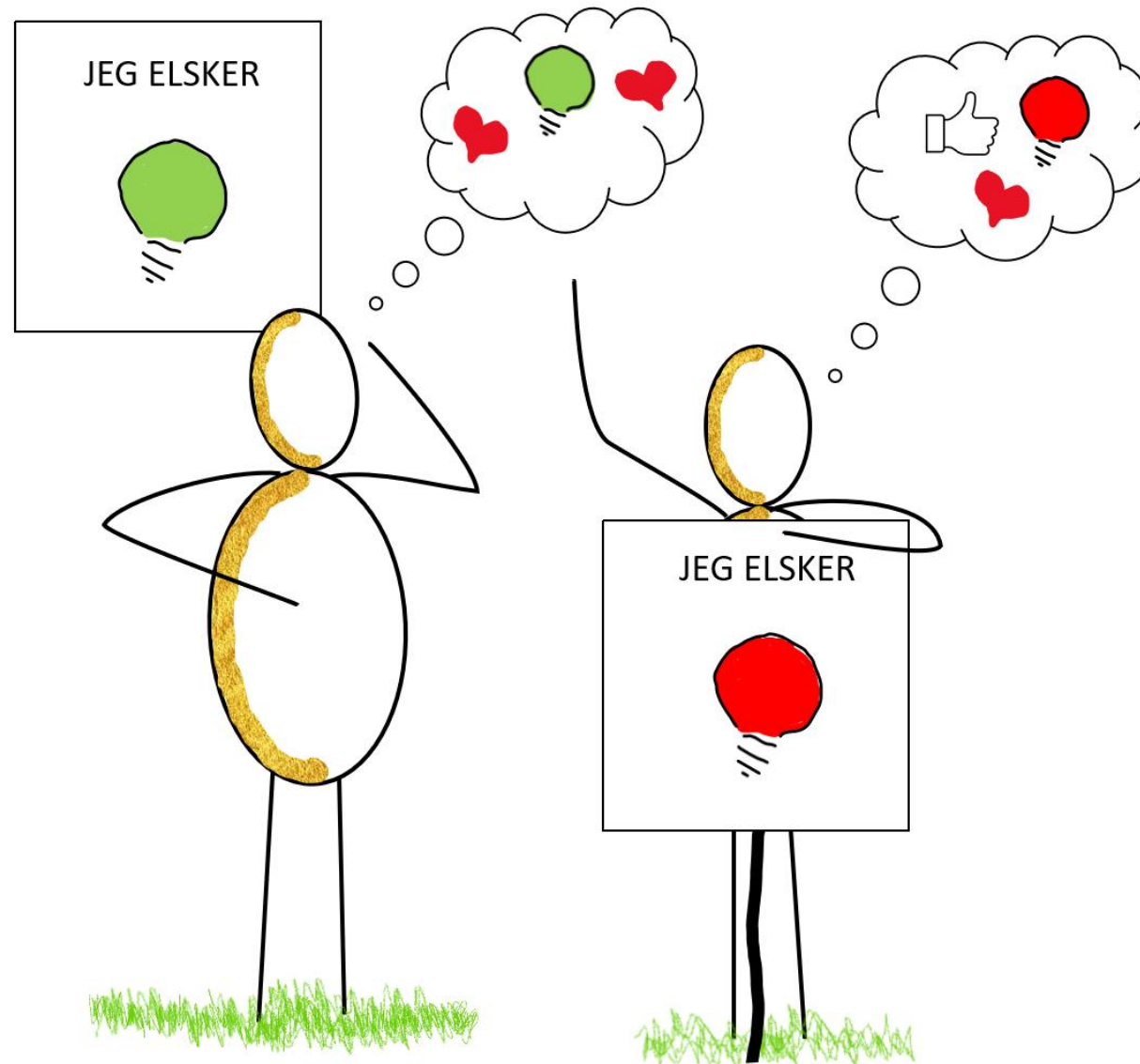
Det vil sige, at når overskuddet punkteres, lukkes samarbejdet ned



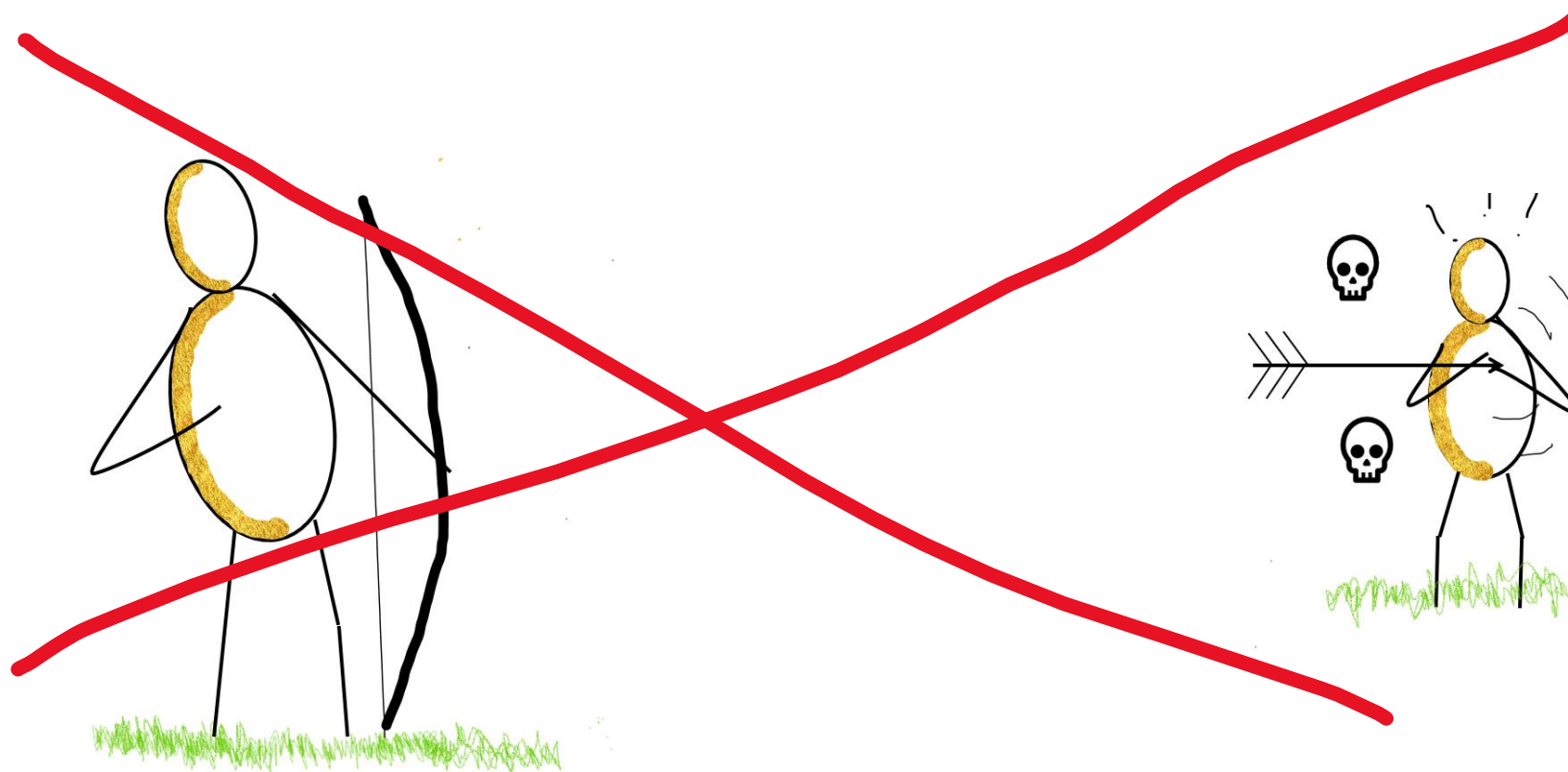
Og dine børn blokerer dig ude for at beskytte deres overskud



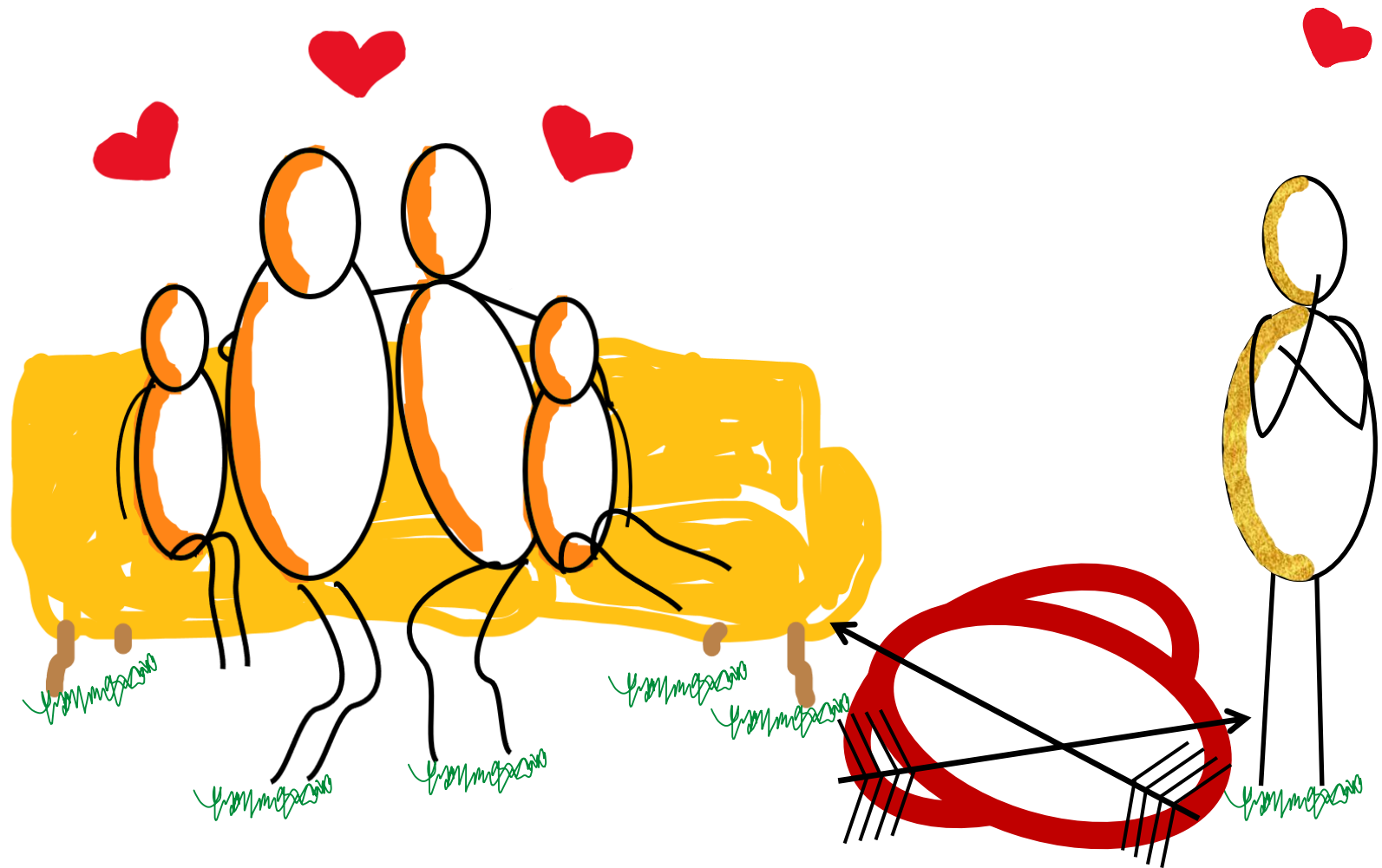
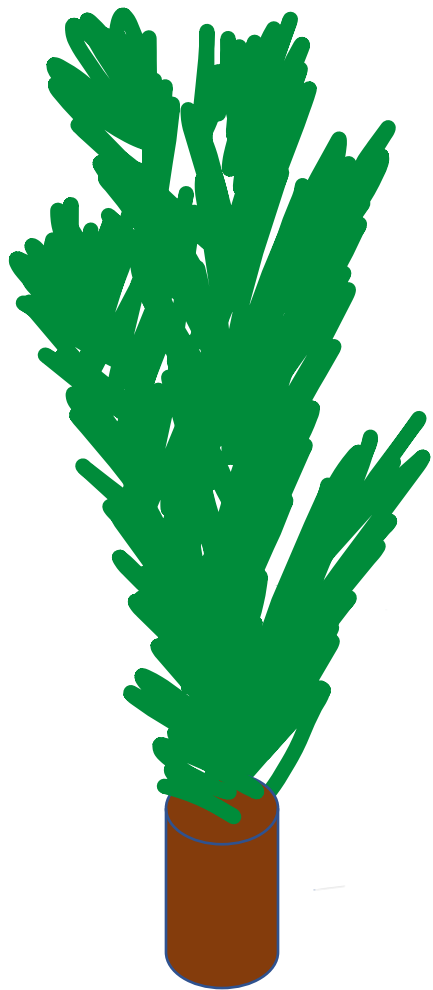
Om et møde med lærer



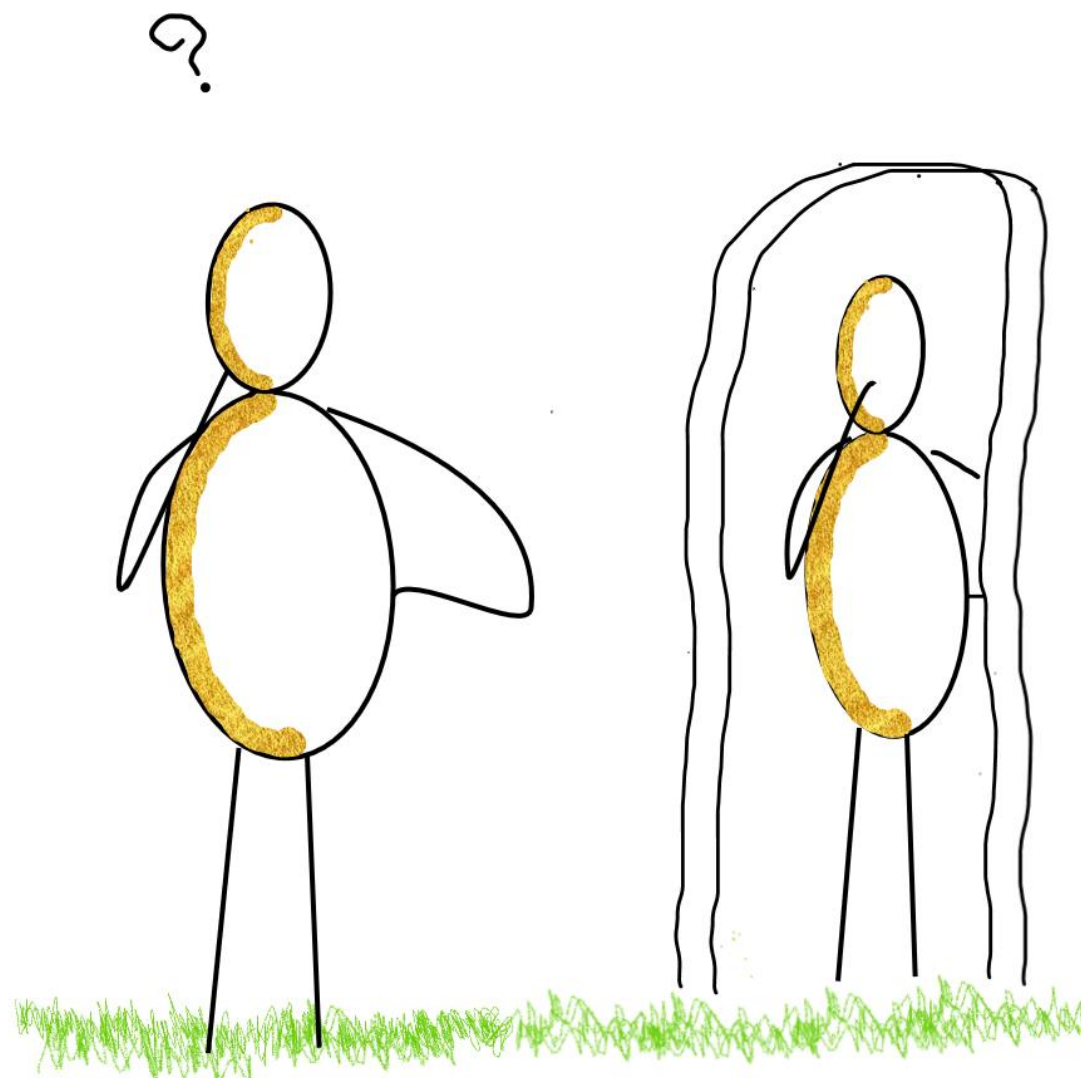
Her blev barnet / teenageren involveret i tankerne



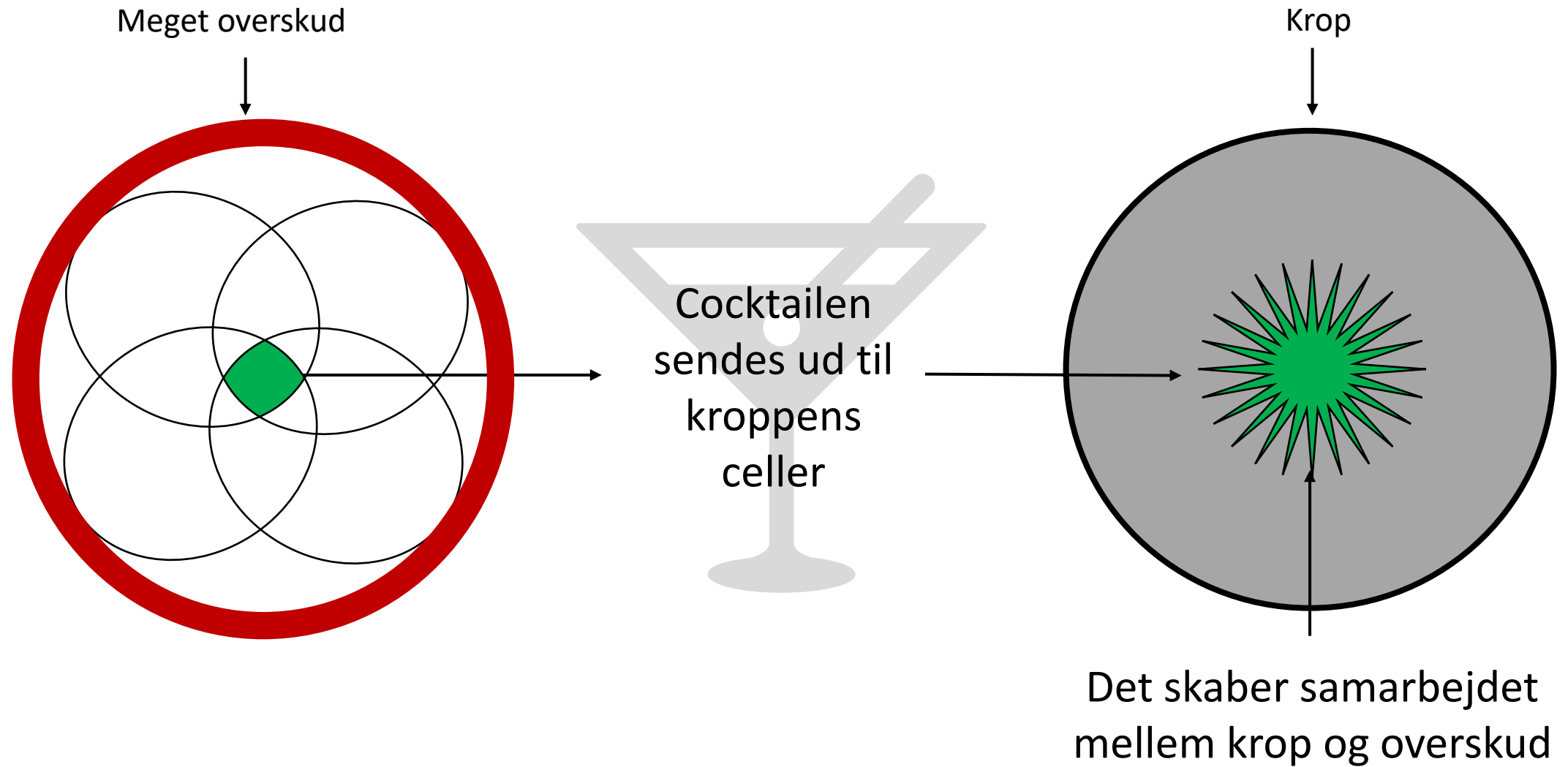
Derfor blev overskuddet ikke punkteret



I har dermed undgået at bekrige hinanden

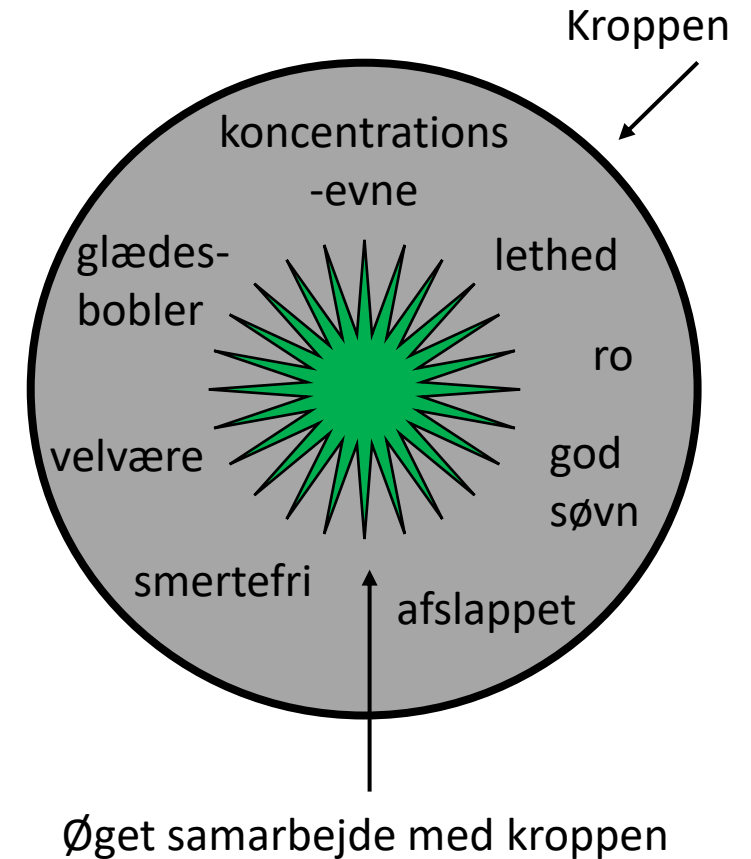


Hvad er det så, der er sket med overskuddet?

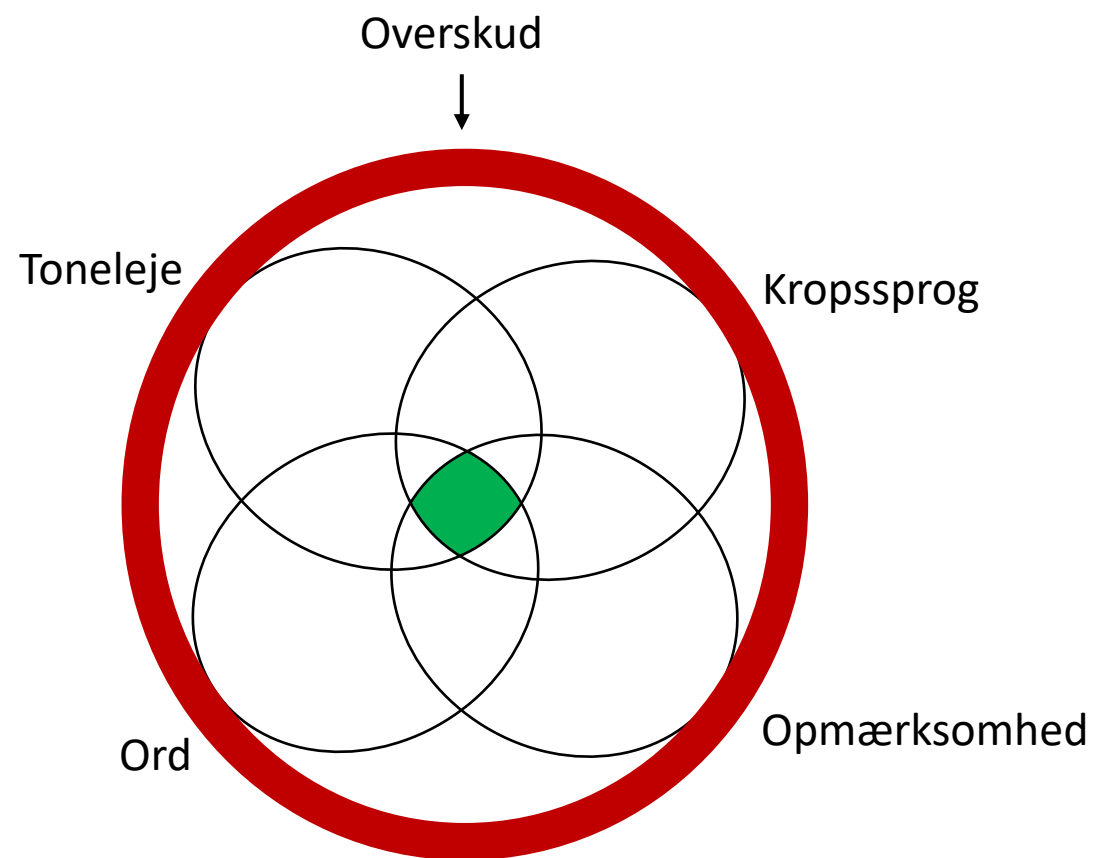


Cocktailen sender besked om muligheden for samarbejde

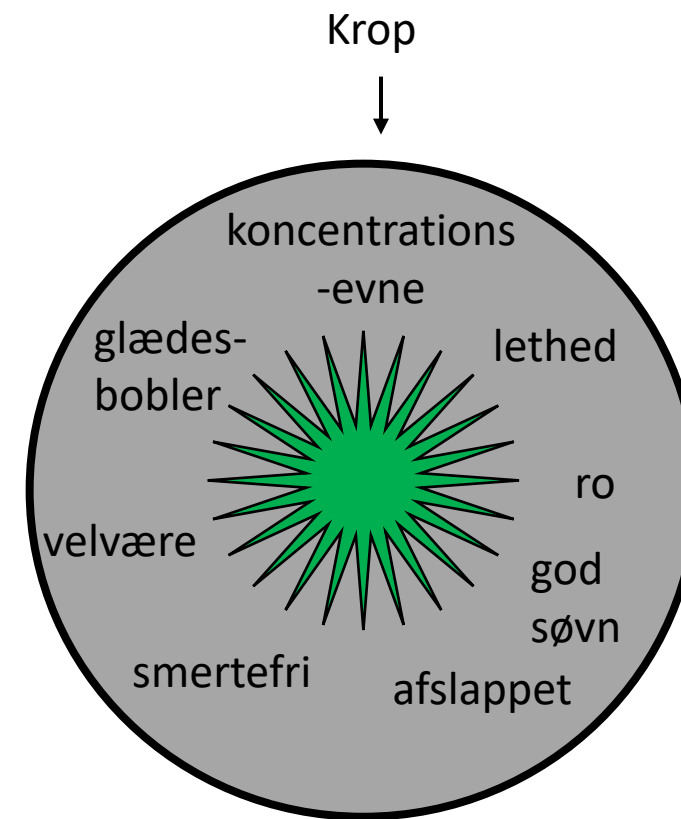
- Er der meget overskud, fortæller cellesproget cellerne, at muligheden for samarbejde er stor
- Cellesproget får cellerne til at skabe nye fysiske reaktioner, der straks kan mærkes i kroppen



Cellesproget skaber cellernes fysiske reaktioner i kroppen



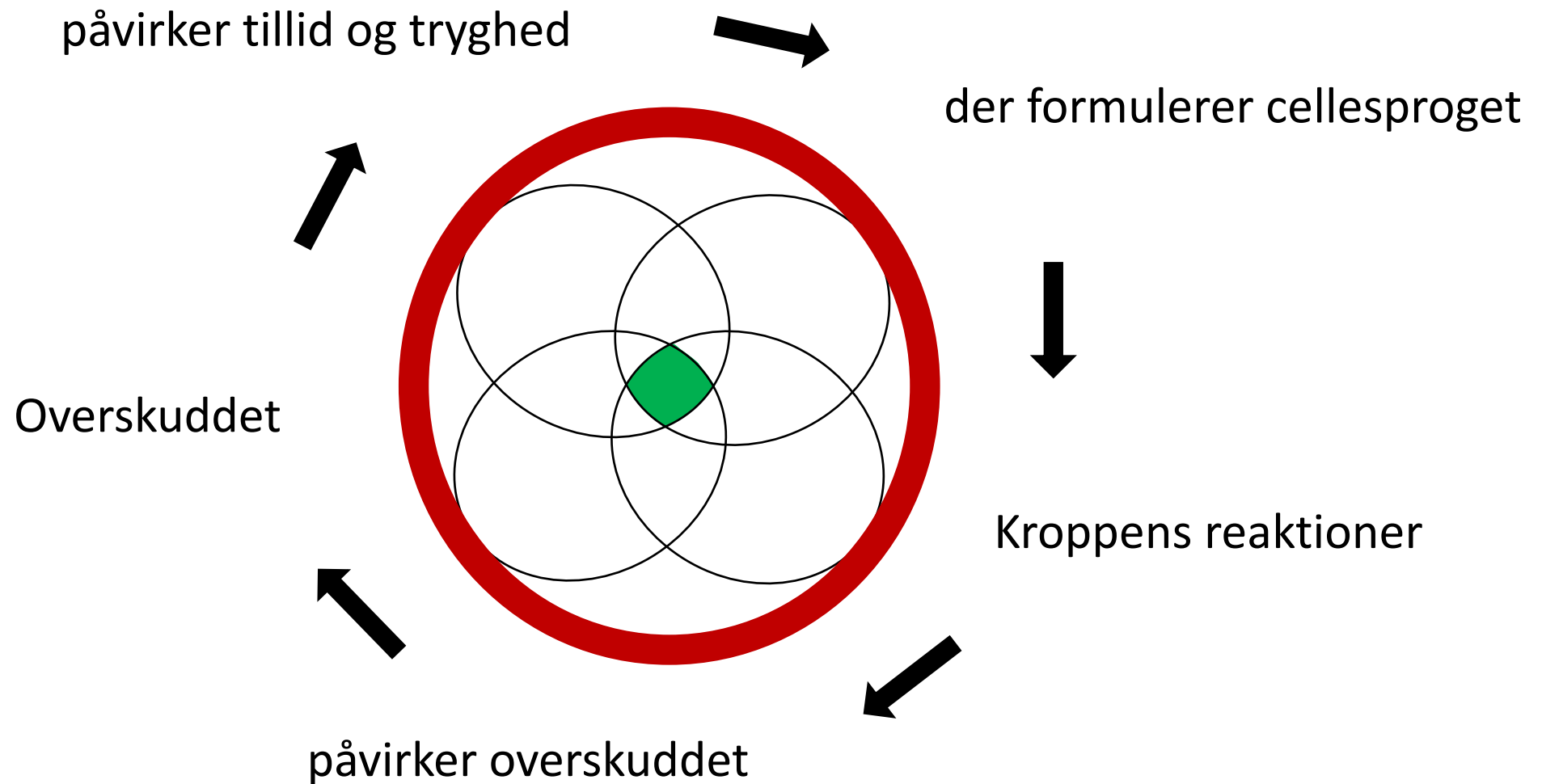
Øger overskud, tillid og tryghed



Øget samarbejde med kroppen



Øget samarbejde med kroppen øger samarbejdet med andre



Overskud og krop er forbundet og forstærker reaktionerne

DET ER OP TIL DIG – DU SKABER DIT OVERSKUD

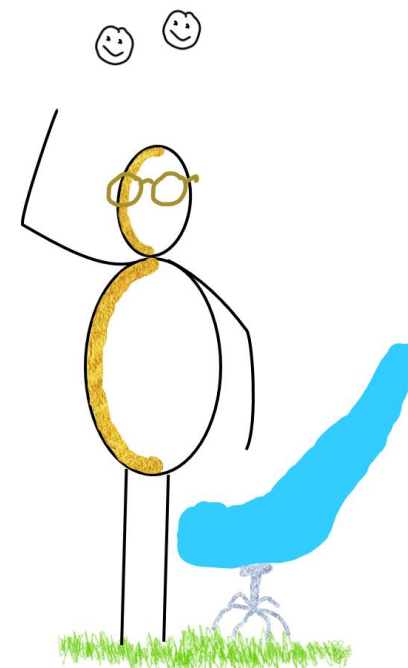
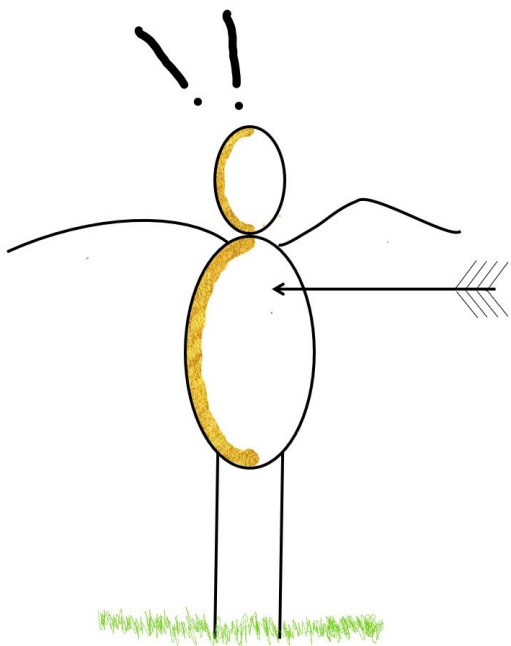
”Vi skal tage ansvar for den måde, vi har det på.
Forestillingen om, at andre kan få os til at have det
godt eller dårligt, er usand.

Bevidst - eller nærmere ubevidst – vælger vi hvert
eneste sekund, hvordan vi har det.”

Ph.D. Neuroscience Candace B. Pert



O Sense® fundament

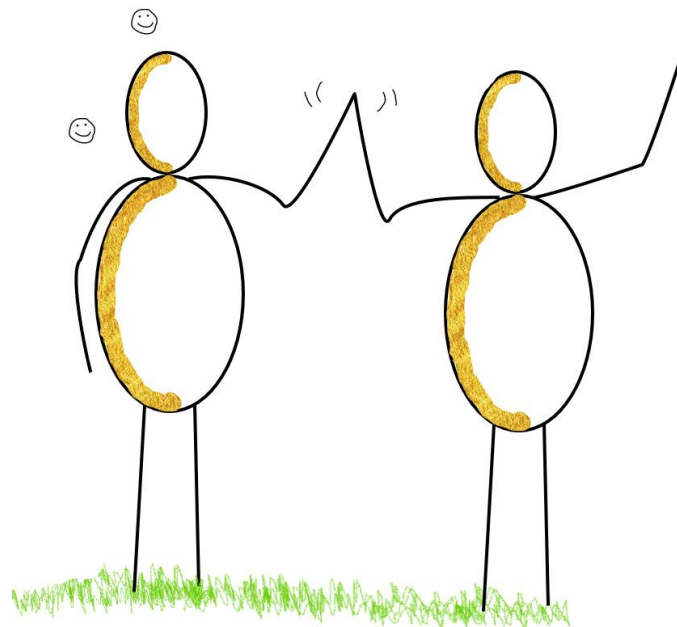
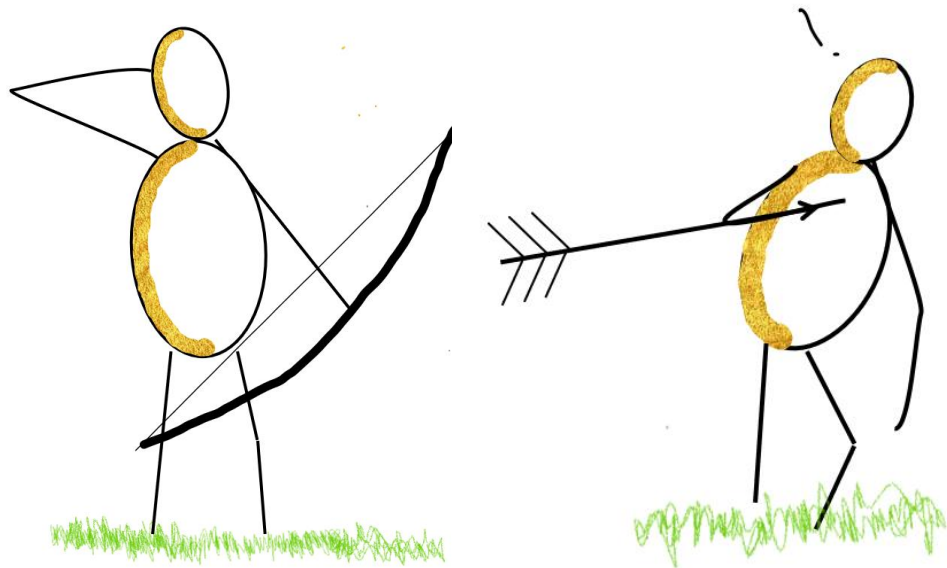


HVAD SKER DER MED DIN TEENAGERS OVERSKUD?

1. Prøv at registrere, hvad der sker med din teenagers overskud. Bliver det punkteret eller er det i top?
2. Forsøg at lægge mærke til, om du i dine tanker har involveret din teenager i det, du siger eller foreslår.
3. Og husk at rose dig selv, når du opdager, at du er kommet til at punktere det – det er første skridt fremad.



Øvelse 1

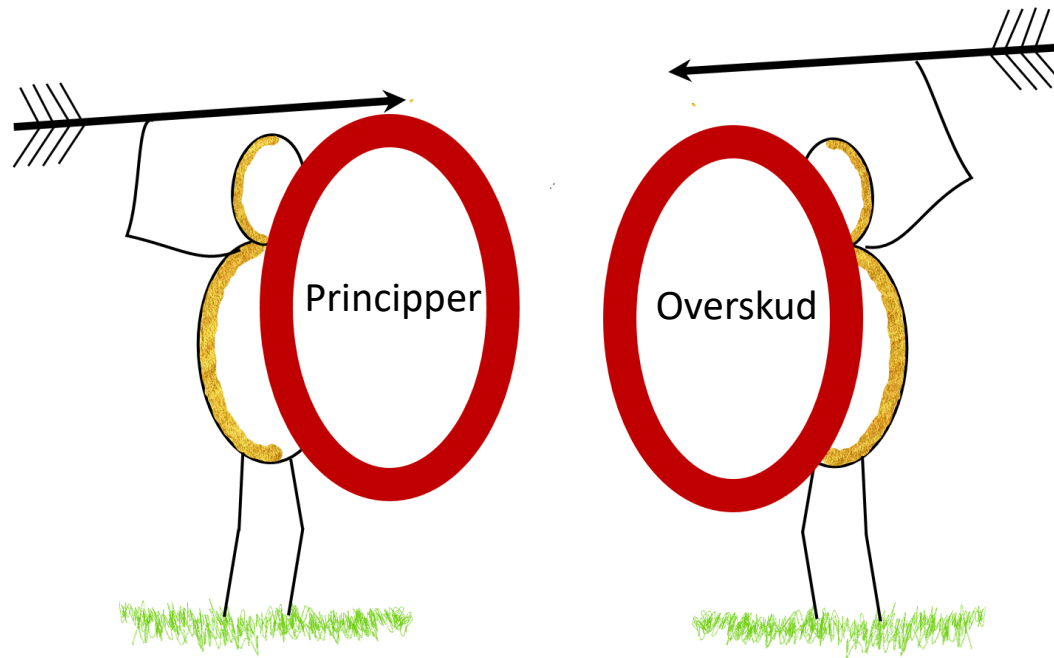


LÆG MÆRKE TIL DIT EGET OVERSKUD

1. Registrer, hvordan din teenagers reaktion påvirker dit eget overskud. Bliver dit også punkteret eller er det i top?
2. Forsøge at være bevidst om, at det er den indre kemi, der er på spil her. Og det er både naturligt og normalt.
3. Prøv at fokuser på, at det er DIG, der beslutter dig for, hvordan du har det. Forsøg at holde fast i overskuddet.



Øvelse 2



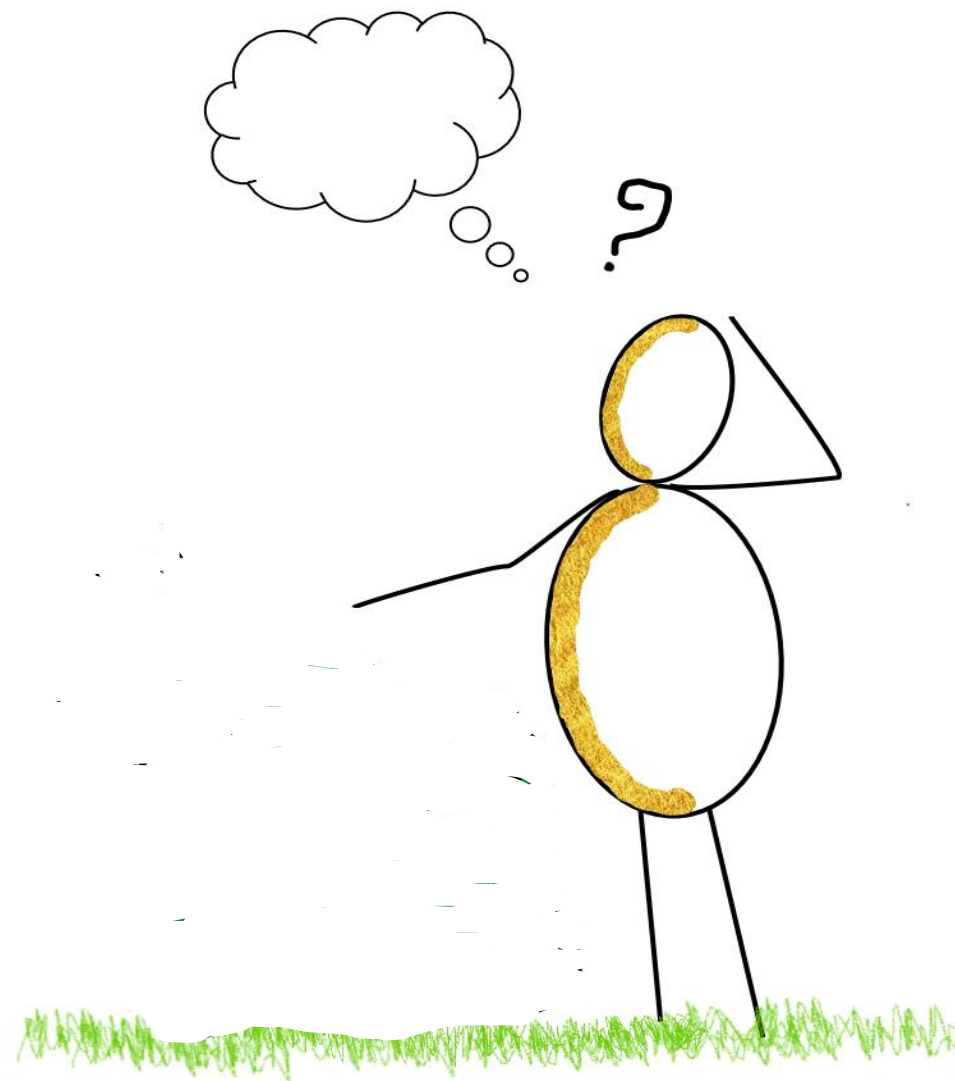
DET ER OVERSKUDET MOD DINE PRINCIPPER

1. Ofte vil dit overskud og dine principper optræde som modstandere her.
2. Prøv om du kan skifte spor fra et fokus på dine principper til jeres begges overskud.
3. Husk på, at du har tænkt tankerne og har dem klar – din teenager er under ombygning og har ikke dit overskud.

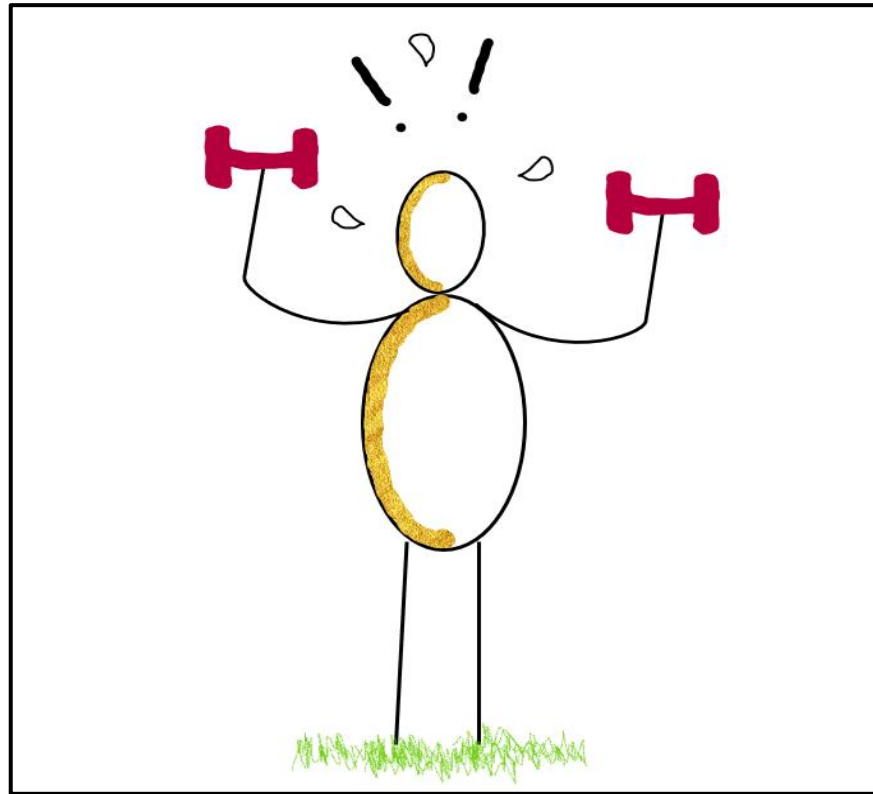


Øvelse 3

SPØRGSMÅL



Spørsmål



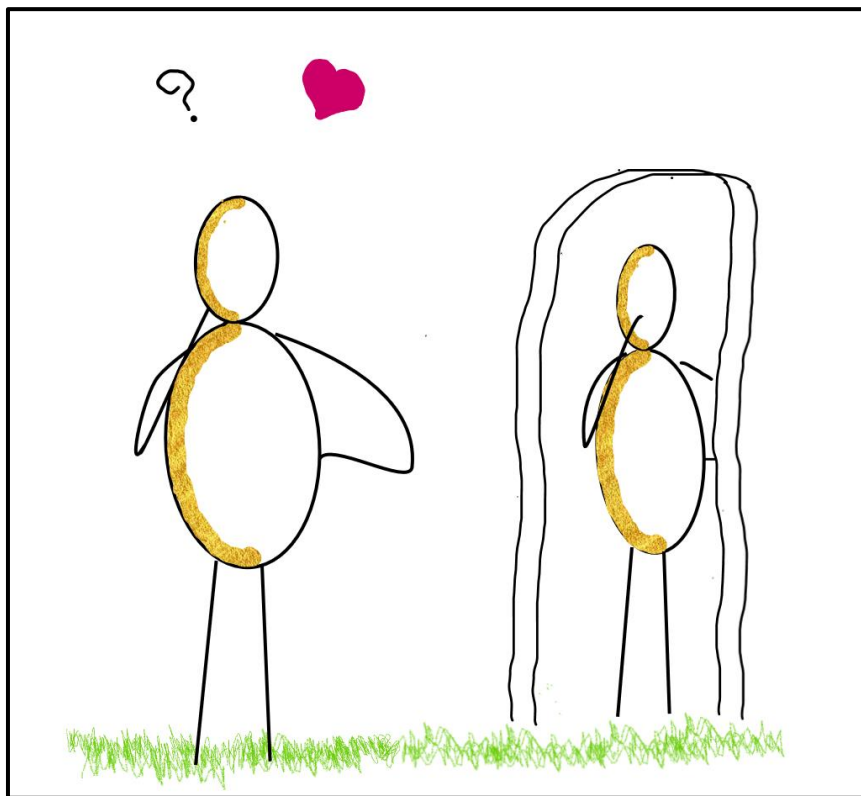
NÅR DU TRÆNER OVERSKUDDET



www.osense.dk

info@osense.dk

60520853



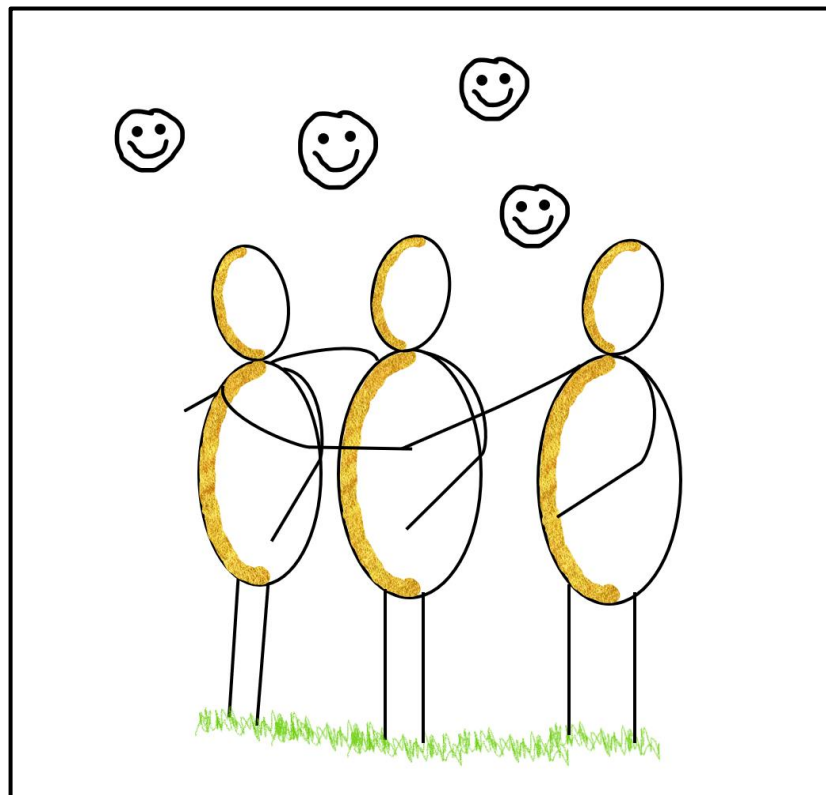
ØGER DET SAMARBEJDET



www.osense.dk

info@osense.dk

60520853



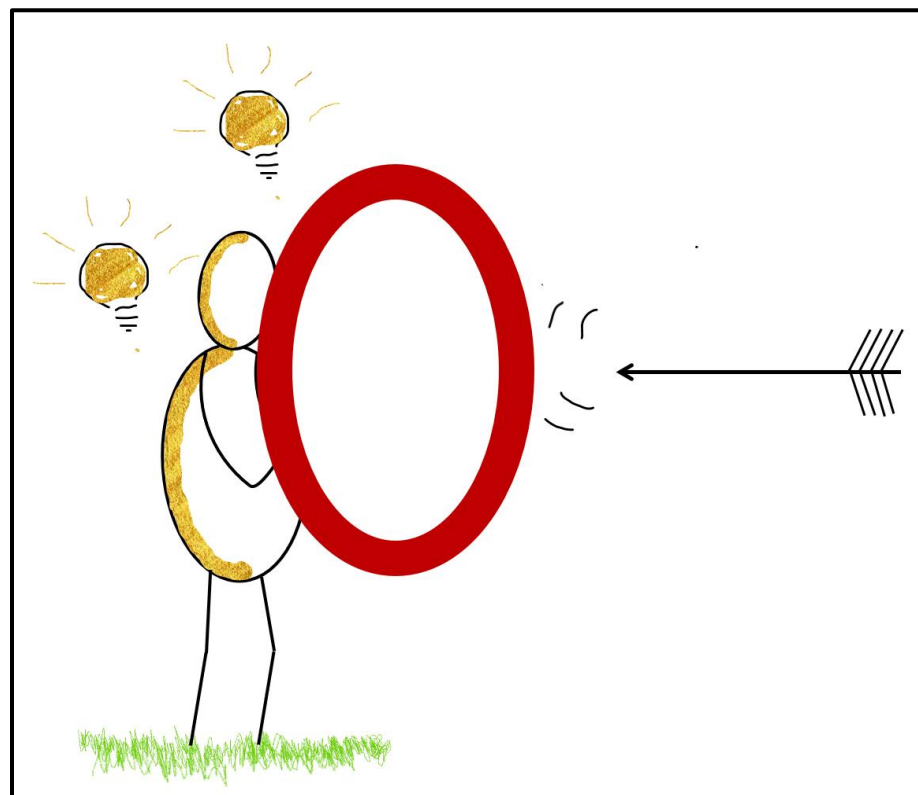
MED DIG SELV OG ANDRE



www.osense.dk

info@osense.dk

60520853



OG PASSER PÅ DIG OG DIN KROP

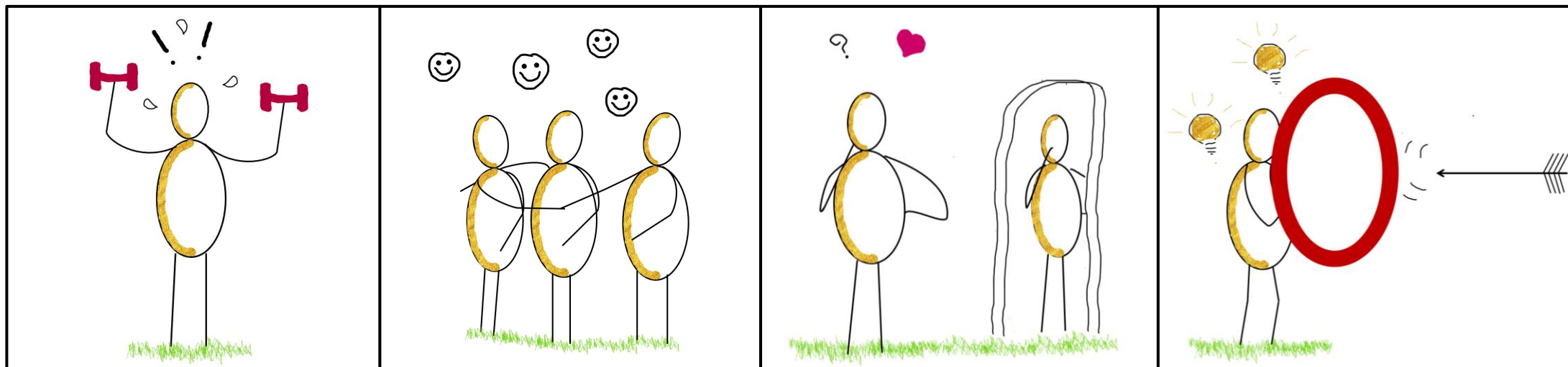


www.osense.dk

info@osense.dk

60520853

Tusind tak for din deltagelse



NÅR DU TRÆNER OVERSKUDET

ØGER DET SAMARBEJDET

MED DIG SELV OG ANDRE

OG PASSER PÅ DIG OG DIN KROP



www.osense.dk

info@osense.dk

60520853