

folkhälsan

Reflektionscykel

(källa: baba.dk)

Tänk på två goda upplevelser du haft med ditt barn.

Vad gjorde dessa till goda upplevelser?

1

- Var skedde det?
- Vem var närvarande?
- Hur gjorde du?

(Reflektera och beskriv i punkt 1)

Formulera en vision för hur du gärna vill vara pappa för ditt barn.

4

(Reflektera och forma en vision i punkt 4)

Vilken situation befinner du dig i?

(boende, jobb, familj m.m.)

- Vad betyder det för ditt deltagande i ditt barns liv?

6

(Reflektera och skriv i punkt 6)

På vilket vis kan du bäst stötta ditt barn i sin utveckling?

8

(Reflektera och skriv i punkt 8)

Uppsamling av handlingsplan:

- Vilken handlingsplan kan du utföra för att uppnå din vision och tillmötesgå ditt barns behov i samspel med andra?
- Vilka personer?

10

(Reflektera och skriv i punkt 10)

På vilket sätt tror du ditt barn ser på dig som pappa?

2

- Vilka ord använder ditt barn om dig för andra?
- Vilka ord önskar du ditt barn använder om dig?

(Reflektera och skriv i punkt 2)

På vilket sätt vill du vara pappa för ditt barn?

3

- Tänk eventuellt i bilder senare

(Reflektera och skriv i punkt 3)

Har ditt barn speciell nytta/användning av dig som pappa?

5

(Reflektera och skriv i punkt 5)

Vilka resurser och möjligheter har du i förhållande till att kunna delta i ditt barns liv?

7

(Reflektera och skriv i punkt 7)

Vad behövs för att du ska kunna uppnå din vision?

- Vem kan du samarbeta med i den förbindelsen?
- På vilket vis?

9

(Reflektera i punkt 9)

Reflektion
och
Vision

Kontext
Livssituation
Möjligheter

Förhandling,
åtgärd framöver