



Okkar heimur

Stuðningsnet barnsins míns

1. Tengiliðir barnsins þíns

Nafn barns:

Nafn:

Nafn:

Hvaða hlutverki gegnir viðkomandi
í lífi barnsins þíns?

Hvaða hlutverki gegnir viðkomandi
í lífi barnsins þíns?

Nafn:

Nafn:

Hvaða hlutverki gegnir viðkomandi
í lífi barnsins þíns?

Hvaða hlutverki gegnir viðkomandi
í lífi barnsins þíns?

2. Stuðningsaðilar barnsins þíns

Það getur verið hjálplegt fyrir þig að byggja á stuðningsneti barnsins þíns og styrkja sambönd barnsins og stuðningsaðilanna enn frekar til að búa þig og fjölskylduna undir erfiða tíma eða breyttar aðstæður.

Ef þú svarar eftirfarandi spurningum hjálpar það þér að hugsa út í:

- þarfir barnsins þíns.
- hvaða hlutverki viðkomandi gæti gegnt og þannig stutt barnið þitt?
- hvað þú vilt að viðkomandi geri og hvað það er sem sá hinn sami þarf að hafa skilning á.

Barnið þitt þarf að:

- finna fyrir öryggi og hvatningu.
- fá tilfinningalegan stuðning.
- vita hverja það getur spurt til að fá heiðarleg svör.
- geta leitað eftir og þegið hjálp frá ákveðnum aðila.
- hafa gaman.
- tengjast félagslega (t.d. í gegnum íþróttir, hópastarf, menningarviðburði).
- vita hvar það getur gist (ef þörf krefur) og átt athvarf í nokkra daga (ef þörf krefur).

Hver annar en þú sér um að sinna þörfum barnsins þíns?

Myndirðu vilja að viðkomandi hefði fleira í huga eða styddi barnið þitt enn frekar?

Hvað annað myndirðu vilja að viðkomandi gerði til að styðja barnið þitt þegar erfiðleikar steðja að?

Hvenær gætirðu rætt þetta við viðkomandi?
Hver gæti stutt þig í að ræða þetta?

Gæti barnið þitt haft samband við viðkomandi í neyðartilfellum?
Nánari upplýsingar og símanúmer:

Samböndin mín (sjónarhorn barnsins)

Hver getur svarað spurningum mínum ef mamma/pabbi á í erfiðleikum?

Hver getur hjálpað mér að halda áfram að gera það sem ég hef gaman af (t.d. að stunda íþróttir, tónlist, leiklist, dans, hópastarf)?

Hver passar mig ef mamma/pabbi á í erfiðleikum?

Við hvern get ég talað þegar ég er í uppnámi, hef áhyggjur eða finn fyrir hræðslu?

Með hverjum get ég verið til að hafa gaman?

Við hvern á ég að leika?

Þegar ég er í skólanum

Kennarinn minn heitir:

Hvert get ég farið ef ég þarf næði?

Við hvern get ég leikið?

Við hverja get ég talað þegar ég kemst í uppnám, hef áhyggjur eða finn fyrir hræðslu?

Hver getur fylgt mér í og úr skólanum?

Í neyðartilfellum get ég
hringt í þetta fólk:

Neyðarsími barna: 112

Nafn:

Símanúmer:

Nafn:

Símanúmer:

Nafn:

Símanúmer:
