

Velkommen



HELIX
HUSET

Børne- og ungepsykolog

1. **Den snoede vej**
2. Hvem er jeg
3. Talentstolen
4. Selvtillid og selvværd
5. Respons under modgang
6. Selvdisciplin
7. Den indre dialog
8. Konstruktiv selvkritisk
9. Koncentration
10. Hvad spejler de sig i?

Den snoede vej

- Miljø og udfordringer
- Forældre som samarbejdspartner



Program

1. Den snoede vej
2. **Hvem er jeg**
3. Talentstolen
4. Selvtillid og selvværd
5. Respons under modgang
6. Selvdisciplin
7. Den indre dialog
8. Konstruktiv selvkritisk
9. Koncentration
10. Hvad spejler de sig i?

Hvem er jeg

- Autoriseret børne-og ungepsykolog
- Ejer af Helix Huset siden august 2022
- Mor til Dexter på 11år og Maggie på 9 år.
- 36år og gift med Lars



Dedikeret til børn og unge

Helix Huset modtager børn, unge og deres familier til psykologbehandling.

Helix Huset er skabt ud fra en vision om at skabe terapi, der tager hånd om *det hele menneske*. Hvert barn mødes med individuelt tilpasset terapi, hvor vi inddrager psyken, kroppen og familien.

Behandlingen er højt kvalificeret og trækker på et væld af ressourcer, som vi sammen tilpasser til det enkelte barns behov og omstændigheder.

I Helix Huset tilpasses metoden til barnet, ikke barnet til metoden. Hvert barn anskues som unikt og i centrum under hele behandlingsforløbet.

Helix Huset har ydernummer og modtager derfor også lægehenviste børn og unge.



1. Den snoede vej
2. Hvem er jeg
3. **Talentstolen**
4. Selvtillid og selvværd
5. Respons under modgang
6. Selvdisciplin
7. Den indre dialog
8. Konstruktiv selvkritisk
9. Koncentration
10. Hvad spejler de sig i?

Talentstolen

Stolen har brug for alle 4 ben, så den ikke vælter

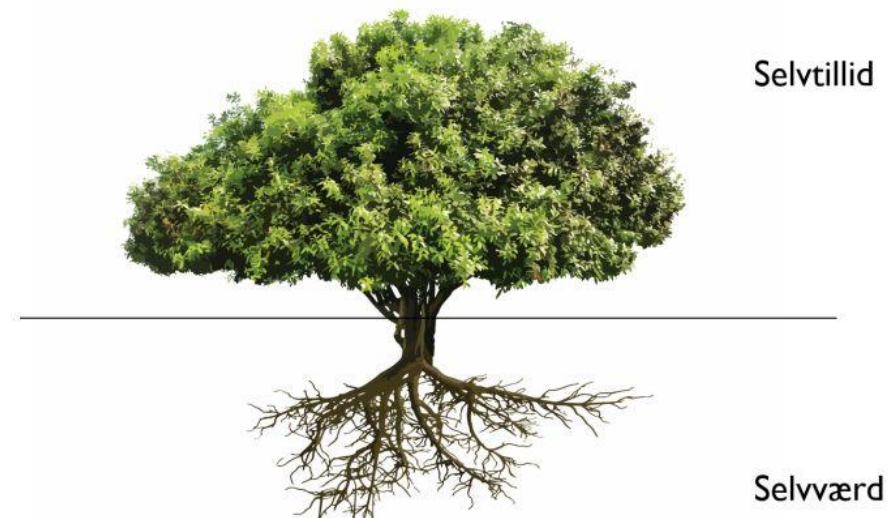
- Det faglige (trænerne)
- Det sansemotoriske (en niche på Sportscollege)
- Lære og forstå (Spilleren)
- Det mentale (Forældrene)



1. Den snoede vej
2. Hvem er jeg
3. Talentstolen
4. **Selvtillid og selvværd**
5. Respons under modgang
6. Selvdisciplin
7. Den indre dialog
8. Konstruktiv selvkritisk
9. Koncentration
10. Hvad spejler de sig i?

Selvtillid og selvværd

- Hvad bedømmer barnet sig selv ud fra?
- Indsats og potentiale frem for resultat alene
- Egen udvikling frem for sammenligning alene



1. Den snoede vej
2. Hvem er jeg
3. Talentstolen
4. Selvtillid og selvværd
5. **Respons under modgang**
6. Selvdisciplin
7. Den indre dialog
8. Konstruktiv selvkritisk
9. Koncentration
10. Hvad spejler de sig i?

Respons under modgang

- Bevidsthed om modgang
- Mange former for modgang
- Barnet HAR et valg (af respons), men ved det måske ikke



1. Den snoede vej
2. Hvem er jeg
3. Talentstolen
4. Selvtillid og selvværd
5. Respons under modgang
6. **Selvdisciplin**
7. Den indre dialog
8. Konstruktiv selvkritisk
9. Koncentration
10. Hvad spejler de sig i?

Selvdisciplin

- Motivation og drive – at sætte mål.
- Beslutsomhed – 5 sek. reglen.
- Forpligtigelse over for sig selv
- Forpligtigelse over for sine holdkammerater og trænere



1. Den snoede vej
2. Hvem er jeg
3. Talentstolen
4. Selvtillid og selvværd
5. Respons under modgang
6. Selvdisciplin
7. **Den indre dialog**
8. Konstruktiv selvkritisk
9. Koncentration
10. Hvad spejler de sig i?

Den indre dialog

- Hvordan taler barnet til sig selv?
- Hvad betyder det at fejle?
- Hvad lykkedes?
- At tilgive sig selv



Program

1. Den snoede vej
2. Hvem er jeg
3. Talentstolen
4. Selvtillid og selvværd
5. Respons under modgang
6. Selvdisciplin
7. Den indre dialog
8. **Konstruktiv selvkritisk**
9. Koncentration
10. Hvad spejler de sig i?

Konstruktiv selvkritisk

- Evnen til at reflektere
- Villig til at lære – udvikling fremfor stagnation
- Hvordan påvirker barnet sig selv?
- Hvordan påvirker barnet resten af holdet?



1. Den snoede vej
2. Hvem er jeg
3. Talentstolen
4. Selvtillid og selvværd
5. Respons under modgang
6. Selvdisciplin
7. Den indre dialog
8. Konstruktiv selvkritisk
9. **Koncentration**
10. Hvad spejler de sig i?

Koncentration

- Kontrol af opmærksomhed
- Sænk tempoet
- Hvordan møder barnet ind på banen?
- Hvad foregår der ellers i barnet liv?



Program

1. Den snoede vej
2. Hvem er jeg
3. Talentstolen
4. Selvtillid og selvværd
5. Respons under modgang
6. Selvdisciplin
7. Den indre dialog
8. Konstruktiv selvkritisk
9. Koncentration
- 10. Hvad spejler de sig i?**

Hvad spejler de sig i?

- Youtube og andre sociale medier
- Kendte fodboldspillere
- Hinanden og trænerne
- Forældrene



Spørgsmål?



Tak 😊

Kontakt Aida Lindberg

E-Mail: psykolog@helixhuset.dk
Telefon: 25172209

WWW.HelixHuset.dk

Adresse:

Helix Huset

Mejerivej 15A

4700 Næstved



HELIX
HUSET

Børne- og ungepsykolog