

# tal med børn



## Parathed – kompetence niveauer

© Mette Weber

Den franske psykolog Jacques Chaize arbejder med fire niveauer af kompetencer i den proces som vi mennesker gennemgår i forbindelse med forandringsprocesser og ændring af personlig adfærd.

Som forældre kan vi i samværet med vores børn være på fire forskellige niveauer

- **Ubevidst inkompetence**
- **Bevidst inkompetence**
- **Bevidst kompetence**
- **Ubevidst kompetence.**

### Ubevidst inkompetence

“Jeg er god tilfreds, jeg har ikke brug for ændringer, det er der ingen grund til” kunne være en udtalelse fra en der ikke er parat til ændringer endnu. Jeg er god nok som jeg er og der er ingen grund til at ændre på mine måde at opdrage vores barn på

- Man er ikke klar over at der er noget man ikke kan eller har ikke viden
- Man lever i lykkelig uvidenhed i sin **ubevidste inkompetence**
- Man er ikke klar over at det måske kunne være en god ide at der sker ændringer.
- Man benægter at der er grund til forandring
- Hvis nogen forsøger at motivere, reagerer man med modstand.

### Bevidst inkompetence

.” Ja, jeg skulle jo nok holde op med at ryge, men jeg venter lige til jeg kommer tilbage fra ferie om 4 uger” .  
Ja jeg gør jo ikke altid lige det rigtige, men man kan vel ikke være en perfekt forældre altid.

- Man erstatter man handling med tænkning
- Det er gået op for en er nødt til at forandre på sin adfærd,
- Man har ikke besluttet sig for hvornår man vil gøre noget
- Man ved heller ikke rigtig hvordan, man skal gøre det
- Man svinger mellem lyst og ikke lyst.
- Man er ikke helt rede til at kaste sig helhjertet ud udviklingsprocessen ,
- Man drøfte sine overvejelser, men gør ikke noget ved sagen.
- Nogle fortæller sig selv i årevis at de en dag vil ændre, venter på det “magiske” øjeblik

[mette@metteweber.dk](mailto:mette@metteweber.dk)

[www.talmedbørn.dk](http://www.talmedbørn.dk)

+ 45 2084 5982

## Bevidst kompetence

*“Jeg blev på kurset klar over at jeg er nødt at ændre min måde at håndterer konflikter med mine børn, jeg blev opmærksom på at jeg ikke anerkender deres følelser og det arbejder jeg nu med dagligt.” Jeg gør mit bedste hver dag og har fokus på de gange det går godt*

- Man er nu moden til forandring
- Man er nu blevet klar over, hvad man skal gøre for at ændre sine vaner og mønstre.
- Man ved at det kræver at man ændre sine handlinger, at man agerer.
- Man ved det kræver stor indsats, øvelse og træning
- Man falder i med jævne mellemrum.
- Man skal anstrenge sig for at kunne gøre det man ved der skal til.
- Et kursus en uddannelse, krise eller begivenhed kaster ofte personen ind i dette stadie
- Man kan nu formulerer en detaljeret handlingsplan og man går i gang med at gøre noget

## Ubevidst kompetence

- Man handler nu på rygmarven.
- Man behøver ikke længere anstrenge sig for at gøre det man ved er godt.
- Man har transformeret og integreret sin viden i sig
- Man kan med lethed mobilisere og anvende den nye viden, når man bliver stillet spørgsmål eller finder det nødvendigt at vise denne adfærd.
- Man kan forklare andre hvorfor det er en god ide at gøre
- Viden, erfaringer og kompetencer er integreret i personen