



Övning: Utforska och lär dig av andra

Egenvårdsprogrammet för utmaningar i kompisrelationer

Mål

Du lär dig nya sätt att samspela genom att observera andra.

Anvisning

Se hur andra agerar när de lär känna andra och samtalar med dem och lär dig av dem.

Fundera på en social situation där man pratade med varandra eller lärde känna varandra. Situationen kan vara antingen en som du själv deltog i eller en som du bara observerade. Fundera därefter på följande frågor:

- Vad observerade du i den andras beteende? Och i ditt eget?
 - Vad pratade den andra personen om och hur gick samtalet?
 - Kommer du på något som du själv skulle vilja dra nytta av? Och var det något som du upplevde som främmande?
-

Skriv ner dina observationer