



Övning: Vad visar mina ärr?

Mål

Du lär dig att tolka tankarna och orsakerna bakom enskilda ärr.

Anvisning

Skriv ut bilden på en kropp som finns i PDF-bilagan, eller rita konturen av din kropp på ett separat papper.

Rita på bilden alla ärr som finns på din kropp. Anteckna bredvid varje ärr i vilken situation ärrret uppstod.

Om ärrret kunde tala, vad skulle det säga? Ge ordet åt dina ärr och rita en pratbubbla bredvid varje ärr.

Vem skulle det rikta sig till? Hur uppfattades detta budskap en gång i tiden?

Gör slutligen en sammanfattning: Hur ofta missförstods ärrrets budskap? På vilka olika sätt missförstods självskärningen?

Sammanfattning

