



Övning: Våra egenskaper vid gräl

Mål

Korrigerande samtal om att gräla. Ni lär er att märka hur ni beter er vid ett gräl och vilka saker som kan orsaka ett gräl.

Anvisning

Gå igenom följande påståenden ett i taget. På en skala från 1 till 5, utvärdera var och en för sig hur väl de beskriver er vardag. Diskutera samtidigt hur viktig saken är för er.



Påståenden

	1	2	3	4	5
Ett gräl uppstår när den ena personen inte lyssnar.					
Vi samlar på oss ilska under dagen och grälar på kvällen.					
Vi kan utan rädsla säga att vi tycker annorlunda.					
Vi grälar om vem som har rätt.					
Det finns en del saker som vi enkelt kommer överens om, även om vi är av olika åsikt.					
Vi belönar varandra för att vi försonas på ett bra sätt.					
Det är viktigt för min partner att ha rätt.					
Jag är allvetande.					
Vi avslutar gräl genom att bli sams.					
Jag är elak när jag är arg.					
Jag ångrar mina elaka ord.					
Vi tar till tystnadsmetoden.					
Vi grälar när vi inte förstår varandra.					
Vi kan vara flexibla och möta varandra under ett gräl.					
När vi grälar skriker vi ut vår åsikt så att den andra hör och förstår den.					
När vi löser ett gräl kan vi lugna ner oss själva och varandra.					
När min partner kritiserar mig kritiserar jag hen.					
Vi kan acceptera att vi inte kan vara överens om allt.					



Var hittade ni saker som ni båda behöver förbättra?

Om betyget som du eller din partner gav var lägre än tre, gör upp en plan på detta sätt för att förbättra ert sätt att gräla. Ha ett korrigerande samtal tillsammans. Skyll inte på varandra, utan fundera högt tillsammans på vad som skulle hjälpa partnern att förbättra sättet som hen agerar under grälet.

Exempel: "Jag märker att du ångrar dina elaka ord. Jag visste inte det, men jag är tacksam för att du inte sårar mig medvetet."

Exempel: "Jag märker att du också gillar att komma överens. Det är bra att vi kan lösa grälen innan vi går och lägger oss."

Exempel: "Jag märker att du tycker att det är jobbigt att jag är tyst. Jag försöker bara sätta stopp för grälet. Vilket trevligare sätt att avsluta grälet skulle du föreslå? Jag vill inte längre vara arg och därför blir jag tyst."