

Vad hände?

Mål

Målet med övningen är att hjälpa eleven att beskriva sin egen syn på vad som hände i en svår situation. Här är ett viktigt mål att eleven blir förstådd.

Med hjälp av övningen kan eleven gradvis lära sig att

- bättre förstå förhållandet mellan orsak och verkan
- berätta om olika saker som berör en själv
- observera sin egen verksamhet
- reglera sina handlingar i situationer som väcker starka känslor.

Anvisning

Granska med hjälp av modellfrågorna en situation som uppkommit i vardagen. Händelserna kan skrivas som en kedja av händelser eller ritas som en serie.

Frågor

- Vad hände?
- Vad gjorde eller sade du?
- Vad gjorde eller sade den andra personen?
- Hur kändes det för dig?
- Vad hände sedan?
- Hur slutade situationen?

Ni kan också fundera på vad var och en kan göra annorlunda nästa gång för att det ska gå bättre.

Vad hände?

HJÄLPFRÅGOR:

Vad hände? Vad gjorde eller sade du? Vad gjorde eller sade den andra personen?

Hur kändes det för dig? Vad hände sedan? Hur slutade situationen? Vad kunde vara till hjälp följande gång?

