



Övning: Om du var jag

Varför?

Övningen hjälper familjemedlemmarna att förstå varandra bättre och ökar interaktion. Den hjälper er att höra och förstå varandras önskningar och upplevelser. På så sätt kan ni hitta nya sätt att fungera i vardagens interaktioner.

Hur?

Du kan göra övningen tillsammans med alla eller någon familjemedlem. Om de inte vill göra övningen kan du göra den själv. Då kan du leva dig in i den andra familjemedlemmens perspektiv och reaktioner och fundera över vad hen kanske kände.

Du kan också be någon annan närstående eller vän att göra övningen tillsammans med dig.

Välj en vardaglig situation och byt roller med varandra. Barnet kan leva sig in i förälderns roll och föräldern i barnets roll. Situationen kan till exempel vara avfärd hemifrån på morgonen, läggdags på kvällen, ett samtal om hemkomsttider eller att den unga kommer hem för sent.

Skriv dina observationer från övningen i fälten nedan.





Situationen du har valt

T.ex. avfärden till daghemmet och arbetet på morgonen eller kvällsmålet som blivit alltför sent

Hur reagerade de olika familjemedlemmarna och vad sa de?

Vad kände jag, gjorde jag och sa jag när jag levde mig in i min familjemedlems roll?
Vad kände, gjorde och sa min familjemedlem när hen levde sig in i min roll?







T.ex. Jag förstod att barnet är trött på morgonen och att mitt stressande gör hen stressad...







Hur skulle du önska att den andra agerade, reagerade eller pratade med dig?



