

tal med børn



Øvelse til at fortælle nye historier

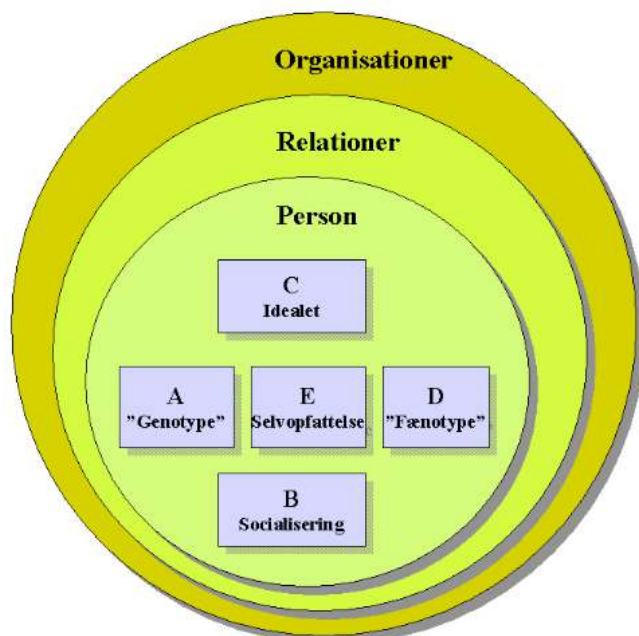
© Mette Weber

Personlig profil – hvem er du der hvor du er lige nu?

Hvis du vil arbejde med de historier du fortæller eller andre har fortalt om dig - kan du anvende denne model som analyse redskab til selvtransformation som

Jeg har udarbejdet sammen med Marion Thorning onspireret af Selv-transformation, Relationship-transformation og Gang-transformation (Marshall Rosenberg, 2002).

Personlig konfliktprofil Analyseredskab og forslag til arbejdsområder



Udarbejdet til brug for self-transformation-delen i konfliktløsning på kurset "Kan man lære at elske konflikter" ved konfliktkonsulenterne Mette Weber og Marion Thorning

mette@metteweber.dk

www.talmedbørn.dk

+ 45 2084 5982

A. Den man "er", genotypen

Vi bliver født unikke, med urkræfter som vilje, styrke og fremdrift. Ikke to mennesker tænker eller føler ens. Gepositive og negative prægninger i vores opvækst understøttes, omdannes eller

nedbrydes vore urkræfter, vores medfødte "jeg" eller medfødte personlighed - der også kaldet vores genotype. At genfinde disse stærke sider er en hjælp til at arbejde med den assertive del af dig

Arbejdsforslag: Hvilke historier er der blevet fortalt om dig som barn? Hvad kunne du godt tænke dig at genfinde i dig selv?

B Socialisering

Den man "bliver til" på grund af påvirkning i det tidlige liv (primær socialisering) og senere i skole, uddannelse og arbejde (sekundær socialisering).

Vi kan - ubevist - have tendens til at sætte etiketter på hinanden. Etiketter, vurderinger eller domme, som kan være med til at fastholde os i bestemte roller og mønstre. Disse etiketter bliver nemt til selvopfyldende profetier.

"Hun er så rolig", "han er hidsig", "hun er så nem og sød", "han er besværlig", "hun er så venlig og hjælpsom", "Hun er vores kloge datter i familien "

Det er en god ide at overveje, om de etiketter, du har fået påklistret som barn, er gode og om du synes om dem.

"Hun er så nem"

Hvad er det at være nem?

Er man nem?

Vil man gerne være nem?

Nogle mennesker sætter også ureflekteret etiketter på sig selv, når de har f.eks. har brug for ikke at tage ansvar eller føler sig presset - er bange for noget.

"Jeg er som jeg er" siger de.

Underforstået, det kan jeg ikke gøre for eller gøre noget ved. Etiketter, nedsættende omtale og vurderinger er konflikt skabende, fordi de fastholder os i negative , gamle mønstre.

Arbejdsforslag: Hvilke etiketter er der blevet sat på dig? Hvilke af disse holder du af og hvilke kunne du tænke dig at komme af med? Kan du finde frem til, hvor etiketterne stammer fra?

C Idealet

Vi har alle idealer om, hvordan vi skal være

" den gode mor" "den dygtige sygeplejerske", "den kloge leder", "den perfekte kone", "den ideelle kammerat", "den gode far".

Nogle af disse idealer er hensigtsmæssige og kan lede os på vej. Hyppigt er idealet imidlertid med til at skabe for store forventninger og stress, når vi ikke kan leve op til dem. De skaber dårlig samvittighed, og vi stiller store krav til os selv om at være perfekte. Disse idealer kan komme i vejen for, hvad vi gør og for hvad vi synes, vi skal gøre og kan give skyldfølelse:

"En god mor råber ikke højt", "en leder skal altid have god tid," "en god ven skal man altid kunne ringe til."

Arbejdsforslag: Hvordan er idealet for den gode datter, partner og forældre. Hvilke dele af dette ideal giver dig overskud at tænke på, og hvilke tapper energi?

D. Fænotypen - Det andre ser og opfatter af Personen

Den, man "fremstår" som udadtil, det, andre ser og opfatter os som, kaldes fænotypen. Fænotypen er ikke altid samstemmende med vores egen selvopfattelse. Når vi taler sammen og særlig, når vi har konflikter, sker det ofte, at man tror, man har sagt noget på en god måde, men modparten oplever noget helt andet.

"Jeg sagde det da venligt"

Vores sprog, måden vi taler på og bruge vores kropssprog på, kan opfattes af andre som negativt, uden vi selv er klar over det.

I kommunikation med mennesker sker det ofte, at man *tror*, at man har sagt noget på en god måde, men modparten ser noget andet. Man kan have måder at tale på eller bruge sit kropssprog på som opfattes af andre som negativt, uden man selv er klar over det.

Arbejdsforslag: Hvordan tror du at du kan virke på andre? Hvilke historier tror du dine børn, din partner eller kollega fortæller om dig? Kan du lide historierne? Arbejd med at få feed-back i dagligdagen og check dine forestillinger af hos de involverede.

E Selvopfattelse

I samarbejdet med andre kan vores selvopfattelse eller stereotyper om os selv, komme i vejen

"Jeg gør da ingen fortræd", "Jeg er jo en venlig og stille mand", "Jeg er alt for hjælpsom over for mine børn" eller "Jeg lever kun for mine børn"

Disse opfattelser leder hen til bestemte ændringsforslag, en opfattelse af, at det er de andre, der skal lave sig om - hvilket er en negativ måde at arbejde med sig selv på. Du kan ikke ændre på andre, men ændre din egen adfærd. Og det får betydning for de svar, du får og for relationen.

mette@metteweber.dk

www.talmedbørn.dk

+ 45 2084 5982

Disse opfattelser leder hen til bestemte ændringsforslag, en oplevelse af noget man skal holde op med - hvilket er en negativ måde at arbejde med sig selv på. Eller en opfattelse af at det er de andre, der skal lave sig om.

Arbejdsforslag: Hvilke historier fortæller du om dig selv? Til dig selv? Til andre? Er det gode historier, er giver overskud? Kan de blive bedre? Indkod en "ny" og bedre historie, hvis ikke du kan li' den gamle.



Bedste hilsen og god fornøjelse med dit bevidste forældreskab
Mette Weber