

tal med børn



Øvelse Begrav din dårlige samvittighed

© Mette Weber



Første del af øvelsen kan du lave alene, men jeg anbefaler at du gennemfører anden del sammen med en god veninde eller med en netværksgruppe

mette@metteweber.dk

www.metteweber.dk

+ 45 2084 5982

tal med børn



Øvelse alene

1. Skriv en liste over alle de ting, du har dårlig samvittighed over, bliv ved til der ikke er flere.
2. Vælg det punkt på listen, du synes, plager dig mest. Det der føles vigtigst for dig at få begravet.
3. Lav en ideliste over hvad du kunne gøre ved det valgte. Tænk kreativt! Afvis ingen af dine ideer, for hvad det kunne være.

Sæt dig sammen med en god veninde eller din mødregruppe.

4. Gennemgå listen og uddyb løsninger. Lyt til gode råd.
5. Beslut dig for hvilken af ideerne, du tror, vil være den bedste.
6. Beslut nu
 - hvad du vil gøre
 - hvornår du vil gøre det
 - hvordan du vil gøre det
 - gør det
 - evaluer-hvad kom der ud af det du gjorde

tal med børn



Spilleregler hvis du laver øvelsen sammen med andre

Du kan lave øvelsen med en god veninde eller en netværksgruppe eksempelvis i din mødregruppe, eller med din partner.

Vigtigst er det, at I følger nedenstående regler:

Vælg 1 person, der skal være *interviewer* og sidde overfor dig.
Det skal være en person du kan stole på.

Denne person skal styre interviewet – og stille spørgsmål til din ideliste. Det er vigtigt at du ikke springer nogen af dine ideer over.

Har de andre mødre i din gruppe forslag eller kommentarer til dig, skal de vente til det bliver deres tur.

Det er forbudt at bruge sætningerne;

”Det forstår jeg ikke”,

”Du skal bare gøre sådan”,

”Det er da ikke et problem”

”Det er da ikke noget at have dårlig samvittighed over”...

Husk, her er ingen sandheder!

Mette Weber