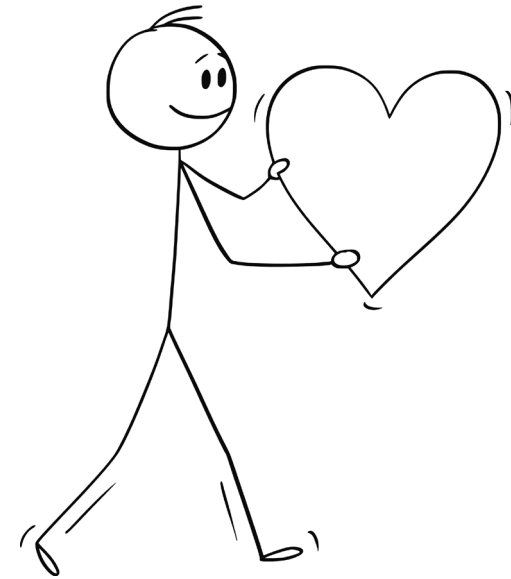
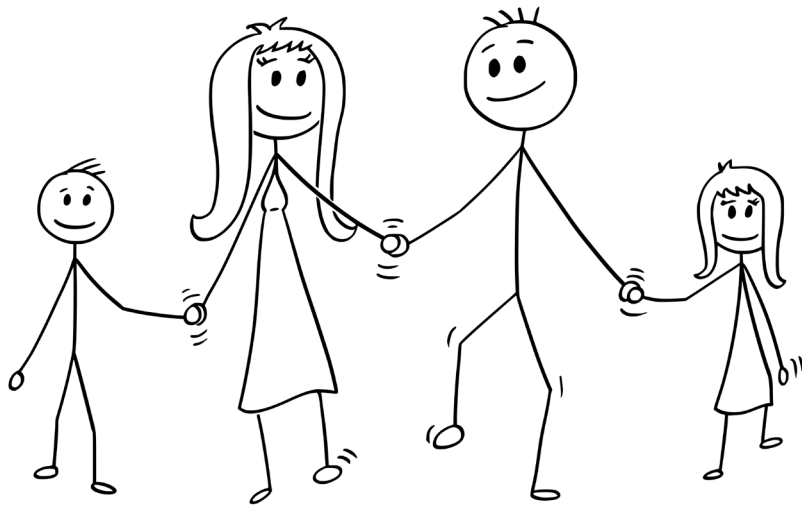


Å sette pris på kvarandre



Familiar må ofte tole mykje av kvarandre i kvardagen. Heimen skal vere ein trygg base der det er mogleg å vise korleis ein eigentleg har det, og ikkje måtte ta seg saman heile tida. Då er det bra om familiemedlemmane også er gode på å verdsette kvarandre litt.

Det kan ein gjere på fleire måtar.

**LIVET
& SÅNN**

www.livetogsann.no

Her er nokre eksemplar:

1. Uttrykke kjærleik med ord: eg er glad i deg, eg elsker deg, du er best i verden, eg likar deg så godt, eg er så glad for at du er den du er, eg er så glad for at du er i livet mitt.
2. Uttrykk takksemd med ord: takk for maten, takk for at du køyrde meg, takk for at du henta meg, takk for at du vaska den for meg, takk for hjelpa, takk for at du hørde på meg, takk for at du er her for meg.
3. Spør på ein hyggeleg måte: kan du hjelpe meg?, kan eg få lov til å ... ver så snill?
4. Send ei melding og uttrykk kjærleik med ord eller bilde.
5. Bruk kroppsspråk: gi ein klem, smil hyggeleg med snille blick, klapp på kinnet eller stryk på ryggen.
6. Gjer noko som blir sett pris på: hjelp til med måltid/rydding/brette klede/vasking/leik eller aktivitet med yngre søsken.

Det er lurt å øve på dette også for å huske det betre når ein treng det. Gå inn i rolla som ungdom og forelder. Om de er 3 saman tek den eine rolla som observatør og fortel dei andre kva dei gjorde bra. Bytt roller for kvart rollespel så alle får prøve alle roller. Øv på dei 3 første punkta.

