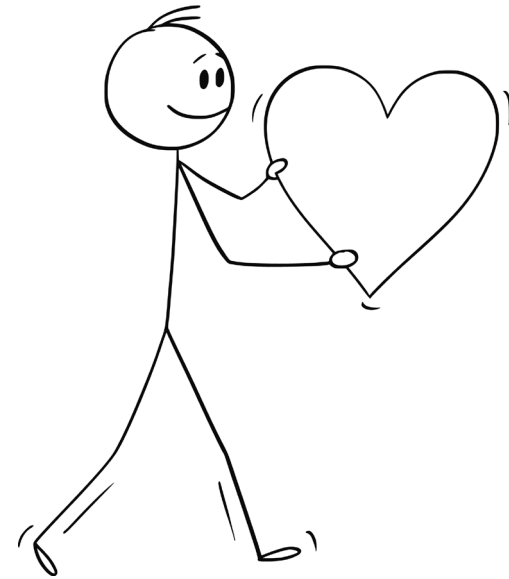
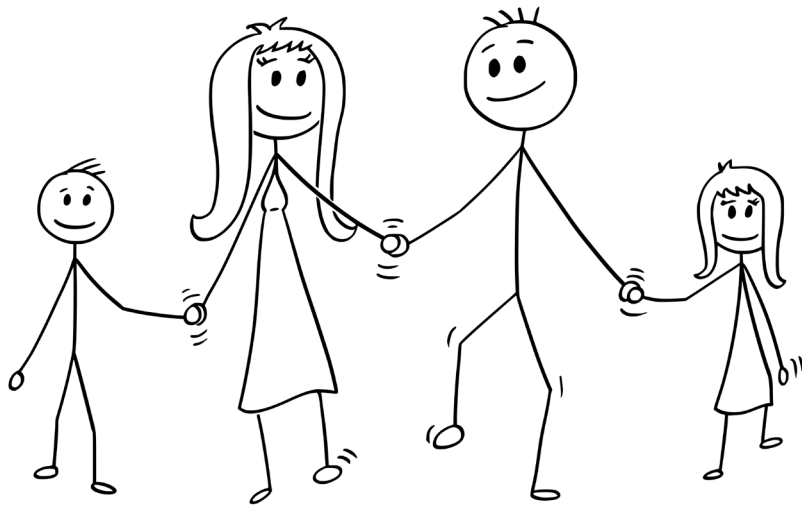


Å sette pris på hverandre



Familier må ofte tåle mye av hverandre i hverdagen. Hjemmet skal være en trygg base der det er mulig å vise hvordan man egentlig har det, og ikke måtte ta seg sammen hele tiden. Da er det bra om familiemedlemmene også er gode til å verdsette hverandre litt.

Det kan en gjøre på mange måter.

**LIVET
& SÅNN**

www.livetogsann.no

Her er noen eksempler:

1. Uttrykke kjærlighet med ord: jeg er glad i deg, jeg elsker deg, du er best i verden, jeg liker deg så godt, jeg er så glad for at du er den du er, jeg er så glad for at du er i livet mitt.
2. Uttrykke takknemlighet med ord: takk for maten, takk for at du kjørte meg, takk for at du hentet meg, takk for at du vasket den for meg, takk for hjelpa, takk for at du hørte på meg, takk for at du er her for meg.
3. Spør på en hyggelig måte: kan du hjelpe meg?, kan jeg få lov til å ... vær så snill?
4. Send en melding og uttrykk kjærlighet med ord eller bilde.
5. Bruk kroppsspråk: gi en klem, smil hyggelig med snille blikk, klapp på kinnet eller stryk på ryggen.
6. Gjør noko som blir satt pris på: hjelp til med måltid/rydding/brette klær/vasking/lek eller aktivitet med yngre søsken.

Det er lurt å øve på dette også for å huske det bedre når man trenger det. Gå inn i rollen som ungdom og forelder. Om dere er 3 sammen, tar den ene rollen som observatør og forteller de andre hva de gjorde bra. Bytt roller for hvert rollespill så alle får prøve alle rollene. Øv på de 3 første punktene.

