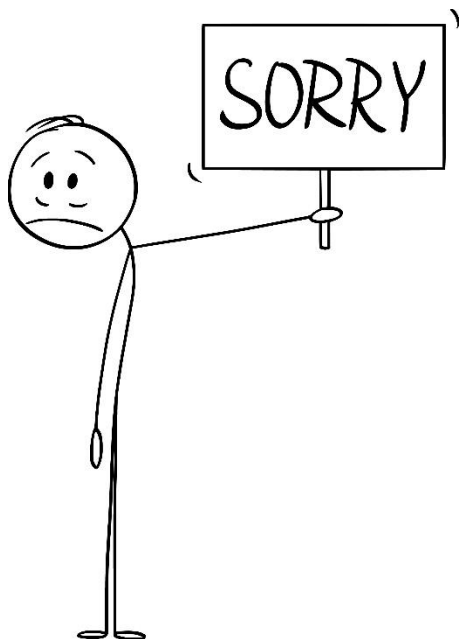


Oppgave om å reparere relasjon



Situasjon: Du ble sint på barnet fordi barnet somla (som vanlig) på vei ut av hjemmet om morgenen. Du var stressa fordi du ikke ville komme for seint på jobb, og klarte ikke beholde roa. Du skyldte på barnet for å ødelegge dagen din med vilje, og trua med at barnet ikke skulle få bruke iPad resten av uka om barnet ikke skjerpa seg og ble snill.

På vei til skolen angrer du og skammer deg over måten du løste dette på. Du veit jo at det er ditt ansvar at barnet klarer å komme seg ut av døra i tide om morgenen, og ønsker ikke at det du sa skal ødelegge videre for deg og barnet. Du forsøker å reparere.

Prøv gjerne på hverandre slik at dere kjenner forskjellen på hvordan det kjennes å si og høre disse ulike setningene:

1. Unnskyld at jeg var sur og kjefta, men du må jo forstå at du ikke kan somle sånn når vi skal rekke jobben og skolen!
2. Å, jeg er så lei for at det ble så dumt. Jeg vil jo ikke være sånn slem og dum som kjefter på deg! Nå har jeg så vondt inni meg fordi jeg var så sint i stad.
3. Hvis du ble lei deg når jeg kjefta i stad, så er jeg lei for det.
4. Jeg er lei for at jeg var så sint i stad. Du skjønner, jeg blir så stressa om morgenen når jeg tror jeg ikke rekker jobben min. Vi som er voksne MÅ rekke jobbene våre, og derfor er det så viktig at vi går i tide. Og da blir jeg av og til altfor sint og sur når jeg tror jeg kommer for seint.
5. Jeg er veldig lei for at jeg ble sint og kjefta på deg i stad. Det må ha vært veldig vondt for deg. Unnskyld. Det er mitt ansvar at vi kommer oss ut i god nok tid. Jeg skal bli flinkere til å få det til.

