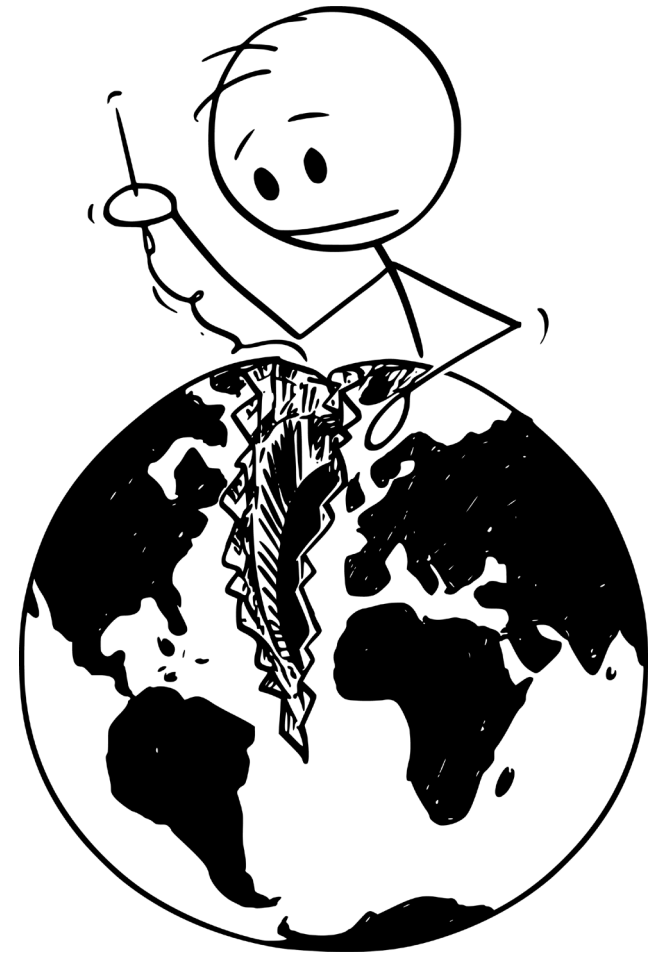
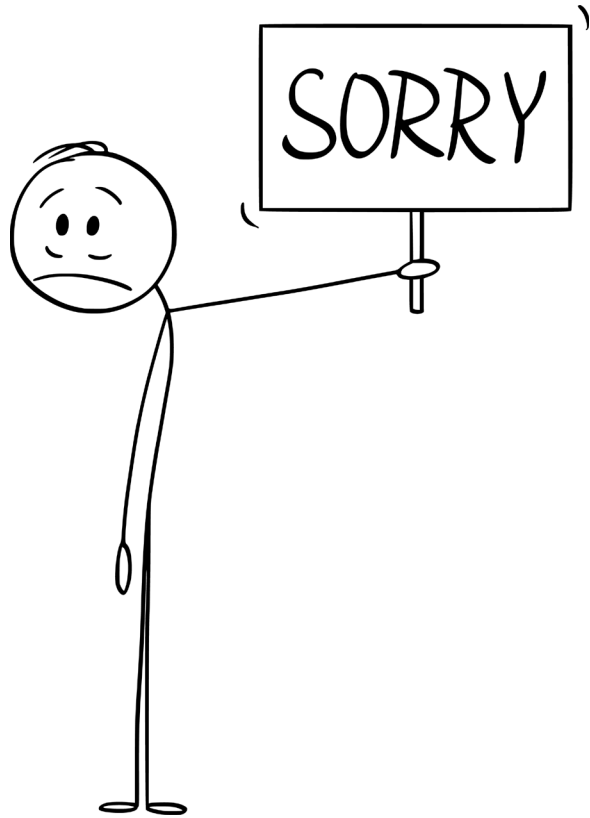


Å reparere relasjon



**LIVET
& SÅNN**

www.livetogsann.no

Vi menneske gjer mykje dumt av og til. Innimellom seier og gjer vi ting som krenker eller sårar andre. Også dei vi er glade i og avhengige av. Når vi gjer det oppstår det eit stort eller lite brot i relasjonen vår, og dette bør reparerast.

Å reparere ein relasjon er ikkje det same som å seie ordet unnskyld. Unnskyld kan vere ein del av det, men for å ha reparerande effekt må det opplevast ekte. Her kjem nokre triks for at reparasjon skal virke:

1. Legg merke til at du har sagt eller gjort noko som vart dumt eller vondt for nokon.
2. Om du er veldig opprørt: Pust roleg medan du tel, ta ei lita pause, få litt avstand medan du tenker på kva du vil gjere/ seie vidare.
3. Kjenn etter kva følelsar du har og la deg sjølv få lov å føle det slik. (Eg angrar, eg skammar meg, eg er lei meg, eg er sint, eg blir bekymra og så vidare).



4. Tenk over kva som er bra med å reparere dette, både for deg sjølv og for den andre.
5. Planlegg korleis du vil gjere det, kva vil du seie/gjere, når passar det å gjere det?
6. Sei noko som kan reparere:
 - husk blikk-kontakt
 - vis at du angrar
 - sei at du forstår at det du gjorde blei vondt eller dumt for den andre
 - sei at du angrar
 - vis at du ikkje vil gjere det igjen

Det er lurt å øve på dette for å huske det betre når ein treng det. Gå inn i rolla som ungdom og forelder og prøv å løyse nokre av desse situasjonane ved å bruke triksa over. 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. Prøv også same rollespel fleire gongar om de treng fleire forsøk på å få fram ei god løysing.

- Forelder har skjelt ut ungdom for å ikkje vise nok respekt ved å kome for seint til middag, vere stor i kjeften og ikkje gidde å hjelpe med husarbeid. Som konsekvens mistar ungdommen no vekepengar dei neste vekene. Det blei skikkeleg dårleg stemning, og ungdommen gjekk på rommet og smelte døra bak seg.
Her blei det eit brot på relasjon: kven kan reparere her? Prøv!
- Ungdom blei sur på forelder fordi ungdommen ikkje fekk pengar til ei jakke som var skikkeleg stilig, men også ganske dyr, og må bruke jakka frå i fjor eit år til. Ungdomen blei kjempeskuffa og kalla forelder mykje stygt. Forelder blei lei seg. Ungdom gjekk på rommet og stemninga er dårleg.
Her blei det eit brot på relasjon: kven kan reparere her? Prøv!
- Ungdom var sliten etter skulen og tolte dårleg at forelder masa om rydding av rommet og klede som ikkje var lagt til vask. Sinne og frustrasjon over andre ting gjekk ut over forelder og ungdom ropte til forelder «Du øydelegg livet mitt! Eg hatar deg!» Forelder blei sint og kalla ungdommen «bortskjemt dritunge».
Her blei det eit brot på relasjon: kven kan reparere her? Prøv!

