

Oppgave om å reparere relasjon



Situasjon: Du blei sint på barnet fordi barnet somla (som vanleg) på veg ut av heimen om morgonen. Du var stressa fordi du ikkje ville kome for seint på jobb, og klarte ikkje behalde roa. Du skulda barnet for å øydelegge dagen din med vilje, og trua med at barnet ikkje skulle få bruke iPad resten av veka om barnet ikkje skjerpa seg og vart snill.

På veg til barnehagen angrar du og skammar deg over måten du løyste dette på. Du veit jo at det er ditt ansvar at barnet klarer å kome seg ut av døra i tide om morgonen, og ønsker ikkje at det du sa skal øydelegge vidare for deg og barnet. Du forsøker å reparere.

Prøv gjerne på kvarandre slik at de kjenner forskjellen på korleis det kjennast å seie og høyre desse ulike setningane:

1. Unnskyld at eg var sur og kjefta, men du må jo forstå at du ikkje kan somle sånn når vi skal rekke jobben og barnehagen!
2. Å, eg er så lei for at det blei så dumt. Eg vil jo ikkje vere sånn slem og dum som kjeftar på deg! No har eg så vondt inni meg fordi eg var så sint i stad.
3. Viss du blei lei deg når eg kjefta i stad, så er eg lei for det.
4. Eg er lei for at eg var så sint i stad. Du skjønar, eg blir så stressa om morgonen når eg trur eg ikkje rekk jobben min. Vi som er vaksne MÅ rekke jobbane våre, og derfor er det så viktig at vi går i tide. Og da blir eg av og til alt for sint og sur når eg trur eg kjem for seint.
5. Eg er veldig lei for at eg vart sint og kjefta på deg i stad. Det må ha vore veldig vondt for deg. Unnskyld. Det er mitt ansvar at vi kjem oss ut i god nok tid. Eg skal bli flinkare til å få det til.

