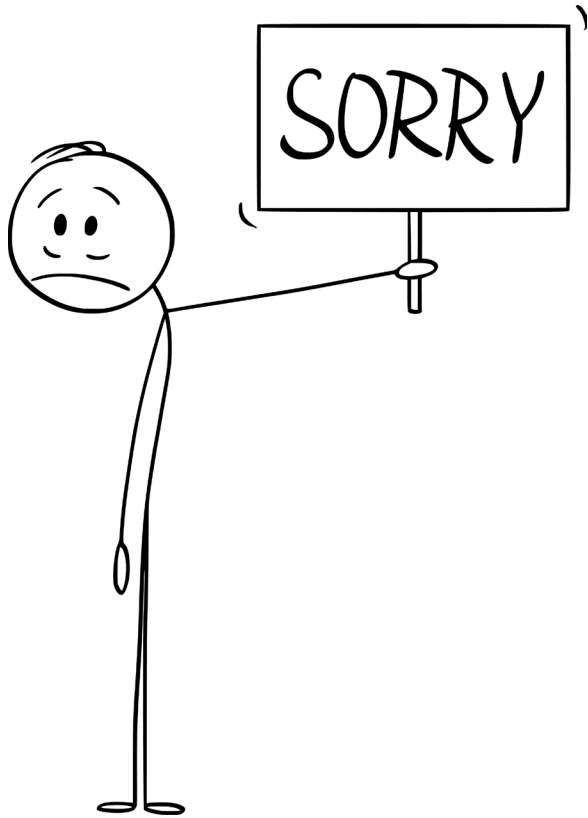


Å reparere relasjoner



**LIVET
& SÅNN**

www.livetogsann.no

Vi mennesker gjør mye dumt av og til. Innimellom sier og gjør vi ting som krenker eller sårer andre. Også de vi er glade i og avhengige av. Når vi gjør det oppstår det et stort eller lite brudd i relasjonen vår, og dette bør repareres.

Å reparere en relasjon er ikke det samme som å si ordet unnskyld. Unnskyld kan vere en del av det, men for å ha reparerende effekt må det oppleves som ekte. Her kommer noen triks for at reparasjonen skal virke:

1. Legg merke til at du har sagt eller gjort noe som ble dumt eller vondt for noen.
2. Om du er veldig opprørt: Pust rolig mens du teller, ta en liten pause, få litt avstand mens du tenker på hva du vil gjøre/si videre.
3. Kjenn etter hvilke følelser du har og la deg selv få lov å føle det slik. (Jeg angrer, jeg skammer meg, jeg er lei meg, jeg er sint, jeg blir bekymret og så videre).



4. Tenk over hva som er bra med å reparere dette, både for deg selv og for den andre.
5. Planlegg hvordan du vil gjøre det, hva vil du si/gjøre, når passer det å gjøre det?
6. Si noe som kan reparere:
 - husk blikk-kontakt
 - vis at du angrer
 - si at du forstår at det du gjorde ble vondt eller dumt for den andre
 - si at du angrer
 - vis at du ikke vil gjøre det igjen

Det er lurt å øve på dette for å huske det bedre når man trenger det. Gå inn i rollen som ungdom og forelder og prøv å løse noen av disse situasjonene ved å bruke triksene. 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. Prøv også samme rollespill flere ganger om dere trenger flere forsøk på å få frem en god løsning.

- Forelder har skjelt ut ungdom for å ikke vise nok respekt ved å komme for sent til middag, være stor i kjeften og ikke gidde å hjelpe til med husarbeid. Som konsekvens mister ungdommen nå ukepenger de neste ukene. Det ble skikkelig dårlig stemning, og ungdommen gikk på rommet og smalt døra bak seg.
Her ble det et brudd på relasjon: hvem kan reparere her? Prøv!
- Ungdom ble sur på forelder fordi ungdommen ikke fikk penger til en jakke som var skikkelig stilig, men også ganske dyr, og må bruke jakken fra i fjor et år til. Ungdommen ble kjempeskuffet og kalte forelder mye stygt. Forelder ble lei seg. Ungdom gikk på rommet og stemninga er dårlig.
Her ble det et brudd på relasjon: hvem kan reparere her? Prøv!
- Ungdom var sliten etter skolen og tålte dårlig at forelder maste om rydding av rommet og klær som ikke var lagt til vask. Sinne og frustrasjon over andre ting gikk ut over forelder og ungdom ropte til forelder «Du ødelegger livet mitt! Jeg hater deg!» Forelder blei sint og kalte ungdommen «bortskjemt drittunge».
Her ble det et brudd på relasjon: hvem kan reparere her? Prøv!

