

Dialog-Kompromismodel

Øvelsen her handler om, hvordan man kan finde løsninger, selvom man er uenige med sit barn eller sin mand eller andre.

I øvelsen skal vi arbejde med et dilemma eller en konflikt man kan have med sin teenager/unge eller med en anden voksen.

Dialog - kompromis - modellen

1 Fakta/ Situationen	2 Følelse	3 Behov	4 Kompromis
Hvad er situationen? Hvilken dilemma er det? Hvad er uenigheden?	Hvordan føler du dig i situationen? Hvordan føler du den anden?	Hvad har jeg brug for?	Hvad kan være kompromis værd? Hvad er den næste handling, her i en nødsituation?

At kunne mentalisere:
 • At forstå hvad der er den andens rygsæk
 • At se verden med den andens briller

Sid sammen i små grupper og udfyld de tre felter på arbejdsarket.

1. Start med at definere situationen/uenigheden
2. Hvilken følelser skaber uenigheden hos den ene og anden? og hvad fra rygsækken skaber de følelse?
3. Hvilke behov har den ene og den anden?
4. Slut med at finde en handling eller et kompromis - der bevarer den gode relation.

Obs. Der er ikke altid en løsning eller et kompromis – en gang i mellem må man acceptere at være uenige og at man ikke får sin vilje. At være uenige sammen.

Opsamling

Hvis der er flere grupper, så præsenterer nogen fra hver gruppe deres i plenum.

Er i kun én gruppe samler i op sammen

Supplerende diskussions spørgsmål:

- Hvem lever vi for?
- Hvad er konsekvensen ved forbud – konflikt?
- Hvad er det vigtigste vores barns glæde, eller vores mening?

Dialog - kompromis - modellen

1 Fakta/ Situationen

Hvad er situationen?
Hvilket dilemma står vi i?
Hvad er vi uenige om?

2 Følelse

Hvilken følelse skaber situationen?
Hvorfor får jeg den følelse?



3 Behov

Hvad har jeg brug for?



4 Kompromis

Hvad kan vore kompromis være?

Hvad er den næste handling, hvor vi er enige om at være uenige?

At kunne mentalisere:



- At forstå hvad der er i den andens rygsæk
- At se verden med den andens briller