

## FORTÆL OM LANDSKABET OG GIV EKSEMPLER

På gode og dårlige relationer

fx: til forældre eller svigerforældre

fx: til nabo

fx: til barn/ung

## Øvelse

### 1. Hvordan påvirker de dig?



Tegn røde pile hen til dem, der påvirker dig negativt



Tegn grønne pile til dem, der påvirker dig positivt

### 2. Hvordan påvirker DU andre positivt og negativt?

Bevidst og ubevidst?



Tegn røde pile hen til dem, DU måske har påvirket negativt



Tegn grønne pile til dem, DU har påvirket positivt

### 3. Hvem vil fortælle om deres landskab?

#### Eks på negative relationer

- De gør dig utrygge
- De forstår dig ikke
- De respekterer ikke din mening
- De lytter ikke
- De gør dig kede af det
- De tager din energi
- Du tør ikke fortælle om dine problemer

#### Eks på positive relationer

- De gør dig trygge
- De forstår dig
- De respekterer din mening
- De lytter
- De gør dig glade
- De giver dig energi
- Du tør fortælle

#### Du skal bruge:

- Et landskab pr. deltager
- Tusser i grøn og rød

# FORÆLDRENES LANDSKAB

