



et samtaleverktøy for ungdom



Ringvirkninger

Samtaletema 15





INNSJEKKING

Hva skal vi jobbe med?

- Hva lærte jeg sist vi møttes?
- Diskutere ringvirkninger
- Hvem har blitt påvirket av min adferd?
- Hva slags konsekvenser har min adferd hatt på andre?
- Hva slags konsekvenser har min adferd hatt på meg selv?
- Utforske empati
- Hva har jeg lært?
- Avsluttende øvelse



Hva lærte jeg forrige gang?

Hva husker du fra forrige gang?

Har du vært i situasjoner hvor du har brukt noe
av det vi har gjennomgått så langt?



Ringvirkninger



En situasjon når en hendelse sprer seg og forårsaker andre hendelser. En hendelse fører til en annen hendelse eller reaksjon og enda en.....

Forestill deg at du kaster en stein i vannet. Der hvor steinen treffer vannet er det et plask som etterfølges av en serie ringer som sprer seg utover. Hver ring er et resultat av steinen som treffer vannet.

Noen ganger er dette også kalt dominoeffekten.....

Husk på den 'Nye Meg'

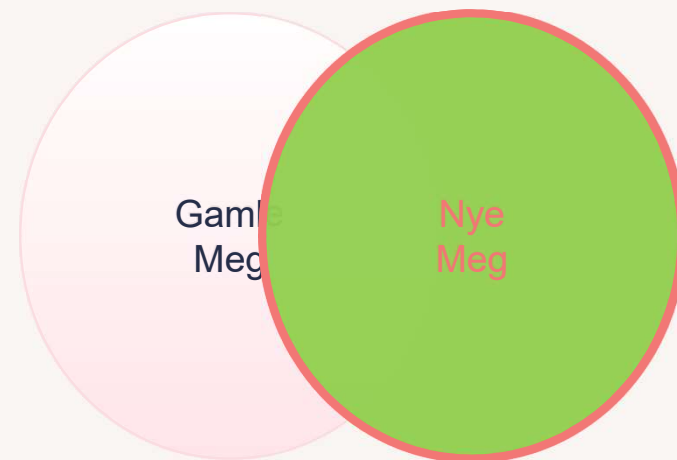
Noen ganger er det veldig vanskelig å tenke på mennesker som har blitt såret p.g.a. valg du har tatt.

Hvordan tror du det blir å «gå inn i» og snakke om dette?

Hvilke styrker har du som du kan bruke i denne prosessen?

Hva er målet med å utforske dette?

Hvordan kan jeg hjelpe deg gjennom det?



Ringvirkninger - øvelse

- Ta et stort ark og tegn deg selv i midten
- Tegn noen sirkler rundt deg selv. Begynn med små sirkler og deretter større sirkler
- Hver linje representerer en person som du tenker har blitt påvirket av din adferd. Skriv navnet deres hvor du tror de burde være i forhold til deg
- De som har vært mest påvirket bør være nærmere deg; de som har vært mindre påvirket lenger unna
- Tenk på innvirkningen du har hatt på hver av disse personene; begynn med de lengst unna deg og jobb deg innover; tenk på 4 viktige områder: deres forhold til deg, deres forhold til andre, deres adferd, deres psykiske velvære
- Hvis du er usikker på din innvirkning på noen, prøv å tenke deg det utifra det du vet om vedkommende – bruk empati



Ringvirkninger og konsekvenser for meg selv

Etter du har sett på ringvirkninger og konsekvenser for andre, tenk på både kortsiktige- og langsiktige konsekvenser for deg selv. Tenk på....

- Innvirkningen på meg selv rett etter adferden
- Hvordan har min adferd påvirket mitt forhold til andre; inkludere dine venner og din familie?
- Hva slags innvirkning har min adferd hatt på tanker og følelser om meg selv og om andre personer?
- Hvordan har min adferd påvirket mine planer og mine mål?
- Hva er det som har vært den viktigste innvirkningen på meg selv og andre?



Hva er empati? Kort repetisjon



Det å kunne forstå og dele andres følelser

Å prøve å få et bilde av hvordan de tenker og føler

Empati er noen ganger kalt perspektiv; "å sette seg selv i andres sko"

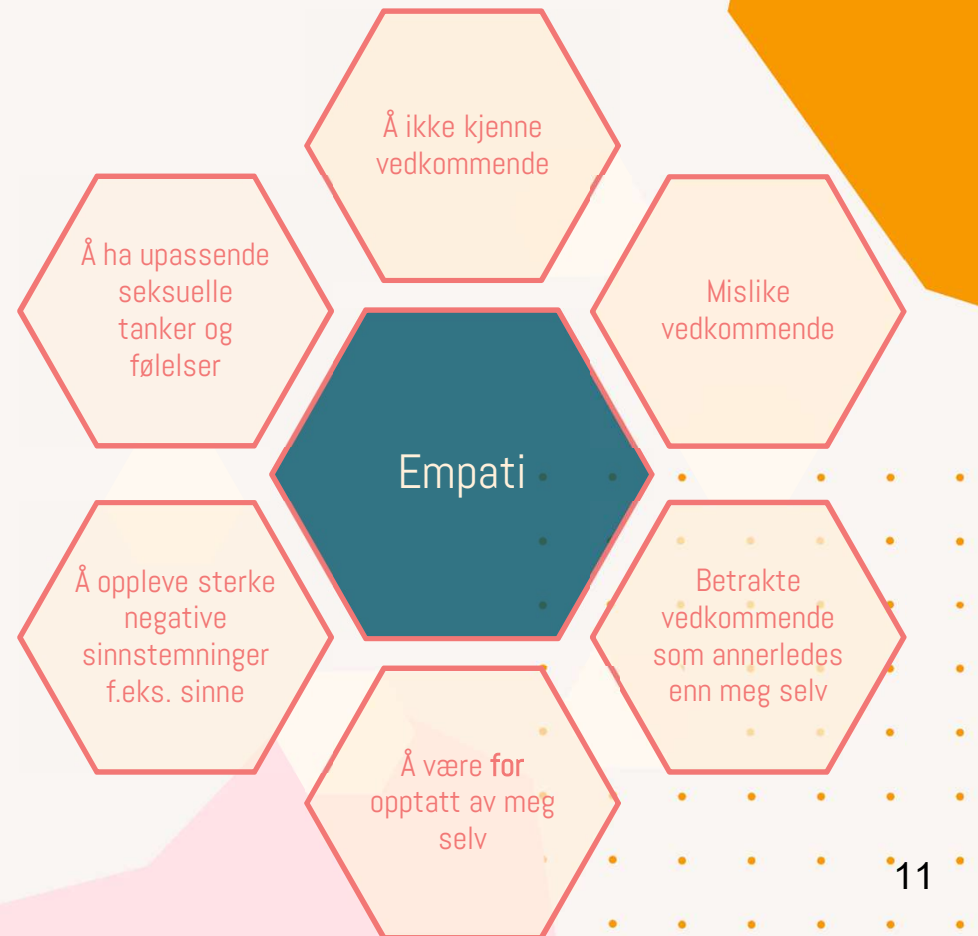
Empati kan lett blandes med sympati, som er å synes synd i andre, mens empati vanligvis involverer en dypere følelse, å prøve å forstå den andres følelser

Empati-blokkeringer

Noen ganger er det vanskelig å vise empati.

Kan du kjenne igjen noen av disse "empati-blokkeringene?"

Hvordan kan du overkomme disse blokkeringene?



Empati-ingredienser

Empati er å føle *med* noen, sympati er å føle *for* noen.

Når du viser empati istedenfor sympati, føler andre at de er forstått og at du bryr deg om dem.

Det er dette som skape gode relasjoner mellom mennesker

Legg merke til tegn

Er det endringer i mennesket som får deg til å tro at de har sterke følelser?



Spør & Lytt

Spør vedkommende hvordan hun/han har det, bruk aktiv-lytting for å vise at du "er der"



Vær omtenkssom

Tenk på hvordan du kunne hatt det i samme situasjon.



Gjør noe «snilt»

Oppfør deg på en måte som gir vedkommende det hun/han trenger. Det er kanskje å gi plass, gi hjelp eller å fortsette å lytte



Læring fra modulen

Hva vil du huske fra i dag?

Hva tar du med deg fra det vi har snakket om i dag?

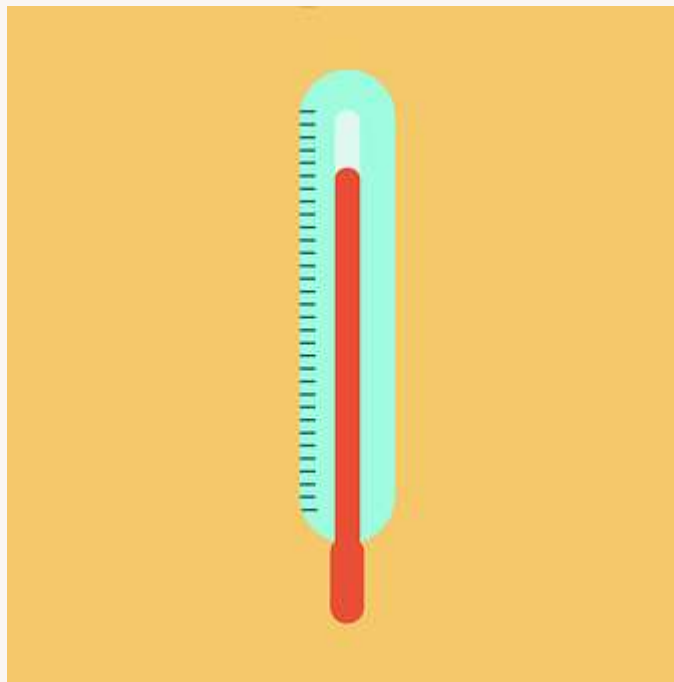
Opplever du at dette har vært nyttig og i så tilfelle hvorfor?

Hvilke ferdigheter vil du øve videre på?

Er det noe du kan legge til i din Good Life Plan?



Hvordan har
du det etter
alt du har
vært
gjennom og
lært?



Sint

Urolig

Frustrert/irritert

Bekymret

Trist

OK

Avslappet

Avsluttende øvelse

Beskriv en gang du følte empati med noen.

Hva var det som hjalp deg til å føle empati?

Hva tror du er hensikten med empati?

Beskriv noen måter du kunne øke din empati på; ved å vise at du bryr deg og tenker på andre?



Empati er et
talent: jo mer
du øver på det,
jo bedre blir du