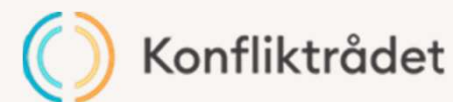




et samtaleverktøy for ungdom



Å gjøre opp for seg

Samtaletema 16



INNSJEKKING





Hva skal vi jobbe med?

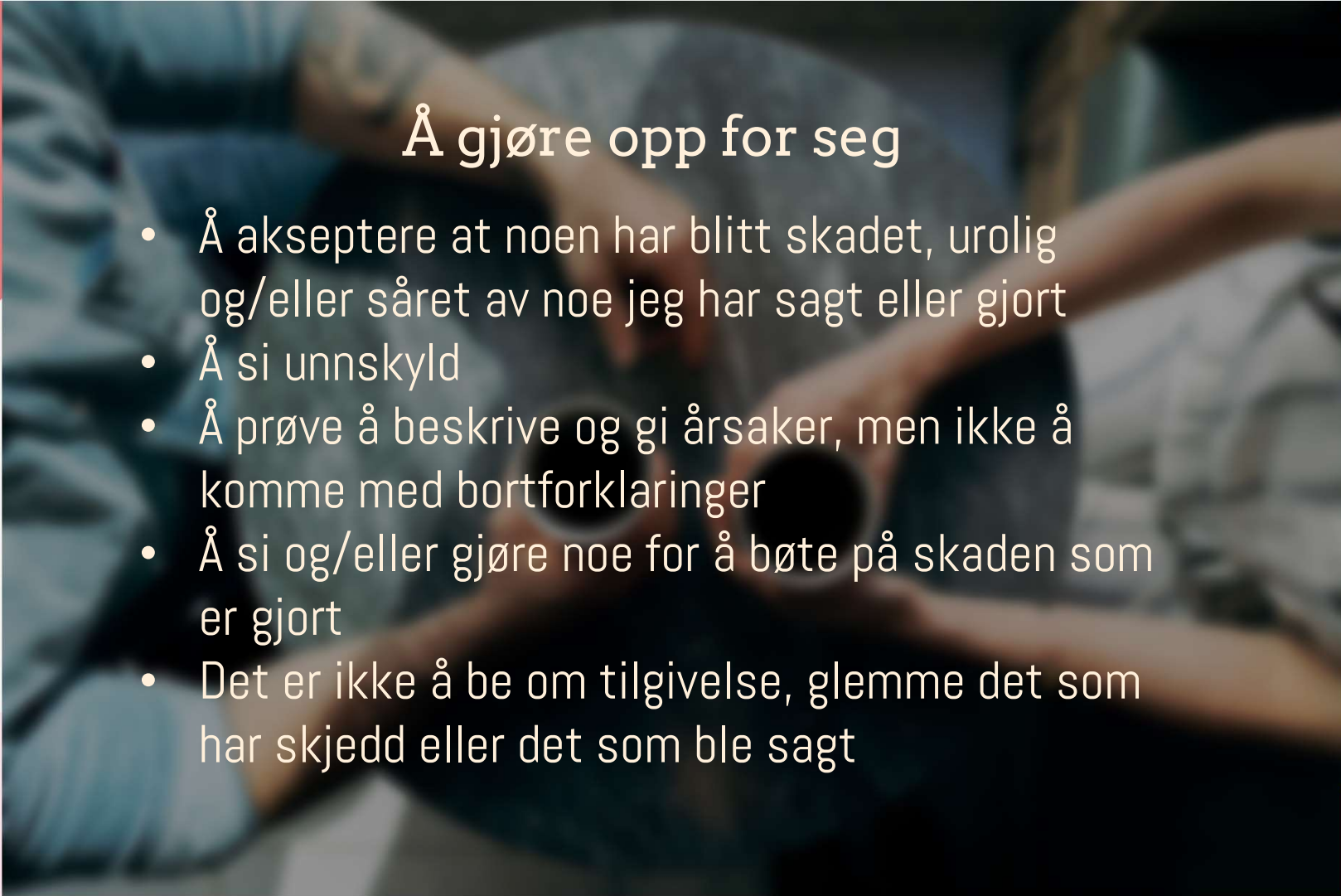
- Hva lærte jeg sist vi møttes?
- Hvordan rette opp i ting både for meg selv og andre?
- Måter å gjøre opp for seg – hva kan hjelpe?
- Hva kan hindre deg i å gjøre opp for deg?
- Hvorfor er det viktig å gjøre opp for seg?
- Læring fra modulen
- Avsluttende øvelse

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?

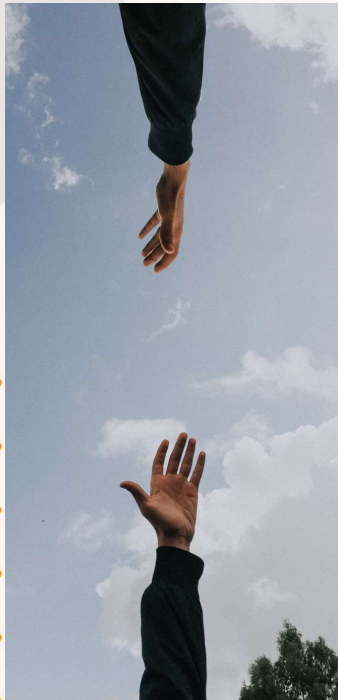




Å gjøre opp for seg

- Å akseptere at noen har blitt skadet, urolig og/eller såret av noe jeg har sagt eller gjort
- Å si unnskyld
- Å prøve å beskrive og gi årsaker, men ikke å komme med bortforklaringer
- Å si og/eller gjøre noe for å bøte på skaden som er gjort
- Det er ikke å be om tilgivelse, glemme det som har skjedd eller det som ble sagt

Måter å gjøre opp for seg



Å gjøre opp for seg er mer enn å si unnskyld.....

- DIREKTE måter involverer å ta ansvar for din adferd, å møte den andre du har såret for å forklare dine handlinger, si unnskyld i TILLEGG TIL å tilby å gjøre noe for å hjelpe. For eksempel, dersom du har stjålet penger fra noen, kan du begynne med å betale det tilbake
- Det kan være situasjoner hvor det ikke er mulig å møte vedkommende direkte, eller hvor skaden ikke kan leges. For eksempel, hvis du har begått et alvorlig lovbrudd eller er i en situasjon hvor du ikke kan stå ansikt til ansikt med mennesker du har såret; da finnes det indirekte måter å gjøre opp for deg
- INDIREKTE måter inkluderer å samle inn penger for et godt formål, utføre frivillig arbeid, bli organdonor

Måter å si unnskyld på

Ansikt til ansikt

Dette krever mot, men noen ganger er det riktig å gjøre dette. Men forberedelser er viktig!



Skrive et brev

Dette kan gi deg tid til å tenke gjennom ting og søke hjelp



Ringe

Pass på at du vet hva du skal si før du kontakter vedkommende



Sende en melding

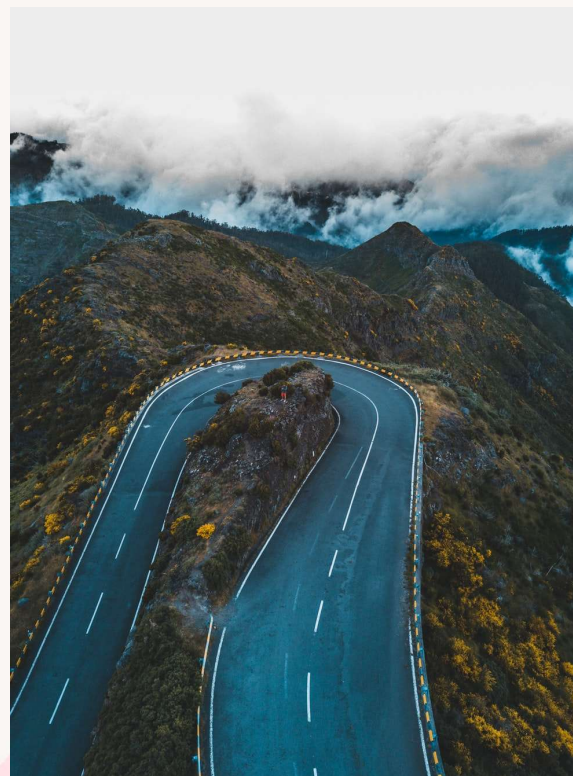
Noen ganger er det best å holde det enkelt. Men husk at SMSer lett kan misforstås



Å gjøre opp for deg en gang for alle

En varig måte å gjøre opp for seg er å bli et bedre menneske og endre livet ditt slik at du ikke skader andre i fremtiden – som å ta en u-sving i livskartet ditt!

Å endre måten du lever på er et positivt signal til andre; å kunne vise andre at du ikke er det mennesket du var før kan hjelpe deg å utvikle en god selvfølelse og forbedre dine relasjoner til andre



Når man bruker direkte måter å ta kontakt på...

Vær empatisk

Sett deg i den andres sko og tenk på hvordan dine handlinger har påvirket vedkommende



Tenke, øv og forbered deg

Tenke nøye gjennom det du vil si, øv på det og forbered deg til møtet med vedkommende

Vær ærlig

En unnskyldning bør komme fra hjertet; må ikke inkludere bortforklaringer eller bønn om tilgivelse

Lag noen forslag

Foreslå noen måter du kunne gjøre opp for deg og rette på forholdet

Vær tålmodig

Husk at det tar tid å gjenbygge den tilliten som har gått tapt

Ha et åpent sinn

Husk at du har ingen kontroll over om den andre vil snakke med deg eller ikke – det eneste du kan kontrollere er hvordan du selv håndterer situasjonen

Blokkeringer til forbedringer

Å tenke på det du har gjort, din adferd og hvordan den har innvirket på andre

Selv om andre nekter å akseptere dine forsøk, eller de er sinte på deg, har du i det minste forsøkt.....

Jeg føler meg som en dårlig person

Jeg orker ikke å møte vedkommende

01

02

03

04

05

Det er vanskelig

Jeg er redd

Hva er poenget?

Noen ganger virker det for vanskelig eller avskrekkende å gjøre opp for seg

Å tenke på det du har gjort, din adferd og hvordan den har innvirket på andre kan være vanskelig

Å gjøre opp for deg vil ikke automatisk bety at du blir tilgitt, men det er en god start

Kjenner du igjen noen av disse blokkeringene? Kan du tenke på flere?
Hva kan hjelpe deg over disse blokkeringene?

Hvorfor det er viktig å gjøre opp for seg

- Det kan gjenopprette relasjoner til personer du har såret
- Det gir deg en sjanse til å knytte deg på nytt til denne personen
- Det viser at du tar ansvar for dine handlinger
- Det kan hjelpe deg å komme videre fra følelser av skyld og skam
- Å tilgi deg selv kan hjelpe deg komme videre i livet
- Å gjøre ting på en bedre måte fremover er en viktig del av din personlige vekst og kan hjelpe i prosessen

Hvordan kan det å gjøre ting bedre/på en annen måte hjelpe deg i ditt liv?





Viktig å huske....

-det krever mot å ta ansvar når du har gjort noe galt
-det er viktig å anerkjenne den virkningen din adferd har på andre
-å gjøre ting på en bedre måte innebærer mer enn å bare å si unnskyld
-det involverer å gjøre noe som retter på den situasjonen du forårsaket
-å gjøre ting bedre er en positive måte å fornye relasjoner med de som ble såret eller skadet av din adferd
-å anerkjenne de feil og ting du har gjort galt, og å gjøre noe for å rette på det, vil hjelpe deg til å bli et "bedre menneske"

Hva har du lært?

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?



Avsluttende øvelse

Tenk på en situasjon/handling hvor du ikke har gjort opp for deg

Beskriv to positive resultat av å gjøre opp for deg; ett for vedkommende og ett for deg selv

Planlegg hvordan du vil tilnærme deg vedkommende



En *ekte*
unnskyldning
er for den du
har såret,
ikke for deg.