

REALITY CHECK

Det här materialet innehåller följande tre delar: Vuxen, Ung och Mötet.

Du som vuxen gör själv uppslaget Vuxen och ger barnet den del som heter Ung. Försök att vara så pass modig att du ger barnet sin del utan att tjuvtittar på vilka frågor som ställs där.

Fyll i påståendena på era respektive papper så ärligt ni bara kan, inte som ni *önskar* att det vore. När ni är klara läser ni tillsammans den del som heter Mötet och pratar om det ni skrivit.

VUXEN

Svara så ärligt du kan på nedanstående påståenden och ringa in den siffra som stämmer bäst överens med hur du upplever det.

1 = stämmer inte alls

2 = stämmer ibland

3 = varken eller

4 = stämmer ofta

5 = stämmer helt och hållet/alltid

Jag använder en vänlig och schysst ton när jag vill dig något

1

2

3

4

5

Jag lyssnar på dig och låter dig prata klart

1

2

3

4

5

Jag använder hot eller straff som ett sätt för att få dig att göra som jag vill

1

2

3

4

5

Jag tycker oftast att jag har rätt och du har fel

1

2

3

4

5

Jag brukar våld mot dig

1

2

3

4

5

Jag är engagerad och intresserad av vad du gör i livet

1

2

3

4

5

Jag är engagerad och intresserad av det du gör på internet/digitalt

1 2 3 4 5

Jag vill vakta och övervaka dig snarare än att jag är genuint nyfiken på dig

1 2 3 4 5

Jag låter dig sitta längre framför datorn/mobilen än vad som egentligen är hälsosamt för dig

1 2 3 4 5

Jag ger dig möjlighet att känna dig fri och utvecklas

1 2 3 4 5

Jag har tid för dig och för att göra saker tillsammans

1 2 3 4 5

Jag visar att jag älskar dig

1 2 3 4 5

Jag pressar dig när det kommer till skola, idrott eller annat som har med prestation att göra

1 2 3 4 5

Jag upplever att mitt sätt att bruka alkohol inte skapar någon oro i familjen

1 2 3 4 5

UNG

Svara så ärligt du kan på nedanstående påståenden och ringa in den siffra som stämmer bäst överens med hur du upplever det.

1 = stämmer inte alls

2 = stämmer ibland

3 = varken eller

4 = stämmer ofta

5 = stämmer helt och hållet/alltid

Jag upplever att du har en vänlig och schysst ton när du vill mig något

1 2 3 4 5

Jag känner att du lyssnar på mig och låter mig få prata klart

1 2 3 4 5

Du använder hot eller straff för att få mig att göra som du vill

1 2 3 4 5

Jag upplever att du oftast tycker att du har rätt och jag har fel

1 2 3 4 5

Du brukar våld mot mig

1 2 3 4 5

Jag upplever att du är engagerad och intresserad av vad jag gör i livet, även det jag gör på internet/digitalt

1 2 3 4 5

Jag upplever att du är engagerad och intresserad av det jag gör på internet/digitalt

1 2 3 4 5

Jag upplever att du vill vakta och övervaka mig snarare än att du är genuint nyfiken på mig

1 2 3 4 5

Du låter mig sitta längre framför datorn/mobilen än vad som egentligen är hälsosamt för mig

1 2 3 4 5

Du ger mig möjlighet att känna mig fri och utvecklas

1 2 3 4 5

Jag känner att du har tid för mig och för att göra saker tillsammans

1 2 3 4 5

Du visar att du älskar mig

1 2 3 4 5

Jag känner mig pressad av dig när det kommer till skola, idrott eller annat som har med prestation att göra

1 2 3 4 5

Jag upplever att ditt sätt att bruka alkohol skapar oro i mig

1 2 3 4 5

MÖTET

Wow, vad modiga ni har varit! Bara genom att ha svarat på dessa frågor har ni gjort mycket för att ta hand om varandra och er gemensamma relation. Se nu till att skapa en ostörd och mysig stund som bara är er. Kanske fixar ni fika eller tar en promenad ihop?

Gå sedan igenom påståendena, ett i taget och berätta vad ni har svarat, samt vad ni tänker om både det egna och den andres svar. Har ni liknande uppfattning, eller skiljer den sig mycket åt? Vad kan det bero på i så fall?

Du som vuxen har hunnit prata och formulera dig mycket mer i livet än den som är ung, så du kan tänka lite extra på att hålla igen och ge mer taltid till barnet.

Var noga med att inte döma den andres svar eller hamna i diskussioner om rätt eller fel. Målet är inte att ni ska tycka samma utan att ni bättre ska förstå varandra, att nyfiket utforska hur olika saker och ting kan upplevas. Kom ihåg att ingen kan känna fel, alla har rätt till sin egen tolkning och uppfattning. Prova gärna att ställa öppna följdfrågor såsom:

Det visste jag inte, kan du berätta mer om när det kan kännas så här för dig?

Oj, vad olika vi tänkte här! Vad kan det bero på, tror du?

Här hade vi precis samma uppfattning. Hur tror du det kommer sig att vi tänker så lika kring just detta?

Tyckte du att någon fråga var särskilt svår och i så fall varför?

Kan du hjälpa mig att förstå mer om ditt svar här?

När ni känner er färdiga och har pratat igenom alla frågor så vill jag verkligen uppmuntra er att ge varandra en stor kram. Kanske tacka varandra? Det är ofta tufft att prata om sådana här saker och det är väldigt fint av er båda att ni ansträngt er extra mycket för er relations skull idag.

Det är möjligt att ni under övningen har stött på saker som ni vill förändra och göra annorlunda framöver. Kanske kommer ni överens om att ha ett liknande samtal snart igen där ni kan stämma av ifall läget har ändrats.