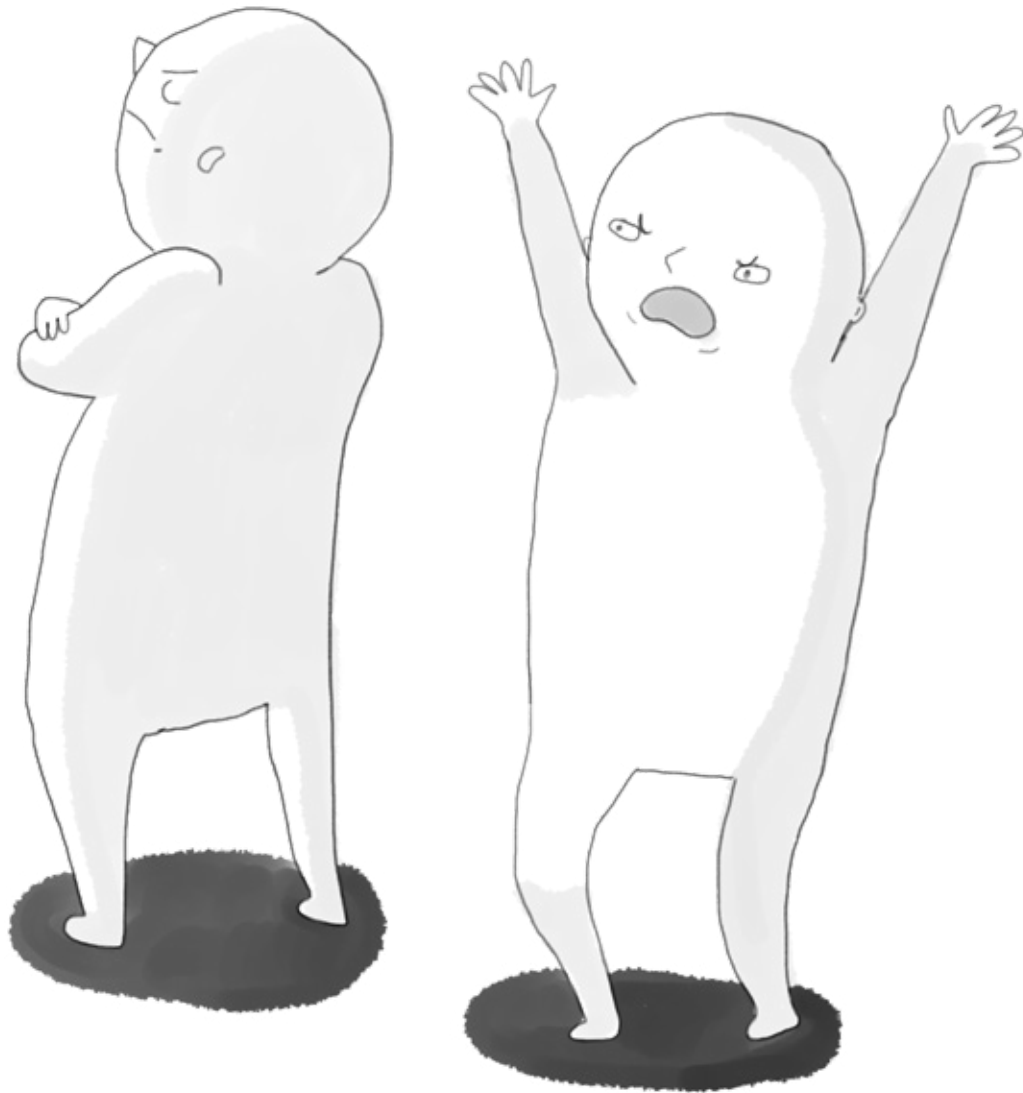


VILD MED DIG

Elevmateriale



TEMA: SKÆNDERIET



TIL FEST MED EKSKÆRESTE

Instruktioner til B

I skal om lidt lave et lille rollespil, hvor I to og to skal spille et kærestepar. A er blevet inviteret til en fest, hvor A's ekskæreste også er inviteret. A's nye kæreste, B, vil ikke have, at A tager af sted.

Hvad skal jeg gøre?

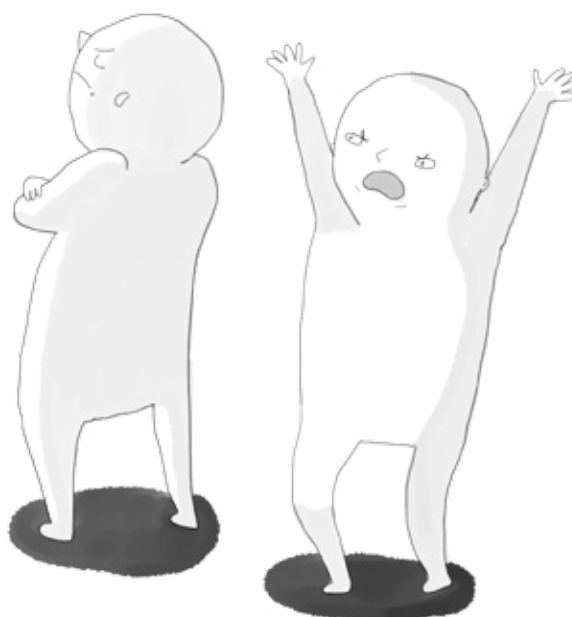
Du skal spille rollen som B. Du har sagt til A, din kæreste, at du ikke vil have, at A tager til den fest, hvor ekskæresten også kommer. Du er ikke så glad for, at A tager til fest med sin ekskæreste.

Egentligt handler det om, at du er meget glad for A, din kæreste, som du ikke vil miste. Du er bange for, at A stadig er lidt vild med sin ekskæreste og måske vil gå tilbage til sin ekskæreste. Men det siger du kun til A, hvis du føler dig tryk og kan mærke, at du får lyst til at dele det med A, for du synes også, det er lidt pinligt og svært at sige.

Hvis du føler dig tryk ved den samtale, du har med A, og synes at det er en behagelig samtale, går du med til, at din kæreste tager til festen. Men det siger du kun, hvis du kan mærke, at A lytter til dig og tager dig alvorligt.

Din vigtigste opgave er at reagere så NATURLIGT som muligt, dvs. at du skal mærke efter, hvordan der bliver talt til dig, og hvad du får lyst til at gøre. Hvordan får du lyst til at svare? Hvordan får du lyst til at reagere?

Du skal starte rollespillet med at sige: "Jeg vil ikke have, du tager til den fest".



TIL FEST MED EKSKÆRESTEEN

Instruktioner til A, 1. runde med optrappende sprog

I skal om lidt lave et lille rollespil, hvor I to og to skal spille et kærestepar.

A er blevet inviteret til en fest hvor A's ekskæreste også er inviteret. A's nye kæreste, B, vil ikke have, at A tager af sted.

Hvad skal jeg gøre?

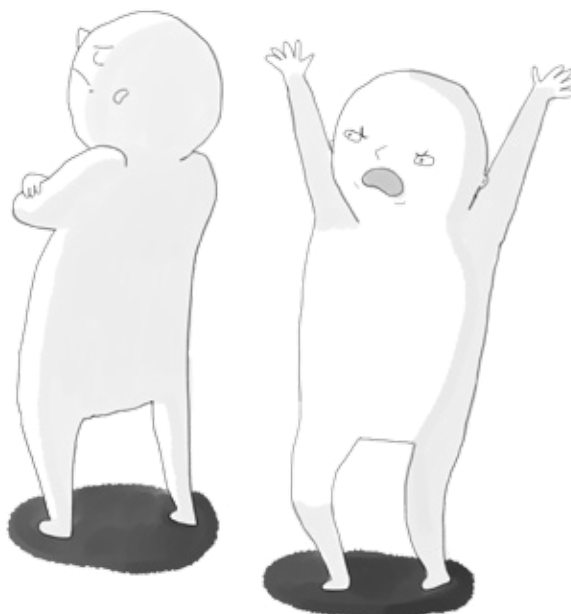
Du er A og vil rigtig gerne med til festen, hvor din ekskæreste tilfældigvis også kommer. Du er glad for din nuværende kæreste, B, og er ikke interesseret i din ekskæreste. Du vil bare gerne med til festen.

Du skal tale "optrappende" sprog – det vi også kalder for "du-sprog"

DU-SPROG

Dvs. at du skal:

- afbryde
- beskylde
- bruge ordene "altid" og "aldrig"
- sige "du" ... (i stedet for "jeg")



TIL FEST MED EKSKÆRESTEEN

Instruktioner til A, 2. runde med nedtrappende sprog

Hvad skal jeg gøre?

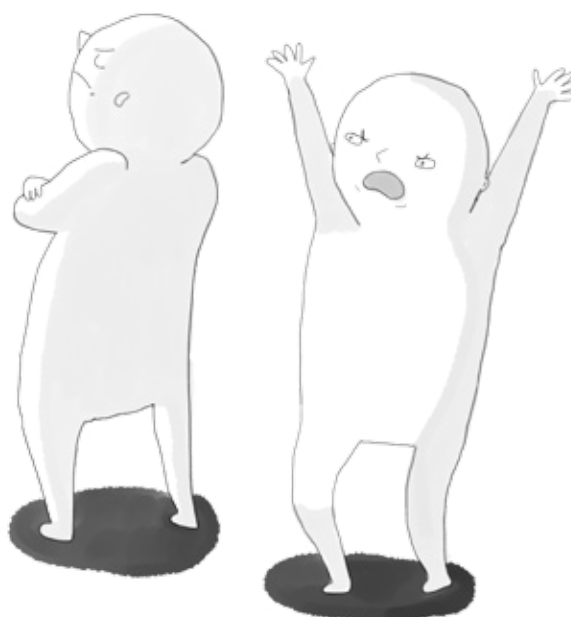
Du er A og vil rigtig gerne med til festen, hvor din ekskæreste tilfældigvis også kommer. Du er glad for din nuværende kæreste, B, og er ikke interesseret i din ekskæreste. Du vil bare gerne med til festen.

Denne gang skal du tale på en måde, der kan være med til at nedtrappe konflikter. Vi kalder det "jeg-sprog".

JEG-SPROG

Dvs. at du skal:

- lytte til ende
- spørge ind til den anden, fx sige: "Hvordan har du det? Hvad tænker du om...?"
- sige "jeg..." (i stedet for "du...")
- fortælle hvordan du selv har det
- fortælle hvad du godt kunne tænkte dig



LØGNER, DU SAGDE DU VAR TIL FEST



Del 1:

Hvis nogen siger til dig: "Du er uduelig!", kan det virke som en grov anklage af hele dig som person. Hvis de derimod siger: "Du har ikke taget opvasken i dag", er kritikken rettet mod dine handlinger, og vil ofte virke mindre overfusende.

Hvis man er vred, chokeret, såret el.lign., som man ofte er, hvis man fx er midt i et skænderi, kommer man let til at sammenblende en persons handlinger med selve personen.

Hvis man laver en sådan sammenblanding, kan det virke som en negativ kritik af personen og være med til at optrappe konflikter.

Hvis man formår at adskille person fra handling, vil man virke mere imødekomende overfor den anden part og således give plads til en nedtrapning i skænderiet. Øvelsen her er træning i at adskille handling fra person.

Hvad skal jeg gøre?

Adskil person fra handling

Nedenfor er der en række sætninger, der sammenblender person og handling, og en række sætninger, hvor indholdet er det samme, men er skrevet på en måde, så det ikke sammenblender person og handling.

Gå sammen to og to, og find de 5 sætningspar, der hører sammen.

Sæt ring rundt om det korrekte svar for hver sætning.



1. "Du er ikke til at stole på! Vi havde en aftale om at være sammen i morgen, og nu har du lavet en anden aftale. Du er totalt upålidelig!"
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)
 2. "Jeg synes, det er ubehageligt, når vi er til fest, og du bliver fuld. For eksempel ville du køre hjem i bil sidst, selvom du havde drukket."
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)
 3. "Jeg vil ikke have, at du sparker til mine ting, når du er vred."
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)
 4. "Kontrolfreak, gider du godt lade være med at tjekke mine Facebook-beskeder!?"
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)
 5. "Jeg bliver bange, når du står så tæt på mit ansigt og råber."
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)
- A. "Jeg synes, det er dårlig stil, at du læser mine private Facebook-beskeder. Vil du godt lade være med det?"
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)
- B. "Du er totalt uansvarlig og drikker for meget, når vi er til fest. Du er jo hjernedød!"
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)
- C. "Du er pisseubehagelig og skriger som en galning!"
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)
- D. "Jeg havde opfattet det, som om vi havde lavet en aftale om at være sammen i morgen, men er det rigtigt, at du har en anden aftale?"
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)
- E. "FUCK dig, din voldspsykopat! Du skal ikke sparke til mine ting, bare fordi du er pisset!"
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)



LØGNER, DU SAGDE DU VAR TIL FEST



Del 2: omformuler personangreb

Hvad skal jeg gøre?:

- A) Sæt jer sammen med jeres makker fra den tidligere øvelse. De 5 udsagn nedenfor er skrevet, så handling og person er sammenblandet.
- B) I skal nu skrive en ny sætning, så den indholdsmæssigt siger det samme, men på en måde, der adskiller handling fra person. I må selv digte, hvad der præcis er sket.

1. *Du er sygt jaloux og prøver på at kontrollere alt, hvad jeg gør!*

Eksempel på en ny sætning, der ikke sammenblander person og handling: "Du har læst mine sms-beskeder og siger, jeg ikke må tage min korte top på, og at jeg ikke må tage til fest med mine venner, uden at du er med."

Dit eksempel _____

2. *Du er nederen til grin, når du prøver at score mine veninder!*

Dit eksempel _____

3. *Du er blevet en røvsyg kæreste. Du er megakedelig at hænge ud med.*

Dit eksempel _____

4. *Du er blevet fucking røvsyg! Du sidder kun og stener skærm.*

Dit eksempel _____

5. *Du er jo fuldstændig ligeglad med, at jeg styrter rundt og gør rent. Du er mega klam med alle dine underbukser og cigaretskodder overalt!*

Dit eksempel _____

OBS: Dine omformuleringer skal bruges i næste øvelse. Skriv dem ned, så de kan læses af andre.



LØGNER, DU SAGDE DU VAR TIL FEST



Del 3: Rollespil

I denne del skal I mærke forskel på, hvordan det føles, når I taler til hinanden på en måde, der sammenblander person og handling, og en måde, der adskiller person og handling.

1. Find sammen to og to i nye par. Det skal være en anden, end den I lavede del 2 med. Vælg, hvem der spiller A og B, og forestil jer, at I er et kærestepar midt i et skænderi.
2. A vælger nu én af de oprindelige sætninger fra arket: "Løgner, du sagde du var til fest!" – Del 2, og siger den højt til B.
3. B skal nu mærke, hvordan det var at høre, og fortælle A:
 - Hvad er mine umiddelbare tanker om det, der blev sagt til mig?
 - Hvad fik jeg lyst til at svare igen til det, A sagde?
4. A siger nu sin nye sætning højt til B.
5. B skal igen mærke, hvordan det var at høre, og fortælle A:
 - Hvad er dine umiddelbare tanker om det, der blev sagt til dig?
 - Hvad fik du lyst til at svare igen til det, A sagde?
 - Var der nogen forskel på, hvordan du oplevede at få det samme indhold at vide på de to forskellige måder? I så fald, hvad gjorde forskellen ved dine tanker og dit svar til A?
6. Efterfølgende bytter A og B roller og gentager øvelsen fra punkt 1-6.

