



Övning – lyhördhet genom att minnas

Lämpar sig för vägledningsgrupp eller nivå 1.

Att minnas ett dåligt och ett gott minne från din barndom eller skolgång.

De flesta människor kan ganska lätt återkalla både goda och dåliga minnen från barndom och skoltid. Det är en sårbar och i ibland utsatt period i livet. Låt deltagarna delge varandra sina minnen i mindre grupp. Det leder till igenkänning, sympati och förståelse för barnets upplevelse.

Minnen från skoltiden kan fungera bra i grupper för skolans personal. Det leder ofta till insikter och omformuleringar av elever man kommer att tänka på.

Det kan leda till stark känslomässig laddning för vissa personer. Var noga med att alla blir bekräftade och förstådda.

Från tonårstiden - Att minnas när en vuxen visade dig respekt eller upprättade din värdighet.

Tonårstiden har sin speciella utmaning, att känna respekt och värdighet är viktigt för den växande självtilliten och självbilden. Vuxna som har förstått och hjälpt till med denna process brukar stanna kvar i minnet. Att återkalla denna känsla är ett sätt att förstå Och bli lyhörd inför tonåringen. Kan vara särskilt viktigt i arbete med utagerande tonåringar och deras föräldrar.