

## ÖVNINGAR KRING KOMMUNIKATION OCH PARRELATION

I detta dokument finns olika exempel på övningar ni kan göra i gruppen. Det krävs tid och man kan behöva pröva flera gånger för att bli bekväm i en övning. Välj övningar som känns bra för dig och som du tror passar just den här gruppen. Inför att du introducerar övningar i detta ämne kan det vara bra att återigen poängtera att de endast pratar om det de känner sig bekväma med att dela med varandra i paret och med andra.

### ÖVNINGAR:

**Post-it lappar**

**Temabilder**

**Pardiskussioner**

**Kommunikationsövningar**

**Stärka varandra**

**Relationslabbet**

**Övning i att lyssna**

Avsluta gruppen med en reflektionsrunda, sammanfattning och fråga vad som varit användbart för dem och vad de tar med sig hem.

## POST- IT ÖVNING

---

### ATT FÖRBEREDA

- blädderblock
- tuschpennor
- post-it lappar

---

### INSTRUKTIONER

Be gruppen skriva två saker var på post-it lapparna kring hur en bra relation är? Ta cirka 5 minuter för detta.

Samla ihop lapparna, summera för gruppen vad som står. Lämna utrymme för diskussion och reflektion.

## TEMABILDER

Bilder är bra, för att minnas, fantisera och associera. Bilder kan vara bra när man inte hittar ord, och bra när man ska prata om ovana situationer eller svåra saker som till exempel relationer, trötthet, sex. Vi ser ju saker på olika sätt - associerar olika och kan då dela med oss till varandra.

Användningen av de här bilderna kan varieras. De är lämpliga både före förlossningen och/eller på träffen tillsammans med BVC. Trots att det är svåra saker vi tar upp blir det med hjälp av bilderna lättsamma diskussioner och igenkännande skratt. Vår roll i detta är inte bara att lyfta fram det som är jobbigt utan att tillsammans hitta försök till tänkbara lösningar.

---

## FÖRBEREDELSE

- ❖ Ta fram ca 15 bilder som handlar om relationer och föräldraskap
- ❖ Fundera ut i förväg vad du professionellt vill ha sagt med bilderna, så att du kan bidra med det till diskussionerna.

---

## INSTRUKTIONER

- ❖ Lägg ut bilderna
- ❖ Be föräldrarna gå runt och välja varsin bild.
- ❖ Be dem sätta sig i ring och berätta vad de ser i bilderna - vilka tolkningar de gör. Uppmuntra dem att även bidra med tankar kring andras bilder.
- ❖ Berätta om intryck och känslor. Hjälpt dem att vidga diskussionen.

## DISKUSSIONKORT

För att underlätta diskussion och reflektion kring parrelationen kan du använda de framtagna diskussionkorten där information och frågor finns som är kopplade till övningarna: bekräftelseövning, Må gott-verktyg samt relationslabbet. Information kring varje kort hittade du i respektive avsnitt.

## BEKRÄFTELSEÖVNING FÖR PAR

Görs endast om alla i gruppen är par. De kan gärna sitta avskilt från varandra. Kan även göras som hemläxa, skicka då med frågorna på nästa sida.

---

## FÖRBEREDELSE

Skriv ut nedanstående sida eller använd diskussionskorten med diskussionsfrågor till deltagarna i gruppen

---

## INTRODUKTION

Att känna sig bekräftad av sin partner och att ha roligt tillsammans är viktiga faktorer för att känna sig nöjd i sin parrelation. Det är dock något som lätt kan komma i skymundan när mycket fokus ligger på barnet. Det finns olika sätt att visa kärlek till varandra på, ex, prioritera tid tillsammans, fysisk beröring och sex, med ord, genom att göra den andra tjänster eller ge presenter.

Ni ska nu få prata med varandra om detta.

---

## INSTRUKTIONER

Be paren berätta för varandra:

- Vad kan vi fortfarande göra tillsammans som vi gillar nu när vi har fått barn?
- Hur visar ni varandra kärlek och omtanke? Har ni samma sätt eller olika?
- När känner jag mig som mest omtyckt/uppskattad av dig?
- När kände jag mig senast stärkt av ditt stöd?

Samla ihop gruppen och fråga hur det var att göra denna övning. Sammanfatta det ni pratat om innan du går över till nästa aktivitet.

## BEKRÄFTELSEÖVNING

Att känna sig bekräftad av sin partner och att ha roligt tillsammans är viktiga faktorer för att känna sig nöjd i sin parrelation. Det är dock något som lätt kan komma i skymundan när mycket fokus ligger på barnet. Ni ska nu därför få diskutera detta ihop.

---

### BERÄTTA FÖR VARANDRA:

- Vad kan vi fortfarande göra tillsammans som vi gillar nu när vi har fått barn?
- Hur visar ni varandra kärlek och omtanke? Har ni samma sätt eller olika?
- När känner jag mig som mest omtyckt/uppskattad av dig?
- När kände jag mig senast stärkt av ditt stöd?

## KOMMUNIKATIONSÖVNINGAR

Då kommunikation är grundläggande i en relation kommer nedan både teori kring kommunikation samt övningar som kan användas i gruppen.

### JAG- BUDSKAP- TEORI

- ❖ Du talar om dig själv som '**jag**' - undvik 'man'
- ❖ 'jag' innebär att ta ansvar för det du säger
- ❖ Du behöver inte hålla med, men alla har rätt att ha sin egen upplevelse och sina egna känslor
- ❖ 'man', 'somliga', 'någon' signalerar undergivenhet, att vara passiv samt lägger ansvar på andra vilket ofta leder till osäkerhet; 'är det mig hen menar?'
- ❖ 'Du-budskap' skapar ofta känsla av skuldbeläggande, orättvishet hos den andre
- ❖ Jag-budskap innebär att tänka och känna efter vad det är man vill och formulera så att andra förstår
- ❖ Utgå från dig själv och vad du känner, tänker, vill.
- ❖ Var så konkret du kan- gärna exempel på situation- undvik 'alltid'/ 'aldrig'
- ❖ Uttryck egna behov tydligt sätt

### Exempel på jag- budskap vs du- budskap (Hilmarsson, 2010)

Jag- budskap	Du- budskap
Jag tycker att	Somliga menar
Jag är trött och vill vila	Du känner inte för att ta det lugnt?
Jag känner så här..	Du får mig att känna så här..
Jag håller inte med	Du har fel
Jag är ledsen för att du kom sent	Du är ansvarslös

### JAG- BUDSKAP STEP BY STEP

1. Be om lov
2. Ge en kort inledning där du är tydlig med att du tar upp något som är viktigt för dig
3. Ge en kort beskrivning av den andres beteende
4. Dina känslor, tankar och upplevelser kring detta
5. Hur det blir för dig, dvs den effekt den andres beteende får på dig

## AKTIVT LYSSNANDE-TEORI

- ❖ Bekräfta och respondera
  - 'just det', 'vill du berätta mer?'
- ❖ Ge lämplig feedback
- ❖ Uttryck att du lyssnat, tacka för att personen delat med sig, t.ex. 'vad bra att du tar upp det'
- ❖ Stöd idéer
  - T.ex. 'just det, det har jag inte tänkt på', 'spännande'
- ❖ Uppmärksamma talarens totala kommunikation
- ❖ Sammanfatta budskapet kort med egna ord- fråga om din tolkning stämmer. T.ex. 'så du tycker det är svårt att veta vilken barnmat du ska välja när du får många olika råd, har jag förstått dig rätt?'
- ❖ Ställ frågor
  - 'du tänker', 'du känner', men också 'jag förstod nog inte helt, vill beskriva lite mer'
- ❖ Kroppsspråk
  - Visa intresse med kroppsspråk, t.ex. luta sig fram, ögonkontakt, le, nicka- (också läs av kroppsspråk den som talar)

## TIPS TILL GRUPPLEDAREN

Samtal sker dagligen och involverar minst två parter. Lika viktigt som att föra fram sitt budskap är att kunna lyssna aktivt. Aktivt lyssnande innebär att vara nyfiken, utforskande och uppmärksam på vad den/de andra säger. Detta i kombination med att ge någon form av återkoppling på det som just sagts. Att kommunicera tydligt och lyssna på varandra är en viktig förutsättning i en relation och kan även förebygga missförstånd och ibland konflikter.

## ATT INTRODUCERA ÖVNINGEN

- ❖ Introducera övning i kommunikation. Om möjligt gör övningen parvis, där ena partnern får öva på att berätta något med jag- budskap och den andra får öva på att lyssna. Därefter växlar de roller.
- ❖ Beskriv för gruppen att syftet är att träna kommunikation- inte att kunna det perfekt.
- ❖ Förslagsvis 10-15 min till övning och därefter 10 min till att stämma av i gruppen hur övningen uppfattades; vad var lätt/svårt? Hur var det att lyssna resp framföra budskap?

## LITTERATURFÖRSLAG

För lästips till personal gällande samtalsteknik föreslås

- ❖ Rautalinko, E (2007). *Samtalsfärdigheter*. Stockholm: Liber AB,
- ❖ Hilmarsson, H (2010), *Samtalet med känslomässig intelligens*. Lund: Studentlitteratur

## ÖVNING I ATT LYSSNA

---

### FÖRBEREDELSE

Skriv ut och klipp isär lapparna nedan.

---

### INSTRUKTIONER

1. Dela gruppen i två
2. Ge den ena instruktionen att berätta om något som är viktigt, så detaljerat och inlevelsefullt man kan för den andra personen.
3. Ge instruktionen till den andra personen att visa på alla sätt att hen inte är intresserad utan att överdriva.
4. Ge den ena instruktionen att berätta om sina frukostvanor.
5. Ge den andra instruktionen att använda sig av "aktivt lyssnande"
6. Diskutera upplevelsen tillsammans i storgrupp.



Berätta om något som är viktigt för dig, så detaljerat och inlevelsefullt du kan, för den andra personen.

Du kommer att få något berättat för dig. Visa på alla sätt du kan att du inte är intresserad, utan att överdriva.  
(T.ex. avbryt med irrelevanta frågor, uppmuntra inte med ljud eller kroppsspråk, plocka med penna/mobiltelefon).

Berätta om dina frukostvanor.

Du kommer att få något berättat för dig.

Använd Aktivt Lyssnande:

- Bekräfta och uppmuntra talaren
- Ge lämplig feedback med följdfrågor och instämmande ljud
- Stöd idéer
- Uppmärksamma talarens totala kommunikation
- Ställ frågor
- Bekräfta med ditt kroppsspråk att du är intresserad

## KOMMUNIKATIONSÖVNING – ARBETSFÖRDELNING

### INSTRUKTION:

Om du har pratat om kommunikation, be dem tänka på det när de diskuterar; jag-budskap, prata till punkt och att partnern upprepar vad han/hon uppfattat att den andra sagt.

### Diskutera parvis

VAD INGÅR FÖR DEN SOM ÄR HEMMA  
NÄR DET GÄLLER BARN/HUSHÅLL:

VAD INGÅR FÖR DEN SOM ARBETAR  
NÄR DET GÄLLER BARN/HUSHÅLL:

**Dela ut blanketten som de kan ta med sig hem och fortsätta diskutera.**

VAD INGÅR FÖR DEN SOM ÄR HEMMA  
NÄR DET GÄLLER BARN/HUSHÅLL:

VAD INGÅR FÖR DEN SOM ARBETAR  
NÄR DET GÄLLER BARN/HUSHÅLL:

## MÅGOTT-VERKTYG

Görs endast om alla i gruppen är par. De kan gärna sitta avskilt från varandra. Kan även göras som hemuppgift.

Detta är en övning som lyfter aspekterna att ta hand om sig själv, något som ofta kommer i sista hand när man blivit förälder. Att diskutera detta med sin partner är viktigt.

---

### INSTRUKTIONER:

#### 1. Besvara enskilt:

- Tre viktiga saker som får mig att må bra.
- Det här tror jag blir viktigt för att jag ska må bra som förälder.
- Det här tror jag skulle vara mysigt att göra tillsammans med dig, utan barn.
- Har jag egna intressen som jag ger mig tid till?

2. Turas om att läsa upp svaren för varandra utan att kommentera.

3. Reflektera tillsammans över svaren. Är det något ni vill be varandra om?

4. Dela varandras tankar och samtala vidare.



## STÄRKA VARANDRA



Använd "styrkekorten" till att hjälpa paren att formulera varandras styrkor.

---

### INSTRUKTIONER

Lägg några utvalda kort på bordet och låt alla få välja ett kort som de tycker passar in på sin partner. Sedan får paret berätta för varandra på vilket sätt de tycker den egenskapen de valt visar sig hos sin partner. Man kan också be alla välja ett kort som de tycker passar in på dem som par.

Om man är ensamstående eller kommer själv kan de berätta för varandra om någon närstående viktig person. Känns det okej i gruppen kan man göra det i helgrupp istället för parvis.

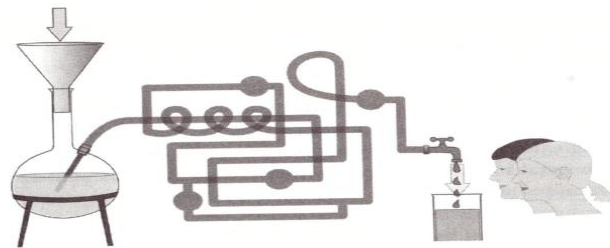
Syftet med övningen är att öva på att bekräfta och stärka varandra.



## RELATIONSLABBET

### DISKUSSIONSFRÅGOR:

- Vad var det senaste du stoppade i tratten?
- Vad var det senaste du fick ur kranen?



**Det Du stoppar i påverkar oftast också det som kommer ut.**

**Parrelationer överlever inte av sig själva.**