

[RealityC]heck

Detta verktyg har som syfte att utveckla relationen mellan två personer.

Innehåll:

[RealityC] Vuxen

[RealityC] Ung

[RealityC] Mötet

[RealityC] Vuxen

Dela ut "VUXEN" till dig som vuxen och ge "UNG" till den yngre person du vill undersöka din relation med. Försök att vara så pass modig att du ger din partner dokumentet utan att du som vuxen tjuvtittar på det. Fyll i påståendena så ärligt du kan, inte som du önskar att det vore:-)

När ni är klara var och en för sig så samlas ni och läser tillsammans dokumentet "[RealityC] Mötet".

Svara på nedanstående påståenden och betygsätt de från 1 – 5 genom att ringa in en siffra.

1 = stämmer inte alls – till - 5: stämmer helt och hållet /alltid

1. Jag använder en vänlig & schysst ton när jag vill dig något...

1 2 3 4 5

2. Jag lyssnar på dig och låter dig prata klart...

1 2 3 4 5

3. Jag använder straff som sätt för att få dig göra som jag vill...

1 2 3 4 5

4. Jag tycker att jag oftast har rätt och du har fel...

1 2 3 4 5

5. Jag brukar våld mot dig...

1 2 3 4 5

6. Jag är intresserad och engagerad av vad du gör i livet , även det liv du lever genom datorn...

1 2 3 4 5

7. Jag övervakar och vill vakta dig snarare än intresserar mig för dig...

1 2 3 4 5

8. Jag låter dig sitta för länge framför datorn än vad som egentligen är hälsosamt för din kropp...

1 2 3 4 5

9. Jag vill att du ska känna dig fri och utvecklas...

1 2 3 4 5

10. Jag ger dig den tid du behöver...

1 2 3 4 5

10. Jag visar att jag älskar dig...

1 2 3 4 5

[RealityC] Ung

Här kommer några påståenden om den person du gör "undersökningen tillsammans med".

Svara på nedanstående påståenden och betygsätt de från 1 – 5 genom att ringa in en siffra.

1 = stämmer inte alls – till - 5: stämmer helt och hållet /alltid

Kom ihåg att verkligen försöka vara ÄRLIG i dina svar. Svara hur du känner snarare än hur du vill att det ska vara....ok?

1. Jag upplever att du använder en vänlig & schysst ton när du vill mig något...

1 2 3 4 5

2. Jag känner att du lyssnar på mig och låter mig prata klart...

1 2 3 4 5

3. Du använder straff som sätt för att få mig att göra som du vill...

1 2 3 4 5

4. Jag känner att du tycker att du oftast har rätt och jag har fel..

1 2 3 4 5

5. Du brukar våld mot mig...

1 2 3 4 5

6. Jag känner att du är intresserad och engagerad av vad jag gör i livet , även det liv jag lever genom datorn....

1 2 3 4 5

7. Jag känner att du övervakar och vill vakta mig snarare än intresserar dig för mig...

1 2 3 4 5

8. Du låter mig sitta för länge framför datorn än vad som egentligen är hälsosamt för min kropp...

1 2 3 4 5

9. Jag upplever att du vill att jag ska känna mig fri och utvecklas...

1 2 3 4 5

10. Jag känner att du har tid till mig...

1 2 3 4 5

11. Jag känner att du älskar mig...

1 2 3 4 5

[RealityC] Mötet

Sätt er nu ner tillsammans på ett mysigt ställe i ert hem eller på ett fik, eller gå en promenad ...ni bestämmer. Men se till att ni få vara ostörda, det är ER stund. Gör det gott för er, kanske godis, Kaffe, Saft...

Läs sedan upp första påståendet och försök se på varandra, gärna ögonkontakt.

Läs också upp vad du har svarat. När båda har gett sina svar på första frågan så låt era funderingar få komma fram. Du som är vuxen har hunnit prata betydligt mer i livet än den som är ung så du kan allt knipa igen lite extra tycker jag! Döm inte, hamna inte i rätt eller fel. Bara undersök nyfiket och kom ihåg INGEN kan KÄNNA fel.

När ni båda vill gå vidare till nästa påstående....gör så.

När ni är klara MÅSTE ni skiljas åt med en kram....

Ha ett vackert möte:-)

Kram/Micke