

Prata om regler

Det här arbetsbladet är till för att du ska kunna tänka igenom en regel som du inte tycker om. Du kan också använda det för att prata om regler med dina föräldrar.



VAD ÄR DET FÖR REGEL?

Skriv ner en regel som du tycker är svår att följa.



REGEL

► Varför gillar du inte den regeln?

► Finns det något med den du tycker är bra?

► Varför tror du att dina föräldrar har satt upp den regeln?

► Var det något de inte tänkte på när de satte upp regeln? Vad i så fall?

▶ Hur skulle du vilja att de ändrade regeln?

Vad tror du att dina föräldrar skulle säga om du bad dem ändra regeln?



▶ Varför tror du att de skulle reagera så?

▶ Hur kan du få dem att känna sig mindre oroliga, även om det kan ta tid? (Ledtråd: Det du säger är inte lika effektivt som det du gör.)

▶ Vad tror du att dina föräldrar är mest oroliga över?

▶ Tänk dig att du själv är förälder till en tonåring. Skulle du sätta upp en liknande regel då? Vad skulle det i så fall vara för regel, och varför skulle du ha den?

HUR MYCKET FÖRTROENDE HAR DU TJÄNAT IHOP?

Förtroende är något man förtjänar. Skriv ner några saker du gjort som kan ha fått dina föräldrar att tappa förtroendet för dig.



Skriv ner några saker du gjort för att öka deras förtroende för dig.





Har du tjänat ihop tillräckligt på förtroendekontot för att kunna ta upp det här med dina föräldrar nu, eller borde du vänta lite?



Om du tror att det är bäst att vänta, vad kan du göra under tiden för att tjäna ihop mer förtroende?

TIPS: Visa ditt ifyllda arbetsblad för dina föräldrar och prata om det tillsammans.

När du pratar med dem, tänk då på det här: "Ett mildt svar stillar raseri, men ett sårande ord väcker vrede." (Ordspråksboken 15:1)



VISSTE DU? Du kan ha hjälp av principerna i det här arbetsbladet även när du behöver prata med din chef om reglerna på en arbetsplats.

"Att lyda föräldrarnas regler är som att betala av en skuld till banken – ju pålitligare du är, desto större förtroende får de för dig." (Från *Ungdomar frågar – svar som fungerar*, band 2)