

TERNINGPRAT FOR FORESATTE, spørsmål til refleksjon

Her finner du er en rekke spørsmål som kan brukes til egen refleksjon eller samtale med andre. Du/dere kan bruke en terning til å velge kategori

1 Energi og støtte

- Hvordan ser du når ungdommen din begynner å bli sliten?
- Hva pleier å hjelpe ungdommen din å hente seg inn igjen?
- Hvordan kan dere som familie bidra til en bedre energibalanse?
- Når på dagen fungerer ungdommen deres best?

2 Fritid og interesser

- Hva gir ungdommen deres glede og energi i hverdagen?
- Hvordan kan du støtte hobbyer eller interesser uten å ta styringen?
- Hva gjør dere når ungdommen mister motivasjonen for aktiviteter?
- Hvordan finner dere balanse mellom fritid, hvile og ansvar?

3 Sosiale situasjoner

- Hvordan støtter du ungdommen i sosiale sammenhenger (russetid, studietid, venner osv.)?
- Hva gjør du hvis ungdommen føler seg utenfor eller sosialt sliten?
- Hvordan oppmuntrer du til sosialt liv uten å presse?
- Hvordan håndterer dere forskjeller mellom ungdommens behov og forventningene fra andre?

4 Rutiner og struktur

- Hvordan hjelper du ungdommen å skape struktur i hverdagen?
- Hva fungerer best for dere: faste rutiner eller fleksibilitet?
- Hvordan kan du bidra til mer selvstendighet uten å overta?
- Hvordan håndterer dere morgen- eller kveldsrutiner som ofte blir stressende?

5 Utfordringer og overganger

- Hva synes du er mest krevende i overgangen fra barn til voksen?
- Hvordan håndterer dere situasjoner der dere er uenige om ansvar?
- Hva slags støtte savner du som foresatt?
- Hvordan balanserer du behovet for trygghet og selvstendighet for ungdommen din?

6 Erfaringer og tips

- Hva har fungert bra hjemme hos dere for å skape balanse?
- Hvilke små grep har gjort en forskjell i hverdagen?
- Hvilke råd ville du gitt til en ny foresatt i samme situasjon?
- Hva er du stolt av når du tenker på ungdommens utvikling?