

TERNINGPRAT FOR UNGDOMMENE, spørsmål til refleksjon

Her finner du 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 balanse

- Når på dagen har du mest energi?
- Hva gjør du for å hente deg inn når du er sliten?
- Hvordan merker du at du begynner å gå tom for energi?
- Hva hjelper deg å finne balanse i en travel uke?

2 Fritid og interesser

- Hva liker du best å gjøre når du har fri?
- Er det noe du har lyst til å begynne med, men ikke helt fått til enda?
- Hva gir deg glede eller energi i hverdagen?
- Hvordan finner du tid til det du liker?

3 Sosialt liv

- Hva betyr vennene dine for deg i hverdagen?
- Hvordan kan du være sosial uten å bli utslitt?
- Hvordan sier du nei til noe uten å få dårlig samvittighet?
- Hva er en sosial situasjon som har fungert bra for deg?

4 Rutiner og planlegging

- Liker du å planlegge uka di, eller ta ting som de kommer?
- Hvilke rutiner hjelper deg å få dagen til å gå bra?
- Hva skjer når planene dine endrer seg – hvordan håndterer du det?
- Hva er det vanskeligste med å planlegge hverdagen?

5 Utfordringer og mestring

- Hva synes du er mest krevende med å bli mer selvstendig?
- Hva gjør du når du føler at alt blir litt mye?
- Hvem kan du be om hjelp når du trenger det?
- Hva er du stolt av å ha fått til den siste tiden?

6 Drømmer og fremtid

- Hvordan ser drømmeuka di ut om fem år?
- Hva håper du å gjøre mer av i hverdagen fremover?
- Hvilke små ting kan du gjøre for å få dagene til å føles bedre?
- Hvordan vil du feire at du har nådd et mål du har satt deg?