

# Övning kring Egentid och Familjetid

## Övning "Ja, Nej, Kanske"

Se till att ha färdigklippa "kort" av färgat papper (**grönt**, **rött** och **gult**) innan övningen börjar. Låt föräldrarna sitta i bordsgrupper om max 6-7 st i varje. Varje förälder får ett kort i vardera färg. Läs ett påstående i taget för föräldrarna. Låt dem sedan lägga det färgkort som stämmer bäst överrens med deras åsikt på bordet (**grönt = ja**, **rött = nej** och **gult = kanske**). Varje grupp samtalar därefter kort kring de alternativ de har valt.

- a) När barnen är små behöver de sina föräldrar till 100 %.
- b) Man behöver "egentid"?
- c) Män har större behov än kvinnor av "egentid".
- d) Möjlighet att ta "egentid" beror på ekonomin.
- e) Det är viktigt att behålla sina egna intressen när man får barn.
- f) Familjetid är viktigt att prioritera.
- g) Det är viktigt att få "egentid" för att orka med vardagen.
- h) Det är viktigt att få "familjetid" för att orka med vardagen.

## Alternativ övning: Värderingsövning

Dela ut varsitt papper & penna till deltagarna. Läs upp situationen samt alternativen för föräldrarna. Låt dem därefter ta ställning genom att på sitt papper skriva den siffra som stämmer bäst överrens med deras egen åsikt. I grupper om 5-6 personer berättar de sedan för varandra om sitt val, och hur de tänkt. Följ sedan upp i helgrupp efter varje situation, "Har vi någon "etta" som kan berätta hur han/hon tänkt", "Har vi någon "tvåa" ..." etc.

### a) Hur gör du för att du och din familj ska få så bra tid tillsammans som möjligt?

- 1. Avsätter tid för umgänge som hela familjen kan vara med på.
- 2. Hittar spontant på umgängestillfällen med familjen.



3. Försöker tänka på att vara utvilad och engagerad/intresserad.
4. Ser till att vi i familjen bestämmer aktiviteter tillsammans.
5. Eget alternativ.

**b) När har du det som bäst med familjen?**

1. Utflykt med matsäck.
2. Spela spel.
3. Kravlösa och lugna situationer.
4. När barnet/barnen kryper ner i sängen på morgonen.
5. Vardagssysslor.
6. Eget alternativ.

**c) När mår DU som bäst?**

1. Äter lunch själv.
2. Leker med barnet/barnen.
3. Har fredagsmys med familjen.
4. Går på bio med partner eller vän.
5. Egen träningstid.
6. Eget alternativ.

