



HJEMME OPGAVER

Bed en af dine forældre/ en voksen der er tæt på dig om at udfylde, hvor godt han/hun mener, at du får opfyldt dine behov, og lad ham/ hende indtegne sit bud på din 'Er der balance-modellen'.

Vis derefter din forælder, hvordan du har udfyldt spindelvævet, og kig sammen på jeres udfyldte ark.

- Er der punkter, hvor I ser forskelligt på det – eller er I stort set enige?
- Ved store forskelle skal I gå til opgave A, ved mindre forskelle, skal I gå til opgave B...

OPGAVE A - Ved store forskelle:

Hvis der er et eller flere punkter, hvor I er 2 eller flere point fra hinandens besvarelser, så interview din forælder ud fra følgende spørgsmål – og notér svarene i stikordsform:

- Jeg kan se, du har svaret X (indsæt tal) ud for Y (indsæt behov) - hvad får dig til at svare sådan?
- Hvorfor tror du, at jeg har svaret Z? (indsæt din talværdi)
- Hvad tænker du om, at vi svarer ret forskelligt på dette punkt?
- Hvad tænker du, der skulle ske, for at vores tal kunne nærme sig hinanden lidt mere?
- Hvilken forskel ville det gøre? (altså det din forælder nævnte, der skulle ske)
- Slut af med at tale med din forælder om, der er noget, du synes er udfordrende/ svært i dagligdagen i forhold til at få tiden til at slå til? Fortæl også din forælder, hvis du har brug for hans/ hendes hjælp til at lægge en plan for, hvordan du kan prioritere din tid, så du får den bedst mulige balance i dit liv.

OPGAVE B - Ved små forskelle:

Hvis I er stort set enige om svarene, så interview din forælder ud fra følgende spg – og notér svarene i stikordsform:

- Hvad tænker du om, at vi svarer ret ens på de her spørgsmål?
 - Er der noget, som bekymrer dig i forhold til svarene?
- (Hvis ja: hvad? Og har du et forslag til, hvad vi kan gøre ved det? Hvis nej – hvorfor er du ikke bekymret?)
- Slut af med at tale med din forælder om, der er noget, du synes er udfordrende/ svært i dagligdagen i forhold til at få tiden til at slå til? Fortæl også din forælder, hvis du har brug for hans/ hendes hjælp til at lægge en plan for, hvordan du kan prioritere din tid, så du får den bedst mulige balance i dit liv.



Til forælderen:

Nedenfor skal du vurdere, i hvor høj grad, du oplever at dit barn får opfyldt en række forskellige behov i dagligdagen. Du skal bruge en skala fra 1- 4 (hvor 4 er den yderste cirkel = 'mit barns behov er helt opfyldt' og 1 er den inderste cirkel = 'mit barns behov er slet ikke opfyldt'). Når du har valgt et tal, skal du sætte en prik på den cirkel, som matcher dit svar. Det er disse behov, du skal vurdere:

