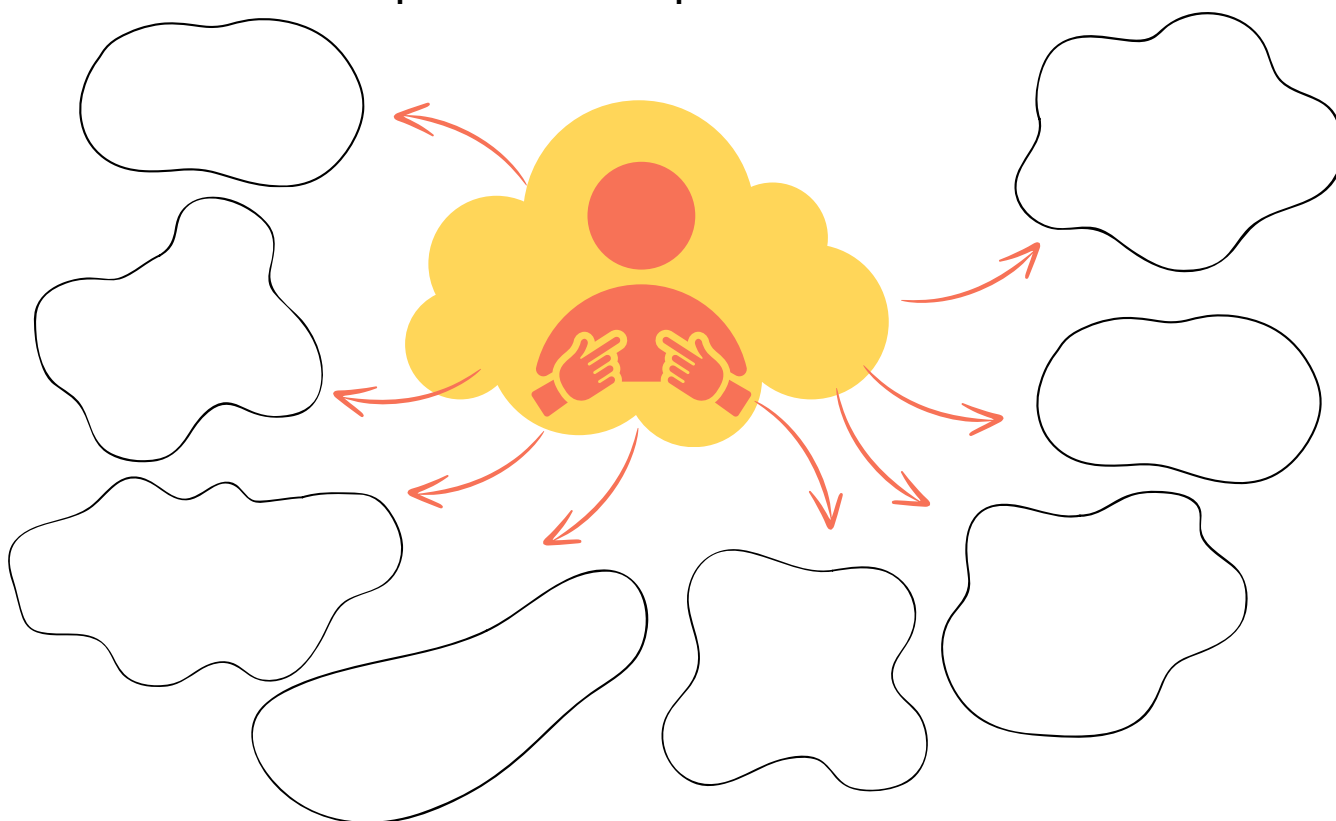


Stundum fókusum við mikið á samböndin okkar við kærast/a/u eða þeim sem við erum skotin í eða hrifin af. En það er líka mikilvægt að muna að lífið snýst ekki bara um eitt samband. Þú átt fullt af öðrum tengslum sem skipta máli – vinir, fjölskylda, kennarar, þjálfarar eða jafnvel fólk sem getur hjálpað þér að ná markmiðum þínum. Ekkert eitt samband getur gefið þér allt sem þú þarft.

Prófaðu að kortleggja stuðningsnetið eða „Fólkið þitt“. Í miðjunni ert þú. Í kringum þig skrifar þú nöfn fólks eða hópa sem þú getur leitað til. Þetta getur verið allt frá vinum sem hlusta á þig, foreldrum sem hjálpa þér með praktíska hluti, kennurum sem hjálpa þér með námið eða jafnvel heilsugæslunni ef þú þarft að tala við fagfólk.

Þú mátt bæta við fleiri reitum ef þér finnst vanta – þetta er þitt stuðnings net. Hugsaðu um það sem „fólkið þitt“ sem þú getur treyst á þegar lífið verður erfitt eða þegar þú þarft smá stuðning.

Þú þarft ekki að skila þessu inn til kennara.



**Hvern af þessum gætir þú talað við um áhyggjur sem þú gætir haft um samband sem þú ert í?
(vina, rómantískt eða fjölskyldusamband)**

Dæmi um fólk og staði sem gætu verið í þínu stuðningsneti

- Foreldrar
- Systkini
- Aðrir fjölskyldumeðlimir
- Nánir vinir
- Foreldrar vina þinna
- Kennari eða starfsmaður í skólanum
- Starfsmaður í félagsmiðstöð
- Námsráðgjafi, skólahjúkrunarfræðingur
- Sálfræðingur, ráðgjafi eða læknir
- Trúarleiðtogi
- Íþróttþjálfari
- Samstarfsfólk
- Maki (Kærasti, kærasta, kærast)
- Hjálparsími Rauðakrossins 1717 eða 1717.is netspjallið
- Heilsugæslan
- 112.is

AÐ META SAMBANDIÐ MITT



Tilgangur þessarar æfingar er að hjálpa þér að byrja að hugsa um mismunandi þætti í sambandi þínu. Ef þú ert ekki í para/ástarsambandi skaltu velja eitthvað annað, til dæmis fyrrverandi parasamband eða núverandi samband við vin eða fjölskyldumeðlim.

Þú þarft ekki að skila þessu inn til kennara.

Nefndu 5 hluti sem þér líkar vel við hjá þessari manneskju.

Nefndu 5 hluti sem þér líkar ekki vel við hjá þessari manneskju .

Heldur þú að sambönd þessarar manneskju við vini og fjölskyldu séu heilbrigð?
Af hverju eða af hverju ekki?

Hvetur þessi manneskja þig til að eiga aðra vini eða bæta önnur tengsl en ykkar eða reyna þau að draga úr því? Hvernig gera þau það?

Hvað eru 3 hlutir sem manneskjan hefur áhuga á? (fyrir utan þig og ykkar samband)

Takið þið ákvarðanir í sameiningu?

Hvernig takist þið á við ágreininga eða ef þið eruð ósammála?

Lætur þetta samband þér líða betur með sjálfa þig, verr, eða bara eins og áður?
Hvernig þá?

HVERNIG ER SAMBANDIÐ?



Hér eru tveir listar, annar með einkennum heilbrigðra sambanda og hinn með óheilbrigðra. Mörg sambönd hafa blöndu af báðum. Tilgangur þessarar æfingar er að komast að því hvað í þínu sambandi er heilbrigt eða óheilbrigt/ofbeldi, svo þú getir metið það sem best er og ákveðið hverju þú vilt breyta. Lestu báða listana og merktu við hjartað við hliðina á hverri staðhæfingu sem á við um samband þitt. Ef þú ert ekki í para/ástarsambandi getur þú metið vina- eða fjölskyldusamband.

Þú þarft ekki að skila þessu inn til kennara.

Heilbrigt. Merktu við það sem á við

- ♡ Oftar en ekki er gaman hjá ykkur.
- ♡ Njótið þess bæði að eyða tíma hvert í sínu lagi, með eigin vinum sem og með vinum hvors annars.
- ♡ Finnist þið alltaf örugg með hvort öðru.
- ♡ Treystið hvort öðru.
- ♡ Standið við það ef þið hafið gert samkomulag um eitthvað.
- ♡ Styðjið markmið hvors annars í lífinu og eruð hvetjandi, til dæmis námstengd eða í þróttum.
- ♡ Berið virðingu fyrir skoðunum hvors annars, jafnvel þegar þær eru ólíkar.
- ♡ Leysið ágreining án þess að niðurlægja hvort annað, kalla hvort öðrum illum nöfnum eða hóta.
- ♡ Takið bæði ábyrgð á því sem þið sjálf gerið og biðjist bæði afsökunar þegar þið hafið rangt fyrir ykkur.
- ♡ Hafið jafnan ákvörðunarrétt um hvað þið gerið í sambandinu ykkar.
- ♡ Hafið bæði stjórn á eigin fjármálum.
- ♡ Eruð stolt af því að vera með hvort öðru.
- ♡ Virðið einkalíf hvors annars, til dæmis síma, skilaboð og samfélagsmiðla.
- ♡ Nánnum vinum og fjölskyldu líkar vel við makann og eru ánægð með sambandið ykkar.
- ♡ Finnið aldrei fyrir þrýstingi um kynlíf eða eitthvað kynferðislegt.
- ♡ Talið saman um kynlíf ef sambandið ykkar er kynferðislegt.
- ♡ Gefið hvort öðru rými þegar þið þurfið á því að halda.
- ♡ Komið alltaf fram við hvort annað af virðingu, jafnvel þó að þið séuð ósátt eða ósammála.
- ♡ Eruð til staðar fyrir hvort annað án þess að fórna öllu ykkar.

Óheilbrigt eða ofbeldi. Merktu við það sem á við

- ♡ Oftar en ekki eru rífrildi eða ósætti.
- ♡ Ásakanir um framhjáald eða haldið er framhjá.
- ♡ Notið uppnefni, blótið, öskrið eða gerið lítið úr hvort öðru.
- ♡ Það er ekki hlustað eða ekki tekið alvarlega það sem skiptir hinn máli.
- ♡ Einangrun með að gagnrýna vini/fjölskyldu eða reynt er að hindra slík tengsl.
- ♡ Reynt er að stjórna hvernig á að klæða sig, ákvarðanir teknar fyrir aðra.
- ♡ Þvingun til að gera eitthvað kynferðislegt, til dæmis með suði eða pressu.
- ♡ Talið ekki saman um kynlíf (ef þið stundið kynlíf).
- ♡ Likamlegt ofbeldi, t.d. klípa, ýta, slá eða meiða
- ♡ Andlegt ofbeldi
- ♡ Kynferðislegt ofbeldi
- ♡ Býr til afsakanir á því af hverju var komið illa fram, til dæmis áfengi eða af því þeim leið illa.
- ♡ Hunsun, loforð svikin, eða haldið aftur úr ást og væntumþykju til að stjórna
- ♡ Kennir hinum um ef það er mikil reiði eða ofbeldi. „Ef þú hefur ekki”, „ég gerði þetta bara af því þú.”

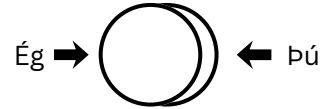
JAFNVÆGIÐ Á MILLI ÉG, ÞÚ OG VIÐ



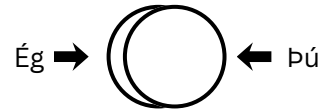
Þú þarft ekki að skila þessu inn til kennara.

Það er rómantísk hugmynd að þegar tveir einstaklingar eru ástfangnir eða verða bestu vinir verði þeir eitt, en í raun og veru getur slíkur hugsunarháttur verið óheilbrigður. Önnur leið til að líta á sambönd er að tveir einstaklingar, **ÉG** og **ÞÚ**, skarist til að skapa þriðja hluta sambandsins – **VIÐ/OKKUR**. Ef einn þessara þriggja hluta er ríkjandi verða hinir hlutarnir vanræktir.

Til dæmis ef sambandið snýst allt um **MIG** þá einbeiti ég mér að því að fá mínum þörfum fullnægt og ætlast til þess að þú setjir mínar þarfir í forgang líka – en þínar þarfir líða fyrir það. .



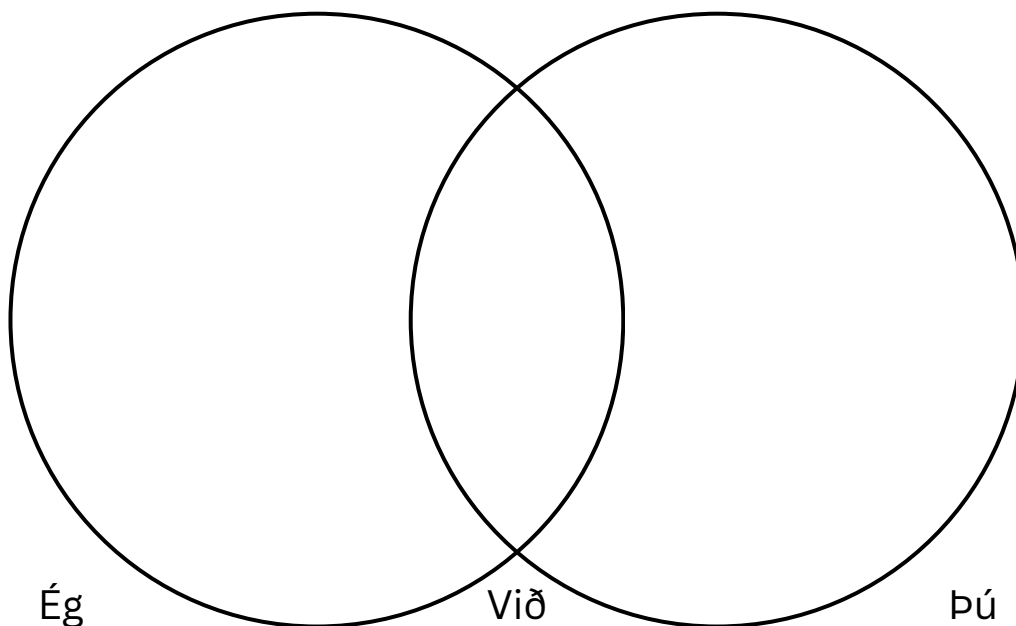
Ef sambandið snýst allt um **ÞIG** þá gæti ég eytt allri minni orku í að reyna að þóknast þér, en ég sinni ekki mínum eigin þörfum.



Ef sambandið snýst allt um **OKKUR**, þá erum við bæði að einbeita okkur svo mikið að sambandinu að við glötum bæði okkar eigin sjálfsmynd.



Í heilbrigðu sambandi eru **ÉG**, **ÞÚ** og **OKKUR** í jafnvægi mestallan tímann. Það geta komið dagar þar sem ég á í vanda og þá einbeitum við okkur að mér, eða þú ert að fagna sérstöku afreki og þá einbeitum við okkur að þér. En í heildina litið náum við að halda jafnvægi milli **MÍN**, **ÞÍN** og **OKKAR**.



Skörunin í hringjunum hér að ofan táknar þrjá hluta sambandsins – **ÉG**, **ÞÚ** og **VIÐ**.

Í þeim hluta hringins sem táknar aðeins þig skaltu skrifa allt það sem er hluti af þér sem einstaklingi – til dæmis nánir vinir þínir, fjölskyldumeðlimir, það sem þú hefur gaman af að gera ein/n, markmið þín, hæfileikar og áhugamál sem eru einstök fyrir þig. Gerðu síðan það sama fyrir maka eða vin þinn. Í miðjunni, þar sem hringirnir tveir skarast og tákna **VIÐ** í sambandinu ykkar, skaltu skrifa það sem þú og maki eða vinur eigið sameiginlegt: sérstakar tilfinningar, það sem ykkur finnst gaman að gera saman, sameiginlegir vinir, sérstakar minningar eða framtíðarplön.

Næst skaltu spyrja sjálf þig: Er „ég“, „þú“ og „við“ í jafnvægi? _____

Ef nei, hvaða hluta þarf að hlúa betur að og hvernig? _____
