

# I vores familie er vi gode til...

Fra bogen *Førstehjælp til travle børnefamilier - bedre balance i hverdagen* (Gyldendal Business, 2009)

Jeg vil gerne dele en øvelse med dig, som du og din familie med garanti vil få gavn af både nu og i fremtiden. Formålet med denne øvelse er at finde og fremhæve familiens styrker, så det er en stor fordel, at alle familiemedlemmer (hvis børnene er store nok) svarer på følgende:

- I vores familie er vi gode til at ... *det er tilladt at skrive lige så mange punkter ned, som I kan komme på!*
- I vores familie bidrager jeg med ...
- Det, jeg bedst kan lide ved vores familie er ...
- Én ting, vi kunne blive bedre til ... *når først vi er fyldt op med ros, er vi langt mere modtagelige for forbedringsforslag*

Når vi får ros, motiveres vi også til selv at give ros. Husk derfor dette punkt:

- I vores familie bidrager (skriv for hvert familiemedlem) med ...

## **Alt har ret, f.eks.:**

- Far med sin evne til at planlægge
- Mor med sin humor
- Peter med at være positiv
- Det er godt, du husker at opdatere familiekalenderen
- Jeg er glad for, at du skovler sne og slår græs