

UGESKEMA

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
00-01							
01-02							
02-03							
03-04							
04-05							
05-06							
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

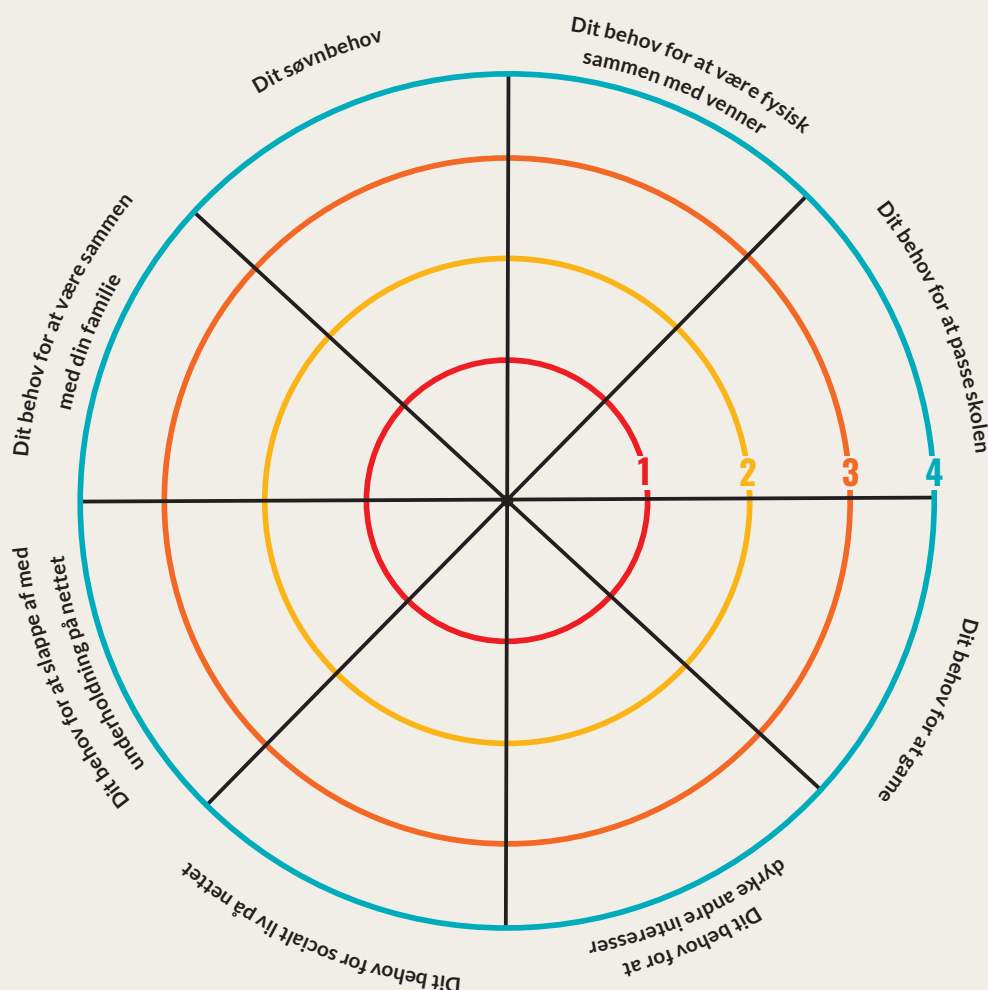


MIT BEHOVSHJUL

Det kan være meget forskelligt fra person til person, hvad vi har behov for. Nogle har fx et stort behov for at game og oplever at slappe, når de gamer, andre gamer slet ikke og føler heller ikke et behov for det. Den her øvelse handler altså om, i hvor høj grad DU synes, at DINE behov bliver opfyldt. Når du laver øvelsen, skal du vurdere, hvor godt du synes, du får opfyldt otte forskellige behov i din dagligdag. Du skal bruge en skala fra 1- 4:

- 1 er "Mine behov er slet ikke opfyldt"
- 4 er "Mine behov er helt opfyldt"

Når du har valgt et tal, skal du sætte en prik på den cirkel, som matcher dit svar. Hvis du ikke oplever behovet, sætter du bare en prik på 0. Når du har sat alle otte prikker, skal du forbinde dem med tush, så du kan se den form dine svar danner.



Snak med din makker om:

- Hvad fortæller jeres ugeskema og behovshjul jer?
- Oplever I, at I har en god balance i jeres hverdag?
- Får I de pauser, I har brug for? Og generelt dækket de behov, I har?



Red Barnet