

ØVELSE:**RARRT****Ressourcepædagogik**

- Barnets sol: Skriv barnets navn inde i solen, og skriv positive definitioner af barnet i alle ”solens stråler”. For eksempel ”social”, ”humoristisk”, ”følsom”.
- Prøv at minde dig selv om en god ting, du har gjort i løbet af dagen. Hvordan føles det at være ressourceorienteret i forhold til dig selv? Er det nemt eller svært for dig?
- Hvad tænker du typisk på, når du kører hjem fra arbejde? Er du ressourceorienteret eller problemorienteret? Find hver dag i en uge tre ting, du lykkedes med.
- Fortæl en anden person om en vanskelig eller konfliktfyldt oplevelse på dit arbejde. Den anden stiller dig tre problemorienterede- og derefter tre løsningsorienterede spørgsmål:

Problemorienterede spørgsmål:

- Hvad er dit problem?
- Hvor lang tid har du haft det problem?
- Hvis skyld er det?
- Hvad er din værste oplevelse med dit problem?
- Hvorfor har du ikke løst det endnu?

Løsningsorienterede spørgsmål:

- Hvad er det, du gerne vil?
 - Hvordan vil du vide, at du har opnået/fået det?
 - Hvordan vil det i øvrigt få positiv indflydelse på dit liv, når du har opnået/fået det?
 - Hvilke ressourcer har du allerede, som kan hjælpe dig til at opnå det, du ønsker?
 - Giv et eksempel på noget tilsvarende, som det er lykkedes dig at gøre/opnå?
 - Hvad er det næste skridt, du vil tage?
- Hvordan føles det – og hvilke muligheder åbner og lukker sig i henholdsvis den problemorienterede- og den løsningsorienterede undersøgelse?