

Flere øvelser for bruk av verdikortene i øvelsesboksen

Øvelse fra bruksanvisning som følger med boksen:

1. Legg ut sorteringskortene (ikke viktig for meg, litt viktig for meg, viktig for meg, svært viktig for meg). Enten alle fire, eller bare kortene ikke viktig for meg og viktig for meg. Be den du snakker med sortere kortene.
2. Ta så bort en eller flere av sorteringsbunkene, og sammen se nærmere på kortene i den utvalgte bunken. Hvis det er mange kort i bunken kan man be vedkommende velge ut de fem eller ti verdiene som er aller viktigst å ha med innunder det aktuelle sorteringskortet. Alternativt kan man droppe sorteringsbunkene, og bare be barnet/ungdommen velge de fem eller ti verdiene de synes er viktigst.
3. Den påfølgende samtalen kan ta utgangspunktet i verdiene og spørsmål omkring hvordan barnet/ungdommen oppfatter disse verdiene. Hva legger de i verdiene? Hvorfor er de viktige eller uviktige? Videre kan man snakke om hvordan denne verdien stemmer overens med hvordan hen opplever seg selv og lever livet sitt.

Eksempler på spørsmål til samtale:

- Hva betyr (verdien) for deg?
- Hvordan merker du i hverdagen at (verdien) er viktig?
- Hva tenker du om (verdien) i forhold til (utfordringen)?

Verdiøvelse 2 (hentet fra MI øvelseskort):

- Velg ut 10 verdier fra bunken som er viktig for deg.
- Sorter etter viktighet, den viktigste verdien skal ligge i bunnen av bunken.
- Ta opp de to øverste kortene og mål dem mot hverandre.
- Hjelp til å velge den viktigste verdien gjennom å stille spørsmål, bruke refleksjoner og utforske.
- Den som er i fokus legger bort kortet som vurderes som minst viktig, og tar et nytt kort som måles mot kortet som sto igjen, helt frem til man sitter igjen med et kort (en verdi).

Gjenta verdikortøvelse:

Gjør en verdikortøvelse ved oppstart av et samtaleforløp, gjenta verdikortøvelsen etter en stund og se om verdiene har endret seg eller ikke og reflekter rundt dette.

Bruk av verdikort i arbeid med skolemiljø og vennegrupper:

- La gruppen sitte i ring, legg ut kortene så alle kan se.
- Still spørsmål som: hvilke verdier er viktig hos en venn, hva er en viktig verdi for deg som venn, og må man ha like verdier for å være venner?
- Dette kan skape aksept og refleksjon rundt betydningen av å ha like og ulike verdier og anerkjenne at man er forskjellige.
- Videre kan man utforske spennet mellom hvilke verdier som er viktig for gruppa, sammenlignet med hvordan det er i vennegruppa nå.

Korte introøvelser som kan brukes på ...

... MI-kurs, møte med kollegaer eller lignende:

- **Danne par**
 - Til denne øvelsen trenger man to sett verdikort.
 - Del ut verdikort til alle som er til stede, la alle gå rundt og mingle og snakke og beskrive verdien de har valgt.
 - Når de treffer på den som har trukket samme verdi skal de danne par.
- **Fortell om en viktig verdi for deg**
 - Alle får trekke et kort med en verdi som er viktig og fortelle høyt om verdien og hvorfor den er viktig for deg.
- **Gi verdi til andre** (fordel at man kjenner hverandre litt)
 - Trekk et verdikort og gi det til en annen i gruppen
 - «Jeg valgte denne til deg fordi...»
- **Legge ut verdikort**
 - Kan for eksempel legges på hver plass eller under hver tallerken.
 - En og en skal forklare hva verdien betyr for deg.

... I familieterapi/foreldreveiledning:

(inspirasjon fra [*Hva slags foreldrestil har du?*](#))

Hvilke verdier man har varierer fra person til person. Det er ikke sikkert partner har samme oppfatninger av hva som er viktige verdier i foreldrerollen som deg. Bruk verdikortene til å utforske hvilke verdier som er viktige for begge, bruk tid på å lytte ut hverandre.

- Hva er det viktig at dere som foreldre er enige om?
- Hva er ok at dere er uenige om?
- Hvilke verdier ønsker dere å videreføre til egne barn?