

Skuggbarn

MAMMA SKÄLLER JÄMT PÅ PAPPA

MAMMA
oberäknelig, frånvarande,
överbelastad, stressad

Uppgift: Få mamma och
pappa att hålla sams!

Mantra: "Vänta tills pappa
kommer hem!"

PAPPA
svag, ledsen, tystlåten,
ofta frånvarande

Uppgift: Få mamma och
pappa att hålla sams!

Mantra: "Håll mig
utanför!"

Jag duger inte!
Jag är jobbig!
Jag är hjälplös!
Jag får inte vara mig själv!
Jag ska klara av det här!
Jag ska göra dig glad!

PRESS RÄDSLÅ

SORG

Jag försöker göra
allt perfekt

Jag undviker
konflikter

Jag vill gärna
kontrollera allt

Jag flyr
in i arbetet

Jag undviker
utmaningar

Jag tränger bort
våldigt mycket