



Institutt for  
Psykologisk  
Rådgivning

# STYRKET AV FØLELSER

Øvelseshefte

© 2018 Dr. Joanne Dolhanty – Trademark Pending



Norsk Institutt for  
Emosjonsfokusert Terapi

# Emosjonsfokusert Ferdighetstrening for Foreldre

**F**orstå følelser – **Ø**k motivasjonen – **L**øs relasjonelle vansker

## **Forstå Følelser**

Lær om følelser

Valider følelser

## **Øk motivasjonen**

Lær om motivasjon

Forstå din egen og andres motivasjon

Oppdag dine følefeller, og jobb med følefellene

## **Løs relasjonelle vansker**

Lær om endring av relasjoner

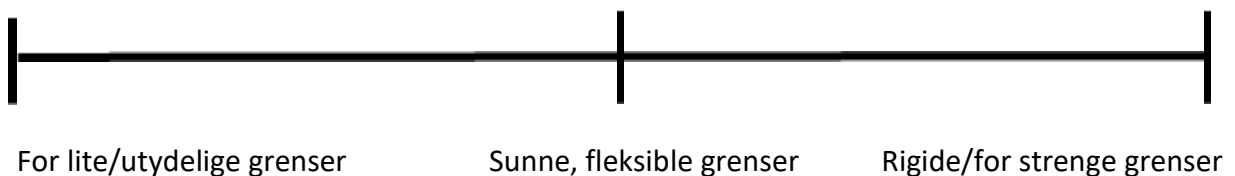
Ta radikalt ansvar for foreldre-barn relasjonen og reparer følelsesmessige sår

Bli klar over egne grenser, lær hvordan de fungerer og hvordan de kan endres.

## Introduksjonsøvelse

1. Noter deg noe du er- eller nylig var sint for som du mener er berettiget og lett for andre å forstå:
  
2. Noter deg noe du vet ditt barn/partner evt. andre nære skulle ønske du kunne bekrefte og forstå, men som er svært vanskelig for deg å bekrefte eller forstå.
  
3. Når du strever med å sette grenser (f.eks. når grensesetting ikke fungerer), er det at grensene dine er for løse eller for lite tydelige? Eller er de for strenge og rigide? Hvis du ikke vet, spør deg selv hva barna dine eller partneren din vil si om grensene dine. Mener de at grensene dine er for strenge/rigide? Eller mener de at du unngår eller gir opp for lett og at du i større grad burde stå opp for deg selv?

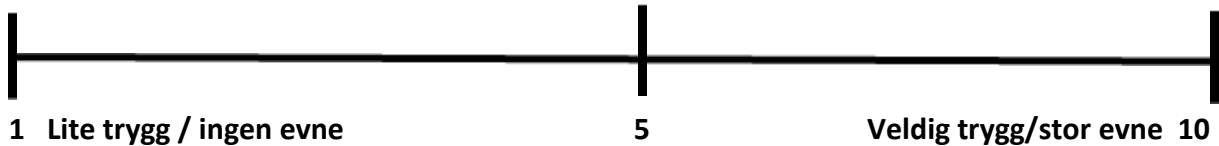
**Marker hvor du er på skalaen når du vet at det ikke har fungert.**



## Følelser – hjelpearb

Motivasjon handler om vår forventning om å mestre og trygghet på evnen vår til at vi kan utgjøre en forskjell.

Motivasjonsskala: Hvor trygg er du på din EVNE til å hjelpe dine nærmeste?



Frykt, skyldfølelse, skam og vår manglende evne til å identifisere og håndtere følelser, reduserer trygghet på mestring og evne.

Hva er dine følelsesmessige magneter?

**Jeg reagerer mer på å:**

(sett ring rundt en) **Bli forlatt. . . . . eller . . . . . ikke bli respektert**

(sett ring rundt en) **Bli avvist . . . . . eller . . . . . bli kritisert**

Hva trigger dine magneter?

**Jeg blir mest følelsesmessig aktivert når mine nærmeste:**

(sett ring rundt en) **Er avhengige og klengete . . . . . eller . . . . . uavhengige og opprørske**

(sett ring rundt en) **Er passive og hjelpeløse . . . . . eller . . . . . aggressive og sjefete**

(sett ring rundt en) **Er trengende eller spiller offer. . . . . eller . . . . . kritiske eller plagsomme**

(sett ring rundt en) **Er stille . . . . . eller . . . . . frekk**

## Kjenn deg selv spørreskjema

Hvilken side beskriver deg BEST? Sett kryss i rundingene for å indikere ditt valg:

- Sier unnskyld -----Sier ikke unnskyld
- Stiller ikke høye krav til deg selv eller andre-----Stiller høye krav til deg selv eller andre
- Gir ikke uttrykk for sinne -----Gir uttrykk for sinne
- Overlater beslutninger til andre-----Tar ansvar for beslutninger
- Søker nærhet-----Søker avstand
- Viker du (når du går mot andre av samme kjønn på fortauet)-----Eller går du rett på
- Blitt dumpet i tidligere forhold? -----Eller er du den som dumper andre?
- Trenger nærhet og trygghet-----Trenger anerkjennelse og respekt
- Kritiserer ikke-----Kritiserer
- Avhengig-----Selvstendig
- Kommer til unnsetning-----Stoler på at andre ordner opp selv
- Tilbyr lett trøst-----Tilbyr sjelden trøst
- Liker ikke å være alene-----Liker å være alene
- Usikker på hva du skal gjøre -----Vet hva du skal gjøre
- Redd for å miste dem jeg elsker-----Ikke redd for å miste dem jeg elsker
- Gråter-----Gråter ikke
- Engstelig når alene-----Ikke engstelig når alene
- Ivrig etter å løse/få konflikter ut av veien-----"Går videre" med uløste konflikter
- Klarer ikke å sette grenser-----Har lett for å sette grenser
- Føler deg ensom etter en krangel-----Føler deg ikke god nok etter en krangel
- Føler deg svakere når du er sint-----Føler deg sterk når du er sint
- Fikser for andre-----La andre ordne opp for seg selv
- Redsel for å bli forlatt-----Går fint å være alene
- Liker meg best hjemme-----Elsker å utforske nye steder
- Trenger/Lengter etter beskyttelse fra andre-----Jeg beskytte meg selv og det er helt ok

## Bevisstgjøring av grenser – hjelpeark

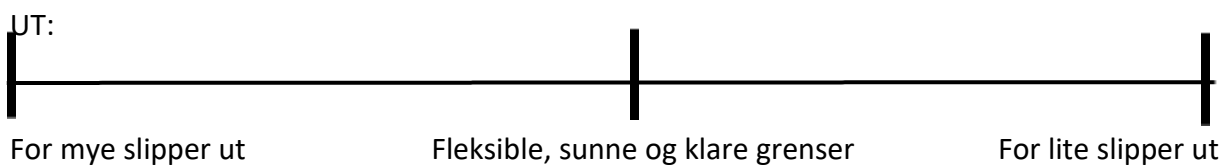
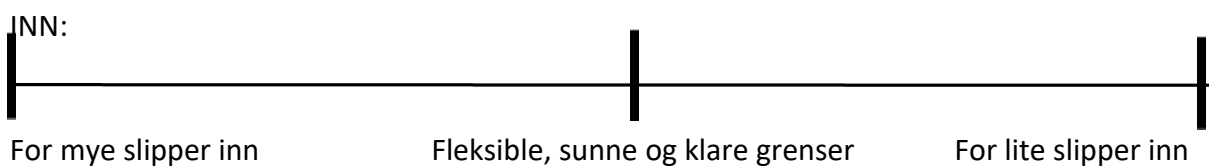
Du er den eneste som kan sette, kontrollere og endre dine grenser.

Så heller enn å tenke på grensene dine som noe andre tråkker over eller ikke respekterer;

Tenk på grenser som hva det er du tillater å slippe inn gjennom dine grenser av andres følelser, historier og behov, og hva du tillater at slipper ut gjennom dine grenser av dine følelser, historier og behov.

### Grense-linjalen:

**Hva tillater du at slipper inn av andres følelser og ut av egne følelser gjennom dine grenser?**



Basert på dine grenser, kan du identifisere om du er en manet eller struts når du blir utfordret, og om du er et nesehorn eller en kenguru når du blir utfordret. Vi antar at du ofte er st. Bernard og delfin i lette og rolige situasjoner.

## Å si unnskyld – øvelsesark

### **Steg 1. Si hva du ønsker å si unnskyld for.**

*“Da jeg.....”* for eksempel, sa, gjorde, ikke gjorde...

### **Steg 2: Si hvordan det må ha vært for barnet.**

*«Det må ha vært så...»*

### **Steg 3. Si unnskyld.**

*“Jeg er så lei meg for at jeg...”* for eksempel, gjorde/sa/ikke gjorde det; ikke forsikret meg om at du var ok/hadde det bra; ikke gjorde det jeg kunne ha gjort for å hjelpe; overlot deg til å holde fast ved disse følelsene alle disse årene... «Unnskyld»

### **Steg 4. Si hva du ville gjort annerledes.**

*“Jeg skulle ha...”* for eksempel: Funnet en måte å...

Og hva du VIL/SKAL gjøre annerledes fra nå av. *«Fra og med i dag vil jeg...»* for eksempel:

*«Jeg skal ta ansvar for, jobbe med... Jeg skal hente meg inn igjen, stoppe meg selv når...»*

### **Steg 5. Valider reaksjonen: for eksempel benektelse/utblåsning/stillhet**

*“Det er/var ikke greit”, “Jeg er ikke sint på deg for at du er sint/skeptisk, det ville jeg også vært hvis jeg var deg, fordi...”, «Ikke rart at du ikke sier noe, det har ikke gått så bra tidligere når du har sagt fra, og jeg har...»*