



## Procesgruppeopgave - Følelser i spil 3. Vrede.

Husk indledningsvist at sætte tid og rammer for mødet og de enkelte opgaver inden I går i gang. Vi opfordrer jer til at prioritere tiden, på den for jer mest hensigtsmæssige måde.

### Indledende fokusering

Vælg, om én af jer vil guide den indledende fokusering eller om I blot vil afsætte en lille stund til hver især at vende opmærksomheden indad.

Brug et par minutter på at vende opmærksomheden indad.

- Sæt dig godt til rette – luk evt. øjnene.
- Læg mærke til hvad du sanser, føler og tænker.
- Giv plads til, og anerkend det du har opmærksomhed på.

Brug fokuseringen til at komme tilstede og få kontakt med hvordan du har det lige nu, lige her.

### Kort Vejrmeldingsrunde

Lav derefter en runde, hvor I hver især fortæller, hvad der fylder i jer her-og-nu.

Indtag på skift rollern som: "terapeut" og "klient".

Brug **max. 5 min** hver som "klient".

Vælg en tidtager, der gør opmærksom på, når der er ca. ét minut tilbage.

### Opgave: Vrede

- **Klient:** Del med fokus på hvad du tog med fra modulet omkring dig og vrede.
- **Terapeut:**  
Øv dig i at være nærværende og i at bruge:
  - Empatiske følgeresponser, hmm lyde, øjne, kropssprog.
  - Spejle fortælleren og stille evt. afklarende spørgsmål.
  - Empatiske spejlinger
  - Oplevelsesorienterede spørgsmål
  - Procesobservation

Træn det at sætte dine analyser, fortolkninger, gode råd og vurderinger i parentes. Det er ikke dine refleksioner over, hvilken kategori af følelser (primære/sekundære/instrumentelle) fortælleren følelser tilhører som skal bringes frem. Derimod må du gerne understøtte klientens egne refleksioner omkring dette.

#### **Observatør rolle 1.**

Observer og notér så præcist som muligt de responser, spejlinger og spørgsmålsformer som lytteren bruger.



### Observatør rolle 2.

Observér og notér den **non-verbale kommunikation** mellem klient og terapeut, de "data" du ser og opfanger, som udtrykkes i dialogen. Det kan være ændring i ansigtsudtryk, stemmen, gestik, kropsspropositur, bevægelse i arme og ben og lign.

### Observatør rolle 3.

Vær opmærksomhed på **fortællerens kropssprog**– ændring i ansigtsudtryk, stemmen, gestik, kropsspropositur, bevægelse i ben og lign. – og gør dig nogle overvejelser om, hvad disse fænomener *kan* være et udtryk for.

Er I flere end 3 observatører vælger den/de sidste én af de 3 andre observatørroller.

## Feedback:

**Vær altid opmærksom på modtageren, når du giver feedback – formulere dig empatisk og vær undersøgende omkring hvor meget information der er passende, for modtageren at tage imod.** Imellem hver runde skal I lave en kort opsamling på, hvad I oplevede i de specifikke roller:

**1. Først fortæller terapeuten** (henvendt til en observatør) lidt om sine observationer af sig selv i terapeut-positionen.

Eks.: Hvordan var det at lytte, hvad kom du i kontakt med, mærkede du noget i kroppen (afmatning, uro, tomhed el.)?. Hvad tænkte du undervejs, fik du projekter, fik du lyst til at give gode råd? Hvad var nemt henholdsvis svært?

**2. Dernæst deler observatøren/-e** (henvendt til terapeuten eller hinanden) sine observationer. Som observatør kan du ha gjort rigtig mange observationer som du ikke nødvendigvis skal udtrykke. Del kort hvad der var de mest væsentlige. Vær altid opmærksom på modtageren, når du giver feedback – formulere dig empatisk og vær undersøgende omkring hvor meget information der er passende.

**3. Til slut giver klienten** respons (henvendt til en observatør) på, hvordan det var at være i kontakt med terapeuten.

Nævn én eller to ting, som virkede specielt støttende for dig?

F.eks.: "Jeg følte mig.....da du spurgte mig om/sagde at....."

"Jeg følte mig støttet af dine øjne/dit spørgsmål...."

"Det gjorde mig tryk, da du....."

Det er vigtigt, at når I laver feedback gør I det i en ikke-dømmende stemning af venlighed og overbærenhed overfor jer selv og jeres gruppe-medlemmer. At formulere sig empatisk og være undersøgende omkring hvor meget information der er passende, for modtageren at tage imod, er altid vigtigt at være undersøgende omkring.

Det vigtigste er, hvad I observerer i og om jer selv i øvelsen. Det er dét som er læringsmålet.



## **Fælles dialog**

I er nu igennem modulerne med emotionsteori og krænkelser af selvet med fokus på de fundamentale emotioner.

Hvis der er tid til det, så brug nedenstående spørgsmål vejledende i en fælles dialog og opsamling:

- Hvilke emotioner giver jeg plads til, og hvilke afbryder jeg?
- Hvornår er jeg over-/under reguleret?
- Er der situationer, hvor du reagerer med primære utilpassede- og/eller sekundære følelsesmæssige responser.
- Hvad har været det vigtige I at undgå visse emotioner?
- Hvilke beskyttelsesstrategier er/har været mest fremtrædende for dig?
- Hvad er din største frygt ifh til at udtrykke dine emotioner i forhold til betydningsfulde relationer, og hvilken betydning har det for din adfærd?
- Hvad er det værste nogen kunne tænke om dig, og hvad er kilden til den frygt?

## **Afsluttende runde:**

Sæt hver især et par ord på, hvordan mødet har været for jer og hvordan I har følt jer tilpas i gruppen.

- Hvad tager jeg med mig fra mødet?
- Hvad har været særligt vigtigt?
- Hvordan har det været for mig at deltage?

## **Udfyld jeres procesgruppedagbog**

I finder skabelonen til 'PROCESGRUPPE DAGBOG' på *Log IN Studerende* på hjemmesiden. Vi anbefaler, at I udfylder og sender den til jeres koordinerende underviser inden I afslutter mødet. Vær opmærksom på at udfylde skabelonen i overensstemmelse med dens vejledning.

**Rigtig god arbejdslyst og vi glæder os til at se jer til næste undervisning.**