

LØSE RELATIONELLE VANSKELIGHEDER – AT SIGE UNDSKYLD

TRIN 1 – SELV STOLEN – HVAD VIL DU SIGE UNDSKYLD FOR

- A. **Fortæl mig** (terapeuten) **hvad du ønsker at sige undskyld for** (situation/mønster)
- B. **Se barnet for dig i stolen her**
- C. (opnå kontakt) **Hvordan ser du ham/hende for dig? Hvilket ansigtsudtryk har han/hun?**
- D. **Hvad sker der på indersiden, når du ser ham/hende for dig?** (hvis følefølede dukker op: valider. Hvis ikke det er tilstrækkeligt: brug boblediagram for følefølede)
- E. **Sig til barnet, hvad du ønsker at sige undskyld for**

TRIN 2 – SELV STOLEN - VALIDERING

- A. **Sæt ord på, hvordan det må have været for barnet ...**
(Valider følelsene, hjælpesætninger v/behov):
Det må have været vældig... (ensomt/trist/uhyggeagtigt/ikke rart...)
du må have følt dig så... Ikke rart, at du var... fordi Jeg tror, at du følte dig ganske...

Evt: Tjekke barnets reaktion/behov undervejs:
(Hvis forælderen stopper op på et af trinene, begynder at forklare/undskylde, eller siger «men»: byt til barnestolen):
Hvordan følte det? Hvad har du brug for?

TRIN 3 – SELV STOLEN - UNDSKYLD

- A. **Sig undskyld og fortæl, hvor ked af det du er for det du har gjort/ikke gjort** (facilitere/validere det genuint/ægtefølt. Stop forælderen, hvis de forklarer sig (evt byt stol og få barnets reaktion). Hvis de siger «men», bede dem bytte ud med «fordi»)

(– for så at gå tilbage i selvstolen og prøve igen/fortsætte trinene i at sige undskyld)

TRIN 4 – SELV STOLEN

- A. **Sig hvad du skulle have gjort i stedet: Jeg skulle have...**
- B. **Fortæl hvad du skal gøre anderledes fra nu af: Fra og med i dag skal jeg...**

TRIN 5 – ANDRE STOLEN (barnet)

- A. **Som dit barn, hvordan er det at høre dette? Hvordan føles det på indersiden?**
- B. (Hvis det er godt): **Kan du sige noget om hvad det er, som er godt?**
- C. (Gå direkte til trin 6 i selv-stolen og få forælders respons)

D. (Hvis barnet bliver vred, klandrende, kommer med andre ting, som har såret dem/andre stærke følelser: gå evt. til pkt A: valider)

E. (Hvis barnet udtrykker tvil om forælderen kommer til at ændre sig eller mener det de siger: gå evt. til pkt. B: få forælderen til at tage ansvar for at rette op på fremtidige fejl)

F. (Hvis barnet trøster forælderen, benægter, at forælderen har gjort noget dumt, eller tager ansvaret på sig for det som skete: gå evt. til pkt. C: hold på ansvaret)

EVT:

A. **Valider følelsene/reaktionerne til barnet og sig undskyld for det også** (gå tilbage til trin 5)

B. **Ikke rart du tvivler fordi... Det kommer ikke til at blive perfekt, jeg kommer til at fejle/dumme mig, men da skal jeg hente mig ind igen/tage fat i det, fordi det er mit ansvar** (undgå at sige «Jeg skal prøve...») (gå tilbage til trin 5)

C. **Det jeg gjorde var en fejl og gik ud over dig ved at... (valider på ny/sig undskyld igen)**
(Hjælpesætninger):
Det var mit ansvar og ikke dit
Det er mig, som skal rette op på dette
Det er mig, som skal tage vare på dig
(gå tilbage til trin 5)

TRIN 6 – SELV STOLEN

- A. ***Hvordan er det at høre dette?***
- B. ***Hvad får du lyst til at sige til dit barn nu?*** (forstærk evt. varme følelser og kærlighed overfor barnet)
- C. ***Er du klar til at gå hjem og sige undskyld?***