

FORSTÅ FØLELSER - Validering

1. SELV STOLEN - KONTAKT MED BARNET I STOLEN

- A. Fortæl mig kort om en situation, hvor det blev vanskeligt at forstå eller validere barnet
- B. **Nu vil jeg have dig til at se barnet i stolen her: Hvordan ser du han/hun ud for dig?** (opnå kontakt med barnet) **Hvilket ansigtsudtryk har han/hun?**
- C. **Hvad sker der på indersiden, når du ser ham/hende for dig?** (valider følelsen til forælderen)
- D. (spille det negative ud): **Så vil jeg have, at du skal sige til barnet det du sagde i den konkrete situation, da det ikke gik så godt** (valider hvis det blir vanskeligt, hvis følefælde: brug eget boblediagram for foreldrefølefælde)
- E. **Hvad er budskabet? Det du aldrig har sagt med ord, men som ligger under det**

2. ANDRE STOLEN – BARNETS FØLELSER

- A. **Som barnet, hvordan føles det når mor/far siger det?**
- B. (Hvis sekundær følelse) **Ligger der nogle andre følelser under (primær)?**

3. SELV STOLEN - VALIDERE

- A. **Så nu ved du lidt mere om hvordan det føles indeni pigen/drengen....**
- B. **Nu vil jeg have, at du skal validere den følelse/den oplevelse dit barn har** (Hjælpesætninger):
 - Ikke rart, at du bliver ... fordi/når...
 - Så klart du bliver...
 - Jeg ville også/mange ville føle det sådan
 - Det er så ubehageligt at have det sådan...
 - Det må være helt...
 - Åh, det lyder så smertefuldt...

4. ANDRE STOLEN – BARNETS BEHOV

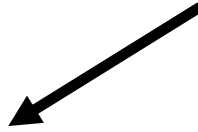
- A. **Som dit barn: hvordan er det at høre dette? Hvordan føles det på indersiden?**
- B. (Oplever barnet forælderen som genuin? «Rammer» forældrens beskrivelser? Hvis ikke, gå tilbage til nr. 3, og derefter til nr. 4 igen – gerne flere runder – til barnet oplever sig forstået/mødt)
- C. **Trænger du til noget mere eller noget andet fra mor/far?**

5. SELV STOLEN MØDE BEHOVET

- A. **Så, hvis du skal møde dit barns behov for... hvad kan du sige eller gøre?**

6. ANDRE STOLEN

- A. **Som barnet, hvordan er det at høre dette? Hvordan føles det på indersiden?**
- B. **Er det noget mere du vil have at mor/far skal vide?**



7. SELV STOLEN

(forælderen fortæller til
terapeuten)

- A. *Hvordan føles det at høre dette
(at datteren/sønnen er
lettet/rolig/føler sig set og hørt?)***
- B. *Er det noget du kan tage med dig
fra dette og prøve af?***
- C. *Tror du, at du kan få det til at
ændre på noget af det, som bliver
vanskeligt i forhold til dit barn?***