

# STYRKET AF FØLELSER

Øvelshæfte

© 2018 Dr. Joanne Dolhanty – Trademark Pending

Charlotte Krolykke

Psykoterapeut MPF & EFST terapeut/supervisor

Krolykke Terapi & Yoga



**EFT-instituttet**  
Emotions-Fokuseret Terapi

# Emotionsfokuseret Færdighedstræning for Forældre

**F**orstå følelser – **Ø**ge motivationen – **L**øse relationelle vanskeligheder

## **Forstå Følelser**

Lære om følelser

Validere følelser

## **Øge motivationen**

Lære om motivation

Forstå din egen og andres motivation

Opdage dine følelser, og arbejde med følelserne

## **Løse relationelle vanskeligheder**

Lære om ændring af relationer

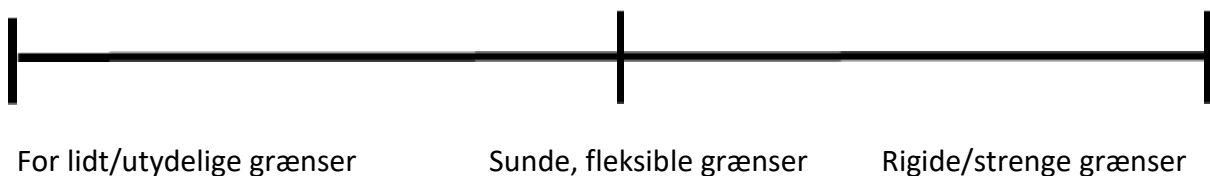
Tag radikalt ansvar for forældre-barn relationen og reparere følelsesmæssige sår

Blive klar over egne grænser, lære hvordan de fungerer og hvordan de kan ændres.

## Introduktionsøvelse

1. Noter dig noget du er- eller nylig var vred over, som du mener er berettiget og let for andre at forstå:
2. Noter dig noget du ved dit barn/partner evt. andre nære ville ønske du kunne bekræfte og forstå, men som er svært og vanskeligt for dig at bekræfte eller forstå.
3. Når du kæmper med at sætte grænser (f.eks. når grænsesætning ikke fungerer), er det fordi dine grænser er for løse eller for utydelige? Eller er de for strenge og rigide? Hvis du ikke ved det, så spørg dig selv, hvad dit barn eller din partner vil sige om dine grænser. Mener de, at dine grænser er for strenge/rigide? Eller mener de, at du undgår eller giver op for let og at du i større grad burde stå op for dig selv?

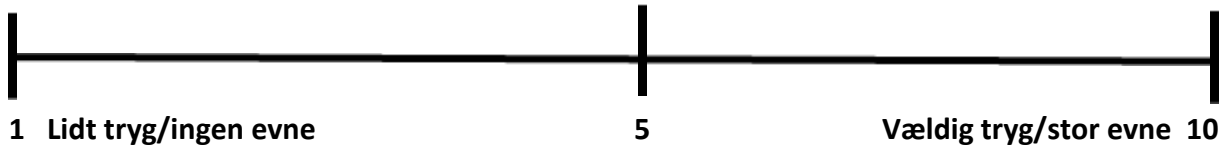
**Marker hvor du er på skalaen, når du ved at det ikke har fungeret.**



## Følefælder – hjælpearb

Motivation handler om vores forventning om at mestre og tryghed på vores evne til, at vi kan gøre en forskel.

Motivationskala: Hvor tryk er du på din EVNE til at hjælpe dine nærmeste?



Frygt, skyldfølelse, skam og vores manglende evne til at identificere og håndtere følelser, reducere tryk på mestring og evne.

Hvad er dine følelsesmæssige magneter?

**Jeg reagerer mest på at:**

(sæt ring rundt om) **Blive forladt . . . . . eller . . . . . ikke blive respekteret**

(sæt ring rundt om) **Blive afvist . . . . . eller . . . . . blive kritiseret**

Hvad trigger dine magneter?

**Jeg bliver mest følelsesmæssigt aktiveret, når mine nærmeste:**

(sæt ring rundt om) **Er afhængige og klyngende . . . . . eller . . . . . uafhængige og oprørske**

(sæt ring rundt om) **Er passive og hjælpeløse . . . . . eller . . . . . aggressive og fjendske**

(sæt ring rundt om) **Er trængende eller spiller offer. . . . . eller . . . . . kritiske eller plagsomme**

(sæt ring rundt om) **Er stille . . . . . eller . . . . . fræk**

## Kend dig selv spørgeskema

Hvilken side beskriver dig BEDST? Sæt kryds i cirklen for at indikere dit valg:

- Siger undskyld -----Siger ikke undskyld
- Stiller ikke høje krav til dig selv eller andre-----Stiller høje krav til dig selv eller andre
- Giver ikke udtryk for vrede-----Giver udtryk for vrede
- Overlader beslutninger til andre-----Tager ansvar for beslutninger
- Søger nærhed-----Søger afstand
- Viger du (når du går mod andre af samme køn på fortovet)-----Eller går du lige på
- Blev du dumpet i tidligere forhold? -----Eller er du den som dumper andre?
- Trænger til nærhed og tryghed-----Trænger til anderkendelse og respekt
- Kritiserer ikke-----Kritiserer
- Afhængig-----Selvstændig
- Kommer til undsætning-----Stoler på at andre klarer sig selv
- Tilbyder let trøst-----Tilbyder sjældent trøst
- Kan ikke lide at være alene-----Kan lide at være alene
- Usikker på hvad du skal gøre -----Ved hvad du skal gøre
- Bange for at miste dem jeg elsker-----Ikke bange for at miste dem jeg elsker
- Græder-----Græder ikke
- Ængstelig når alene-----Ikke ængstelig når alene
- Ivrig efter at løse/få konflikter ud af verden-----"Går videre" med uløste konflikter
- Klarer ikke at sætte grænser-----Har let ved at sætte grænser
- Føler dig ensom efter et skænderi-----Føler dig ikke god nok efter et skænderi
- Føler dig svagere, når du er vred-----Føler dig stærk, når du er vred
- Fikser for andre-----Lader andre ordne for sig selv
- Rædsel for at blive forladt-----Går fint at være alene
- Kan bedst lide at være hjemme-----Elsker at udforske nye steder
- Trænger/længes efter beskyttelse fra andre-----Jeg beskytter mig selv og det er helt ok

## Bevidstgørelse af grænser – hjælpeark

Du er den eneste som kan sætte, kontrollere og ændre dine grænser.

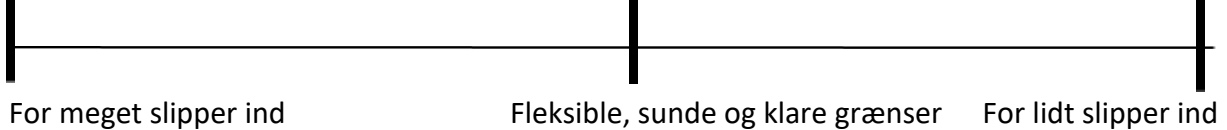
Mere end at tænke på, at dine grænser er noget, som andre overtræder eller ikke respekterer;

Tænk på grænser som hvad det er du tillader at slippe ind gennem dine grænser af andres følelser, historier og behov, og hvad du tillader at slippe ud gennem dine grænser af dine følelser, historier og behov.

### Grænse-linealen:

**Hvad tillader du at slippe ind af andres følelser og ud af egne følelser gennem dine grænser?**

IND:



UD:



Baseret på dine grænser, kan du identificere om du er en vandmand eller struds, når du bliver udfordret, og om du er et næsehorn eller en kænguru, når du bliver udfordret. Vi antager, at du ofte er st. Bernard og delfin i lette og rolige situationer.

## At sige undskyld – øvelsesark

### **Trin 1. Sige hvad du ønsker at sige undskyld for.**

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

### **Trin 2: Sige hvordan det må have været for barnet.**

*«Det må have været så...»*

### **Trin 3. Sige undskyld.**

*“Jeg er så ked af det, fordi at jeg...”* for eksempel, gjorde/sagde/ikke gjorde det; ikke forsikrede mig om, at du var ok/havde det godt; ikke gjorde det jeg kunne have gjort for at hjælpe; overlod dig til at holde fast ved disse følelser alle de år... «Undskyld»

### **Trin 4. Sige hvad du ville have gjort anderledes.**

*“Jeg skulle have...”* for eksempel: Fundet en måde at...

Og hvad du VIL/SKAL gøre anderledes fra nu af. *«Fra og med i dag vil jeg...»* for eksempel:  
*«Jeg vill tage ansvar for, arbejde med... Jeg skal hente mig hjem igen, stoppe mig selv når...»*

### **Trin 5. Valider reaktionen: for eksempel benægtelse/udbrud/stilhed**

*“Det er/var ikke i orden”, “Jeg er ikke vred på dig fordi, at du er vred/skeptisk, det ville jeg også være, hvis jeg var dig, fordi...”, «Ikke rart at du ikke siger noget, det er ikke gået så godt tidligere, når du har sagt fra, og jeg har...»*