

Øge medfølelsen



2. Bede forælderen være det vrede/ængstelige/afvisende barn. Mærk efter på indersiden. Udforsk den kropslige oplevelse og ord for følelserne. Tjek ind flere gange.

Spørg om behov/savn/længsler/kærlighed hvis det er passende.

1. Bede forælderen se sit barn for sig i den vanskelige situation. Prøv at få fat i hvad der trigger mest i situationen. Hvad sker der på indersiden. Udforsk den kropslige sansning og ord for følelserne. Valider. Spørg om følelsen er genkendelig og udforsk tidligere svære oplevelser, hvis det virker naturligt.

3. Bede forælderen om igen at se barnet for sig i samme situation - som vred/ængstelig/afvisende. Med den nye indsigt om, hvad der rører sig på indersiden af barnet, hvad sker der med følelserne? Hvordan mærkes det i kroppen? Sæt ord på oplevelsen. Afslut med en opdatering af fortællingen, og tjek hvordan forælderen kan bruge denne erfaring fremover.



Typiske markører på Øge medfølelsen

- «Jeg ved ikke helt hvad der sker med mig, han trigger mig bare.»
- «Jeg bliver bare så vred tilbage, når han er vred og irriteret.»
- «Jeg får en klump i maven hver gang han siger, at han er bange og ikke vil noget, og så lader jeg ham slippe.»
- «Jeg føler jeg går rundt på æggeskaller i timevis efter, at han har givet mig det blik.»
- «Når han begynder at klynke, så mærker jeg bare at alt livslyst blir suget ud af mig.»
- «Jeg får ikke fat i hvad det er...men jeg mærker ofte et ubehag, når jeg er sammen med ham.»