

ØGE MOTIVATIONEN - Forældrefølelser

TRIN 1 – SELV STOLEN - FØLEFÆLDEN

A. IDENTIFICER FØLEFÆLDEN

TRIN 3 – SELV STOLEN

- A. Udforsk hvordan det føles at tage imod den hårde kritik eller skræmmeren fra hjernediktatoren
- B. Udforsk om stemmen minder om noget du har erfaret tidligere i livet
- C. Er der noget du vil sige til hjernediktatoren?
- D. Se din datter/søn for dig, som bliver påvirket af denne afgørelse og af denne modstand mod forandring. Er forælderen klar til færdighedstræning (validere, sætte grænser, reparere)? Eller står hjernediktatoren fortsat i vejen? Hvis det er tilfældet fortsætter du med pkt E.
- E. Fortæl barnet, at du vil fortsætte med at gøre som hjernediktatoren siger og hvorfor
- F. Fortæl ham/hende, at du ikke vil forandre dig uanset, hvordan det vil gå ud over ham/hende.
- G. Fortæl ham/hende, at det er vigtigere for dig at beskytte dine egne følelser fra barndommen/fortiden end at forandre på tingene for hans/hendes skyld. Eller at du er for bange for hvad der vil ske her og nu, så du kan ikke ændre dig.
- H. Fortæl ham/hende, at du accepterer konsekvensene det vil have for dem.

TRIN 2 – ANDRE STOLEN - HJERNEDIKTATOREN

- A. Vær den del af dig, som overbeviser dig om ikke at sige undskyld/ikke at validere/ikke sætte mildere/tydeligere grænser...
- B. Skræm dig selv! For hvis du gør det, så...hvad vil der ske?
- C. Vær specifik med eftertanke på hvor ubehageligt det vil blive for dig, hvis du forandrer dig. HVAD ER DEN MALADAPTIVE FØLELSE?
- D. Evt, mind dig selv om en gang du havde den svære følelse, da du var barn eller ung (eller yngre).
- E. Og evt. mind dig selv om, hvordan du aldrig vil føle sådan igen og at det er en følelse du ikke orker at have.
- F. Fortsæt som før! Sig, at du ikke vil forandre dig uanset hvad det koster.

TRIN 4 – ANDRE STOLEN –
BARNETS FØLELSER

- A. **Vær dit barn. Hvordan er det at høre dette?**
- B. HVIS BARNET BLIVER KED AF DET OG HAR BRUG FOR FORÆLDEREN: **Fortæl hvorfor du har brug for mor/far.**
HVIS BARNET BLIVER VRED/RESIGNERER/BLIVER LETTET: **Hvad ligger under vreden/resignationen?**
- C. FORSTÆRK BARNETS LÆNGSEL, KÆRLIGHED, HVIS DET DUKKER OP.

TRIN 5 – SELV STOLEN

- A. **Hvad sker der, når du hører dette?**
- B. OPMUNTRE TIL AT UDTRYKKE VARME FØLELSER FOR BARNET OG ØNSKER FOR BARNET.
- C. **Fortæl barnet hvad der vil blive anderledes fra nu af. Vær specifik.**
- D. **Det vil ikke blive perfekt og jeg kommer til at dumme mig, men jeg kommer ikke til at give op.**

TRIN 6 – ANDRE STOLEN (barnet)

- A. **Som dit barn, hvordan er det at høre dette?**
- B. HVIS DET ER GODT: **Kan du sige mere om, hvad der er godt.**
HVIS BANGE/TVIVL: **Hvad ligger under frygten/tvivlen.**

TRIN 7 – SELV STOLEN

- A. **BED FORÆLDEREN FORTÆLLE DIG (TERAPEUTEN): Hvordan føles det at høre dette fra dit barn?**
- B. HVIS DER KOMMER EN UNDSKYLDNING FRA FORÆLDEREN - **BED FORÆLDEREN SIGE UNDSKYLD TIL BARNET**