1

Emosjonell kompetanse

Evnen til å forstå, uttrykke og regulere emosjoner

Copyright Joanne Dolhanty 2018
www.emotionfocusedskillstraining.org

2

Emosjonell kompetanse gir klare fordeler

- Bedre skoleresultater
- Bedre oppmerksomhetsevne
- Bedre evne til å trøste seg selv
- Forebygger atferdsvansker og psykiske lidelser
- Får sjeldnere smittsom sykdom
- Bedre vennerelasjoner
- Buffer mot ekteskapsproblemer som voksne
- Beskytter mot skilsmisse

3

Øvelse

4

Erfaringer som fremmer emosjonell kompetanse

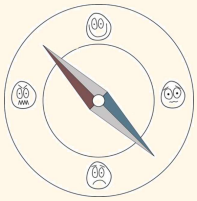
- Når en forelder viser kjærlighet overfor barnet uten grunn
- Når en forelder uttrykker anerkjennelse og glede over noe barnet mestrer
- Når en forelder tar ansvar for sine feil og ber om unnskyldning overfor barnet
- Når en forelder viser og formidler, gjennom handling, holdning og ord at han/hun gleder seg over å være sammen med barnet, og liker barnet akkurat som barnet er
- Når en forelder setter av regelmessig tid for å være sammen med barnet
- Når en forelder holder det han/hun har lovet overfor barnet
- Når en forelder tar barnets parti mot andre
- Når et barn blir behandlet med rettferdighet og kjærlig forståelse

5

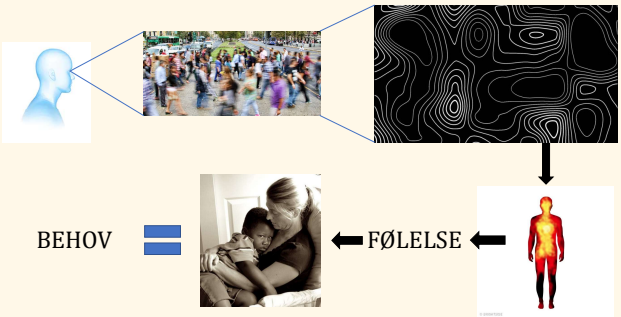
7

Følelser er viktig fordi

- De sier noe om hva vi trenger – BEHOV
- De forteller oss hva vi skal gjøre – HANDLING
- De kommer før ordene og tankene – MENING
- De forteller oss hvem vi er – IDENTITET



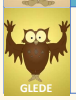
8



9

	KROPPLEVELSE	HANDLINGSTENDENS	BEHOV
FRYKT			
TRIST			
SINT			
SKAM			
AVSKY			

10

	KROPPLEVELSE	BEHOV	HANDLINGSTENDENS
			

11

En følelse er ikke bare en følelse!

- Den egentlige følelsen (primær)
  - Nye følelser som gir god informasjon
  - Gamle følelser som lager trøbbel i nye situasjoner
- Beskyttende følelser = feilsignaler (sekundær)
- «Late som» følelser (instrumentelle)

12

Konkurrerende motivasjon

Når vi kjenner på sterke, vonde følelser, blir vi gjerne mer motivert til å unngå

= Konkurrerende motivasjon

FRYKT- SKAM

14

Hva sier instinktet ditt?

Barnet: ***«Jeg er dum. Ingen vil leke med meg»***

- Hva er din første innskytelse?
- Hvordan responderer du?

Copyright Joanne Dolhanty 2018
www.emotionfocusedskillstraining.org

15

Følefeller - unngåelse

Når våre egne følelser kommer i veien for å være der for andre som har det vanskelig eller vondt

16

Hold på gamle strategier

17

Forstå følelser - Validering

- Vis aksept for følelsen
  - Også for følelser som er uventet eller vanskelig å forstå (sint uten grunn, redd uten fare)
- Valider følelsen og opplevelsen
- Empati og inntoning (språk, ansikt, stemme)
- Unngå å gå for "den lyse siden"
- Husk: Selv om du er uenig i barna opplevelse av virkeligheten er deres følelser likevel gyldige.

19

"BUT" is a killer!

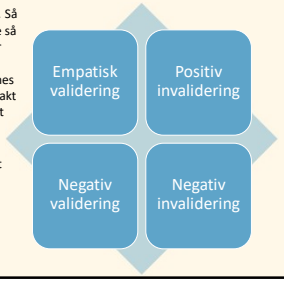
- Erstatt MEN med FORDI
- «Jeg skjønner at du føler sånn FORDI…» i stedet for: «Jeg skjønner at du føler sånn, MEN…»
- Valider før råd og problemløsning

21

«Det er ingen som liker meg»

For en utrolig kjip følelse. Så vondt og trist. Det er ikke så rart at det føles sånn, når du blir gående alene i friminuttene. Og så kjennes det så vanskelig å ta kontakt med andre når du har det sånn.

Ja det har du rett i. Det er ingen som liker en sint gutt som ikke kan oppføre seg.



Selvfølgelig er det mange som liker deg. Jeg liker deg jo!

Klart folk liker deg. Du må bare slutte å være så sint og oppføre deg.

22

Validering

Fra enkel til dyp validering

- Enkel validering
  Klart du er….fordi…….

- Dyp validering
  Male med bred pensel og bruke mange setninger
  Valider følelsen og opplevelsen
  Normalisere

23

Barnet gråter og er sint fordi hun må ha på regntøy når hun skal ut:

Enkel validering:

«Du vil helst løpe ut med bare jakke og sko på. Du vil ikke ha på regntøyet i dag."

Dyp validering:

«Du vil helst løpe ut med bare jakke og sko på. Du vil ikke ha på regntøyet i dag. Du synes det er tungt å løpe med, du blir varm I det, det tar lang tid å ta på, buksen klumper seg under regnbukse. Huff, det var bare ikke greit at det regnet i dag. Og så var du kanskje litt lei deg før du skulle kle på deg også, fordi Ole fikk sitte på fanget og ikke du. Og så ble liksom alt litt leit og dumt."

24

26

Følelser er ikke alltid logiske…

…Men de er alltid gyldige!

Bente Austbø, Psykologspesialist

27

Hva hvis jeg bommer?

- Det kommer til å skje!
- Det føles likevel godt at noen prøver å forstå – når det er et genuint forsøk
  - Gjette, tentative beskrivelser
  - Gir rom for korrigering – hvis dere har en god relasjon vil den andre rette på deg
  - Hvis du sier noe feil, gå tilbake, start forfra, prøv igjen – det er det motsatte av følelsesunngåelse!
- Skaper tillit og bygger relasjon

Prøv validering hjemme, på jobb, på trening
– funker på både barn og voksne, partneren, kollegaer

28

Nå skal dere få lov å øve litt i plenum..

- 3-åringen er fortvilet, hyler og vil ikke at mamma skal gå.
- 5-åringen dytter vennen sin fordi vennen tok bilen hans
- 6-åringen gruer seg til skolestart og sier hun ikke vil begynne på skolen
- 5-åringen er redd for at farmor skal få korona og dø
- 4-åringen liker ikke maten og vil ikke spise
- 3-årngen gråter og synes det er urettferdig at han ikke får sitte på fanget, selv om han satt på fanget i forrige samling
- 4-åringen vil ikke ta på regntøy

29

Validering

https://www.youtube.com/watch?v=Kkz7frj6TLk

30

Løs relasjonelle vansker – si unnskyld

- Vi voksne kan reparere både gamle og nye sår
- Møte gamle, umøtte behov i barnet
- Reparere skadde relasjoner
- Fremme forsoning og tilgivelse (ikke be om tilgivelse!)

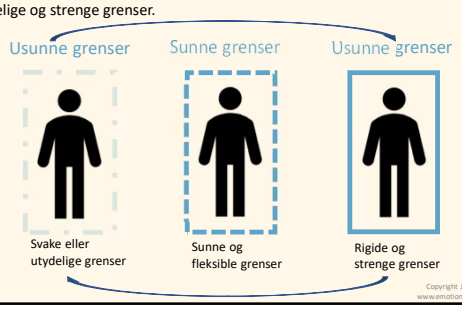
Det er aldri for tidlig og aldri for sent å gjøre noe nytt og bedre

32

32

Løs relasjonelle vansker - Grenser

Personer som ikke har sunne grenser, beveger seg ofte frem og tilbake mellom utydelige og strenge grenser.



Copyright Joanne Dolhanty 2018
www.emotionfocusedskillstraining.org

33

Å endre egne grenser,
forandrer andres atferd

34

34