

VÆRKTØJER
SAMTALETEKNIKKER MED
PSYKISK SÅRBARE
BØRN & UNGE

BASEN KOMPETENCECENTER

Indholdsfortegnelse

1. ENERGI OG BALANCE.....	2
2. SLOW-DOWN ØVELSE.....	3
3. HVEM ER JEG?	4
4. POSITIONSKORT	5
5. HJERNESCANNING	6
6. KOGNITIV METODE	7
7. HVORDAN SKAL EN LÆRER VÆRE?	8
8. FØLELSEREGULERING.....	9
9. METAKOGNITIV ØVELSE	10
10. BEKYMRINGSBUEN	11
11. AT FLYTTE FOKUS	12
12. EKSPONERINGSTRAPPEN.....	13

1. ENERGI OG BALANCE



HVAD STRESSER MIG?	HVAD BEROLIGER MIG?

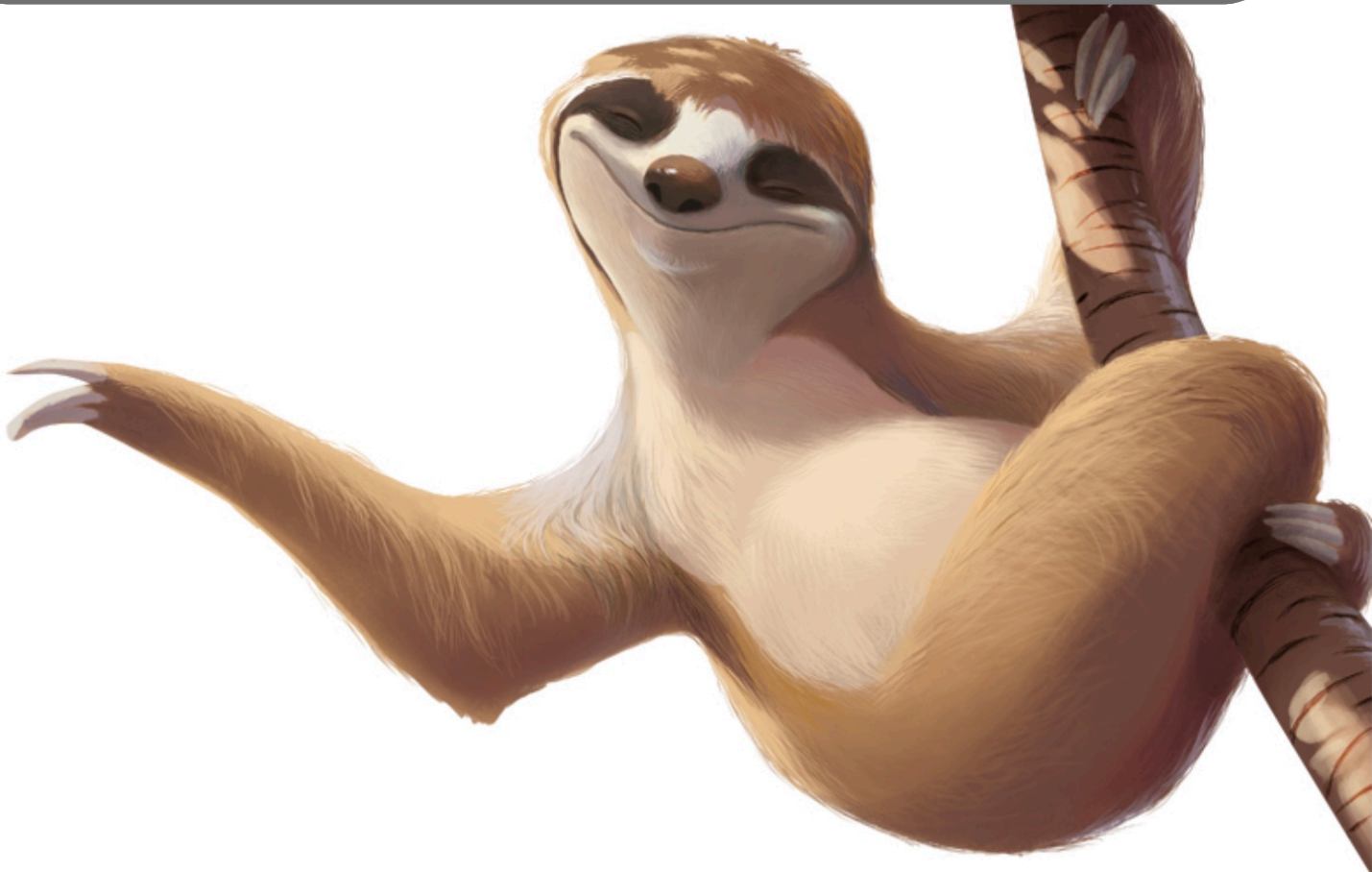
2. SLOW-DOWN ØVELSE

Tænk som et dovendyr.

Lad som om du er et dovendyr, når du udfører ritualerne.

Gør det helt langsomt....

- Hvorfor? Fordi du derved bedre kan mærke rituallet, og således bedre kan mindske det.



3. HVEM ER JEG?

- Jeg er en der...

Sæt kryds ved ja eller nej

	Jeg er en, der	Ja	Nej		Jeg er en, der	Ja	Nej
1	Synes om at være sammen med andre			11	Reagerer, når nogen bliver mobbet		
2	Kan lide at se tv			12	Gør som alle andre		
3	Kan rose en kammerat/kollega			13	Tør sige det, når jeg mener noget andet		
4	Kan være mig selv, uanset hvem jeg er sammen med			14	Kan tale med min familie om alt		
5	Kan lide små børn			15	Elsker at sove længe		
6	Kan sige undskyld			16	Mærker, når jeg gør noget forkert, og prøver at forbedre mig		
7	Kan lide at få brev			17	Ofte giver andre skylden		
8	Lytter nøje til andre			18	Tør sige, at jeg har gjort noget forkert		
9	Har en bestemt holdning til alkohol			19	Gerne griner		
10	Støtter en kammerat/kollega, som har det svært			20	Tør sige nej		

4. POSITIONSKORT

Positionskort 1

- Hvad er problemet?
(Identifikation af problemet)

Positionskort 2

- Hvor er problemet?
(Kortlægning af
problemets effekt)

Positionskort 3

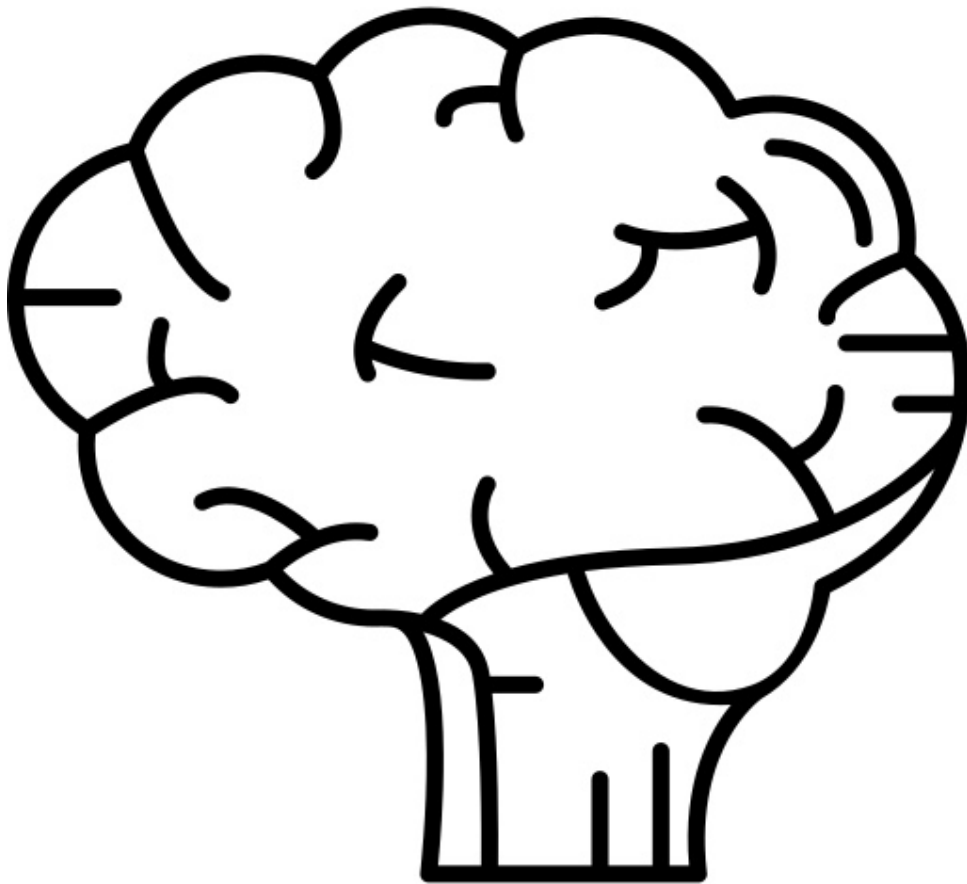
- Hvordan er problemet?
(Hvordan har problemet
effekt?)

Positionskort 4

- Hvorfor er problemet?
(Hvorfor har problemet
effekt?)

5. HJERNESCANNING

Hvor fylder problemet?
Tegn ind hvor du oplever at problemet fylder.



STIL SPØRGSMÅL






Er der noget du tænker meget på for tiden? Hvor meget fylder det?






Er der nogle tanker du næsten altid har med dig, der måske ligger bagerst i dit hoved hele tiden?

Er der nogle ting du tænker meget på for tiden? – Hvor meget fylder de?

6. KOGNITIV METODE

- Sammenhæng mellem tanker, følelser og handling

Situation	Tanker	Følelser	Krop	Handling/adfærd
				

Nye handlinger	Tanker	Følelser	Krop	Tror på det
				

7. HVORDAN SKAL EN LÆRER VÆRE?

Du har sikkert en idé om, hvordan en god lærer skal være. Du har gjort dig dine egne erfaringer, og du har nok også snakket med andre om det.

Skriv det, du synes er vigtigt, godt eller typisk ved en god lærer.
Skriv også det, du ikke bryder dig om, eller har svært ved at acceptere.

Sådan skal en lærer være	Sådan skal en lærer ikke være

Hvis du selv var lærer, hvad tror du så, dine elever ville synes var vigtigst?

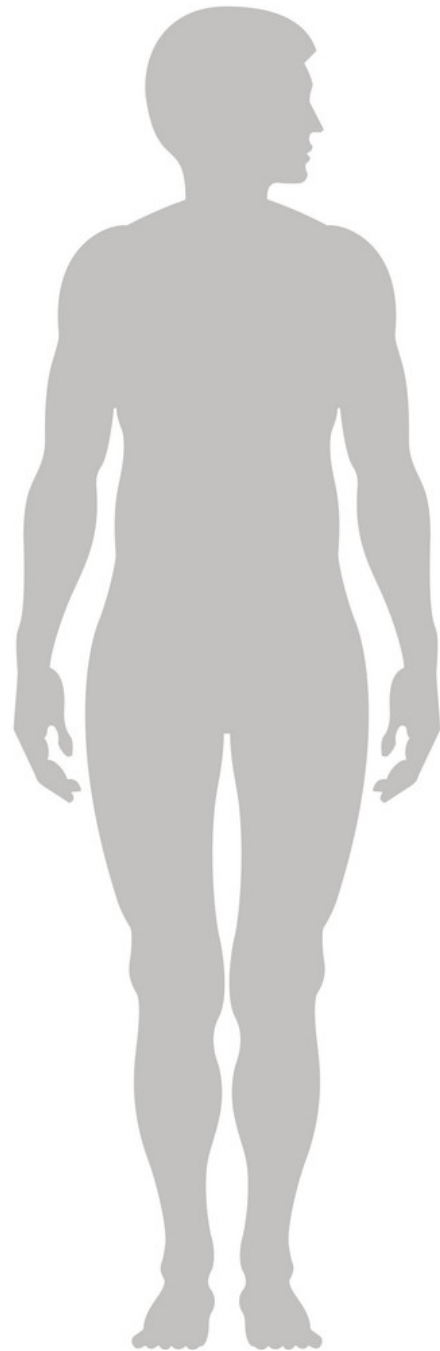
Sæt kryds ved de 5 vigtigste ting.

- At jeg giver dem ansvar
- At jeg stoler på dem
- At jeg er ærlig og oprigtig
- At jeg stiller tydelige krav
- At jeg gerne vil høre deres mening
- At jeg lytter til dem
- At jeg viser interesse for dem
- At jeg inddrager dem i arbejdet

Sæt ring om det allervigtigste.

8. FØLELSEREGULERING

- Vrede
- Glæde
- Ked af det
- Ængstelse
- Angst for:
- Præstationsangst
- Angst for andre mennesker
- Urolig
- Forpinthed
- Afmagt
- Apati
- Ensomhed
- Forlegenhed
- Frustration
- Generthed
- Sorg
- Panik
- Håb
- Frygt
- Sult
- Mæthed
- Veltilpas
- Tørst



9. METAKOGNITIV ØVELSE

”SE BAG VED TANKEN”

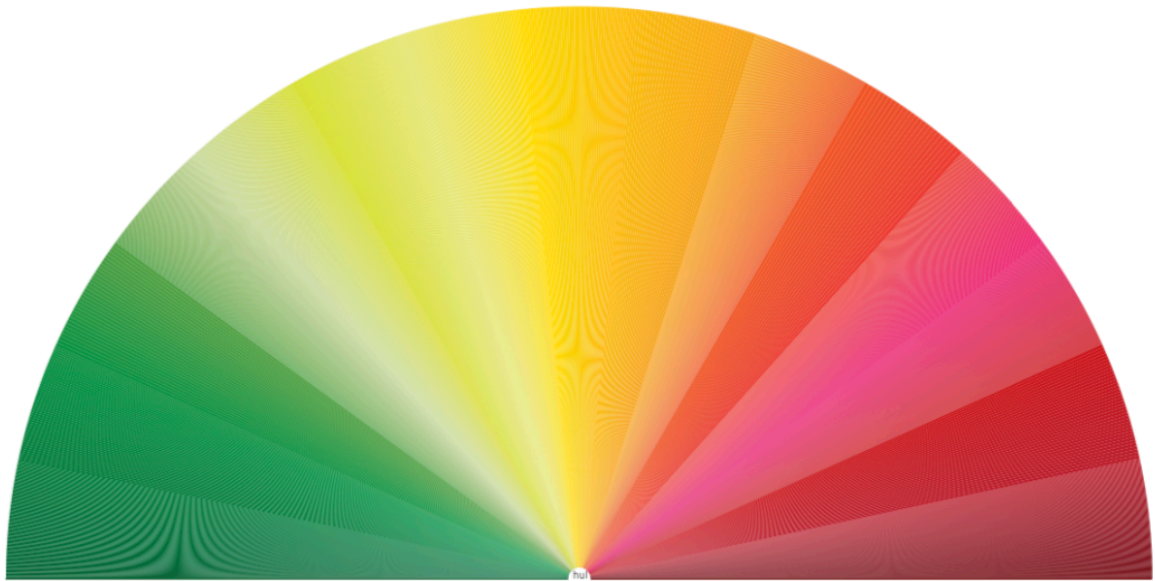
TANKESKIFT



10. BEKYMRINGSBUEN

FREMGANGSMÅDE

1. Klip figuren ud, og lav et lille hul nederst på bekymringsbuen.
2. Klip den sorte pil ud, og lav ligeledes et lille hul nederst på pilen.
3. Pilen og buen samles med en prøveposelukker, så pilen kan dreje hen over buen.



11. AT FLYTTE FOKUS

ØVELSE

Vælg to forskellige erindringer, en erindring der trigger dine bekymringer og en der har været interessant og god.

Placer mentalt de to erindringer i hver sin hånd.

Øvelsen består i, at øve sig i at flytte fokus mellem de to hænder, når den voksne peger på hhv. den ene og den anden hånd



OBS TIL DEN VOKSNE

- Den interessante erindring skal kunne fange barnet/den unge. Dette kræver ofte at den voksne bliver lige så begejstret som barnet/den unge selv.
- Flyt frem og tilbage mellem de to hænder nogle gange, så barnet/den unge får oplevelsen af at kunne afbryde bekymringsprocessen.
- Bekymringerne forsvinder ikke, men træder i baggrunden.

Formålet med øvelsen er, at arbejde med forståelsen af, at tanker træder i baggrunden, hvis man ikke giver dem opmærksomhed. Man kan derved genvinde kontrol, ved at vælge hvad man vil tænke på, og hvad man bare vil lade ligge.

12.EKSPONERINGSTRAPPEN

