



Nadia Ansar, psykologspesialist/PhD

Hjernesvulstforeningen, 4/5-24

Klok på følels er



HVORDAN UNNGÅ Å UNNGÅ?

Kort om følelser

- ❖ Varsel – og signalsystem
- ❖ Preprogrammerte tilstander som organiserer
- ❖ Bringer viktig informasjon til vår oppmerksomhet
- ❖ Forteller om våre grunnleggende behov
- ❖ Fungerer som et kompass for å ta valg
- ❖ Kommuniserer
- ❖ Oppsto lenge før språket



Emosjonelle skjema

IMPORTANT



Implisitt kunnskap

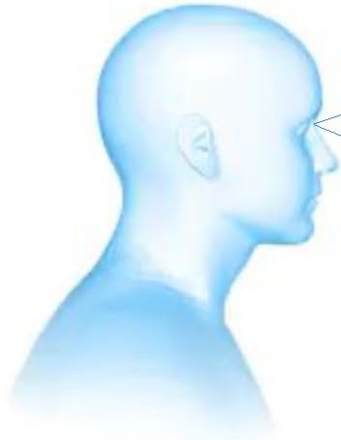


Opplevelsesprosesser –
ikke representasjoner



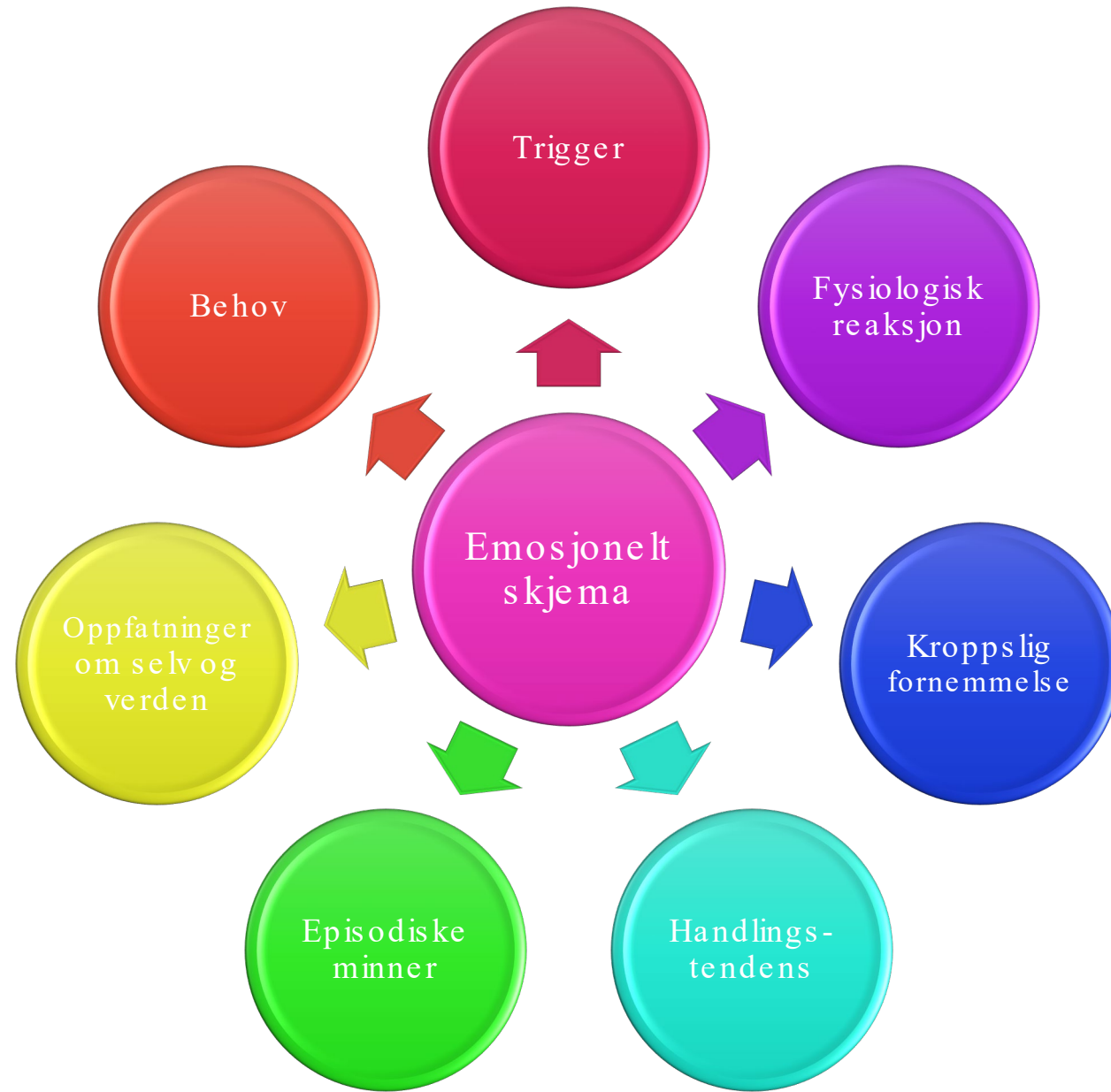
Emosjonell
hukommelse





AFFEKT

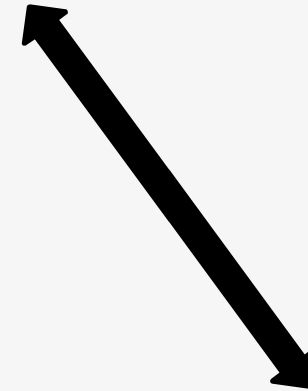
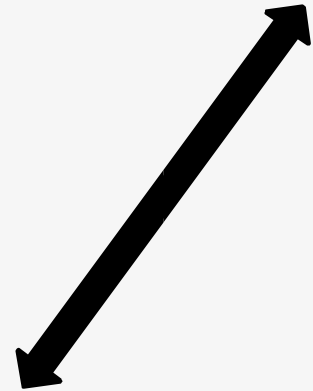




Dialektisk konstruktivisme – hvem jeg til enhver tid blir påvirket av:



Aktivert emosjonell
hukommelse



Eksekutive funksjoner



Relasjonell påvirkning



Hvor mange
grunnfølelser
har vi?

- ❖ Sinne
- ❖ Sorg
- ❖ Avsky
- ❖ Skam
- ❖ Frykt
- ❖ Gleder
- ❖ Iver og interesse

Primært tre måter følelser blir vanskelige

1. Når vi unngår følelser
2. Når følelser dekker til andre følelser (sekundærfølelser)
3. Når gamle følelser hemmer oss i dag (maladaptive primærfølelser)



Forskjellige emosjonelle aktiveringer



PRIMÆRE FØLELSER



SEKUNDÆRE FØLELSER



INSTRUMENTELLE FØLELSER



ADAPTIV



MALADAPTIV

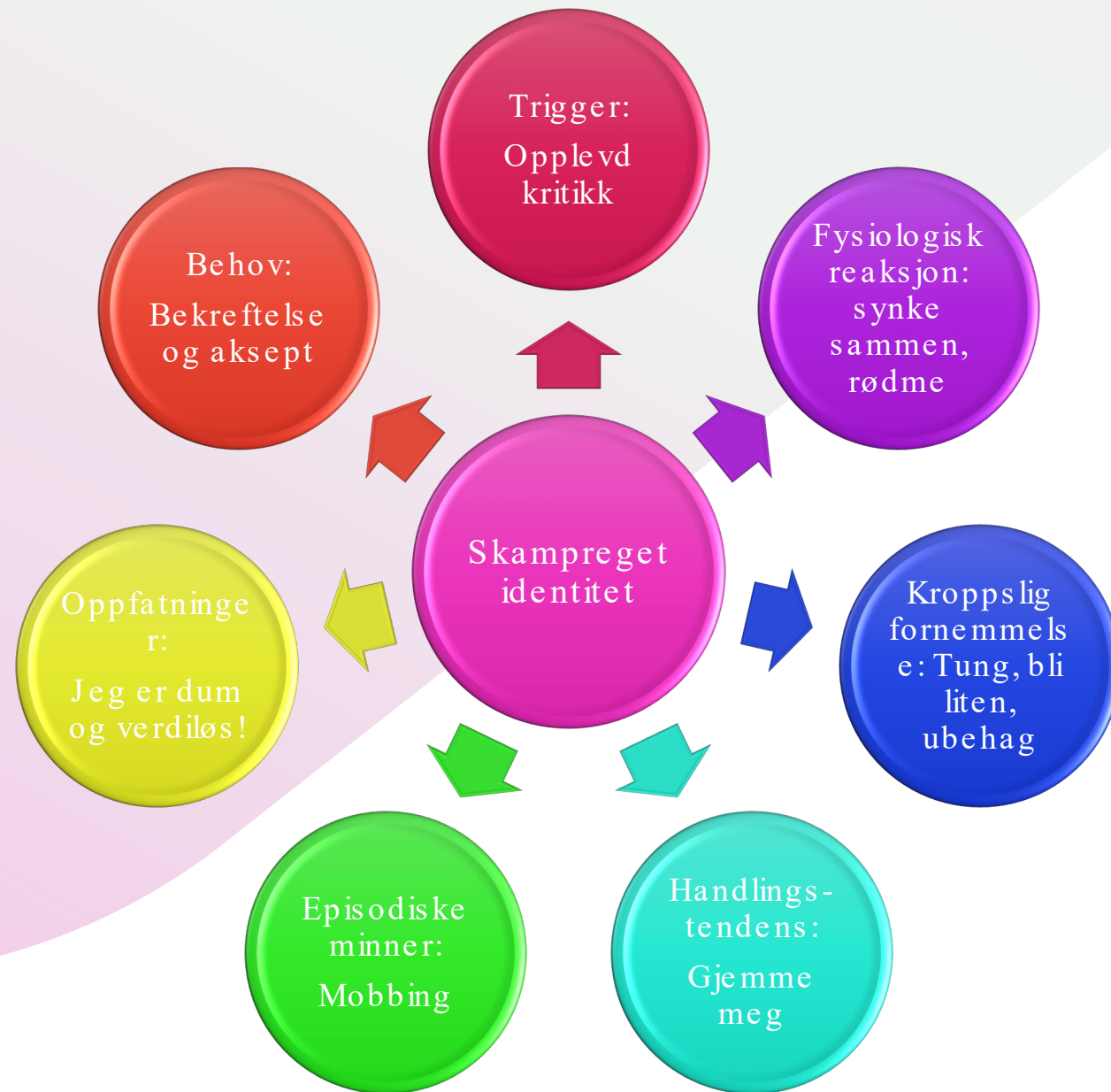
TO grunnleggende og ekstra viktige BEHOV

IDENTITET



TILKNYTNING









Oppskriften er der –
bruker vi den?

Hvordan kan vi vise forståelse for våre
egne og andres følelser?

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 barnas opplevelse av virkeligheten er deres følelser likevel gyldige.

"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

«Det er ingen som liker meg»

Ikke rart at du er lei deg fordi det er skikkelig kjipt at de andre ikke vil være med deg. Det er ordentlig trist og vondt.

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

Empatisk
validering

Positiv
invalidering

Negativ
validering

Negativ
invalidering

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.

Hva hvis jeg bommer?

- Det kommer til å skje. Men feil og reparasjoner fører til et sterkere bånd mellom mennesker.
- Den andre føler at du i hvert fall prøver å forstå.
- Den andre retter på deg.
- Hvis du sier feil, gå tilbake, start forfra – det er det motsatte av følelsesunngåelse!



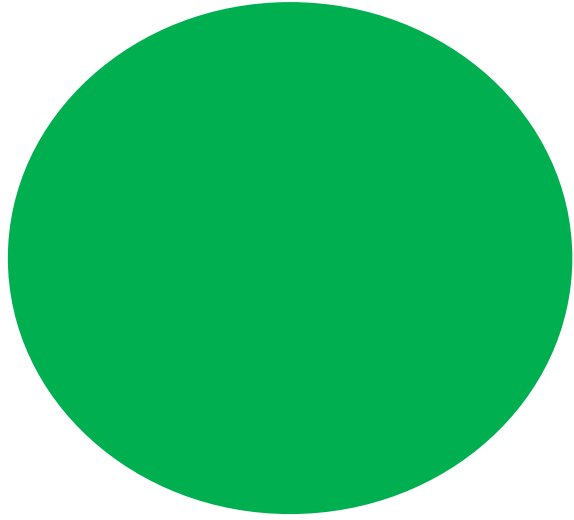
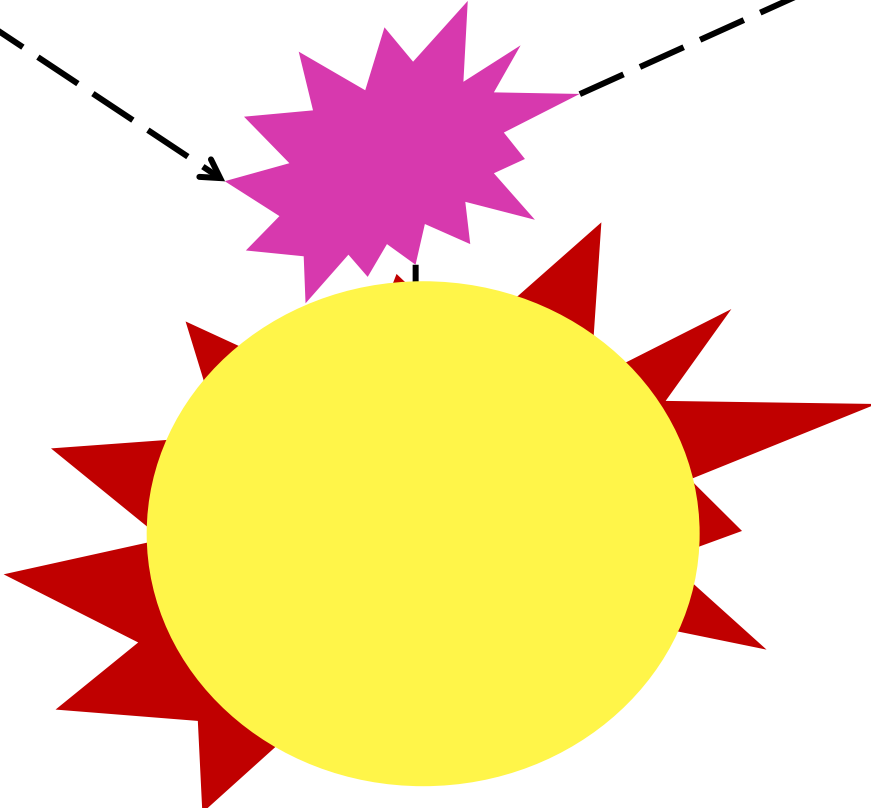
STRATEGIER
FOR Å
REDUSERE
SYMPTOMER

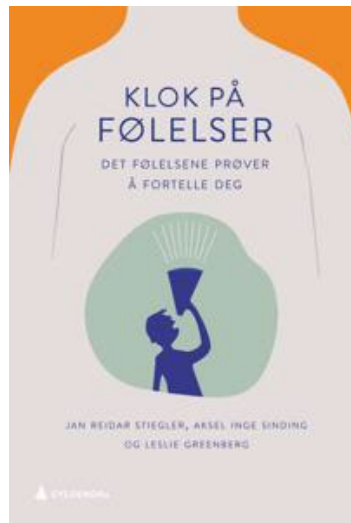
- Grubling
- Bekymring
- «Tenke positivt»
- Unngåelse
- Overarbeid
- Perfeksjonisme

UTFORSK OG SKAP
MENING AV DET
VONDE

AVDEKK
FØLELSER-
MESSIGE BEHOV

FASILITER
HJELPSOMME
FØLELSER





Takk for meg!

E-post:

ansar@ipr.no

For mer informasjon:

<https://www.foleleskompasset.no/>

www.ipr.no

