

Følelsen som skal møtast:

sint

Prøv dei to ulike måtane å møte følelsen på:

1. Avviser følelsen: «Slutt å ver så sint! Ingen likar å vere saman med nokon som er så sinte!»

Korleis kjennast det å høyre dette når ein er sint?
Korleis kjennast det å seie?

2. Validering; vis *litt* sinne i stemme og ansikt og sei: «No ser eg at du er sint! Det er ikkje noko rart. Eg ville også blitt sint om dette skjedde med meg!»

Korleis kjennast det å høyre dette når ein er sint?
Korleis kjennast det å seie?

Følelsen som skal møtast:

trist

Prøv dei to ulike måtane å møte følelsen på:

1. Avviser følelsen: «Dette er ikkje noko å vere lei seg for! Kom så finn vi noko du kan gjere på!»

Korleis kjennast det å høyre dette når ein er trist?
Korleis kjennast det å seie?

2. Validering; vis *litt* tristheit i stemme og ansikt og sei: «No ser eg at du er lei deg. Det forstår eg godt, fordi dette er jo veldig trist!»

Korleis kjennast det å høyre dette når ein er trist?
Korleis kjennast det å seie?

Følelsen som skal møtast:

redd

Prøv dei to ulike måtane å møte følelsen på:

1. Avviser følelsen: «Hei du! Dette er ikkje noko å vere redd for – dette går heilt bra!»

Korleis kjennast det å høyre dette når ein er redd?
Korleis kjennast det å seie?

2. Validering; vis *litt* redsel i stemme og ansikt og sei: «No ser eg at du er redd! Det er ikkje noko rart. Mange blir redde av sånt»

Korleis kjennast det å høyre dette når ein er redd?
Korleis kjennast det å seie?