

# HVAD BØRN IKKE VED... har de ondt af

## 7. session – Hvordan vi bruger os selv - MØDET



### **Øvelse: Når empatien volder os besvær**

Tidsforbrug til øvelsen:

20 – 30 min hvis du er alene.

30 – 60 min hvis I er en gruppe

Tænk på et menneske / gerne en forælder, som du kan have svært ved at få kontakt med. Måske bliver du afvist. Måske bliver du usikker eller utilpas ved at være sammen med vedkommende

Noter mindst 5 kendetegn / egenskaber ved denne person:

Mærk efter: Hvor i kroppen registrerer du afvisningen / besværet med at føle empati?

### **Hvis du tager kurset alene:**

Spørg dig selv: Hvis jeg var denne person og hvis jeg havde en rigtig god forståelse af mig selv, hvordan ville jeg så beskrive mine tanker, følelser, oplevelser?

Notér nogle ord eller sætninger, som beskriver det

### **Hvis I er en gruppe:**

Find sammen to og to.

Den ene af jer fortæller om dette menneske, som du oplever ham / hende. Den anden lytter.

Forsøg nu hver især at forestille jer, at I er denne forælder (tuning in)

Del med hinanden: Hvis jeg var denne person og hvis jeg havde en rigtig god forståelse af mig selv, hvordan ville jeg så beskrive mine tanker, følelser, oplevelser?

Byt og gentag øvelsen

Reflekter sammen over jeres erfaring med at få kontakt med mennesker, som er afvisende eller svære at rumme p.gr. af deres væremåde.

Ny indsigt?

Notér dine personlige erfaringer på arbejdsarket

