

Firetrinnsmal for deling av følelser

[Pilt er her den som har en følelse, Pompel er den som lytter og tar imot:]

1. Pilt: *Jeg er (så) ...[følelse] eller Jeg trenger å dele noe med deg.*

2. Pompel: *Ok!*

3. Pilt forteller hvilken situasjon som utløste følelsen (Pompel lytter interessert) og Pilt avrunder gjerne med: *... og da ble jeg ... [følelsesord]*

[Pompel kan eventuelt spørre (ikke kritisk, men avklarende!): *Det var en ting jeg ikke helt fikk med meg... Hva mente du med ...? Pilt forteller i så fall litt mer om det som ble uklart for Pompel]*

4. Pompel uttrykker forståelse, for eksempel som dette:

[Ved **negativ** følelse] *Så utgjort! Jeg kan forstå at du ble [følelse] da [situasjon] skjedde. Det gir mening!*

eller

[Ved **positiv** følelse] *Så bra!/Så godt å høre!/Så hyggelig! [Eventuelt også:] Det unner jeg deg!/Det har du jammen fortjent!*

Å spørre om følelser

Noen ganger kan det hende at Pilt ikke selv er helt klar over at følelser er i sving, mens Pompel merker at det er noe. Da kan Pompel ta initiativ til å spørre:

Pompel: *Du virker litt ... [tilstand]? ... Er det noe som plager deg?*

Bruk brede tilstandsuttrykk, som Pompel vil/tør vedkjenne seg – for eksempel *nedfor, utenfor, stresset* eller *urolig*. Ord som *sur, mutt, bisk, fornærmet* og liknende er ikke å anbefale ...



Øvelse: Dele følelser

a) Prøv å finne en følelse du har hatt i dag, som du kan dele med partneren. Forestill deg situasjonen der følelsen kom, slik at du kan kjenne litt av følelsen når du betror deg til partneren.

b) Bytt roller.

Tips for å finne følelser:

- Hva var det hyggeligste som har skjedd deg i dag? Hvilken følelse kjente du da?
- Hva var det verste som har skjedd i dag? Hvilken følelse fikk du da?
- Hva føler du akkurat her og nå?