Princip 5: Empati

Empati - anknytningens hjärtslag



## Empati främjar utveckling och stärker våra relationer

# 

# 

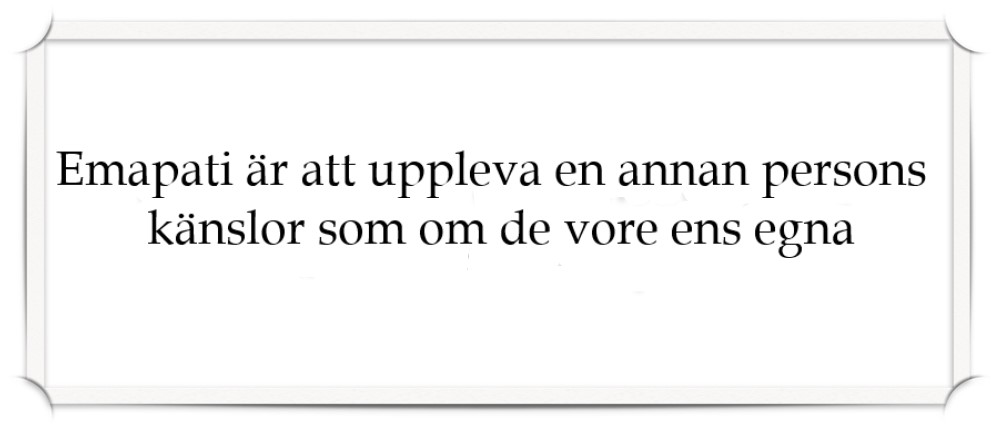
# Förra veckan…



Den här veckan…



* Empati
  + Anknytningens hjärtslag
  + Kommunicerar till våra barn/tonåringar' att deras känslor är viktiga och giltiga
  + Stärker relationen till din tonåring
  + Minskar risken för konflikt
  + Tröstar ditt barn/din tonåring



Empati är ...



* När man ”kliver ur” sina egna skor och i någon annans skor
* Att man är öppen för en annan persons tolkningar och upplevelser
* Att visa nyfikenhet och genuint intresse för en annan person

Idag är en chans för dig att kliva in i ditt barns/din tonårings skor!

# Förbered dig för rollspel

Stäng av video 

Fäst gruppledarnas video!



## **Rollspel 1**

# 

# 

Sätt på videon igen 

Kunde du se och höra rollspelet bra?

Rollspel 1-1: Vad kände barnet/tonåringen?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 1-2: Vilka anknytningsbehov uttrycker barnet i det här rollspelet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 1-3: Vad var förälderns känsla?

|  |
| --- |
|  |

* Hur kunde ni se vad föräldern kände?

Rollspel 1-4:Var föräldern medveten om barnets anknytningsbehov?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel1-5: Vad betydde det här för relationen mellan barnet och föräldern? Lämnades dörren ”öppen” för att prata vidare om det som hände?

|  |
| --- |
|  |

# Förbered dig för rollspel

Stäng av video 

Fäst gruppledarnas video!



## **Rollspel 2**

Sätt på videon igen 

Kunde du se och höra rollspelet bra?

Rollspel 2-1: Vad kände barnet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 2-2: Vilka anknytningsbehov har barnet? Är det samma behov som i förra rollspelet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 2-3: Vad kände föräldern?

|  |
| --- |
|  |

* Hur kunde ni se vad föräldern kände?

Rollspel 2-4: Kunde föräldern se barnets behov?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 2-5: Vad betydde det här för relationen mellan barnet och föräldern? Lämnades dörren ”öppen” för att prata vidare om det som hände?

# Empati och konflikt

* Förstå vikten av att lugna ner konflikten
* Empati handlar INTE om att lösa problem
* Att använda empati utan att föreslå lösningar eller försöka hjälpa vårt barn kan ha en kraftfull inverkan

# 

# 

# Förbered er för ett rekonstruerat rollspel…

Stäng av video 

Fäst gruppledarnas video

# Rollspel 3

* Träna på empati
* En chans för dig att kliva in i ditt barns skor

# 

# 

# 

# 

Sätt på videon igen 

Kunde du se och höra rollspelet bra?

# 

Rollspel 3-1: Vad kände barnet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 3-2: Vilka anknytningsbehov uttryckte barnet? Var det samma behov som i förra rollspelet?

|  |
| --- |
|  |

Role-play 3-3: Vad kände föräldern?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel: Var föräldern medveten om barnets anknytningsbehov?

|  |
| --- |
|  |

Role-play 3-5: Vad betydde det här för relationen mellan barnet och föräldern? Lämnades dörren ”öppen” för att prata vidare om det som hände?

|  |
| --- |
|  |

Role-play 3-6: På vilket sätt skilde sig det här rollspelet från det förra? Hur visade föräldern att hen var öppen för barnet och tillgänglig för att lyssna?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 3-7: Påverkar det vad som kan hända senare i deras relation?

|  |
| --- |
|  |



# 

# 

# 

# Någon som vill ställa sig i sitt barns skor?

# 

# 

Alla förutom en av gruppledarna och en av deltagarna stänger av sin video



Fäst en av gruppledarna och den förälder som vill delta

Sätt på din video igen 

# 

# Reflektion

# 

Q: Några tankar om rollspelet?

# 

# 

* Empati kräver övning
* Empati är inte att tolerera allt beteende
* Att använda empati betyder inte att man inte kan sätta gränser eller att man måste hålla med den andra

R-1: Tänk på en situation i ditt liv när du var upprörd och någon som var viktigt för dig inte var empatisk mot dig. Hur kändes det?

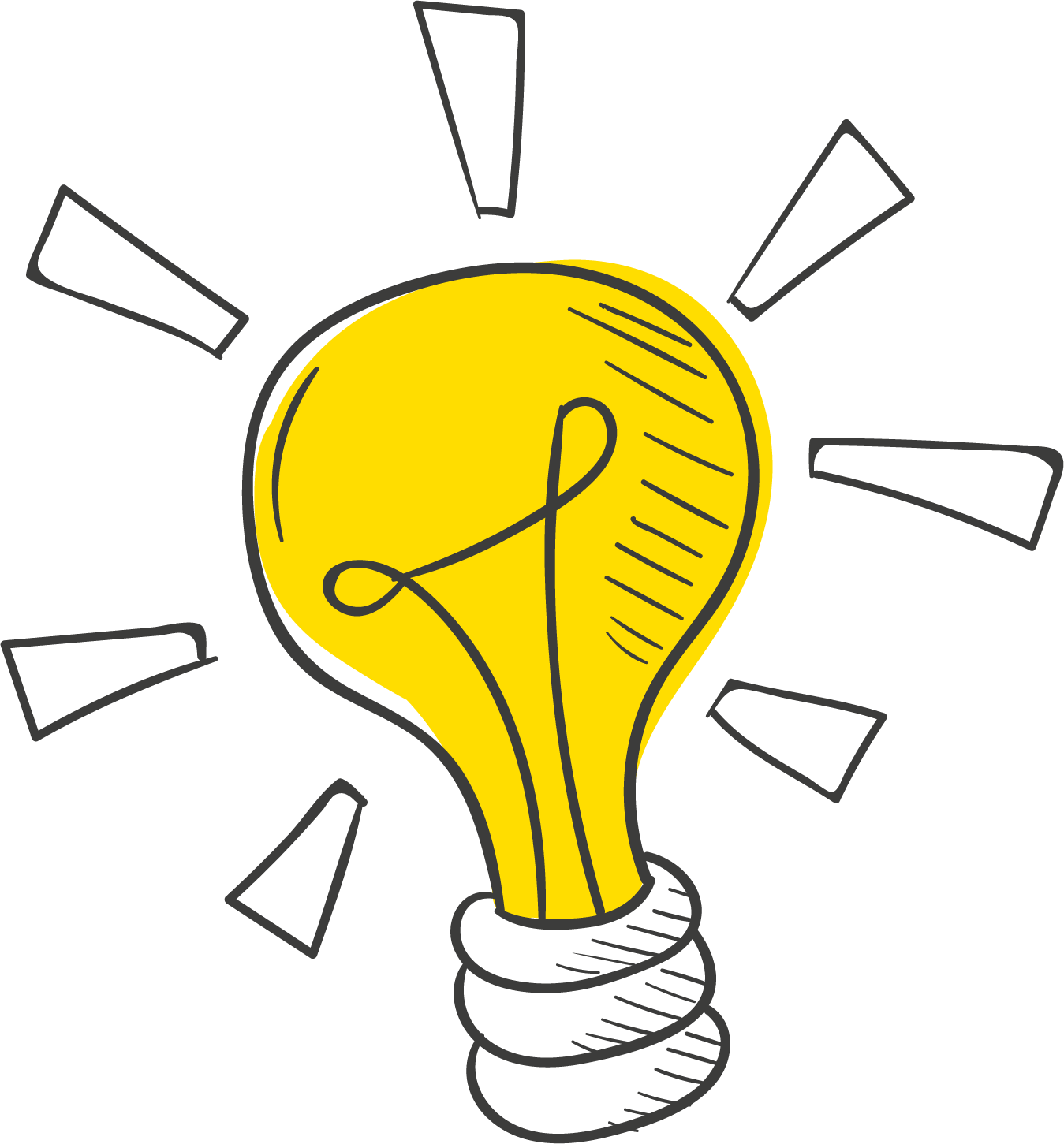
|  |
| --- |
|  |

R-2: Tänk på en situation i ditt liv när du var upprörd och någon som var viktigt för dig var empatisk mot dig, hur kändes det?

|  |
| --- |
|  |

# 

* Att använda empati även när allt fungerar bra stärker våra relationer.



# 

# Ta hem budskap

* Empati är viktigt och hjälper dig att behålla en god kontakt med ditt barn/tonåring



* Empati löser inte alltid problemet, men hjälper dig att förstå ditt barn/tonåring

* Empati handlar om att acceptera andras känslor, och visa att du tar deras erfarenhet på allvar
* Empati kan användas i det dagliga livet, även när saker och ting inte är ett problem