



1

---

---

---

---

---

---

---

---



2

---

---

---

---

---

---

---

---



3

---

---

---

---

---

---

---

---



4

---

---

---

---

---

---

---

---

### Instruksjon til øvelsen

1. Partner A skal få eleven Partner B til å gi fra seg mobilen (for eksempel). Partner A setter grensen slik du gjør når du er utslitt, frustrert og «ferdig»/lei. Du har hatt denne krangelen tusen ganger før med den samme eleven, og eleven nekter.  
Partner B er eleven, start med å motsette deg grensen. Kjenn etter hvordan det føles å bli snakket til på den måten, og reager på den måten du føler for å reagere.  
Bruk 4 min på denne oppgaven.  
  
Deretter bytter dere:
2. Partner B skal få eleven Partner A til å begynne på en oppgave eleven ikke vil. Partner B setter grensen slik du gjør når du er utslitt, frustrert og «ferdig»/lei, og du ikke skjønner hva som er problemet – hvorfor eleven ikke vil.  
Partner A er eleven, start med å motsette deg grensen. Kjenn etter hvordan det føles å bli snakket til på den måten, og reager på den måten du føler for å reagere.  
Bruk 4 min på denne oppgaven.

Copyright Joanne Dolhanty 2018  
www.emotionalfocusandkiddstraining.org

5

---

---

---

---

---

---

---

---

### Drøft i dyader – når du «var barn» i øvelsen

- Hvordan følte det når den voksne satte krav og grenser – følte du deg sett, hørt og validert
- Hvilke følelser kjente du på?
- Fikk du lyst til å samarbeide, si imot eller gi opp?
- Gav du opp? Samarbeidet du? Eller fortsatte du å være imot?
- Hvordan følte det å gi opp, samarbeide eller si imot?
- Hvem følte du at hadde makten?
- Oppdaget du noe om hvordan barn kan oppleve voksne sine grenser?
- Oppdaget du noe om hva barnet kan trenge for å ville samarbeide?

6

---

---

---

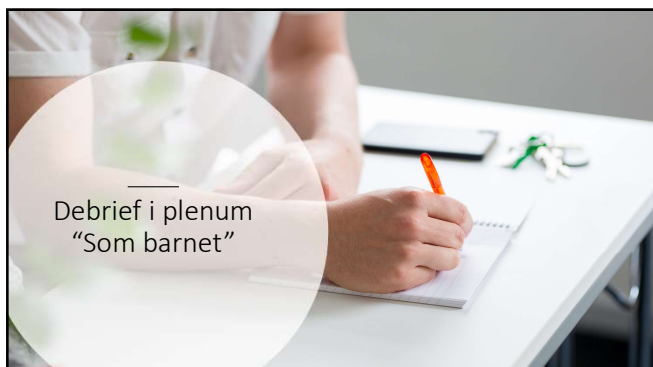
---

---

---

---

---



7

---

---

---

---

---

---

---

---

**Drøft i dyader – når du «var den voksne» i øvelsen**

- Hvordan føltes det når du prøvde å stille krav eller sette grensen?
- Hva sa du for å få barnet til å samarbeide?
- Hva gjorde du eller truet med å gjøre for å få barnet til å samarbeide?
- Var du ettergivende eller streng?
- Følte du deg mer hjelpeløs eller utslitt, eller ble du fornærmet og irritert av at barnet ikke gjorde det du ba hen om?
- Når barnet ikke gjorde det du ba om, fortsatte du å overbevise eller forklare, eller ble du mer frustrert og fristet til å overlate barnet til seg selv?
- Hvem følte du hadde makten – du eller barnet?
- «Blåste» du deg opp, eller gikk «luften ut av ballongen»? (Ble du streng og hard, eller pleasende og bydende?)
- Gav du opp eller sto du på ditt?

8

---

---

---

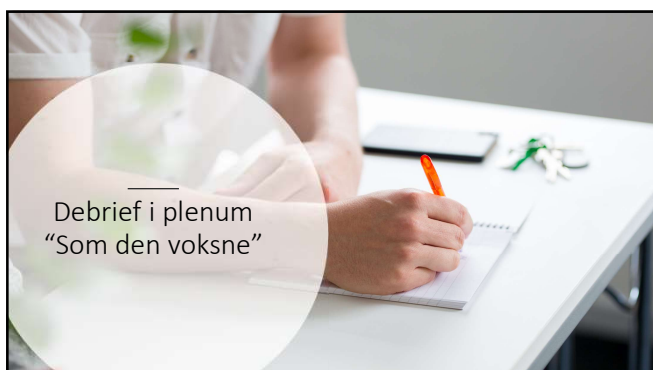
---

---

---

---

---



9

---

---

---

---

---

---

---

---



11

---

---

---

---

---

---

---

---



12

---

---

---

---

---

---

---

---



14

---

---

---

---

---

---

---

---

**FØL-MODELLEN:****F**ORSTÅ FØLELSER

- Lær om følelser & valider følelser

**Ø**K MOTIVASJON

- Lær om konkurrerende motivasjon & jobb med følefeller

**L**ØS RELASJONELLE VANSKER

- Si unnskyld & jobb med grenser

17

---

---

---

---

---

---

---

---



18

---

---

---

---

---

---

---

---



20

---

---

---

---

---

---

---

---



21

---

---

---

---

---

---

---

---

### Hva sier instinktet ditt?

Barnet: «Jeg er en taper. Ingen vil leke med meg»

- Hva er din første innskytelse?
- Hvordan responderer du?

22

---

---

---

---

---

---

---

---

### PROBLEMET MED FØLELSEUNNGÅELSE

- Følelser kjennes forbudt
- Mister kontakt med hva vi føler og trenger
- Alene med vanskelige følelser
- De vonde følelsene går ikke over
- Stress
- Utvikling av symptomer som et forsøk på å håndtere det som gjør vondt (utagere, ruse seg, selvskaide, slutte å spise, spise for mye, kaste opp, bli depriment, utvikle angst)

23

---

---

---

---

---

---

---

---

Alfred og Skyggen  
– en liten film om følelser



24

---

---

---

---

---

---

---

---

Fil Alfred og skyggen

- <https://www.youtube.com/watch?v=UYDUoclGep4&t=144s>

25

---

---

---

---

---

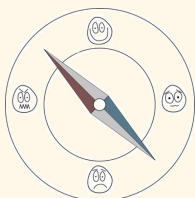
---

---

---

Følelser er viktig fordi

- De sier noe om hva vi trenger – BEHOV
- De forteller oss hva vi skal gjøre – HANDLING
- De kommer før ordene og tankene – MENING



26

---

---

---






---

---

---

---

---

	KROPPLEVELSE	HANDLINGSTENDENS	BEHOV
 FRYKT			
 RISIKO			
 SINT			
 SKAM			
 AVSKY			

28

---



---



---





---



---



---

	KROPPLEVELSE	HANDLINGSTENDENS	BEHOV
 IVER/ INNFERESE			
 GLEDE			

29

---



---



---



---



---



---

### En følelse er ikke bare en følelse!

- Primære følelser (det du egentlig føler)

Nye adaptive følelser som gir god informasjon

Gamle maladaptive følelser som lager trøbbel i nye situasjoner

- Sekundære følelser (beskyttende følelser)

- Instrumentelle følelser (late-som følelser)

32

---



---



---



---



---



---





33

---

---

---

---

---

---

---

---

### Forstå følelser – Validering

- **Vis aksept for følelsen** – også for følelser som er uventet eller vanskelig å forstå, som redd uten fare, sint uten grunn  
...det er helt greit at du er redd. Klart du blir sint
- **Valider den andres opplevelse**  
...Ikke rart dette er vondt, det er kjipt å ha det sånn
- **Empati** – prøv å sette deg inn i hvordan den andre har det og beskriv, koble deg på den andres indre opplevelsesverden
- **Inntoning** (språk, ansikt, stemme) – matche energien i følelsen du validerer i stemme/toneleie: sint/skuffet krever mer kraft enn trist/redd
- **Unngå å gå for "den lyse siden"** – hvis du prøver å ta vekk den vonde følelsen før den andre føler seg forstått, kan følelsen gå under jorden eller «eksplodere».
- **Husk: Selv om du er uenig i andres opplevelse av virkeligheten er deres følelser likevel gyldige!**

34

---

---

---

---

---

---

---

---

### "BUT" is a killer!

- Erstatt MEN med FORDI
- «Ikke rart at du føler sånn FORDI...» i stedet for:  
«Ikke rart at du føler sånn, MEN...»
- Valider før råd, problemløsning og grenser

35

---

---

---

---

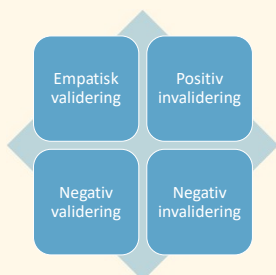
---

---

---

---

«Det er ingen som liker meg»



36

---

---

---

---

---

---

---

---

## Validering

Fra enkel til dyp validering

- Enkel validering

Klart du er....fordi.....

- Dyp validering

Male med bred pensel og bruke mange setninger

Valider følelsen og opplevelsen

Normalisere

39

---

---

---

---

---

---

---

---

## Noen flere eksempler på validering

- Familiens kjæledyr ble syk og døde:

*«Ikke rart du er lei deg, fordi du var glad i Ruffe og det er veldig trist at Ruffe døde.»*

- Noen andre ble valgt til å spille spiss, selv om treneren hadde lovet denne posisjonen til barnet:

*«Klart du er sint, fordi det kjennes så urettferdig at treneren ikke holder det han har lovet deg. Det forstår jeg godt. Jeg hadde vært sint jeg også hvis noen hadde gjort det mot meg. Det fortjente du ikke.»*

40

---

---

---

---

---

---

---

---

Barnet strever med matte og sier til mor at det føler seg dum:

### Enkel validering:

*«Klart at du blir flau og føler deg dum, fordi du ser at de andre klarer noe som du ikke får til.»*

### Dyp validering:

*«Klart at du blir flau og føler deg dum, fordi du ser at de andre klarer noe som du ikke får til, og da kjennes det kanskje ut som om hodet ditt ikke virker like godt som de andres. Det er så urettferdig og frustrerende! Når det kommer til matte så får du det bare ikke til! Og jeg vet hvor viktig det er for deg å være flink i akkurat matte, sånn som pappa og Even er, så klart det blir ekstra kjipt at det er akkurat det faget du ikke mestrer. Å være skikkelig god i kunst og håndverk hjelper liksom ikke når du sitter der i mattetimen og ikke føler deg like smart som de andre.»*

41

---

---

---

---

---

---

---

---

Følelser er ikke alltid logiske...

...Men de er alltid gyldige!

42

---

---

---

---

---

---

---

---

### Hva hvis jeg bommer?

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

43

---

---

---

---

---

---

---

---

## Nå skal dere få lov å øve litt i plenum..

- 9-åringen har øvd vanvittig mye før pianoforestillingen og er veldig perfektjonistisk: "Jeg er så skuffet. Det gikk kjempedårlig. Jeg gjorde en feil."
- 7-åringen gråter og sier: "Jeg ble ikke invitert i denne bursdagen heller."
- Anorektisk 12-åring: "Jeg har gått opp 0,2 kilo og jeg føler meg bare så ekkel."
- 10-åringen som har blitt mye mobbet og nå nylig mistet faren sin: "Jeg orker ikke mer. Jeg har ikke lyst å leve lenger.»
- 8-åringen som har mye temperament: «Du er mer glad i storebror enn i meg.»

44

---

---

---

---

---

---

---

---



45

---

---

---

---

---

---

---

---

## Instruksjon

- Jobb to og to sammen
- Partner A: fortell din historie om hva som gjorde deg sint eller irritert
- Partner B: invalider partner A's opplevelse og følelser (gi råd, prøv å fikse det, «hjelp» partner A til å ta den andres perspektiv, etc)
- Gjør dette i to minutter
- Partner A: prøv å legge merke til hvordan dette føles, og hva som skjer med sinnet eller irritasjonen din
- Partner A.: fortell historien din en gang til
- Partner B: valider partner A's opplevelse og følelser
- Gjør dette i to minutter
- Partner A: Prøv å legge merke til hvordan dette føles og hva som skjer med sinnet eller irritasjonen din
- Repeter øvelsen. Partner B forteller nå sin historie, partner A invaliderer i 2 minutter, partner B forteller historien sin en gang til og partner A validerer

Copyright Joanne Dolan 2018  
www.emotionfocussedtraining.org

46

---

---

---

---


---

---

---

---

Validering



47

---

---

---

---

---

---

---

---

Film validering

- <https://www.youtube.com/watch?v=Kkz7frj6TLk&t=11s>

48

---

---

---

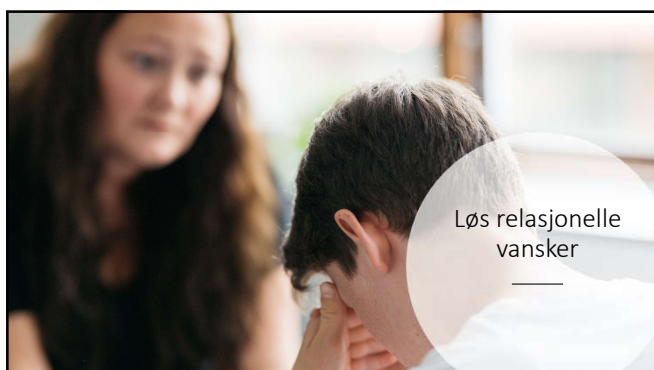
---

---

---

---

---



Løs relasjonelle vansker

50

---

---

---

---


---

---

---

---

Styrk  
relasjonen  
gjennom å  
uttrykke  
positive  
følelser



51

---

---

---

---

---

---

---

---

### Takknemlighet

- <https://www.youtube.com/watch?v=oHv6vTKD6lg>

Copyright Jeanne O'hanly 2018  
www.emotionfocusandskillstraining.org

52

---

---

---

---

---

---

---

---

Ta radikalt ansvar og si unnskyld:  
4(+1) magiske ingredienser

1. Si hva du har lyst å si unnskyld for
2. Sett ord på hvordan det må ha vært for barnet (valider!)
3. Si unnskyld og formidle at du tar ansvar for det som skjedde/manglet, formidle autentisk anger
4. Snakk om hva som kunne vært gjort i stedet (om ikke annet, så "Jeg burde ha funnet en annen løsning") og si hva du vil gjøre annerledes fra nå av.
5. (Vent på følelsesutbruddet og repeter steg 2-4)

55

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mulige reaksjoner på en reparasjon

- **Smellet:** De barna som blir sinte og kommer med anklager, eller avviser foreldrene.
- **Fortelleren:** De barna som plutselig forteller mye mer om eget hverdagsliv.
- **Følelshvelvet:** De barna som får tilgang til vonde primære følelser og uttrykker disse.
- **Omsorgsresponsen:** De barna som ivaretar foreldrene.
- **Ingen respons:** Barn som tilsynelatende ikke reagerer
- **Ikke relevant:** De barna som ikke husker episoden foreldrene sier unnskyld for.
- **Drømmerresponsen:** De barna som tar imot reparasjonen

56

---

---

---

---

---

---

---

---

Takk for i dag!

57

---

---

---

---

---

---

---

---



58

---

---

---

---

---

---

---

---



59

---

---

---

---

---

---

---

---

Øk motivasjonen

Alle foreldre er motivert til å hjelpe barna sine

Men noen ganger er vi mer motivert til å unngå egne vonde følelser

Copyright Joanne Dolhanty 2018  
www.emotionfocussedskillstraining.org

63

---

---

---

---

---

---


---

---

Konkurrerende motivasjon



Når vi selv kjenner på sterke, vonde følelser, kan vi bli mer motivert til å unngå egen smerte enn å være med barnet i deres følelser og behov



**= Konkurrerende motivasjon**  
**(FRYKT- SKAM )**

Copyright Joanne Dolhanty 2018  
www.emotionfocussedskillstraining.org

64

---

---

---

---

---

---

---

---



### Markør på følefeller

- Jeg vil/tør ikke å validere den følelsen hos barnet mitt
- Jeg vil ikke si unnskyld
- Jeg vil/tør ikke sette tydelige grenser/Jeg vil ikke mykne opp grensene

Copyright Joanne Dolhanty 2018  
www.emotionfocussedfamilytraining.org

65

---

---

---

---

---

---

---

---

### Typiske følefeller

- Bli rasende
- Være desperat av fortvilelse
- Å føle seg lite respektert og kjenne på dyp skam
- Å bli invaderende eller klengete fordi man er redd for å bli forlatt
- Føle seg verdiløs fordi man har gjort en feil
- Kjenne på håpløshet når man blir avvist

66

---

---

---

---

---

---

---

---

### Magneter og triggere

- Magneter
  - Magneter er gamle følelsessår eller medfødt sensibilitet, som trekker til seg nye erfaringer og opplevelser som berører den gamle sårbarheten eller den medfødte sensibiliteten.
- Triggere
  - Triggere er nye erfaringer og opplevelser, som aktiverer gamle følelser knyttet til gamle følelsessår eller aktiverer den medfødte sensibiliteten.

Copyright Joanne Dolhanty 2018  
www.emotionfocussedfamilytraining.org

67

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hvordan snakke med barna?

- Barn kan merke at forelderen er annerledes
- Åpne om at vi får hjelp, men ta radikalt ansvar!
- Barna har rett til informasjon og rett til å bli hørt om forhold som angår deres liv.
- Informasjon som er tilpasset barnets alder og modenhet.
- Informasjon gjennom validering, kanskje til og med reparasjon
  - «Du er så viktig for meg at vi skal jobbe med dette...»
  - «Jeg har ikke klart å møte deg godt nok...»
  - «Det jeg har gjort/ ikke har gjort hatt negative konsekvenser for deg»

72

---

---

---

---

---

---

---

---



73

---

---

---

---

---

---

---

---

Å endre egne grenser,  
forandrer andres atferd

74

---

---

---

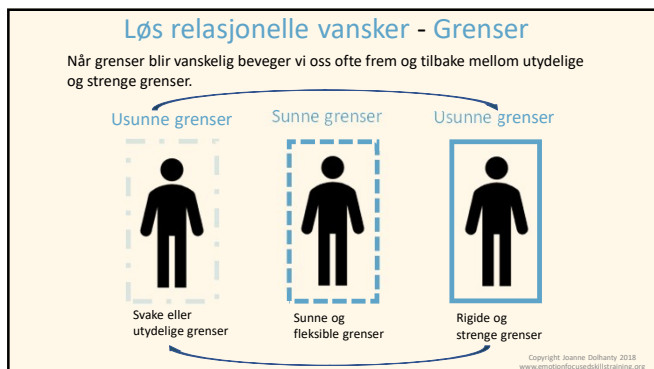
---

---

---

---

---



75

---

---

---

---

---

---

---

---

### Hva påvirker måten vi setter grenser på?

- Vår hjernediktator!
- Vi skremmer oss selv med hva som kan skje hvis vi endrer strategi

76

---

---

---

---

---

---

---

---

### Øvelse

- Forestill deg at du er i en situasjon hvor du setter en grense barnet ditt ikke respekterer.
- Hva skjer på din innside? Blir du engstelig, irritert, får dårlig samvittighet, eller føle du omsorg for barnet ditt?
- Uansett hvilken følelse som dukker opp i deg, se om du kan møte den følelsen med nysgjerrighet og vennlighet
- Prøv å validere følelsen som oppstår i deg: «Ikke rart jeg føler det slik, fordi...»
- Er det annen, mer sårbar følelse under?
- Hva trenger du når den følelsen oppstår i deg? Kan du gi det til deg selv, eller be om det fra partneren din, eller fra en venn?
- Kan dette hjelpe deg, slik at du ikke faller i følefellen når du trenger å sette en sunn og fleksibel grense for barnet ditt?
- Drøft med samarbeidspartneren din

77

---

---

---

---

---

---

---

---

### Dyremodell for omsorgsgivere

#### Emosjonell stil

- hvordan forholder du deg til følelser

#### Omsorgsstil

- hvordan forholder du deg til barna dine

Tenk igjennom hvilket dyr som best beskriver deg som forelder

---

---

---

---

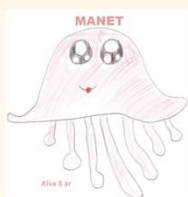
---

---

---

79

### Emosjonell stil: maneten



---

---

---

---

---

---

---

80

### Emosjonell stil: strutsen



---

---

---

---

---

---


---

81

Balansert emosjonell stil

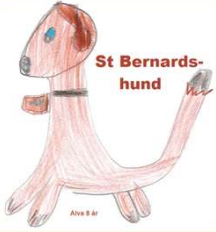
Balanserte følelser

For mye følelser




MANET  
Alva 8 år

St Bernards-  
hund



Alva 8 år

For lite følelser



STRUTS  
Alva 8 år

82

---

---

---

---


---

---

---

---

Omsorgstil: kenguru



KENGURU  
Liv 8 år

83

---

---

---

---

---

---

---

---

Omsorgstil: neshorn



NESHORN  
Amalie 5 år

84

---

---

---

---

---

---

---

---

## Balansert omsorgstil

### Gode retningslinjer og nok støtte

For mye sympati  
og involvering



For mye føringer  
og kontroll



85

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hva gir næring til ditt «dyr»?

- Hun kommer til å avvise meg, og jeg mister henne – ikke sett tydelige grenser
- Jeg føler ikke at har kompetansen, og jeg kommer garantert til å gjøre det verre – ikke valider
- Hvis jeg virkelig skal gå inn i hvor vondt han har det, vil jeg få bekreftet min verste frykt – jeg ødela ham, det er min skyld, andre vil legge skylden på meg – ikke si unnskyld
- Hvis jeg ikke pusher henne så kommer hun aldri til å bli selvstendig – ikke løsne på grensene
- Hun har gjort nok skade i familien vår allerede. Hvor lenge skal dette fortsette? – avis/straff henne, hun har ikke fortjent...

92

---

---

---

---

---

---

---

---

## Modellering – hvordan grensesette?

- Stemme, tonefall
- Språk, ordbruk
- Kroppsspråk og ansiktsmimikk
- Valider i stedet for å klandre
- Grensesett atferd ikke følelser
- Den viktige forskjellen på grenser, konsekvens og straff

Copyright Joanne Dolan 2018  
www.emotionalfocusandalltraining.org

93

---

---

---

---

---

---

---

---

### Ta radikalt ansvar og si unnskyld: 4(+1) magiske ingredienser

1. Si hva du har lyst å si unnskyld for
2. Sett ord på hvordan det må ha vært for barnet (valider!)
3. Si unnskyld og formidle at du tar ansvar for det som skjedde/manglet, formidle autentisk anger
4. Snakk om hva som kunne vært gjort i stedet (om ikke annet, så "Jeg burde ha funnet en annen løsning") og si hva du vil gjøre annerledes fra nå av
5. (Vent på følelsesutbruddet og repeter steg 2-4)

Copyright Joanne Dolhanty 2018  
www.emotionfocussedskillstraining.org

99

---

---

---

---

---

---

---

---

### Mulige reaksjoner på en reparasjon

- **Smellet:** De barna som blir sinte og kommer med anklager, eller avviser foreldrene.
- **Fortelleren:** De barna som plutselig forteller mye mer om eget hverdagsliv.
- **Følelseshvelvet:** De barna som får tilgang til vonde primære følelser og uttrykker disse.
- **Omsorgsresponsen:** De barna som ivaretar foreldrene.
- **Ingen respons:** Barn som tilsynelatende ikke reagerer
- **Ikke relevant:** De barna som ikke husker episoden foreldrene sier unnskyld for.
- **Drømmerresponsen:** De barna som tar imot reparasjonen

Copyright Joanne Dolhanty 2018  
www.emotionfocussedskillstraining.org

100

---

---

---

---

---

---

---

---

### Løs relasjonelle vansker – si unnskyld

- Foreldre kan reparere både gamle og nye sår
- Møte gamle, umøtte behov i barnet
- Reparere skadde relasjoner
- Fremme forsoning og tilgivelse (ikke be om tilgivelse!)

*Det er aldri for tidlig og aldri for sent å gjøre noe nytt og bedre*

Copyright Joanne Dolhanty 2018  
www.emotionfocussedskillstraining.org

101

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hva er virkningen av å si unnskyld?

- **Opplevelse:** Det føles godt når noen sier unnskyld
- **Modelløring:** Barn lærer at relasjonelle sår ikke er så skremmende og at de kan repareres. Jeg kan også si unnskyld.
- **Raushet:** Det går greit å gjøre feil.
- **Åpenhet:** Gjør barna bedre i stand til å snakke om egne følelser og opplevelser, kildene til smerte, frykt, sinne.
- **Tillit:** Du som voksen kan håndtere vanskelige følelser – det er trygt å komme til deg.
- **Følelseskompetanse:** Hjelper barnet å håndtere egne og andres følelser, og hjelper foreldrene til å forstå og møte barnas behov.
- **Skyld:** At den voksne tar på seg ansvar gir mindre skyldfølelse hos barnet og den voksne.
- **Symptomreduksjon** (f.eks. spiseforstyrrelser, atferdsproblemer)
- **Forsoning/gi slipp:** Hjelper barnet å gi slipp på gamle sår og skader, spesielt hvis de bærer nag for hendelser fra fortiden.

Copyright Joanne Dolhanty 2018  
www.emotionalfocusandkiddstraining.org

102

---

---

---

---

---

---

---

---

## En dårlig og en god måte å si unnskyld på

Dårlig eksempel fra «Friends»:

<https://www.youtube.com/watch?v=bllm7yBdUG4>

Godt eksempel – Reparasjon:

[https://youtu.be/s\\_hjC7NB6nY](https://youtu.be/s_hjC7NB6nY)

103

---

---

---

---

---

---

---

---

## Den gylne foreldreregel

70% feil og 50% reparasjon synes å være mer utviklingsfremmende enn å gjøre færre feil

Tronick, 2007

Copyright Joanne Dolhanty 2018  
www.emotionalfocusandkiddstraining.org

104

---

---

---

---

---

---

---

---



Husk: Målet med validering...

... er ikke å få barna til å **føle seg bedre**, men å hjelpe dem til å **bli bedre til å føle** – smerte og alt...



105

---

---

---

---

---

---

---

---

**Oppsummering**

- Barnet er fasiten på om din validering er validerende eller ikke
- Du trenger ikke å validere barnet hele tiden, men når det du pleier å gjøre ikke virker så godt for barnet, eller hvis du står i en vanskelig relasjon til barnet, kan det være nyttig å prøve «noe nytt», som å validere barnet
- Dine følelser kan gjøre det vanskelig å validere barnet
- Den voksne har det radikale ansvaret i relasjonen til barnet
- Validering er et viktig grunnlag når grenser skal settes

106

---

---

---

---

---

---

---

---



DU HAR BRUKT  
14 TIMER AV  
LIVET DITT HER

HVA VIL DU ENDRER FOR Å GJØRE EN  
FORSKJELL?

107

---

---

---

---

---

---

---

---



108

---

---

---

---

---

---

---

---



109

---

---

---

---

---

---

---

---



110

---

---

---

---

---

---

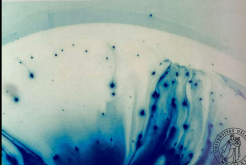
---

---

UNIVERSITY OF OSLO  
Faculty of Social Sciences  
Nadia Ansar

### Emotion Focused Skills Training

Exploring the impact of a parental skills training program on parents and their children



## Forskning

- Ansar, N., Nissen Lie, H. A., Zahl-Olsen, R., Bertelsen, T. B., Elliott, R., Stiegler, J. R. (2022). Efficacy of Emotion-Focused Skills Training for Parents of Children with Internalizing and Externalizing Symptoms: A Randomized Clinical Dismantling Study. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 51(8), 923-939. <https://doi.org/10.1080/15374418.2022.2079150>
- Ansar, N., Hjeltnes, A., Stige, S.H., Binder, P.E and Stiegler, J.R. (2021). Parenthood—Lost and Found: Exploring Parents' Experiences of Receiving a Program in Emotion Focused Skills Training. *Frontiers in Psychology*, 12, 559188. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.559188>
- Ansar, N., Nissen Lie, H. A., Stiegler, J.R. (submitted). The reciprocal effects between children's and their parents' mental health following Emotion Focused Skills Training. To be published.

111

---

---

---

---

---

---

---

---

### Gratis nettressurser



#### Alfred & Skyggen

- En liten film om følelser
- En liten film om selvkritikk
- En liten film om å være redd
- En liten film om ensomhet

Andre nettressurser  
 Drageimagen.no  
 Spinnvillefølelser.abup.no  
 Vi-appen  
 Folkom.no



112

---

---

---

---

---

---

---

---

### Lær mer om følelser

Her kan du finne mer informasjon, videoer og øvelser for å utforske og jobbe med følelsene dine:

IPR nettside  
[www.ipr.no/om-oss/videoer](http://www.ipr.no/om-oss/videoer)

Følelsekompasset:  
[www.folelsekompasset.no](http://www.folelsekompasset.no)  
[www.emotioncompass.org](http://www.emotioncompass.org)



113

---

---

---

---

---

---

---

---



114

---



---



---



---



---



---



---