

Empatisk kommunikasjon

Struktur		Oppgaver	Kommunikasjonsferdigheter	Relasjon/ holdning
Trinn 1	<p>Historien</p> <p>Deltaker forteller sin historie (narrativ).</p>	<p>Invitere til å fortelle. Deltaker definerer selv begynnelse og slutt på sin historie. Stimulere deltakers selvrefleksjon.</p> <p><i>Deltaker skal ha ordet- være hovedpersonen. Ingen avbrytelser, kommentarer eller korreksjoner fra hjelper hvis det ikke er høyst nødvendig.</i></p>	<p>Aktiv lytting Åpne spørsmål Speiling</p>	<p>Vise varme, tillit, aksept og respekt. Vise empati, vennlig nysgjerrighet og åpenhet. Anerkjenne og bekrefte.</p>
Trinn 2	<p>Følelsesbevissthet</p> <p>Deltaker beskriver følelsene som er forbundet med historien.</p>	<p>Invitere til å fortelle. Stimulere deltakers selvrefleksjon.</p> <p>Hjelperen inviterer deltakeren til å fortelle om sine følelser knyttet til hendelsen/historien - da det skjedde og når en forteller. Bidra til affektbevissthet: integrering og regulering av følelser.</p> <p><i>Deltaker skal ha ordet- være hovedpersonen. Ingen avbrytelser, kommentarer eller korreksjoner fra hjelper hvis det ikke er høyst nødvendig.</i></p>	<p>Aktiv lytting Åpne spørsmål Speiling</p>	
Trinn 3	<p>Refleksjon</p> <p>Deltaker setter ord på tanker og refleksjoner i forbindelse med egen historie og egne følelser.</p>	<p>Stimulere til mentalisering, evnen til å reflektere over egne tanker, handlinger, refleksjoner og egen atferd.</p> <p>Hjelpe deltaker til å øke sin selvforståelse via egne tanker, følelser og atferd- gjøre nye oppdagelser, se sammenhenger og skape mening.</p> <p><i>Deltaker skal ha ordet - være hovedpersonen Ingen avbrytelser, kommentarer eller korreksjoner fra hjelper hvis det ikke er høyst nødvendig.</i></p>	<p>Aktiv lytting Åpne spørsmål Reflekterende spørsmål Speiling Oppsummering</p>	
Trinn 4	<p>Medforteller</p> <p>Hjelper spør om deltaker vil høre hans eller hennes tanker og refleksjoner til det som har kommet frem i trinn 1, 2 og 3.</p>	<p>Være aktiv medforteller og samskape nye forståelser av virkeligheten basert på det som har fremkommet i deltakers fortelling om seg selv, sine følelser og tanker.</p> <p>Kunne sette deltakerens historie, følelser og refleksjon inn i en psykologisk referanseramme, meningsfull helhet.</p> <p>Tilpasse og formidle fagkunnskap slik at mottaker forstår.</p>	<p>Starte med oppsummering Sjekk ut tolkning Speiling Åpne og reflekterende spørsmål Aktiv lytting</p>	

