



Övning: Att tala ömsint till det sårbara barnet

Mål

Du lär dig att hjälpa det sårbara barnet i dig genom att prata med hen på ett lugnande och uppmuntrande sätt.

Anvisning

Välj ut exempelmeningar från listan som du kan använda när du känner dig sårbar.

Exempelmeningar

- Du är god och värdefull precis som du är. Du behöver inte få alla att tycka om dig. Ingen är, och ingen behöver vara, någon som alla gillar. Du får tycka om dig själv även om någon annan inte gillar dig.
- Alla människor är lika värdefulla, och ingen behöver förtjäna godkännande. Alla är acceptabla precis som de är.
- Alla människor gör misstag. Du behöver inte vara perfekt. Det är mänskligt att göra misstag.
- Alla har sina egna styrkor och svagheter. Det behövs olika slags människor i livet.
- Det är viktigt att uppskatta dina styrkor och stödja dig i att göra det du är intresserad av.
- Vi är alla ofullständiga. Livet handlar inte om att prestera perfekt, utan om att leva och uppleva och att vara i kontakt med sig själv och andra.
- Du får inte bli illa behandlad.
- Om någon behandlar någon illa, återspeglar det deras inre bestraffning eller krav. En balanserad person behandlar inte andra på ett föraktande, nedvärderande, överdrivet kritiskt eller bestraffande sätt. Ingen förtjänar att bli illa behandlad.
- Alla känslotillstånd är tillåtna. Du får vara hjälplös, ledsen, rädd, avundsjuk eller arg.
- Även vuxna känner sig hjälplösa, sorgsna, avundsjuka, rädda eller arga. En känsla är inte fel och skadar inte andra. Om känslan är svår att hantera kan du söka stöd.
- Du är inte felaktig för att du känner dig sårbar. Det återspeglar bara någon upplevelse av sårbarhet från ditt förflutna. Du får acceptera känslan och ta den som ett tecken på sårbarhet som finns inom dig. Lyssna på hurdan sårbarhetsupplevelse som ligger bakom dig och förhåll dig empatiskt till den.
- Det finns en bakgrund och orsak till alla känslor. Du är inte felaktig för att du har en viss sårbarhet. Din omgivning har inte kunnat vara där för dig på det sätt som du skulle ha behövt. Andra kanske inte förstod eller visste hur de skulle finnas där för dig. Men det betyder inte att ditt behov var fel. Alla har sin egen typ av sårbarhet som vanligtvis inte syns utåt.
- Du får behöva andra. Alla människor behöver andra människor. Det här behovet är ett tecken på mänsklighet. Behovet förbinder oss med andra människor. Helt oberoende människor förnekar sitt behov.
- Du är en unik och speciell person. Ingen annan är precis som du.
- Dina känslor och behov är viktiga.
- Du får ta hand om dig själv och dina behov.
- Det är bra att ta tid för dig själv och göra saker för dig själv.
- Det bästa du kan göra för andra är att vara dig själv.
- Du lär dig hela tiden att vara mer accepterande mot dig själv och behandla dig själv bättre.
- Du lär dig att inte ha skuld-känslor eller oro dig som tidigare. Du får ge det tid.