

Vet du hvorfor du blir så sint? (etter inspirasjon av Spruik, 2014)

Vet du hvorfor du blir så sint, - og at alt blir så vanskelig noen ganger? Jeg er heller ikke sikker på det. Men, jeg har en ide. Er det greit at jeg forteller hva jeg tror det er? Jeg tror det handler om alt det vanskelige som har skjedd med deg. Jeg skal vise deg. Jeg tegner en linje- din livslinje, fra du var null år til i dag, nå er du 7 år. Fra du var nyfødt til du ble fem år så skjedde det mye vondt med deg. Men, da du var liten kunne du ikke akkurat vise hvordan du hadde det, du visste kanskje ikke engang at det var galt- for du hadde jo ikke opplevd noe annet.

Alle de vonde følelsene fra den tiden er der fremdeles, kanskje det er redde følelser, triste følelser og kanskje sinte følelser.

(Tegn en vulkan/sirkel på tidslinjen mellom 0-5 år).

Alle følelsene fra den tiden kan komme på besøk noen ganger fremdeles. Hvis det er noe som skjer nå, som for eksempel gjør deg sint, eller redd. For eksempel, hvis det er noe du ikke får lov til, eller noen som virker strenge i stemmen- så blir du sint- og kanskje redd Akkurat som alle andre. (Tegn et lite fjell/sirkel på syv år)

Men, fordi alle følelsene fra du var liten fremdeles kan komme på besøk

(tegn en pil fra sirkelen/vulkanen mellom 0-5 år og bort til en vulkan på 7 år) så blir det til en stor vulkan som vokser og vokser og til slutt renner over og kommer ut. Du gjør det ikke av egen vilje, det er automatisk. Du kan ingenting for det.

De andre kan ikke se at du har et fjell med masse lava inni. De kan ikke se vulkanen som er inni deg og som til slutt renner over. Jeg vil prøve å hjelpe deg, slik at du kan få mer kontroll over vulkanen. Du kan lære hva du kan gjøre og hvordan du kan få hjelp av de voksne- slik at du ikke kommer i så mange kamper, for det er så slitsomt for deg. Men, hvis du virkelig skal få vekk all lavaen fra du var liten må vi også jobbe med det vonde som skjedde. Men det er ikke sikkert du føler for å gjøre det nå. Vi skal lage en plan for dette slik at vi kan ta bort lavaen litt etter litt uten at det blir for vondt å jobbe med det som skjedde.

