

Opgaveark:

Motivation

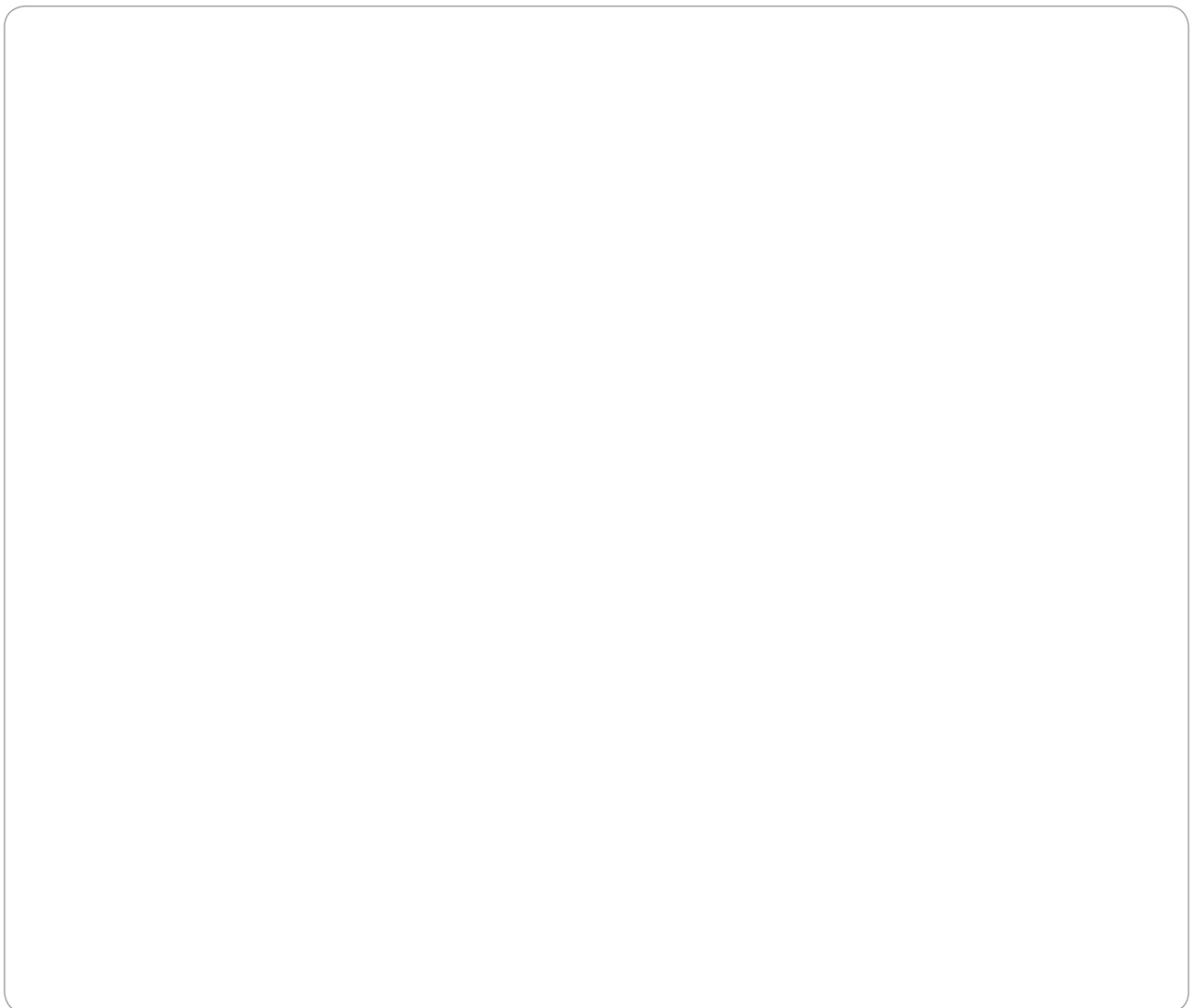
Hvad generer dig? Hvilke symptomer har du?

- _____

- _____

- _____

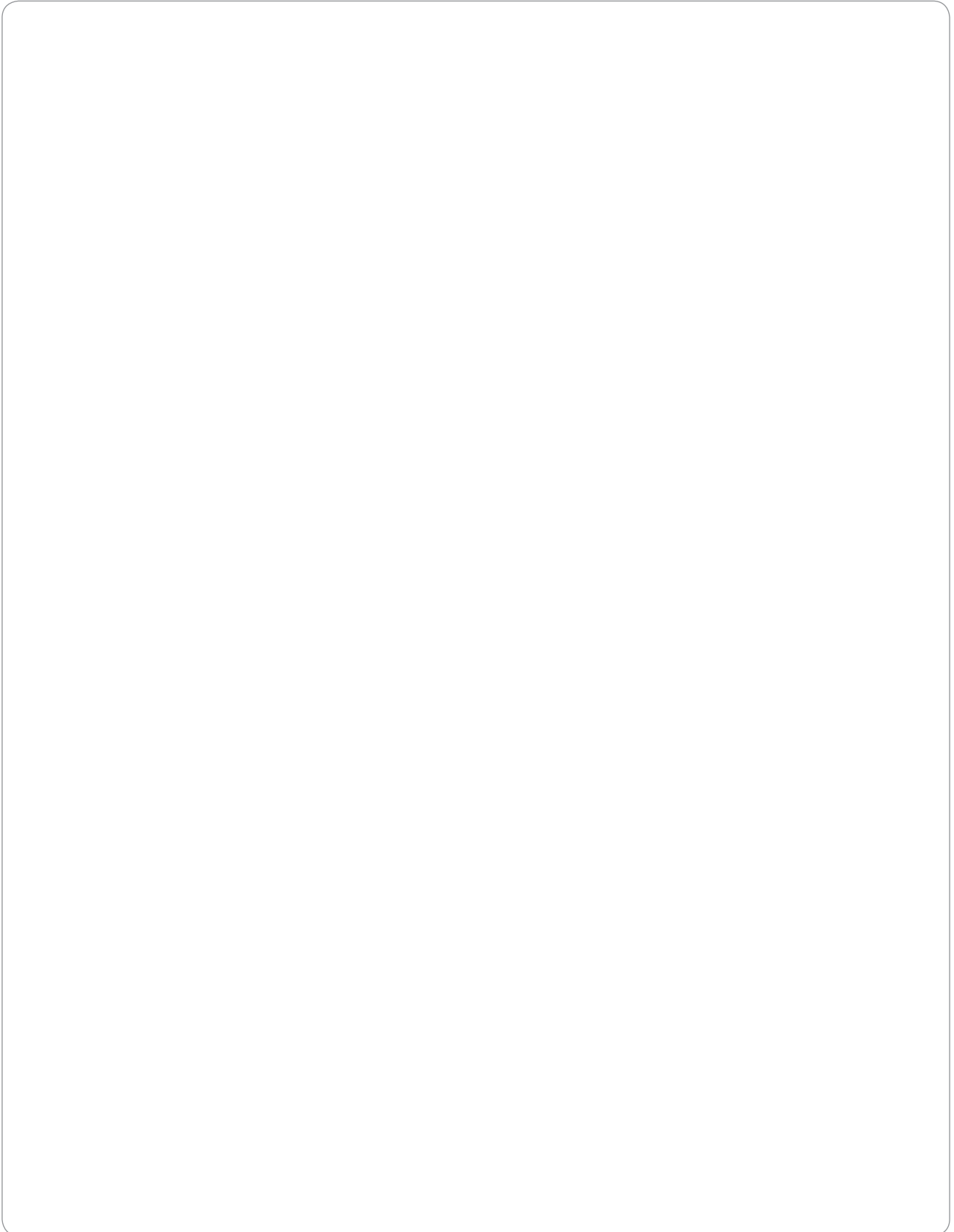
Hvorfor vil du gerne slippe af med disse symptomer? Hvordan kan det være en hjælp at arbejde med dine erindringer? Tegn eller beskriv din prinsesse her.



Opgaveark:

Dagligdag 1 – Bankboksen

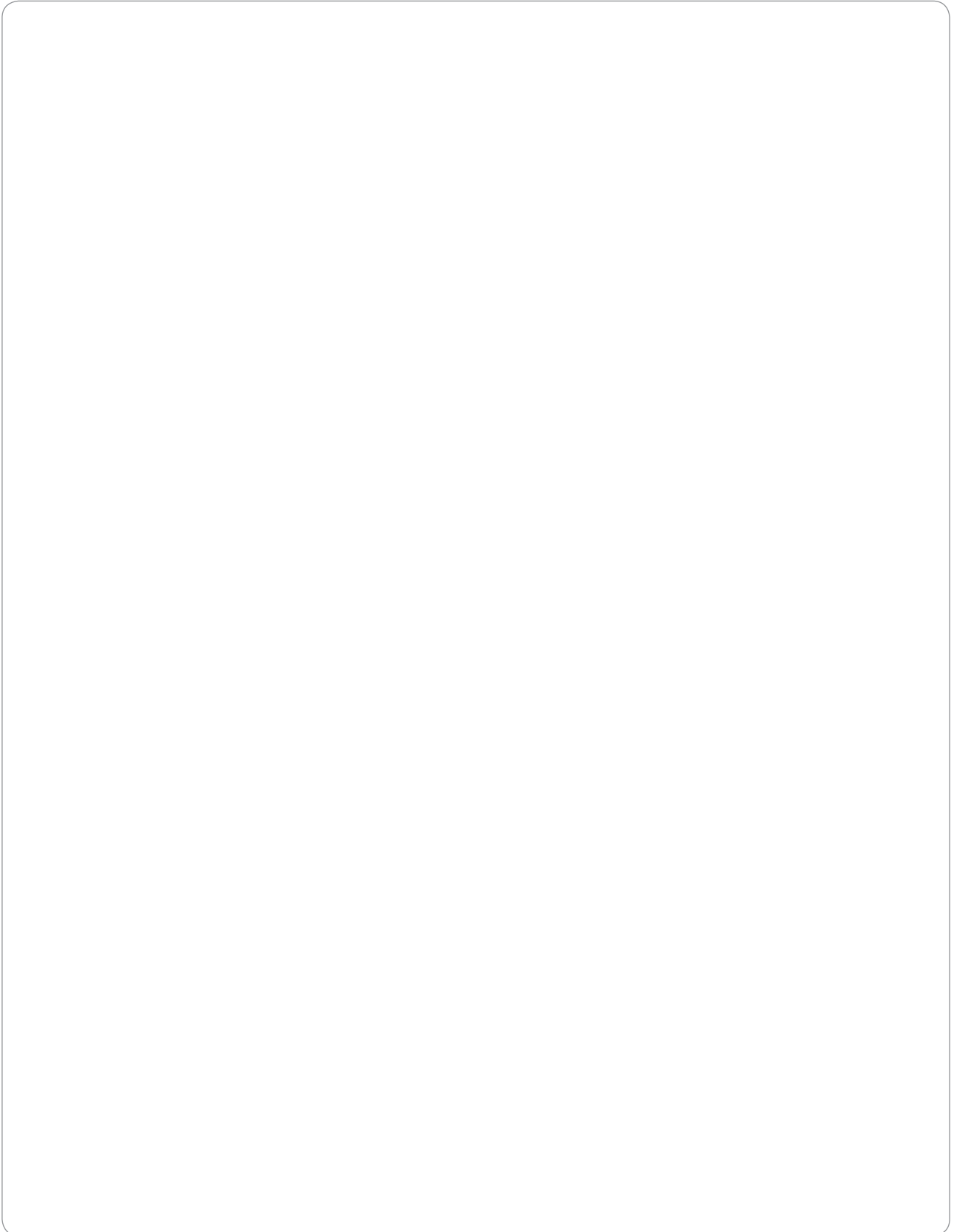
Tegn det sted, hvor du vil gemme alle dine ubehagelige billeder.



Opgaveark:

Dagligdag 2 – Det sikre sted

Tegn dit sikre sted her.



Opgaveark:

Dagligdag 3 – I mit vindue

Disse ting bringer mig uden for mit tolerancevindue:

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

Når jeg er uden for mit tolerancevindue, hjælper disse ting mig til at falde til ro (disse ting beroliger mig):

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

Opgaveark:

Affektregulering 1 – Kropssansninger

Disse ting føler jeg i min krop:

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

Opgaveark:

Affektregulering 2A – Smileyer











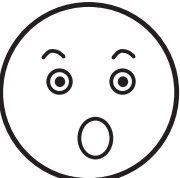







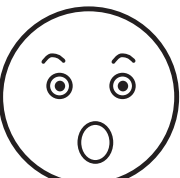

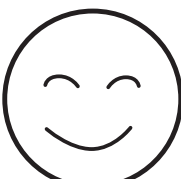

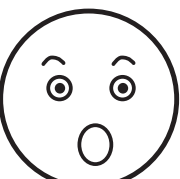



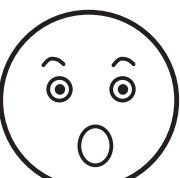

Dag	Dato	Begivenhed
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		

I din arbejdsbog placeres dette opgaveark til venstre, og opgaveark Affektregulering 2B til højre.

For hver dag skriver du datoen og en begivenhed, noget, der skete den dag, og så farver du ansigtet til højre på en måde, der passer til din følelse. Du kan også farve mere end ét ansigt.

Opgaveark:

Affektregulering 2B – Smileyer

Glad	Vred	Bange	Ked af det
			
			
			
			
			
			
			

Opgaveark:

Affektregulering 3 – Flere følelser

Dette er følelser, jeg kender, og de ser sådan ud:

Følelse

Ansigt

Six empty circles arranged vertically, intended for drawing faces corresponding to the feelings listed in the 'Følelse' column.

Opgaveark:

Affektregulering 4A – Vrede

Marker med et kryds, hvor du er på denne linje:

X _____ X

Jeg kan klare dette

Jeg kan ikke klare dette

Hvad gør du for at hjælpe dig selv med at falde til ro, når du er vred?

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

Opgaveark:

Affektregulering 4B – Sorg

Marker med et kryds, hvor du er på denne linje:

X ————— X

Jeg kan klare dette

Jeg kan ikke klare dette

Hvad gør du for at hjælpe dig selv, når du føler sorg?

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

Opgaveark:

Affektregulering 4C – Bange

Marker med et kryds, hvor du er på denne linje:

X—————X

Jeg kan klare dette

Jeg kan ikke klare dette

Hvad gør du for at hjælpe dig selv, når du er bange?

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

Opgaveark:

Kognitivt skift 1 – Positive og negative karakteristika

Lav en liste over dine gode og dårlige kvaliteter:

Gode

Dårlige

Opgaveark:

Kognitivt skift 2 – Komplimenter

Komplimenter til mig selv: Hvad har jeg gjort godt i dag?

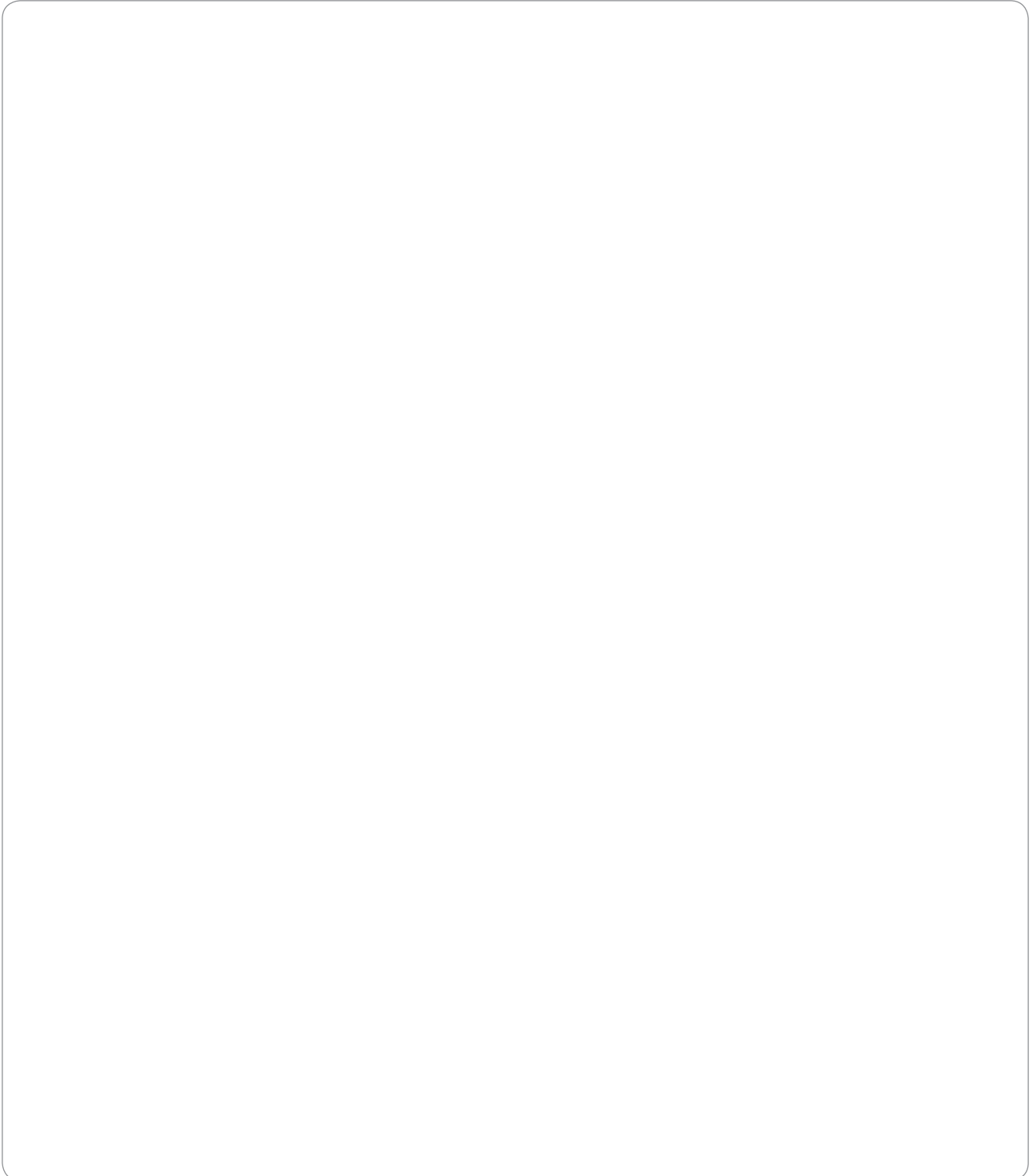
Dato

Kompliment

Opgaveark:

Nøddeskalstjek

Lav en oversigt over alle de ubehagelige billeder i dit hoved:

A large, empty, rounded rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw or write a list of disturbing images from their head.

Terapeuten beholder dette opgaveark!