Oppgave 2 – Hva skal vi si på de åtte tappepunktene?

20 minutter

3 studenter

Formål: Trene på å bruke klientens egne ord og følelser til å lage korte påminnelsesfraser under tappingen.

Klientcase:

En kvinne på 35 år skal snart fly til Spania på ferie. Hun har sterk flyskrekk og gruer seg allerede flere uker før avreise.

Hun forteller:

«Når jeg tenker på å sitte inne i flyet, kjenner jeg hjertebank og uro i magen, fordi jeg føler meg innestengt. Jeg føler at jeg mister kontrollen, og det verste er når flyet begynner å riste.»

Oppgave:

Gruppen skal lage én affirmasjon og åtte påminningsfraser basert på klientens beskrivelse.

Bruk de åtte punktene som benyttes i undervisningen:

Tappepunkt	**Gruppens forslag**
1. Toppen av hodet	
2. Begynnelsen av øyebrynet	
3. Siden av øyet	
4. Under øyet	
5. Under nesen	
6. Under underleppen	
7. Kragebeinet	
8. Under armen	

Spørsmål gruppen skal diskutere:

- Må vi bruke forskjellige formuleringer på alle punktene?
- Hvorfor kan det være nyttig å bruke klientens egne ord?
- Hva gjør vi dersom klienten ikke klarer å beskrive følelsen sin?
- Bør vi begynne med positive formuleringer dersom klienten fortsatt opplever sterk frykt?

Ekstra utfordring: Lag en ny tappesekvens som bare handler om ett bestemt aspekt ved flyskrekken, eksempelvis turbulens.