

## Individuell färdighetsträning

**Stegen i rollspel – en manual** (baserat på Anna Kåvers bok KBT i utveckling : en introduktion till kognitiv beteendeterapi.(anpassad text av Bengt Daleflod).

1. Identifiera och beskriv en problematisk situation
2. Sätt scenen! Var är ni? Hur ser det ut? Vem eller vilka är där? Hur föll orden?
3. Fördela roller. Klienten börjar som sig själv, tränaren är den andre ”viktige” personen.
4. **Rollspel 1. ”tomrunda”**. Klienten visar och berättar hur hon/han gjorde och sa i den inträffade situationen. Gör det så verkligt som möjligt. Om det går trögt, använd sufflering och formning. Var beredd att redan här växla roller för att hjälpa klienten på traven
5. Återspegla och diskutera utifrån funktion; Vad ville klienten uppnå i situationen? Var det effektivt? Hur skulle klienten önskat att det blivit? Blev det så? Tränaren ger feedback på klientens beteende.
6. Diskutera fram alternativa färdigheter. Hur skulle klienten kunnat ha gjort istället?
7. **Rollspel 2**. Klienten prövar de nya färdigheterna/tillvägagångssätten
8. Återspeglning och diskussion utifrån funktion. Hur blev detta? Var detta närmare klientens önskemål? Kan man lägga till någon ytterligare färdighet eller ändra på något? Tränaren ger konstruktiv feedback utifrån sin reaktion.
9. **Rollspel 3**. Pröva på nytt eller byt roller. Återspeglning och diskussion.
10. Klientens återspeglning på tränaren när hon/han använder färdigheterna.
11. Summera och diskutera
12. Diskutera och kom överens om hur färdigheterna ska tränas utanför rummet (hemuppgift)

### *(forts. individuell färdighetsträning)*

**Rollspel** kan användas i flera syften;

- a) Identifiera och kartlägga negativa tankar, sätta ord på automatiska tankar
- b) Identifiera färdighetsbrister i kommunikationen
- c) Öva på nya interpersonella färdigheter
- d) Stärka självkänslan