



En oversikt over adferdsmessige og emosjonelle responser på utfordringer, konflikter, stress og traumer og responsystemene vi møter de med

Mer lek, positive følelser, samarbeid, tillit, fleksibilitet, gjensidighet, vinn/vinn, helse, tilhørighet. Relasjoner og systemer støtter vekst og utvikling.

Atferd

Livlig lek

Leken interaksjon

Utvidet dialog

Korte samtaler

Argumentasjon

Debatt

Stopper dialog

Undergraving

Ydmykelse

Trusler om vold

Fysiske utfall

Fysisk angrep

Tap / tap angrep

Total tilstivning

Kollaps

Bevisstløshet

Følelser

Inspirasjon Vennlighet Takknemlighet Munterhet Beundring Interesse

Oppriktighet Respekt Sympati Letthet Forventning Entusiasme

Forelskelse Kjærlighet Selvtillit Nysgjerrighet Velbehag

Lykksalighet Varme Aksept Indre Fred Opphisselse

Empati Sjarm Ømhet Sikkerhet Lykke Glede

Kjedsomhet Kjølighet Mislike Misnøye

Skuffelse Utilpass Motløs Tretthet

Sjenert Urolig Misunne Tristhet

Sky Tvil Flau Motvilje Såret

Fornærmelse

Mistanke

Fiendtlighet

Forvirring

Depresjon

Tvang

Angst

Sjokk

Hat

Hjelpe
løshet

Håp
løshet

Frykt

Frys

Lammet

Lammet

Responsystemer

Lekent
Følelse av selvtillit/vitalitet/mestring.
Kapasitet for lek/utforskning/humor/kreativitet.

Relasjonelt
Pro-sosial kommunikasjon/perspektivtaking/
fleksibilitet/problemløsning og samarbeid.
Følelse av tilhørighet/trygghet/omsorg.

Intellektuelt
Tilgang til kapasitet for konsentrasjon/læring/
virkelighets-og sannhetsorientering/perspektivtaking.
Søker beste argumenter/løsninger/rettferdig konkurranse.
Åpen for/aksepterer/tolererer uenighet/provokasjon.

Reparerende
Villig til å akseptere/tilgi/repasere/være sårbar.
Etablerer sunne grenser/reforhandler roller.
Tilgang til hvile/ro/restituering/intimitet /integring.

Sosial/kognitiv aggresjon/forsvar
Følelse av usikkerhet/trusler/mistillit/urettferdig
konkurranse, maktkamp. Redusert fleksibilitet/læringsevne.
Endimensjonal ensidig problemløsning. Dårlig tro
fortolkninger/stråmanning. Sinnet mobiliserer for å beskytte/
angripe/unngå utfordrende informasjon/ideer.

Flukt eller Kamp
Kroppen mobiliserer for å flykte/beskytte/angripe.
Skjuler/angriper/utnytter sårbarhet. Økt/ekstrem følsomhet
for negative stimuli. Attribusjon av fiendtlighet.
Økt pust og hjerterefrekvens, muskelspenning.

Frys og Frakobling
Intens frykt/overveldelse. All mestringskapasitet føles oppbrukt.
Fleksibilitet uten grenser. Ser andres perspektiv, ikke eget.
Konflikt/uenighet oppleves truende. Underkastelse/pleasing.
Kroppen blir stiv/nummen/uorganisert/kollapser.
Kobler fra/splitter fra selvet/virkeligheten.

Mer stress, rigiditet, negativitet, ensidighet, mistillit, frakobling, vinn/tap maktkamp. Rigide relasjoner og dominanshierarkier.

Engasjement
Kapasitet for selv-/samregulering og reguleringsstøtte



Les mer på:
[www.oppmerksombevegelse.no/
responstrakten-introduksjon/](http://www.oppmerksombevegelse.no/responstrakten-introduksjon/)