



Að takast á við vandann

3. kafli



Að takast á við vandann

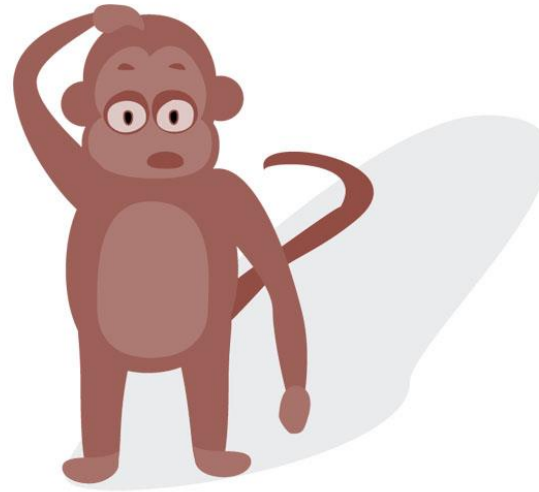


- ◆ Við getum breytt ýmsu til að bæta líðan okkar.
- ◆ Oft gerum við hlutina af gömlum vana eða vegna þess að við erum hrædd við breytingar.
- ◆ Stundum getum við ekki breytt neinu í umhverfinu en við getum breytt viðhorfi okkar.

Hver er vandinn?



- ◆ Hverju getum við og viljum við breyta?
- ◆ Til að takast á við hlutina er gott að skilgreina vandann og finna leiðir til að leysa hann.



Hvert er vandamálið?



Fyrsta skrefið er að gefa sér tíma og finna út

1. Hvað er að?
2. Hverju vil eða þarf ég að breyta?
3. Hvernig myndi mér líða hef hlutirnir væru öðruvísi?

Næsta skref er síðan að ákveða hvert ég vil fara.



Mögulegar leiðir



Gott að velta fyrir sér öllum mögulegum leiðum í stöðunni

- ◆ Ekki stökkva á fyrstu lausnina sem kemur upp í hugann.
- ◆ Ekki útiloka neitt fyrirfram.



Kostir og gallar



- ◆ Hvað er jákvætt við að velja þessa ákveðnu leið?
- ◆ Hvað er neikvætt við hana?
- ◆ Hverjar eru afleiðingarnar bæði til skemmri og lengri tíma?
- ◆ Það geta verið margir gallar en einn mjög mikilvægur kostur sem vegur þyngst



Ein leið valin



Gott að hafa í huga hluti eins og:

- ◆ Tíma.
- ◆ Peninga.
- ◆ Hæfileika.
- ◆ Aðstæður.
- ◆ Hvernig þú ætlar að fara að þessu.
- ◆ Hvaða vandamál gætu komið upp.
- ◆ Hvernig þú ætlar að takast á við þau.
- ◆ Hvort þú þurfir að æfa þig á einhverju fyrst.

Var þetta árangursrík leið?



- ◆ Var ákvörðun þín til góðs?
- ◆ Hvað fór úrskeiðis?
- ◆ Getur þú lært eitthvað af þessu?
- ◆ Ert reynslunni ríkari?
- ◆ Reyna aftur og finna fleiri leiðir þar til þú finnur það sem hentar þér

Að finna lausnir



- ◆ Hvert er vandamáli?
- ◆ Hvert er markmið þitt? Hvað viltu?
- ◆ Hvaða valkostir eða leiðir eru hugsanlegar í stöðunni?
- ◆ Mat á afleiðingum hverrar lausnar.
- ◆ Hver er niðurstaðan, hvaða lausn velur þú?
- ◆ Framkvæmd.
- ◆ Reynslan metin.



Kostir og gallar

Kostir

- Hvaða kostir kemur þú auga á

Gallar

- Hvaða galla kemur þú auga á



Tilfinningar

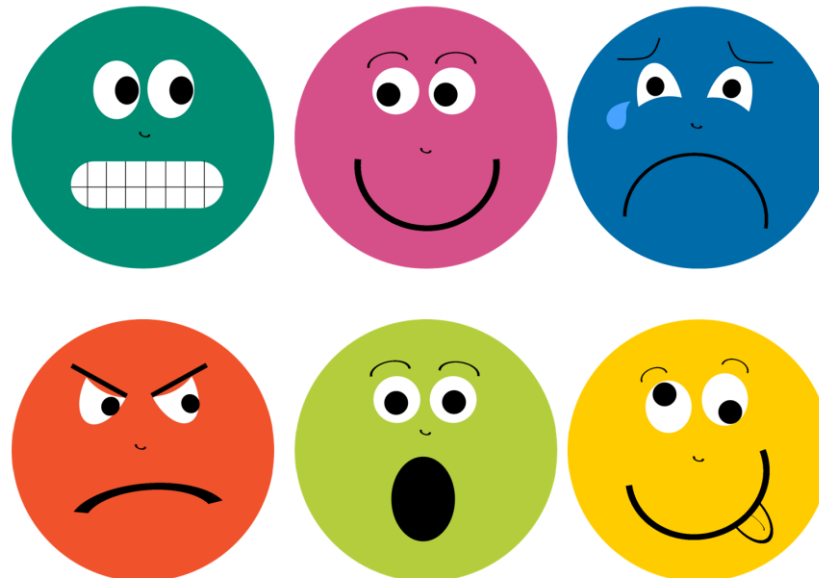
4. kafli



Tilfinningar



- ◆ Tilfinningar eru eðlilegur hluti af tilverunni en geta haft áhrif á heilsu, samskipti og lífshamingju.
- ◆ Hægt er að lýsa tilfinningum og líðan með einu orði eins og depurð, sorg, reiði.
- ◆ Mismundandi hugsanir tengdar sama atburði geta leitt til margskonar tilfinninga og hegðunar.



Eðli og styrkur tilfinninga



- ◆ Eðlilegar tilfinningar; áhyggjur, hræðsla, vonbrigði, leiði, sorg, eftirsjá, óánægja, þirringur.
- ◆ Yfirþyrmandi tilfinningar; kvíði, angist eða skelfing. Depurð, vonleysi, hjálparleysi. Sektarkennd, samviskubit, skömm. Yfirdriffin reiði, afbrýðisemi eða hatur.

Að bera kennsl á og meta tilfinningar



- ◆ Mikilvægt er að geta borið kennsl á tilfinningar til að geta náð tökum á þeim.
- ◆ Það er ekki einfalt að greina tilfinningar.
- ◆ Þeim fylgja bæði líkamleg einkenni og hugsanir.
- ◆ Reiðtilfinningu fylgir oft spenna í líkamanum, aukinn hjartsláttur, roði í andliti og hröð öndun.



Að tengja saman aðstæður og tilfinninga



- ◆ Til að átta sig á hvaða tilfinningar eru að fara í gegnum hugann er gott að tengja saman aðstæður og líðan.
- ◆ Hvað var ég að gera rétt áður en mér fór að líða svona?

Hvar var ég?

Með hverjum var ég?

Hvað var ég að gera?

Hvað gerðist?

Að meta styrk tilfinninga



Tengsl hugsana og tilfinninga



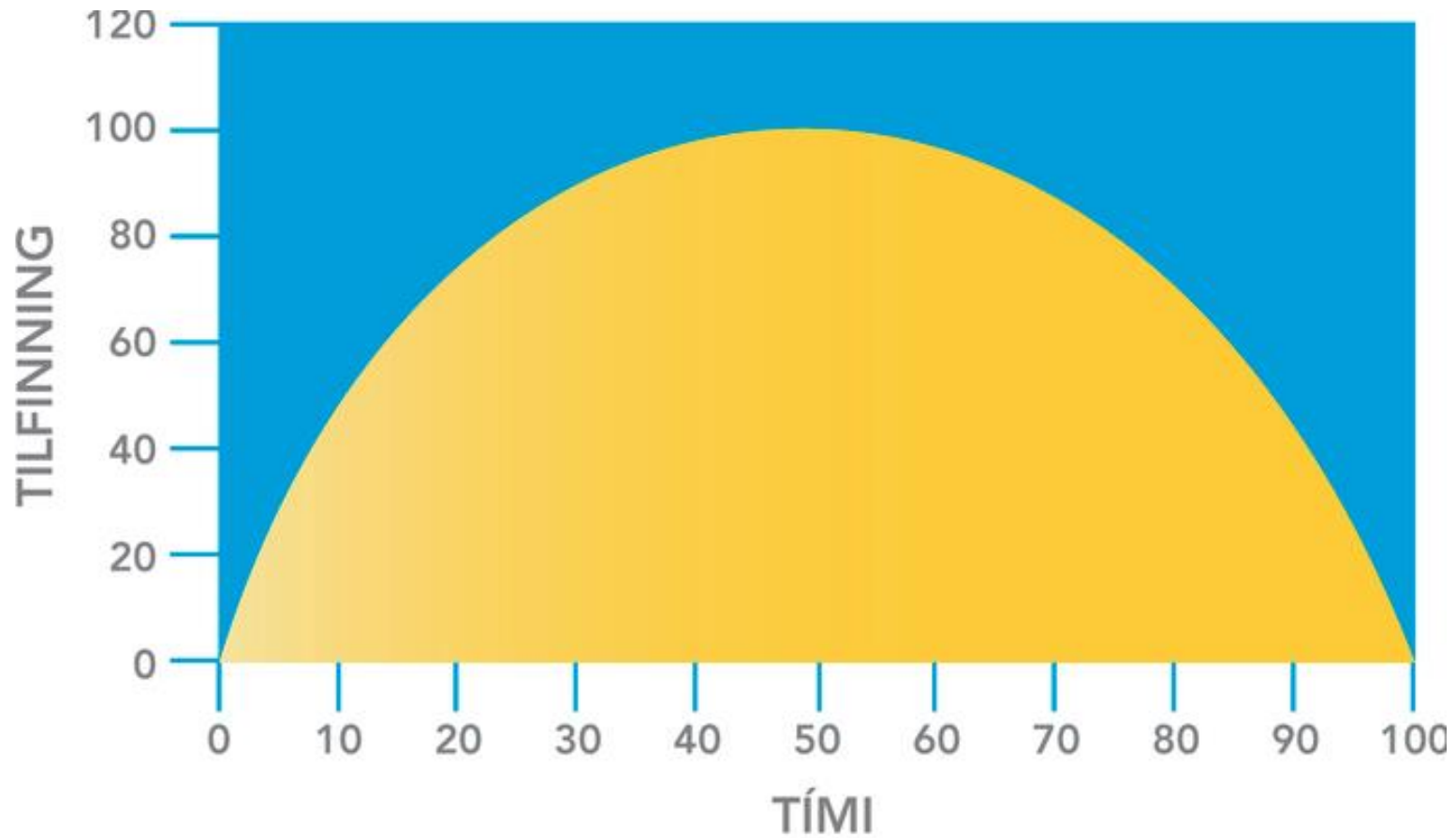
Í hvert sinn sem þér líður illa eða þú finnur fyrir neikvæðum tilfinningum, þá er einhver hugsun sem kemur á undan.

HUGSANIR



TILFINNINGAR

Tilfinningar líða hjá



VERKEFNI



VERKEFNI



Heimaverkefni úr 3. og 4. kafla:



VERKEFNI



VERKEFNI

