



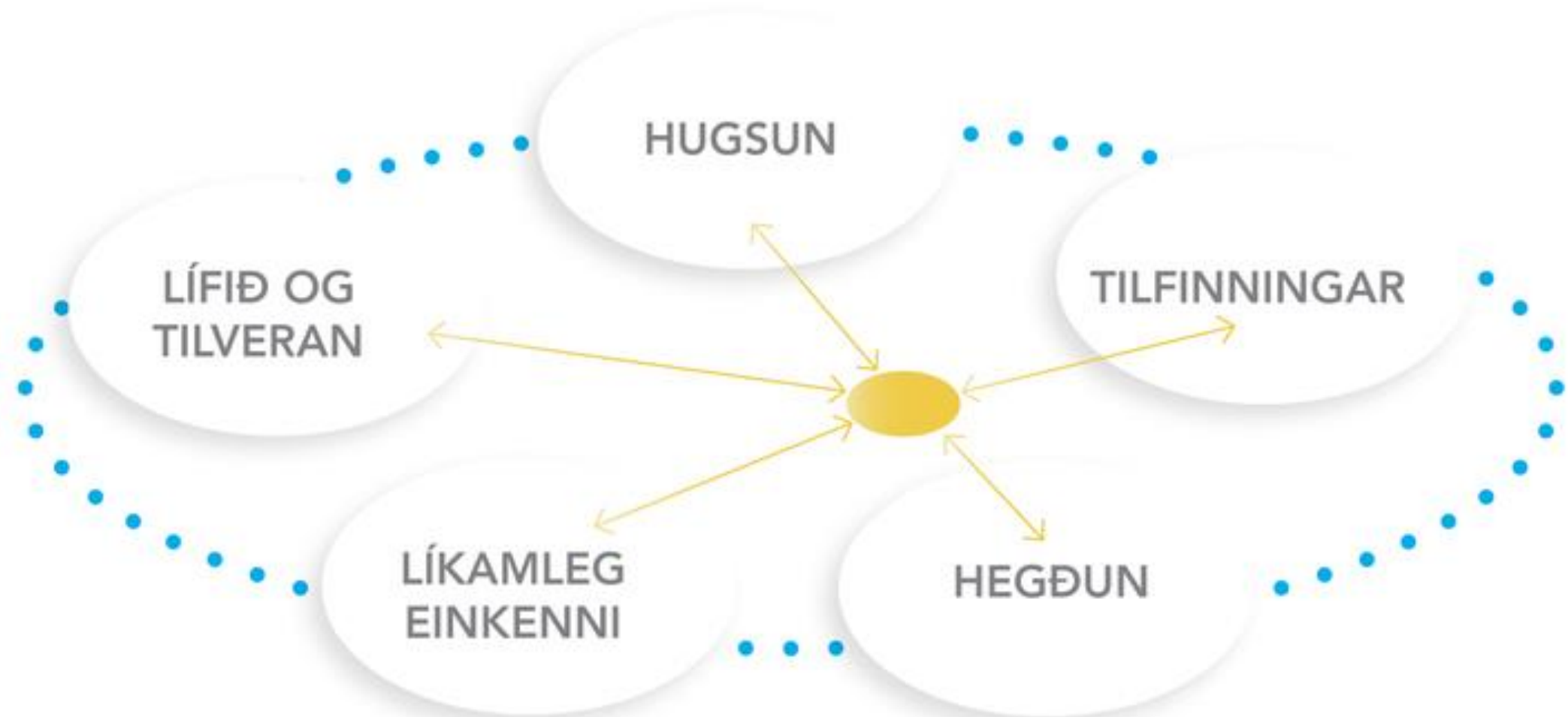
Fimm þátta líkanið

5. kafli





Aðstæður: _____



Unnið með 5 þátta líkanið



- ◆ Skrá aðstæður: Hvar var ég? Hvað var ég að gera? Hvað voru hinir að gera?.....
- ◆ Skrá tilfinningar og meta á kvarðanum 0-10, hugsun, hegðun, líkamleg einkenni og viðhorf til lífsins og tilverunnar.
- ◆ Örvarnar minna okkur á að þetta hefur allt áhrif hvert á annað.

Að hafa áhrif á líðan



HUGSUN

HEGÐUN

LÍKAMLEGT
ÁSTAND



LÍÐAN

Hegðun og tilfinningar



- ◆ Aukin virkni hefur áhrif á líðan.
- ◆ Virknitafla góð til að tengja hegðun og líðan.
- ◆ Hvaða hegðun hefur jákvæð áhrif á líðan?
- ◆ Hvaða hegðun hefur neikvæð áhrif á líðan?

Hugsun og tilfinningar



AÐSTÆÐUR



HUGSUN



VIÐBRÖGÐ

- Gagnrýni

- „Það er ekki réttlátt að kenna mér um þetta“
- „Alltaf klúðra ég öllu“

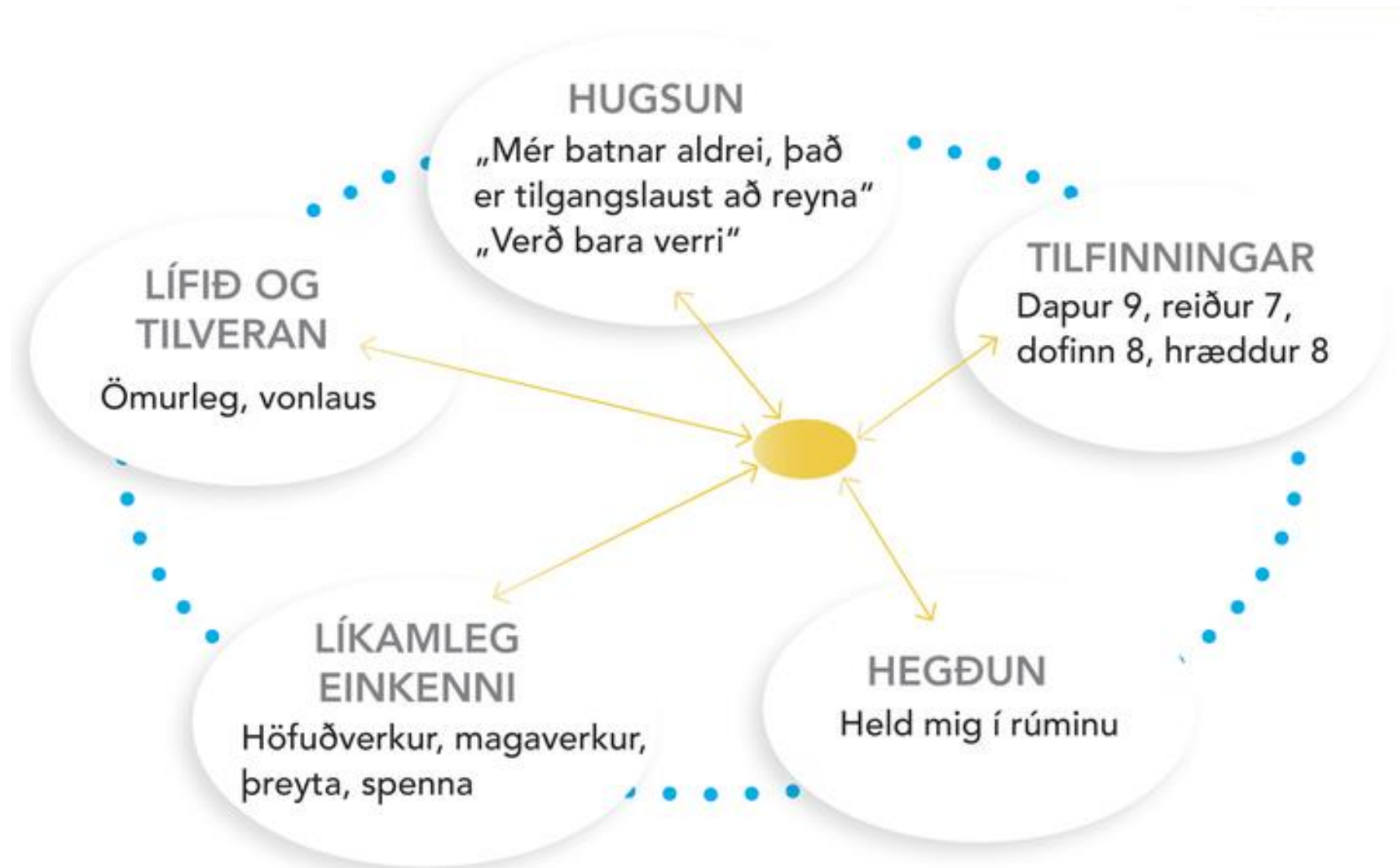
REIÐI

DEPURÐ

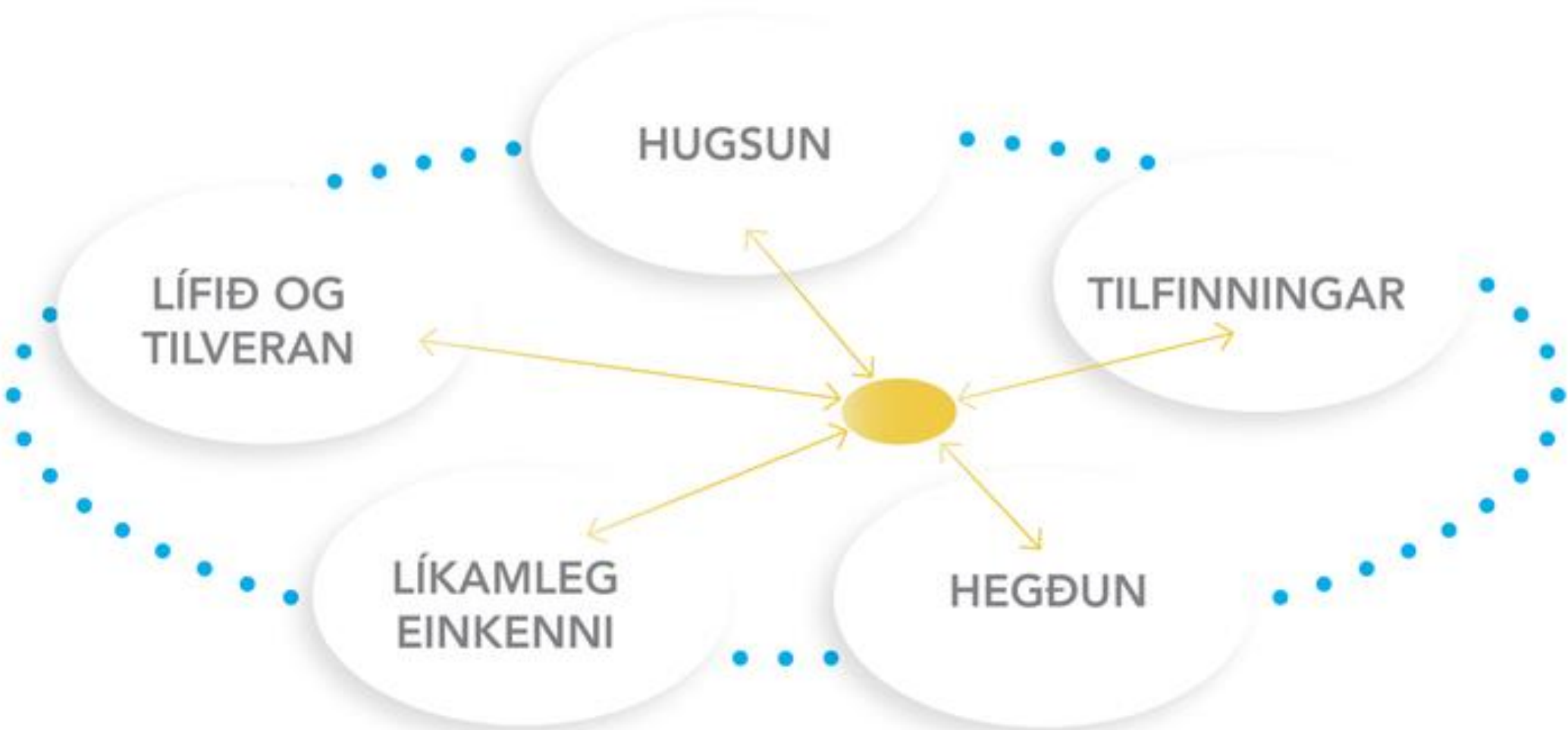
Sagan um manninn og tjakkinn



Sjálfvirkar, óboðnar hugsanir



Fimm þátta líkanið



Fimm þátta líkanið - hjálparspurningar



AÐSTÆÐUR: Hvað gerðist?

HUGSUN: Hvað fór í gegnum hugann?
Hvað hugsaðir þú þá?

TILFINNINGAR: Hvernig leið þér?
Hvaða tilfinningum fannstu fyrir?

HEGÐUN: Hvað gerðir þú?

LÍKAMLEG EINKENNI:

Hvernig fannst þú þetta á líkamanum?
Hvernig leið þér í líkamanum?

LÍFIÐ OG TILVERAN:

Hvað fannst þér um lífið og tilveruna?



Fimm þátta líkanið – vítahringurinn rofinn

Hvernig gætir þú hugsanlega rofið vítahringinn?

HUGSUN: Hvaða hugsanir væru hjálplegri í þessum aðstæðum?

TILFINNINGAR: Hvernig líður þér ef þú hugsar þannig?
Hvaða tilfinningum finnur þú fyrir?

HEGÐUN: Hvað getur þú gert öðruvísi?

LÍKAMLEG EINKENNI: Hvernig líður þér þá í líkamanum?

LÍFIÐ OG TILVERAN: Hvað finnst þér þá um lífið og tilveruna?



Heimaverkefni úr 5. kafla:



VERKEFNI

