



Tilfinningar

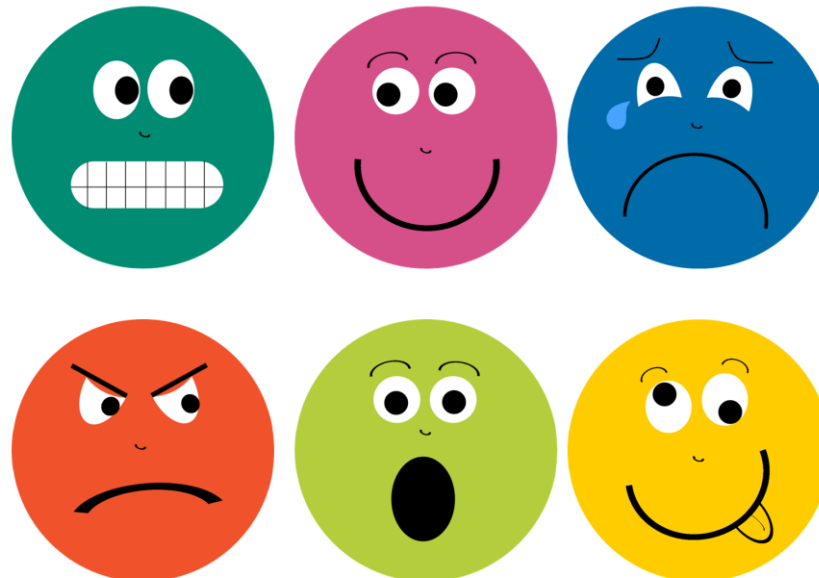
4. kafli



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



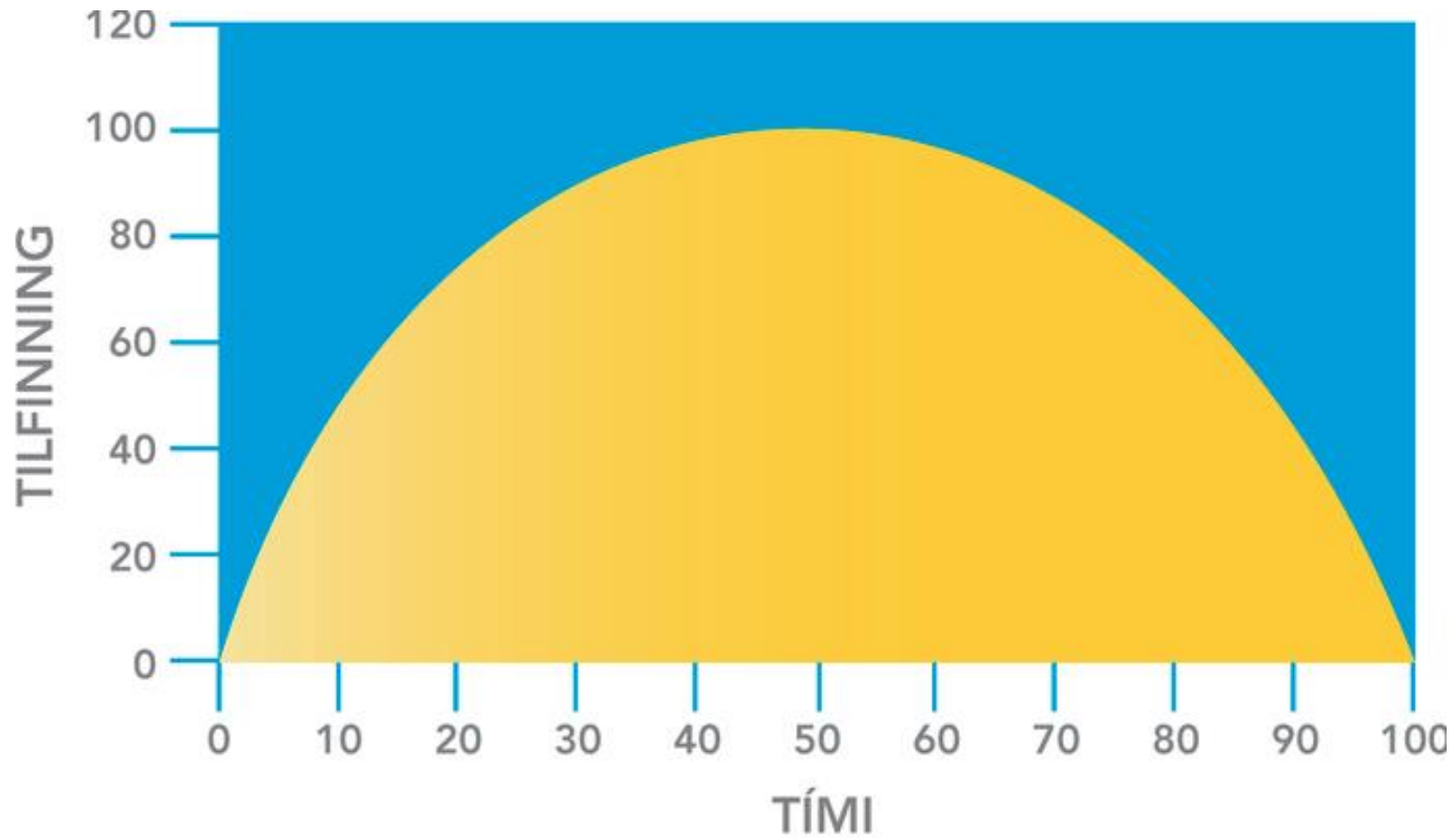
Í hvert sinn sem þér líður illa eða þú finnur fyrir neikvæðum tilfinningum, þá er einhver hugsun sem kemur á undan.

HUGSANIR



TILFINNINGAR

Tilfinningar líða hjá



VERKEFNI



Heimaverkefni úr 4. kafla:



VERKEFNI



Listi yfir mismunandi tilfinningar

Mat á styrk tilfinninga

Að greina milli aðstæðna, tilfinninga og hugsana

Samantekt - hugleiðingar úr 4. kafla