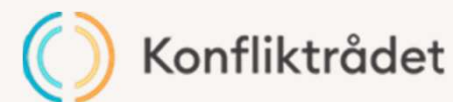


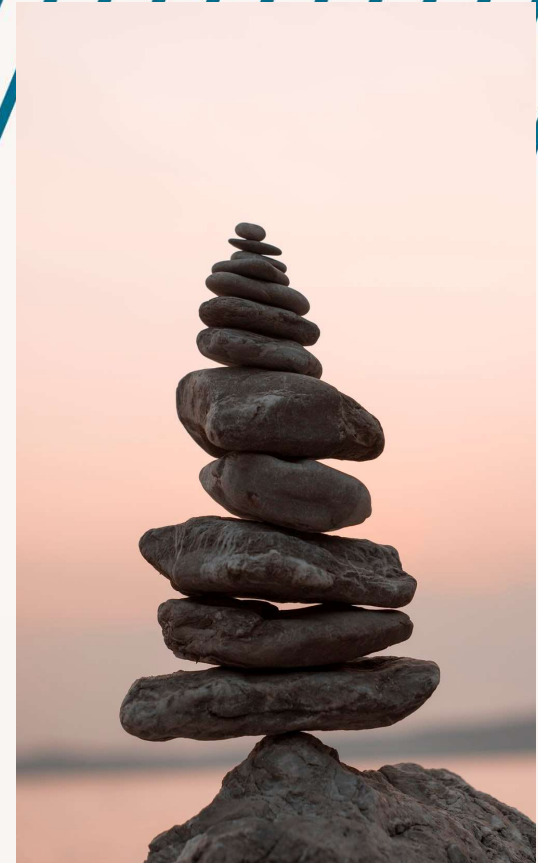


et samtaleverktøy for ungdom



Negative tanker og følelser

Samtaletema 4





INNSJEKKING

Hva vi skal jobbe med?

- Hva har jeg lært så langt
- Tanker og følelser
- Upassende tanker
- Kognitiv adferdsteori – en innføring
- Ulike måter å håndtere negative tanker og følelser på
- Hva har jeg lært i dag?
- Avsluttende øvelse

Hva lærte du forrige gang?

Hva husker du fra forrige gang ?

Har du vært i situasjoner hvor du har brukt noe av
det vi har gjennomgått så langt?

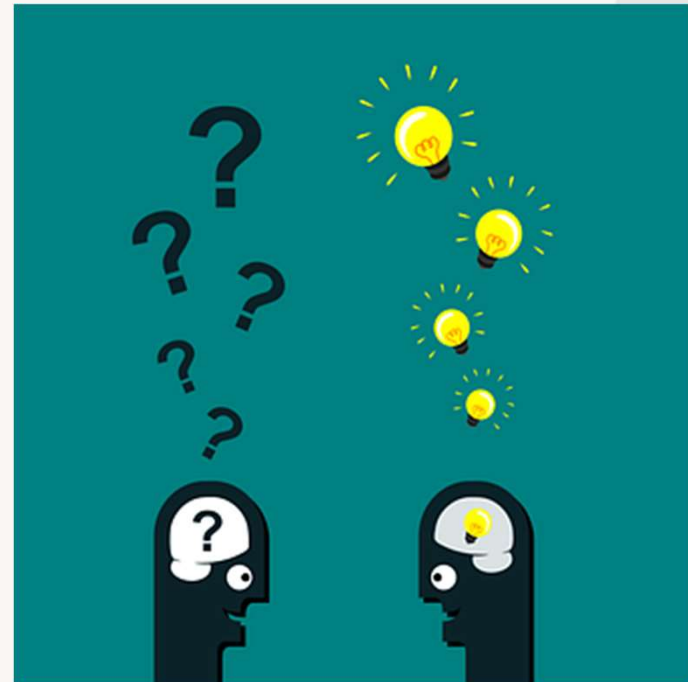


Hva er tanker?

Hva er en tanke?

Har du tanker som plager deg?

Hva har du tenkt mye på i det siste?



Uhensiktsmessig tankegang

Fordømmelse

Fastlåste tankefilter

Tankelesing

"Gjøre en fjær til fem høns"

Forventninger

Følelsesladet tankemønster

Katastrofetenking

Svart-hvitt tenking

Sammenlign og fortvil
(måle seg med andre?)

Gjentagelse av vonde minner

Burde og må

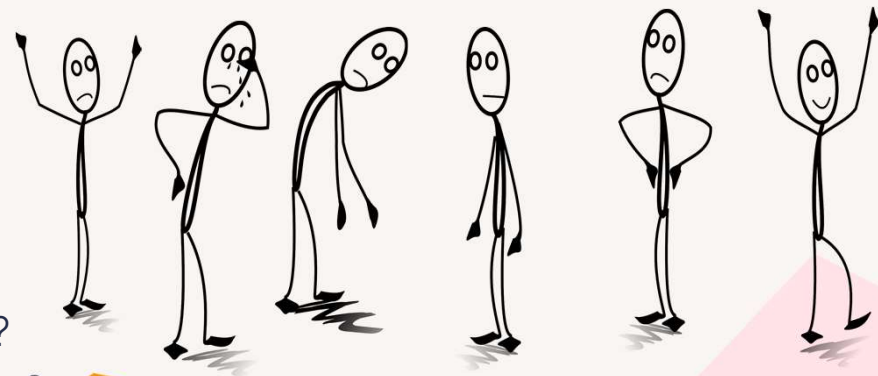
Selvkritisk

Hva er følelser?

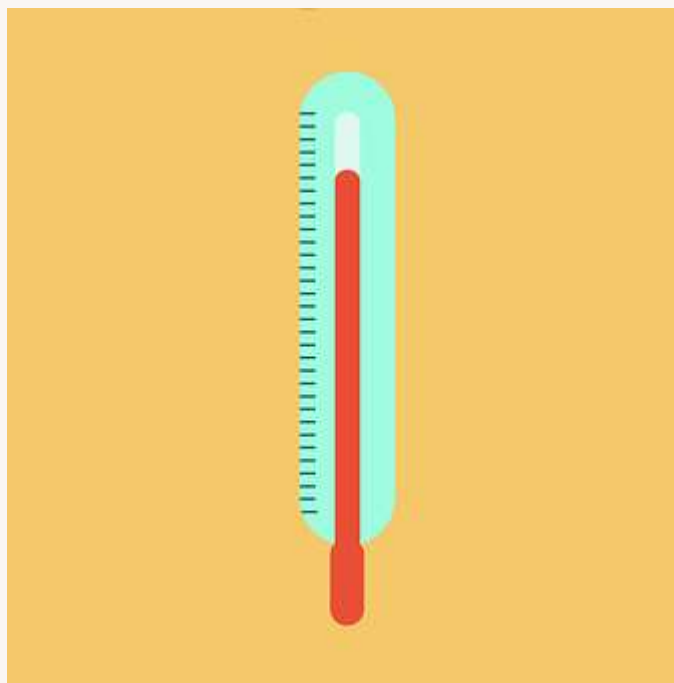
Lag en liste over så mange følelser som mulig

Velg noen få. Tegn noen strekmennesker. For hver følelse, tegn eller skriv på bildet hvordan den følelsen kjennes ut i kroppen

- Hva skjer med beina?
- Hvordan kjennes det ut i magen?
- Hvordan kjennes det ut i hodet?
- Hvordan vil skuldrene være?
- Hva vil de gjøre med hendene?
- Hva slags ansiktsuttrykk vil du kanskje se?
- Hva slags tanker går gjennom hodene deres?



Mitt følelser- termometer



Sint

Urolig

Frustrert/irritert

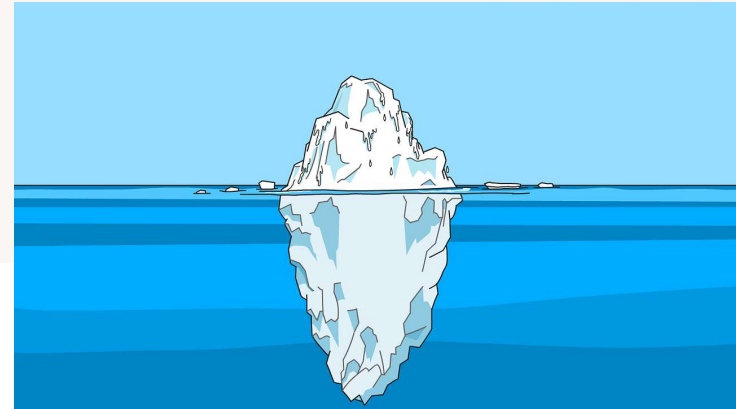
Bekymret

Trist

OK

Avslappet

Mennesket som en isbre?



Når du ser en isbre, er det bare det som er overfor vannflaten som er synlig. Det meste av isbreen er skjult! Når du ser på en person er det bare det som er på utsiden og hva de gjør som er synlig. Du kan ikke se alle tanker og følelser som er inne i hodet



Hvis du lå i senga og hørte et 'PANG', hva hadde vært din første tanke? Hvordan ville du ha følt? Hva ville du gjøre?

Hvis du hadde en katt som stadig klatret på kjøkkenbenken, hadde tankene, følelser, adferd vært annerledes? Hva hvis noen hadde brutt seg inn i huset tidligere?



Kognitiv adferdsterapi (KAT) hjelper folk å skjønne hvordan deres adferd (det du kan observere), er koblet til og drevet av tanker og følelser (det som er inne i hodet)

Kognitiv adferdsteori

Endre en tanke



Endre en følelse



Endre en adferd

Hvilke mestringsteknikker har vi?

Del et ark i to kolonner. I den ene kolonnen, list opp negative måter å håndtere vanskelig tanker og følelser. I den andre kolonnen, list opp positive måter å håndtere de samme tankene og følelsene.

Ta fram kartet ditt. Hvilke metoder har du brukt for å håndtere vanskelige tanker og følelser?



Å ta på seg masker

En vanlig mestringsteknikk er å ta på seg en "maske" for å skjule hvordan en virkelig har det.

Klassens klovn
Pokerfjes
Sint
Offer
Andre masker?

- Hvilke masker har du sett andre bruke?
- Hvilke masker bruker du? Når?
- Hva kan hjelpe deg med å fjerne masken?





Ting jeg kan gjøre for å takle negative tanker og følelser

Bekymringsbag

Å forstå mine bekymringer

Jording

Når jeg føler panikk

Pusteteknikker

Å hjelpe meg å roe meg eller
å bli rolig

Kroppskart

Å kjenne igjen mine følelser

Følelses- termometer

Å hjelpe meg å måle mine
følelser

Selvsnakk

Å konfrontere upassende
tanker

Min bekymringsbag

Hva har du i din bekymringsbag?

- Ting du engster deg for, men som aldri skjer
- Ting du ikke liker, men som du ikke kan gjøre noe med
- Ting som andre kan fikse
- Ting som du kan fikse

Hva nå?

- Bestem deg for hvilken bekymring du skal takle først
- Finn måter du kan minske bekymringen på
- Søk hjelp og støtte fra andre



Jording

Det er.....

.....måter å få tankene fra noe som er negativt til noe som er positivt. Det innebærer å fokusere hardt på noe som er i nærmiljøet ditt

Eksempler inkluderer.....

Å konsentrere deg på kroppen din, kjenne beina på bakken, kroppstygden, stolen du sitter på

Fokusere på lyder, som pusten din, fuglesang, musikk

Å holde på noe (et jordingobjekt) som en stein, ta på noe, f.eks. en klokke eller en ring. Det er en fordel at objektet er lite nok til å bli båret og klemmt på når du føler bekymring

Hvilke jordingsteknikker har du forsøkt? Fungerte de?
Hva annet kan du prøve?

Pusteteknikker

Når vi puster inn får vi oksygen fra luften som kroppen trenger for å få energi. Når vi puster ut, kvitter vi oss med karbondioksyd som vi ikke trenger. Luft hjelper oss å få energi til å løpe, snakke, sove og alt som vi har lyst til å gjøre. Når vi er bekymret eller engstelig, hender det at vi ikke puster ordentlig. Dette kan hindre kroppen fra å fungere skikkelig, så det er viktig å øve på sakte, jevn pust.



Lette pusteøvelser

La oss prøve noen enkle pusteøvelser som du kan bruke når og hvor som helst

Pass på at du sitter behagelig, rett i ryggen og musklene avslappet. Hold øynene lukket. Du kan gjerne gjøre denne øvelsen liggende. Plasser hendene dine på brystkassen, rett over magen. Pust inn sakte gjennom nesen og slipp så luften sakte ut gjennom munnen; slik som du gjør når du skal blåse på en fjær eller en flamme. Legg merke til hvordan ribbeina og magen flytter på seg mens du puster.

Tenk at du har en stor, gul ballong i brystkassa. Når du puster inn, fylles ballongen sakte med luft. Når du puster ut, krymper den gule ballongen. Fortsett å legge merke til hvordan magen og brystkassen flytter på seg mens du puster inn og ut.



Enkle pustøvelser

Hold hånden din foran deg eller flat på bordet.

Tegn *sakte* konturene av hånden med en finger fra den andre hånden .

Når du tegner oppover, **pust inn**

På toppen av hver finger, **hold pusten**

Når du tegner nedover hver finger, **pust sakte ut**

Du kan fortsette dette mønsteret når du tegner tilbake rundt hånden.



Mindfulness

Mindfulness betyr å være bevisst på deg selv og din verden her og nå, istedet for å fokusere på ting som har skjedd som du ikke kan gjøre noe med, eller tenke på framtiden og hva som kanskje kan komme til å skje.

Å være *mindful* kan hjelpe deg å være bevisst på ditt liv og erfare det mens det skjer, isteden for å haste gjennom livet. Det betyr å bli mer bevisst på deg selv og andre mennesker og på verden rundt deg. Det kan hjelpe å håndtere negative følelser, f.eks. stress og bekymringer.

- *Mindfulness* innebærer å være oppmerksom. Det er vanskelig å ta det med ro og legge merke til ting i en travel verden. ...

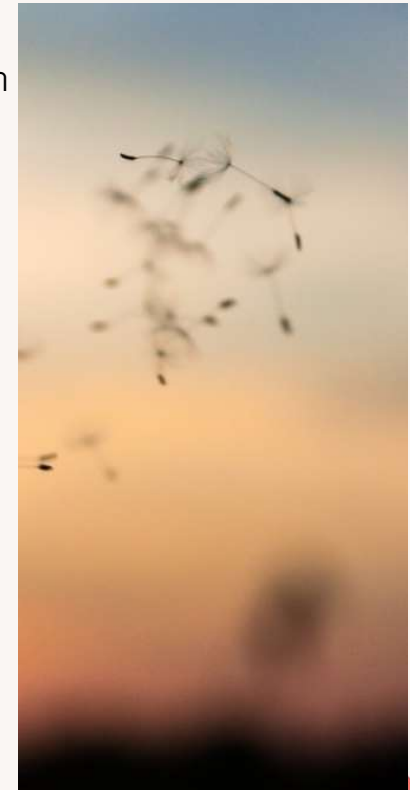
- Vær i øyeblikket
- Godta deg selv; ingen er perfekt!
- Fokuser på pusten

- Å øve på *mindfulness* vil hjelpe. Ta tid hver dag å øve deg på dette, f.eks. gå en tur, lese en bok, spille et spill, gjøre noe du liker, legge merke til det som skjer rundt deg, legge spesielt merke til hvordan du har det.

Enkle øvelser i 'mindfulness'



- *Øvelser* – Pust inn og legg merke til hvordan det føles i kroppen (på leppene, i munnen, i brystkassa, bevegelser, osv)
- *Jordingsteknikker* – Legg merke til 5 ting du kan se, 4 ting du kan ta på, 3 ting du kan høre, 2 ting du kan lukte, 1 ting du kan smake.
- *Avledninger* – lesing, matlaging, fotball, spille et instrument
- "*Mandaler*" - Fargelegging, prikk-til-prikk, farge etter tall, finger- labyrinter osv.
- *Veiledet avslapping/bilder* – Tenk på et sted, hvor du kan være avslappet. Hva kan du se, høre, føle, smake, lukte?



Hva har du lært?

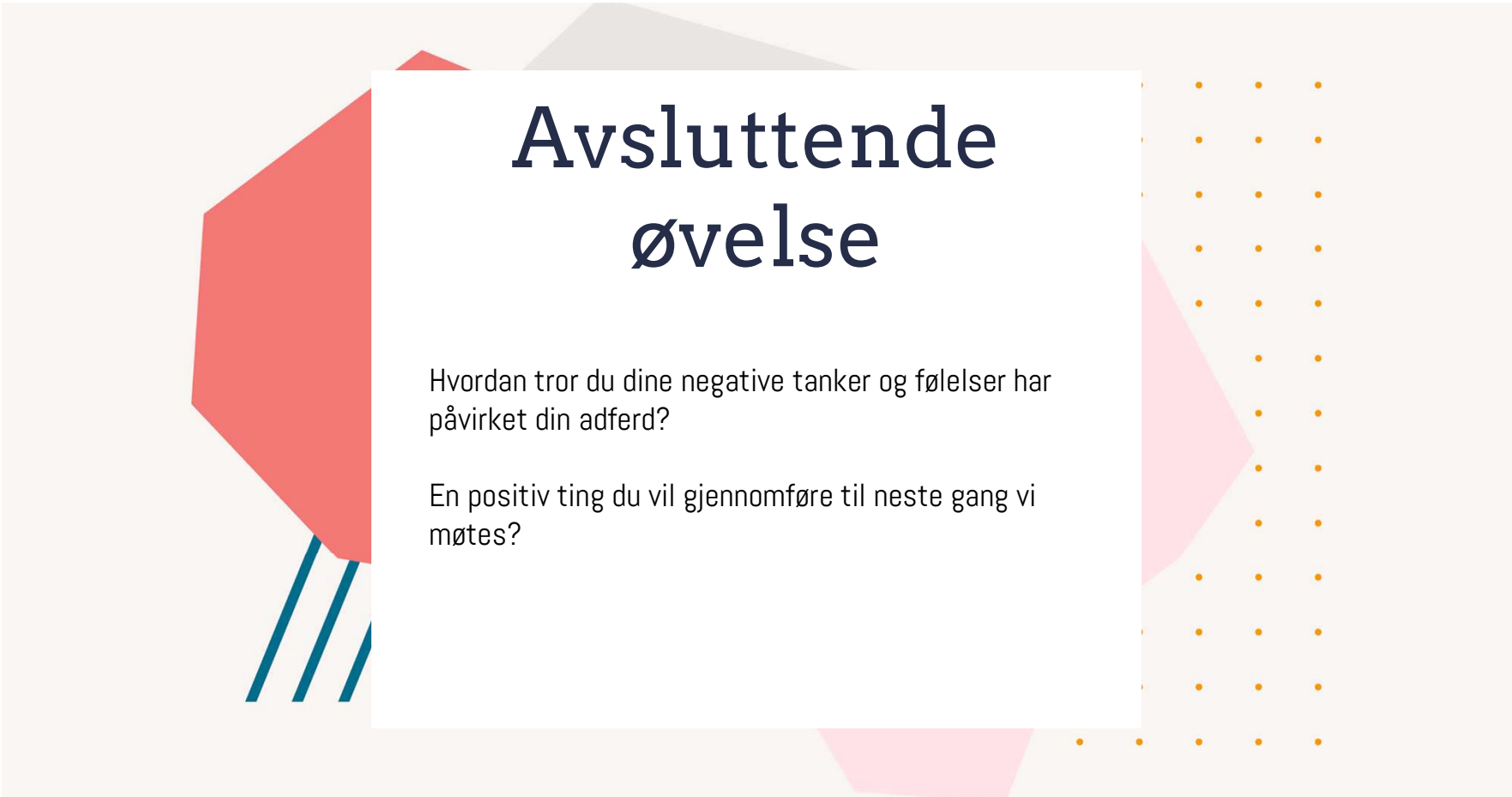
Hva vil du huske fra i dag?

Hva tar du med deg fra det vi har snakket om i dag

Opplever du at dette har vært nyttig og I så tilfelle hvorfor?

Hvilke ferdigheter vil du øve videre på?

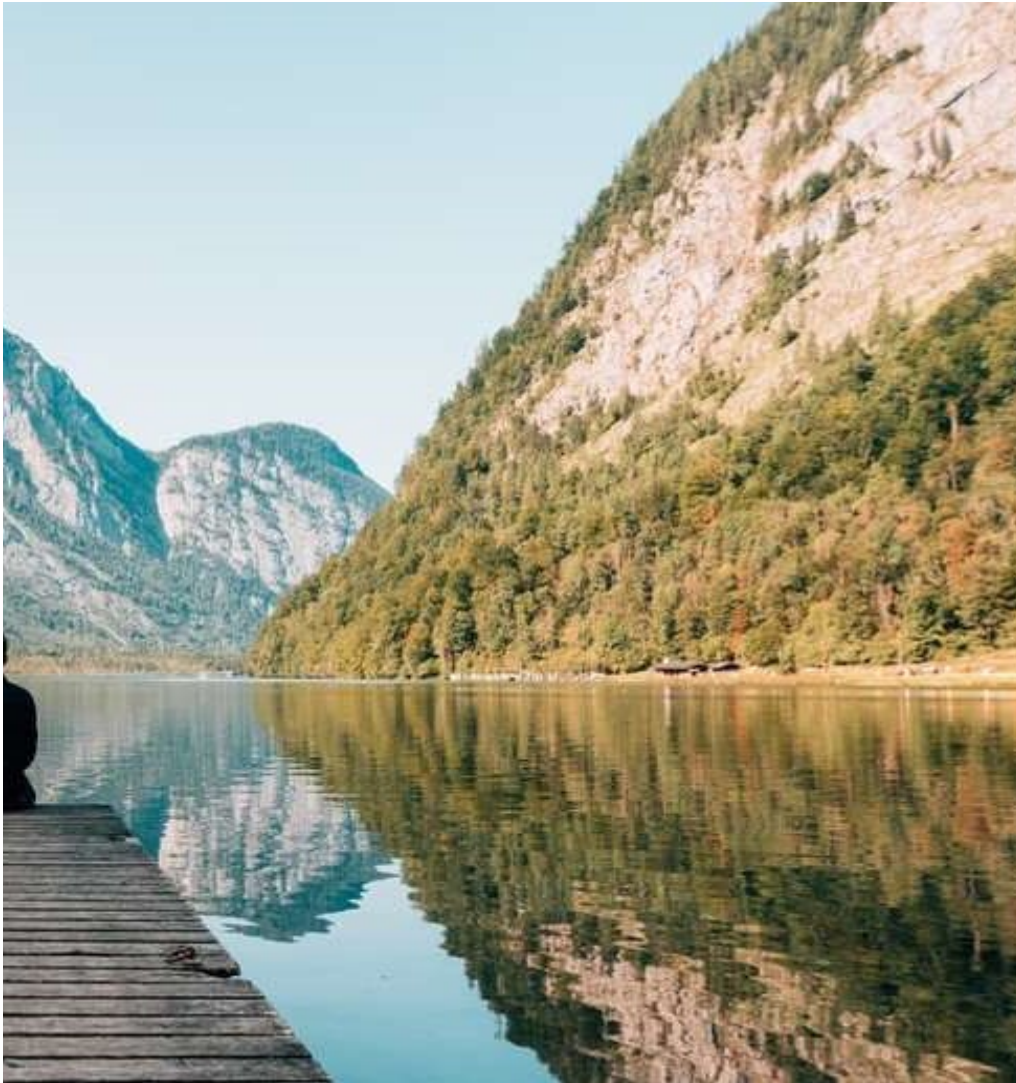


The background features a light beige field with abstract geometric elements. On the left, a large red polygon is partially visible, with three dark teal diagonal lines extending from its base. On the right, a grid of small orange dots is arranged in a pattern that is partially obscured by a light pink geometric shape.

Avsluttende øvelse

Hvordan tror du dine negative tanker og følelser har påvirket din adferd?

En positiv ting du vil gjennomføre til neste gang vi møtes?



Hvis du gjør
noe
annerledes,
får du noe
som er
annerledes