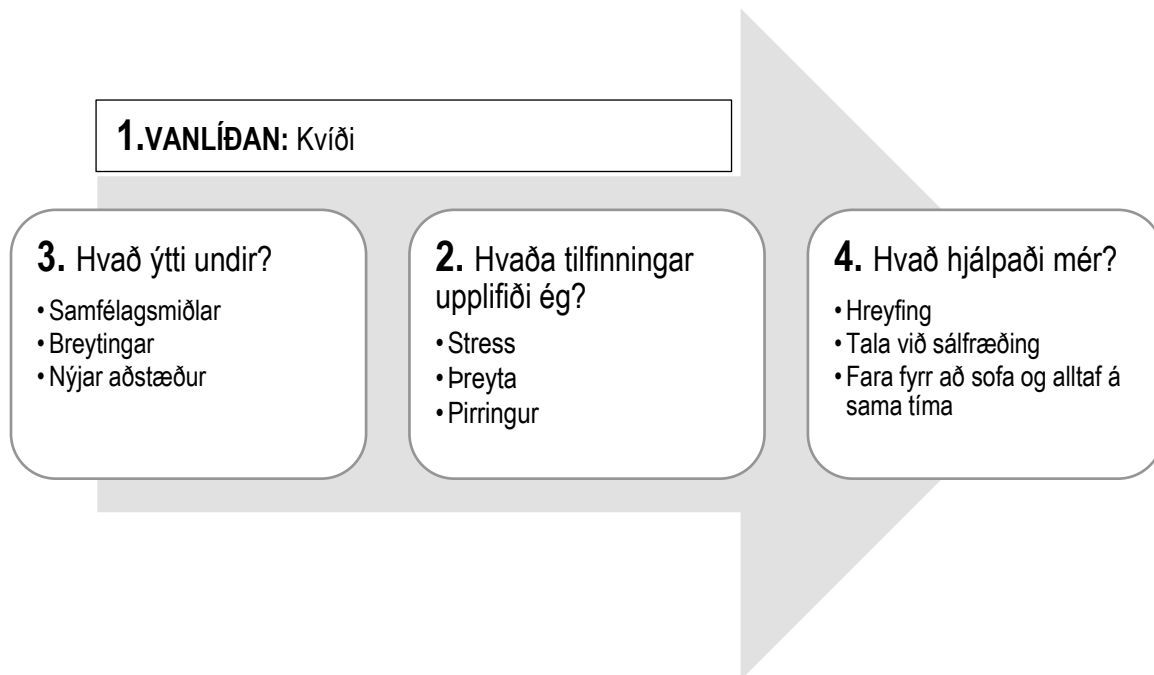


TILFINNINGAR – HUGARKORT

Öll upplifum við tilfinningar og eru þær mismunandi, stundum líður okkur illa og stundum líður okkur vel. Allar tilfinningar eru eðlilegar og líka þær sem valda vanlíðan en þó bara upp að vissu marki, ef þér vantar aðstoð við að líða betur þá er alltaf fólk í kringum þig sem er tilbúið að aðstoða þig, til dæmis umsjónarkennarinn þinn, fjölskyldan þín eða annar fullorðinn einstaklingur sem þú treystir.

Til þess að læra að þekkja betur okkar tilfinningar og vera betur tilbúin að takast á við þær í framtíðinni þá getur verið gott að setja upp hugarkort eins og Aníta talaði um í fyrirlestrinum. Hún skrifar upp hvaða atriði það eru sem ýta undir vanlíðan hjá henni og hvaða atriði það eru sem hjálpuðu henni að líða betur. Mögulega gæti það hjálpað ykkur líka, prófið að kortleggja upp hvernig vanlíðan þið hafið fundið fyrir, hvernig tilfinningar þið upplifðuð, hvaða atriði ýttu undir þessar tilfinningar og hvaða atriði hjálpuðu okkur að líða betur. Byrjum á númer 1, tökum svo númer 2, síðan númer 3 og seinast númer 4.

DÆMI:



Ég á bara eitt líf

1.VANLÍÐAN:

3. Hvað ýtti undir?

2. Hvaða tilfinningar upplifiði ég?

4. Hvað hjálpaði mér?

1.VANLÍÐAN:

3. Hvað ýtti undir?

2. Hvaða tilfinningar upplifiði ég?

4. Hvað hjálpaði mér?