
Að kenna seiglu

Kennsluleiðbeiningar



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2022

COPE – Learn to Cope and Grow

EINURÐ – Happiness Academy – CIS





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Að kenna seiglu

KENNSLULEIÐBEININGAR

Þessar kennsluleiðbeiningar voru unnar af samstarfsaðilum í “Cope – Learn to Cope and Grow” verkefninu sem Erasmusplus styrkir. Kennsluleiðbeiningarnar um hvernig þjálfar megir seiglu eru gerðar fyrir fullorðinsfræðslu þar sem farið er yfir hugmyndafræði, aðferðir og æfingar til þjálfar seiglu.

Leiðbeiningarnar byggja á eftirfarandi þáttum til að þróa hugarfar seiglu í daglegu lífi:

- Setja heilsuna í forgang: (andlega og líkamlega) og trúa því að hægt sé að þjálfar með sér seiglu.
- Auka félagslega og tilfinningalega færni.
- Aðlögunarhæfni: Höndla og skilja rót vandamála eða neikvæðra tilfinninga og finna leiðir til að leysa vandamál og minnka áhrif neikvæðra tilfinninga.
- Sjálftrú: Vera skapandi og treysta sjálfum sér til að finna lausnir.
- Bjartsýni og samkennd í eigin garð.

Kennsluleiðbeiningunum er skipt í eftirfarandi hluta:

- Stuttur umfjöllun hugmyndafræðilegur bakgrunnur og heimildir.
- Aðferðafræði og leiðir til að þjálfar seiglu hjá einstaklingum.

Erasmus disclaimer: The European Commission's support to produce this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



“Af hverju ástríða og seigla eru forsendur árangurs”
Angela Duckworth

Efnisyfirlit

Að kenna seiglu	2
Kenningalegur bakgrunnur	5
Ítarefni	6
Hvernig á að kenna seiglu	7
Forgangsraðaðu eigin heilsu	7
Námsmarkmið	8
Skipulag	9
Ítarefni	10
Yfirlitsmynd 1	11
Að auka félagslega og tilfinningalega færni	12
Námsmarkmið	13
Skipulag	14
Ítarefni	15
Yfirlitsmynd 2	16
Aðlögunarhæfni	17
Námsmarkmið og -lýsingar	18
Skipulag þjálfunar	19



Ítarefni	20
Yfirlitsmynd 3	21
Sjálfstílrú	22
Námsmarkmið	25
Skipulag	26
Ítarefni	27
Yfirlitsmynd 4	28
Bjartsýni og samkennd í eigin garð	29
Námsmarkmið	29
Skipulag	30
Ítarefni	31
Yfirlitsmynd 5	32
Námsmat	33
Verkefnablöð og námsefni:	38



Kenningalegur bakgrunnur

Skilgreining American Psychological Association (APA) á seiglu er að "Seigla er ferlið á bak við það að geta aðlagð sig að og tekist á við erfiða og krefjandi lífsreynslu, með því að búa yfir sveigjanleika er kemur að tilfinningum og hegðun og geta þannig lagað sig að ytri og innri aðstæðum". Nokkrir þættir hafa áhrif á hve vel fólki tekst að takast á við mótlæti (American Psychological Association, 2022) sem byggir á því hvernig einstaklingar upplifa og taka þátt í samfélaginu, aðgengi þeirra að félagslegum stuðningi og hvaða viðbrögð þeir sýna við mótlæti. Rannsóknir í sálfræði sýna að hægt er að þjálfa með sér færni sem byggir á jákvæðri aðlögun (þ.e. aukinni seiglu). Seigla er ekki persónulegur eiginleiki sem aðeins sumt fólk býr yfir, hún felur í sér hegðun, hugsanir og athafnir sem allir geta lært og þróað. APA hefur skilgreint eftirfarandi aðferðir til að byggja upp seiglu (American Psychological Association, 2022):

- **Ræktaður persónuleg tengsl:** Forgangsraðaðu samböndum og tengslum við fólk sem býr yfir samkennd og skilningi og áreiðanleika sem þú getur treyst fyrir tilfinningum þínum. Sársauki vegna áfalla getur leitt til þess að fólk einangrar sig, það er mikilvægt að geta þegið hjálp og stuðning frá þeim sem þykir vænt um þig. Sumt fólk finnur fyrir slíkum stuðningi með því að vera virkt í borgaralegum hópum og trúfélögum sem veita stuðning og auka von.
- **Stuðlaðu að eigin vellíðan** með því að hugsa vel um hug þinn og líkama, streita er jafnmikil líkamleg og tilfinningaleg, heilbrigður lífsstíll byggir á réttri næringu, nægum svefni, nægum vökva og reglulegri hreyfingu. Æfðu núvitund og hugleiðslu og haltu dagbók með áherslu á þakklæti.
- **Finndu tilgang** með því að hjálpa og tengjast öðrum, vertu vel undirbúinn þegar þú stendur frammi fyrir vandamálum og taktu lítil skref í átt að markmiðum þínum frekar en að einblína á það sem er ómögulegt, leitaðu að tækifærum og leiðum til efla þig og sjálfsvitund þína.
- **Fangaðu og styddu við jákvæðar hugsanir** með því að setja hlutina í samhengi, með því að bera kennsl á neikvæðar og óheilbrigðar hugsanir, ekki festast í hamfarahugsun og tileinkaður þér ákveðna hlutdrægni og jafnvægi í hugsanamynstrum samanber máltækið "*Never assume it makes an ass out of me and you*" eða ekki gera öðrum upp hugsanir og hugarfar því þá muntu gera ykkur að fíflum. Sættu þig við það sem þú getur ekki breytt og breyttu því sem þú getur, reyndu að viðhalda von og læra af reynslunni og minntu sjálfan þig á hvað styrkir þig.
- **Leitaðu þér aðstoðar** hjá fagfólki er þarf eða í gengum jafningjastuðning, það skiptir máli að maður upplifi sig ekki eina(n) í erfiðum aðstæðum.



Kennsluleiðbeiningarnar fara yfir 5 námsþætti til að auka og þjálfra seiglu fullorðinna, hver námsþáttur inniheldur sex æfingar. Horft er til þess að þjálfunin nái yfir 30 dagar en samkvæmt jákvæðri sálfræði þarf einstaklingur að minnsta kosti 21 dag til að byggja upp vana og helst 90 daga til að stuðla að varanlegum lífsstílsbreytingu (Frothingham, 2019).

Farið er yfir eftirfarandi 5 námsþætti í kennsluleiðbeiningunum:

1. **Forgangsraða eigin heilsu** með áherslu á skipulag, mataræði/næringu, hreyfingu, bættan svefn og því að draga úr streitu.
2. **Auka félagslega og tilfinningalega færni** með áherslu á sjálfsvitund, sjálfsstjórn, ábyrga ákvarðanatöku, tengsl og félagsfærni.
3. **Aðlögunarhæfni** til að takast á við erfiðleika og neikvæðar hugsanir með áherslu á tilfinningalæsi, hugleiðslu, og aðferðir sem miða að því vega upp á móti neikvæðni og vinna með erfiðleika.
4. **Sjálfstiltrú** með áherslu á persónustyrkleika, hugrænt atferli, dómgreind, getu til að sjá heildarmyndina og auka sjálfsstjórn.
5. **Bjartsýni og samkennd í eigin garð** með áherslu á þakklæti, merkingu/tilgang, lotningu, sjálfsást og jafnvel fréttaföstu.

Ítarefni

American psychological association. (2012). [Building your resilience](#), We all face trauma, adversity and other stresses. Here's a roadmap for adapting to life-changing situations and emerging even stronger than before.

Leys, C., Arnal, C., Wollast, R., Rolin, H., & Kotsou, I. (2020). Perspectives on resilience: Personality Trait or Skill? *European Journal of Trauma & Dissociation*, 4(2). <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2018.07.002>

Gillham, J., Abenavoli, R. M., Brunwasser, S. M., Linkins, M., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2013). Resilience Education. In I. Boniwell, S. A. David, & A.C. Ayers (Eds.), *Oxford Handbook of Happiness*. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0046

Hurley, K. (2020). [What is resilience?](#) Your guide to facing life's challenges, adversities, and crises.

Malhi, G. S., Das, P., Bell, E., Mattingly, G., & Mannie, Z. (2019). Modelling resilience in adolescence and adversity: A novel framework to inform research and practice. *Translational Psychiatry*, 9, 316. <https://doi.org/10.1038/s41398-019-0651-y>

Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.

Newman, K. (2016). [Five science-backed strategies to build resilience](#). Greater Good Magazine, science-based insights for a meaningful life.



Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: how multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7, 441-48. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1)

Note: Pitzer & Skinner (2017), and Malhi, Das, Bell, Mattingly, & Mannie (2019) are available as open access publications. Gillham et al. (2013) is available through <https://works.swarthmore.edu/fac-psychology/537/>.

Hvernig á að kenna seiglu

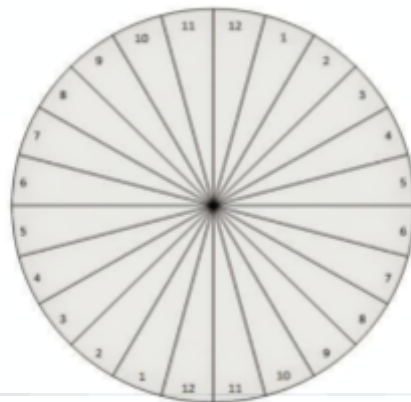
Í þessum kafla verður farið yfir ólíkar aðferðir við að þjálfa seiglu út frá ofangreindum 5 námsþáttum um heilsu og vellíðan einstaklings, það er að forgangsraða eigin heilsu, að auka félagslega og tilfinningalega færni, aðlögunarhæfni, sjálftiltrú, bjartsýni og samkennd í eigin garð. Hver kafli felur í sér lýsingu á færni viðmiðum og skipulagi auk þess sem vísað er í æfingar/námsefni og settar fram hugmyndir um ítarefni.

Forgangsraðaðu eigin heilsu

Það er gott að byrja á því að fara yfir námsþáttinn í heild sinni og nokkrum almennum hugmyndir og tillögur um um hvernig maður getur forgangsraðað heilsu sinni samanber eftirfarandi 7 boðorð:

1. Taktu frá tíma fyrir hreyfingu
2. Veldu hollt mataræði á veitingastöðum
3. Settu hluti/skilaboð upp á heimili þínu sem hvetja þig í að leggja áherslu á heilsuna.
4. Losaðu þig við hluti sem hindra þig í að lifa heilbrigðu lífi
5. Reyndu að skipta neikvæðum hugsunum út fyrir jákvæðar
6. Ef þú fellur eða þér mistekst, fyrirgefðu sjálfum þér og haltu áfram
7. Reyndu að stjórna streitu og leyfðu ekki utanaðkomandi þrýstingi eða atburðum að breyta lífi þínu.

Hvernig ver ég tíma mínum?





Fyrsta skrefið í breytingaferlinu er alltaf að kanna hvernig lífið er á þessari stundu, fáðu þátttakendur til að kortleggja daginn sinn „Hvernig eyddi ég tíma mínum?“ með því að nota 24-tíma klukkuformið og dagbók, sjá mynd að ofan. Eftir að hafa fyllt út formið geta þátttakendur gert áætlanir um hvernig þeir geta breytt tíma sínum til að forgangsraða eigin heilsu og þróa heilbrigðari lífsstíl.

Meginmarkmiðið er að efla og virkja nemendur í að læra að forgangsraða eigin líkamlegri og andlegri heilsu, þróa hugarfar og síðan venjur til að viðhalda og bæta heilsu sína að lokinni þjálfuninni. Eftir að þjálfunina ættu þátttakendur að hafa öðlast eftirfarandi þekkingu, færni og hugarfar (KSA - ÞFV) sem stuðlar að heilsusamlegum lífsvenjum sem eru lykillinn að því að geta þróað með sér seiglu.

Námsmarkmið

Þekkingu um	Færni til að	Hugarfar
Hvernig er hægt að forgangsraða heilsuna	Kortleggja hvernig þeir eyða tímanum og finna tíma fyrir lífstílsbreytingar	Þróa með sér jákvætt hugarfar fyrir lífstílsbreytingum
Mikilvægi hreyfingar fyrir hjartað	Ákveða, skipuleggja og finna tíma fyrir hreyfingu	Efla sig andlega í gengum hreyfingu og virkan lífstíl
Hvað er hollt mataræði og þyngdarstjórnun	Bæta mataræðið með því að nota matardagbók, kunna skil á næringarefnum, vítamínum o.s.frv.	Að kunna að meta hollt mataræði, næringu og bragð
Mikilvægi svefns og hvað er nægur svefn	Byggja upp svefn rútinu sem virkar	Að kunna að meta góðan nætursvefn og mikilvægi góðar svefnvenja



Áhrif fíknar	Takast á við fíkn og þekkja fíknihæðun	Að hafa sjálfstítrú og taka einn dag í einu til að vinna sig út úr fíkn
Einkenni langvarandi streitu og leiðir til að bæta líðan og auka hamingju	Losa um streitu með slökun, hugleiðslu og góðu skipulagi	Einblína á ást, umhyggju og samkennd í eigin garð

Mikilvægt er að vera meðvitaður um að þátttakendur geta verið að kljást við langvinna sjúkdóma eða sjúkdóma sem kalla á lyf eða faglega umönnun, leggðu alltaf áherslu á að læknar og fagfólk styðji við ferlið og mikilvægi þess að fara reglulega í eftirlit og leita aðstoðar þegar þér finnst eitthvað vera að.

Skipulag

Eftirfarandi er tillaga að skipulagi á þjálfuninni en þú getur fundið æfingarnar á [COPE vefnum](#).

Viðfangsefni	Aðferð og skipulag	Tími	Heimavinna
Inngangur	Kynning á námsþætti og hugmyndir um hvernig má að setja heilsuna í forgang, ítarefni, kynning á heimaverkefni.	20-30 mín. & heimavinna	Kortlega hvernig þátttakendur ráðstafa tíma sínum – Gera áætlun.
Hreyfing	Ávinningur af hreyfingu fyrir heilsuna og hjartað, styðjast við leiðbeiningar frá Landlækni fyrir	20-30 mín. & heimavinna	Skipuleggja hreyfingu fyrir næstu 30 daga. Skrifa dagbók um hreyfingu



	ólíka aldurshópa. Kynning á heimavinnu.		
Hollt mataræði	Kynning á leiðum til að leggja mat á næringarinnihald og hvað er hollt mataræði. (samanber ráðleggingar Landlæknis). Kynning á heimavinnu.	20-30 mín. & heimavinna	Halda matardagbók og koma með hugmyndir hvernig er hægt að breyta mataræðinu. Halda áfram að skrifa matardagbók.
Svefnvenjur	Ráðleggingar um góðar svefnvenjur á ólíkum aldurs skeiðum (Ráðleggingar Landlæknis). Kynning á heimavinnu.	20-30 mín. & heimavinna	Skrifa niður svefnvenjur. (ef hún er til staðar) og hverju væri hægt að breyta. Prófa mismunandi lausnir.
Fíkn	Yfirlit yfir helstu einkenni fíknar og fíknihæðunar sem tengist fíkniefnum, áfengi og annarri misnotkun. Kynning á heimavinnu.	20-30 mín. & heimavinna	Hvaða fíkn hefur þú ef einhverja? Skrifa niður möguleg fíkn eða misnotkun.
Streitu-stjórnun	Einkenni streitu og möguleg úrræði. Skoða fyrri æfingar og skipuleggja framhaldið.	20-30 mín. & heimavinna	Núvitundaræfingar einu sinni á dag í a.m.k. 3 mínútur. Ákveða hvaða skref á að taka til að minnka streitu.

Þú getur fundið dæmi um kynningarglærur fyrir hvert efni sem og form fyrir æfingar/þjálfun á [COPE námsvefnum](#). Fyrir fjarþjálfun er hægt að taka tíma í umræður í minni hópum (breakout rooms) þegar við á. Sumir námsþættir samanstanda af nokkrum æfingum sem vinna hver og einn getur gert.



Ítarefni

- NHS – [Live Well](#) vefsíðan
- Linkur á “Hvernig ver ég tíma mínum”
- Ná í Savvi Health “[10 tips for a healthy living](#)”
- [Leiðbeiningabæklingur frá Alþjóða heilbrigðisstofnuninni WHO](#) “Doing what matters in times of stress”.

Á Íslandi

- [Heilsuvera](#) vefur heilsugæslna á Íslandi
- Vefsvæði fyrir fjölskyldur til valdeflingar og leiðir til að efla seiglu: [Sterkari út í lífið](#)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Yfirlitsmynd 1



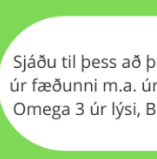
6 ATRIÐI SEM ERU NAUÐSYNLEG TIL AÐ VIÐHALDA HOLLUM LÍFSTÍL

Að viðhalda orku



FORGANGSRÁÐAÐU HEILSUNNI

Til þess að sjá um þá sem við elskum verðum við að sjá um okkur sjálf. Eins og okkur er sagt í flugvél þá þarftu að setja súrefnisgrímuna fyrst á sjálfan þig, síðan á aðra.



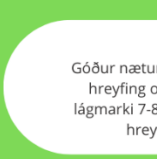
HOLLT MATARÆÐI

Sjáðu til þess að þú fáið nóg af andoxunarefnum úr fæðunni m.a. úr grænu grænmeti og ávöxtum, Omega 3 úr lýsi, B12 úr dýraafurðum og kólín úr eggjum.



HREYFÐU ÞIG REGLULEGA

Líkamleg hreyfing hjálpar þér að viðhalda heilbrigðum líkama, þyngd og minnkar líkur á því að fá sjúkdóma.



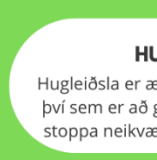
SOFÐU VEL

Góður nætursvefn er jafn mikilvægur og regluleg hreyfing og hollt mataræði. Góður svefn (að lágmarki 7-8 klst) hjálpar okkur að borða minna, hreyfa okkur og takmarka streitu



HALTU ÞIG FRÁ FÍKN

Ekki borða eða drekka einhvað sem getur haft slæm áhrif á skapið þitt, líkama og heilastarfsemi.



HUGSAÐU EN EKKI OFHUGSA

Hugleiðsla er æfing sem dregur athygli þína að því sem er að gerast núna. Hún hjálpar við að stoppa neikvæðar og endurteknar hugsarnir.







Að auka félagslega og tilfinningalega færni

Til að skilja hvað felst félagslega og tilfinningalega færni getur verið gagnlegt að skilgreina hvað felst í slíkri færni. The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) skilgreinir þjálfun í félagslegri og tilfinningalegri færni sem

„...ferli þar sem ungt fólk og fullorðnir öðlast og nýta þekkingu, færni og hugarfar sem eru til þess fallin að byggja upp heilbrigða sjálfsmynd, stjórna tilfinningum og ná persónulegum og sameiginlegum markmiðum, finna til og sýna öðrum samúð, koma á og viðhalda nærandi samböndum, og taka ábyrgðar ákvarðanir byggðar á samkennd“ (CASEL, 2022).

Félags- og tilfinningaleg færniþjálfun (SEL – Social and emotional learning) felur í sér fimm færniþætti sem sem nota má til að þjálf slíka færni á ólíkum æviskeiðum og við ólíkar aðstæður. CASEL lýsir þessum 5 færniþáttum á eftirfarandi hátt (sjá mynd):

1. **Sjálfsvitund:** að skilja eigin tilfinningar, hugsanir og gildi og hvernig þau hafa áhrif á hegðun í ólíkum aðstæðum.
2. **Sjálfsstjórn:** að stjórna tilfinningum sínum, hugsunum og hegðun á áhrifaríkan hátt við mismunandi aðstæður, til að ná markmiðum sínum.
3. **Ábyrgð ákvarðanataka:** að taka réttar ákvarðanir byggðar á samkennd og skilningi á eigin hegðun og samskiptum í ólíkum aðstæðum.
4. **Tengslahæfni:** að koma á og viðhalda heilbrigðum og nærandi samböndum og hafa til að bera félagslega færni til að átta sig á félagslegu umhverfi, fjölbreyttum einstaklingum og hópum.
5. **Félagsvitund:** að skilja sjónarhorn og hafa samúð með öðrum, þar með talið þeim sem hafa ólíkan bakgrunn, menningu og samhengi.





Námsþátturinn tengist ýmsum æfingum og glærum sem hægt er að nota í kennslustofu.

Námsmarkmið

Eftirfarandi eru námsmarkmið og námslýsingar byggðar á ofangreindum 5 færniþáttum um þekkingu, færni og hugarfar.

Þekkingum um	Færni til að	Hugarfar
Hvað er félagsleg og tilfinningaleg færni	Setja 5 færniþætti í samhengi við daglegt líf	Að trúa að þú getir bætt félagslega og tilfinningalega færni þína
Vita hvað orðið sjálfsvitund þýðir	Skilja eigin tilfinningar, hugsanir, styrk- og veikleika og gildi.	Trúa að þú getir haft áhrif á eigin hegðun
Skilja hvað sjálfstjórn er	Hafa stjórn á eigin tilfinningum og streitu með því að auka sjálfstjórn og sjálfshvatningu	Taka ábyrgð á eigin tilfinningum, sýna hugrekki með því að taka frumkvæði og sýna af sér persónulega og félagslega ábyrga hegðun
Hvað ábyrg ákvarðanataka felur í sér	Vera lausnamiðaður og með góða dómgreind sem byggir á rökum og gagnrýndum upplýsingum um áhrif og mögulegar afleiðingar gjörða	Vera forvitinn og með opinn huga, ígrunda hlutverk sitt til að stuðla að eigin velferð, fjölskyldu þinnar og samfélagsins
Hvað felst í samskiptafærni	Eiga auðvelt með samskipti, sýna leiðtoga-hæfileika, vinna saman að lausn vandamála og ágreinings, leita eftir og bjóða aðstoð.	Að stuðla að jákvæðum samskiptum og vinna gegn neikvæðum félagslegum þrýstingi, hafa til að bera



		næmni fyrir menningu og tala fyrir almennum mannréttindum
Hvað það þýðir að vera félagslega meðvitaður	Sjá styrk í öðrum, skilja félagsnorm, þarfir, tækifæri og aðstæður	Taka tillit til, sýna samkennd og hluttekningu, skilja sjónarhorn og tilfinningar annarra, skilja og tjá þakklæti

Skipulag

Hægt er að nýta eftirfarandi skipulag í þjálfuninni, þú getur fundið tengdar æfingar á [COPE vefsíðunni](#).

Viðfangsefni	Aðferð og skipulag	Tími	Heimavinna
CASEL 5 færniþættir	Kynning á félagslegri og tilfinningalegri færni, 5 færniþættir.	20-30 mín. & heimavinna	Fara yfir og skilja megin hugtök og hugmyndir.
Sjálfsvitund	Kynning og umræða um sjálfsvitund. Útskýra Johari módelið.	20-30 mín. & heimavinna	Vinna og fylla út Johari formið.
Sjálfstjórn	Kynning og umræða um sjálfstjórn. Útskýra geðdagbókina.	20-30 mín. & heimavinna	Halda geðdagbók.
Ábyrg ákvarðanatoka	Kynning og umræða hvað ábyrg ákvarðanatoka felur í sér. Útskýra heimavinnu.	20-30 mín. & heimavinna	Halda skrá um ákvarðanatöku í 1 til 2 daga.



Tengslahæfni	Umræður og dæmi um góða tengslahæfni. Útskýra og sýna hvernig vinna má æfingar sem þjálfar tengslahæfni.	20-30 mín. & heimavinna	Koma auga á persónulega styrkleika og rifja upp minningar sem tengjast 2-3 manneskjum og deila því með þeim. Hvernig leið þér?
Félagsvitund	Umræða um hvað er félagsvitund, biðja um dæmi frá þátttakendum. Útskýra heimavinnuna.	20-30 mín. & heimavinna	Gerðu góðverk fyrir einhvern sem þú þekkir ekki.

Ítarefni

- CASEL framework and Open Educational Resources (OER) um þjálfun félagslegrar og tilfinningalegrar færni, sjá [vefsíðu](#).

Á Íslandi

VIRK. (2022) [Virknidagbók](#)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Yfirlitsmynd 2



6 ATRIÐI SEM ERU NAUÐSYNLEG TIL AÐ ÞROSKAST TILFINNINGALEGA OG FÉLAGSLEGA

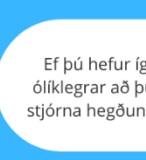


Að viðhalda orku



SJÁLFSVITUND

Byrjaðu að vinna í að skilja þínar eigin tilfinningar, styrkleika og veikleika. (Það sem drifur þig áfram, þarfir þínar og hvaða áhrif þú hefur á aðra)



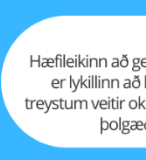
SJÁLFSSTJÓRN

Ef þú hefur ígrundar eigin tilfinningar er ólíklegar að þú látir neikvæðar tilfinningar stjórna hegðun þinni, s.s. reiði, öfundsyki og streytu.



TAKTU ÁBYRGAR ÁKVARÐARNIR

Græni samningur ESB miðar að: 1. Engri nettólosun gróðurhúsalofttegunda fyrir árið 2050; 2. Hagvöxtur ótengdur auðlindanotkun og 3. Enginn undanskilinn. Þú þarft líka að sýna ábyrgð í ákvarðanatöku.



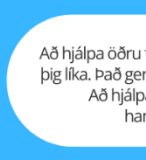
TENGLSAMYNDUN

Hæfileikinn að geta verið í a.m.k. einu nánu sambandi er lykillinn að hamingju. Fólk sem við elskum og treystum veitir okkur stuðning og hvatningu sem eykur þolgæði okkar á tímum mótlætis.



VERTU FÉLAGSLEGA MEÐVITAÐUR

Félagsleg meðvitund gerir þér kleift að skilja og bregðast við tilfinningum annara. Sá hæfileiki auðveldar samskipti í ólíkum aðstæðum.



GERÐU HLUTI FYRIR AÐRA

Að hjálpa öðru fólki er ekki bara gott fyrir það heldur þig líka. Það gerir þig glaðari og getur bætt heilsuna. Að hjálpa styrkir tengsæom og skapar hamingjusamara samfélag.





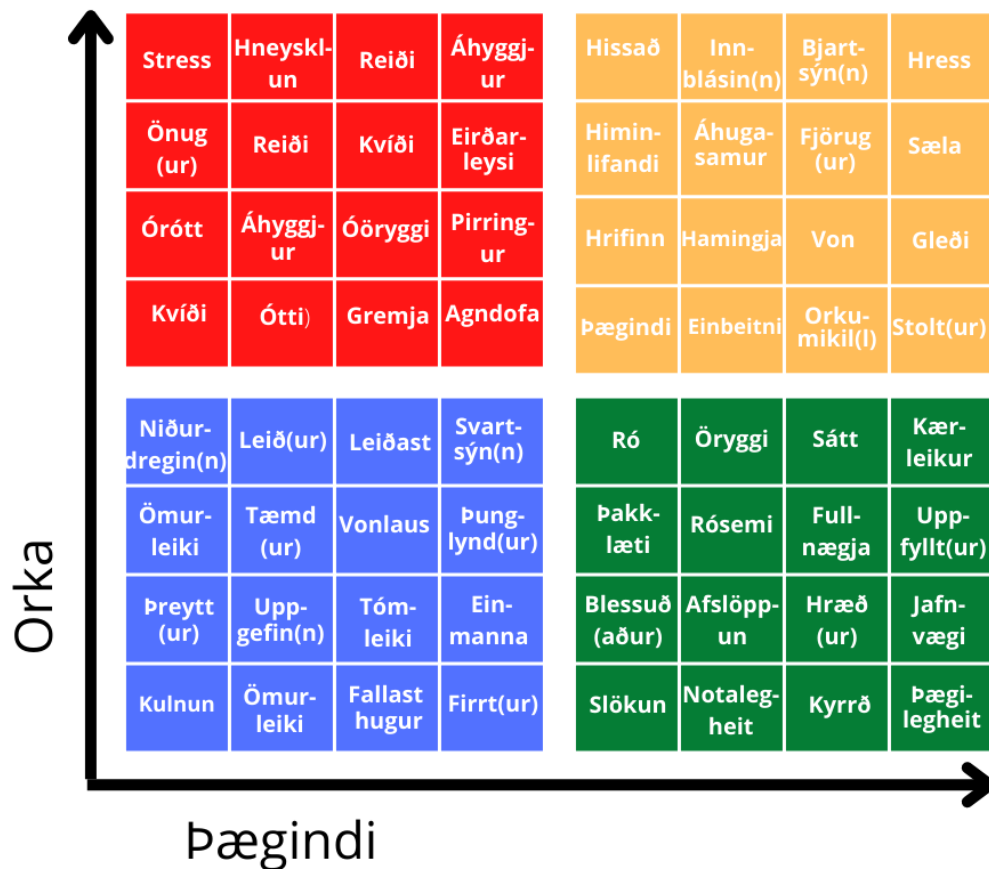
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Aðlögunarhæfni

Aðlögunarhæfni felst í því að greina orsök vandamálsins eða neikvæðar tilfinningar og skipuleggja viðbrögð sem stuðla að úrbótum eða lausn vandamála eða úrbætur eða draga úr neikvæðum tilfinningum vegna ófyrirséðra afleiðinga. Aðlögunarhæfni felur í sér tilfinningalæsi, yfirveggun, skipulagsfærni sem gerir okkur kleift að taka lítil en mikilvæg skref sem miða að því að draga úr streitu eða kvíða í mótlæti. Fyrsta skrefið er að bera kennsl á hvernig þér líður (sjá mynd 3), skilja hvers vegna og hvernig megi bregðast við.



Mynd 3 Skapmælinn eftir March Brackett, Yale Centre for emotional intelligence



ABC módelið felur í sér markmið og bjargráð. Leiðbeinendur hafa aðgang að æfingum og glærum sem tengjast efninu á [námsvefnum](#). Fræðilegi ramminn sem stuðst er við er hugræn atferlismeðferð og ABC módelið um inngrip og stjórn á hugsunum okkar.

ABC (Antecedent – Behavior - Consequences) módelið lítur á hvað í umhverfi einstaklings kallar fram (forsaga) hegðun og skoðar síðan afleiðingar þeirrar hegðunar. ABC líkanið er hægt að nota til að þróa inngrip til að breyta erfiðri eða streituvaldandi hegðun í eftirfarandi skrefum:

1. **Skilgreindu hegðunina** sem þú vilt breyta (sjáanleg, tilfinning/hugsun, líkamleg viðbrögð)
2. **Skoða forsögur eða kveikjur** fyrir hegðun, innra með einstaklingi (hugsanir, tilfinningar, minningar) eða í umhverfi hans (fólk, samskipti, tími dagsins og atburðir).
3. **Skoðaðu afleiðingar** hegðunar eru þær til skamms eða langs tíma, hjálplegar eða óhjálflegar, viljandi eða óviljandi.
4. **Þróaðu inngrip** sem svara tveimur spurningum „hverju skilar þessi hegðun? og "hvernig er henni viðhaldið?" með því að skoða hvort hægt sé að skipta út eða fjarlægja forsöguna eða afleiðingarnar, er hægt að kveikja á hjálplegri hegðun í staðin?

Leggið áherslu á einfalda æfingu sem felst í að skrá, tilfinningar, skap, mótlæti og mögulegum viðbrögð til að byggja upp seiglu og auka getu okkar til að mæta mótlæti í daglegu lífi okkar.

Nánari grein fyrir hverju efni er gerð á [glærum og æfingum](#).

Námsmarkmið og -lýsingar

Eftirfarandi eru námsmarkmið og lýsingar fyrir þekkingarfærni og hugarfar.

Þekkingu um	Færni til að	Hugarfar
Tilfinningalæsi	Leggðu mat á skapið þitt	Að samþykkja tilfinningar
ABC líkanið af hugrænni atferlismeðferð (CBT)	Stíga inn og taka stjórn á sínum eigin hugsunum	Trúa á hæfileika sína til að stjórna eigin hugsunum



Leiðir til að mæta mótlæti	Nota þessar æfingar og aðferðir í mótlæti	Ég veit að ég höndla mótlæti
Hvernig unnið er með hegðun í ABS módelinu.	Settu fram og farðu eftir þínu eigin inn grip um breytta hegðun.	Ég trúí að ég geti breytt hegðun minni til að auka hamingjuna mína.
Hvað er neikvæðni-skekkja (3/1) í jákvæðri sálfræði.	Yfirvinna neikvæðni-skekkju og það sem kveikir hjá okkur neikvæðni.	Að hægt sé að komast yfir þessa neikvæðni-skekkju með hlutdrægni og æfingu.
Áhrif yfirvegundar og núvitundar á vellíðan.	Æfa núvitund og yfirvegund til að minnka neikvæðni-skekkjuna.	Ég trúí að ég geti notað núvitund og yfirvegund til að auka vellíðan.

Skipulag þjálfunar

Gott er að fylgja eftirfarandi skipulagi í þjálfuninni, þú finnur æfingarnar á [COPE námsvefnum](#)

Viðfangsefni	Aðferð og skipulag	Tími	Heimavinna
Tilfinningalæsi	Kynning á hvað tilfinningalæsi er og hvernig er hægt að nota Skapmælinn.	20-30 mín. & heimavinna	Nota skapmælinn og gera sjálfsmat
ABC módel	Kynna ABC módelið um hugræna atferlismeðferð.	20-30 mín. & heimavinna	Nota ABC módelið til að útskýra þegar tilfinningar



			bera mann ofurliði (emotional hijacking)
Hvernig mæta má mótlæti	Kynna leiðir til að mæta mótlæti með jákvæðum hugsunum og æfingum	20-30 mín. & heimavinna	Koma auga á 3 upplifanir á mótlæti og hvernig tekist var á við það
Þróun inngripa til að breyta hegðun	Kynna hvað viðbragð er í samhengi við ABC módelið og hvernig á að móta inngrip fyrir sjálfan sig.	20-30 mín. & heimavinna	Þróa sín eigin inngrip til að breyta hegðun.
Hvernig á að vinna gegn neikvæðni-skekkju u	Kynna neikvæðni-skekkju í huganum, ræða og sýna hvernig er hægt að vinna á móti henni.	20-30 mín. & heimavinna	Hvað gerir þig glaðan? Skilgreindu og æfðu 3 hluti sem þú getur notað þegar eitthvað neikvætt gerist.
Æfðu núvitund	Kynning á núvitund og hugleiðslu samanber heimavinna.	20-30 mín. & heimavinna	Leiðbeiningar með núvitundar æfingunni “ró í neyð”

Ítarefni

- LKhan, Z. (2022). [5 Ways to deal with Hardship and pain in life](#). LifeHack.
- Jones, H. (2022). [How the ABC model works in psychotherapy](#). Verywell health.
- Mechner, B. (2022). [Behavioural contingencies: their significance in behaviour analysis](#). Behaviour.org.



-
- Moore, C. (2019) [What is negativity bias and how can it be overcome?](#) PositivePsychology.com.
 - Psychology Tools. (2022). [ABC Model](#).
 - Schuldt, W. (2014). [ABC model of Cognitive behavioural therapy](#). [Therapist Aid](#).
 - Seidman, C. (2022). [Mood meter – how are you feeling](#). Herald-Tribune.
 - Shea, M.. (2013). [Behaviour Contingency Plan form](#).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Yfirlitsmynd 3



6 ATRIÐI SEM ERU NAUÐSYNLEG TIL AÐ AUKA AÐLÖGUNARHÆFNI



Að viðhalda orku



BÆTA TILFINNINGALÆSI

Það er ómögulegt að stjórna sjálfum sér ef maður veit ekki hvernig manni líður. "Ég er í lagi" eða "ekki í lagi" er ekki nógu lýsandi. Stækkaðu orðaforðan: Streita þreyta, leiði, sjálfstíltrú, gleði, bjartsýni o.s.f.v.

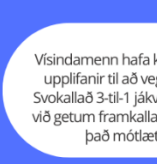
STJÓRNA EIGIN HEGÐUN

Notaðu ABC módelið til að breyta hegðun, með því að: greina kveikjur, undirliggjandi viðhorf og hegðun sem þau kalla fram. Ertu með skoðanir sem gera þig endurtekið reiða(n)?



HALTU RÓ ÞINNÍ Í MÓTLÆTI

Jafnvægi er hæfileikinn til að samþykkja „það sem er“ án mótsöðu. Ef þér tekst að gera jafnaðargæð að þinni helstu viðbragðsaðferð þá getur þú beturstjórnað sjálfum þér og sloppið við reiðiköst og pírting yfir margvíslegu mótlæti.



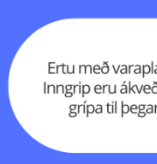
NOTAÐUR 3:1 AÐFERÐINA

Vísindamenn hafa komist að því að það þarf þrjár jákvæðar upplifanir til að vega upp á móti einni neikvæðri reynslu. Svokallað 3-til-1 jákvæðnihlutfall. Góðu fréttirnar eru þær að við getum framkallað jákvæðu reynslu sem vegur þyngra en það mótlæti sem við stöndum frammi fyrir.



FINNDU ÞÍNA LEIÐ AÐ HUGARRÓ

Stressandi augnablik geta verið mjög yfirþyrmandi. Til þessa að róa hjartsláttinn og ná aftur jafnvægi verðu þú að finna bestu leiðina fyrir þig að hugarró: Öndun, hugleiðsla eða hlusta á tónlist sem dæmi.



ÞRÓAÐU INNGRIP

Ertu með varaplan? Sjáðu til þess að þú sért með það. Inngrip eru ákveðið skipulag viðbragða sem hægt er að grípa til þegar þú stendur frammi fyrir mótlæti.





Sjálfstílrú

Sjálfstílrú er hægt að skilgreina sem trú einstaklings á eigin getu og hæfni til að framkalla hegðun sem nauðsynleg er til að ná árangri. Bandura (1977) skilgreindi fjóra forsendur sjálfstílrúar, sjá mynd 3.



Mynd 4 Sjálfstílrúarmódel Bandura

Eftirfarandi eru 4 leiðir (Celestine, N. 2019) um hvernig þessar forsendur geta nýst í daglegu lífi:

1. **Eigin árangur** af því hvernig við höfum tekist á við nýjar áskoranir og náð meiri árangri en við töldum mögulegt.
2. **Læra af reynslu annarra** vísar til þess að þegar við fylgjumst með öðrum ná árangri (eða mistakast) og nýtum þá reynslu til að meta líkur þess að við náum árangri.
3. **Sannfærandi hvatning** frá sjálfum sér og öðrum sem eflir okkur og eykur líkur á árangri.
4. **Líkamleg áhrif** eða örvun vísar til þess að þú þekkir líkamleg áhrifa streitu eða kvíða á frammistöðu og að þú hafir getur til að stjórna líðan þinni í krefjandi aðstæðum.

Önnur forsenda þess að auka sjálfstílrú er að skilgreina persónulega styrkleika (sbr. VIA könnun), að átta sig á einkennandi styrkleikum sínum og styrkleikum sem eru ekki í forgangi er góð leið til að



kynnast sjálfum sér og varpar einnig ljósi á hvernig þú mætir mótlæti. Í rannsóknum á vegum *VIA Institute on Character* hafa verið skilgreindir 24 persónustyrkleikar sem eru flokkaðir í 6 flokka eða dyggðir. Styrkleikar eru jákvæðir hlutar persónuleikans, eiginleikar eins og góðvild, forvitni og þrautseigja sem skilgreina hver við erum og mikilvægi og virði okkar fyrir annað fólk og samfélagið sem við búum í.

Niðurstöður úr VIA styrkleikakönnuninni raða skilgreindu 24 persónustyrkleikunum eftir mikilvægi. Efstu 5 styrkleikarnir eru álitnir einkennandi styrkleikar, sem við höfum í hávegi og notum mest. Þeir sem eru neðst í niðurstöðunum eru þeir styrkleikar sem við leggjum minnst áherslu á og notum sjaldan og metum jafnframt lítils hjá okkur sjálfum og í samskiptum við aðra. Þá getum við ofnotað suma styrkleika okkar, þannig getur of mikill heiðarleiki leitt til þess að við verðum grimm og of mikil hógværð gæti leitt til meðvirkni. Eins og með dyggðir þá þarf að viðhalda ákveðnu jafnvægi þegar við byggjum á persónulegum styrkleikum okkar.

Persónulegir styrkleikar breytast eftir gildum okkar og forgangsróðun. Það getur verið gott að þekkja og geta reitt sig á einkennandi styrkleikar okkar þegar við mætum mótlæti eða göngum í gegnum erfiðleika, og þegar allt leikur í lyndi getum við þjálfað okkur í að nýta þá styrkleika sem eru neðar í forgangsróðuninni samkvæmt könnuninni.



VIA Flokkun á persónustyrkleikum og dyggðum*

Dyggð: Viska

Sköpun: Frumleiki, sköpunar-kraftur, fer eigin leiðir

Forvitni: Áhugasamur, leitandi og opinn fyrir nýrri reynslu og þekkingu

Réttlæti/dómgreind: Tekur tillit til ólíkra sjónarmiða og hrapar ekki að ályktunum

Lærdómsfús: Vill tileinka sér nýja færni, byggir stöðugt upp þekkingu

Víðsýni: vitur, veitir góða ráðgjöf, sér heildarmyndina

styrkleikar sem hjálpa þér að safna og nýta þekkingu

Dyggð: Hugrekki

Hugrekki: Sýnir festu á móti ógn og áskorunum, horfist í augu við ótta, berst fyrir réttlæti

Þrautseigja: staðfesta, iðjusemi, klárar hlutina, yfirvinnur hindranir

Heiðarleiki: Frumlegur, samkvæmur sjálfum sér, einlægur og sýnir heilindi gagnvart mótlæti

Mikil orka: Lifandi, áhugi á lífinu, kraftmikill, orkumikill, gerir hlutina af heilum hug

styrkleikar sem efla viljastyrk og hjálpa þér í mótlæti

Dyggð: Mannúð

Ást: Elskar og elskaður, kann að meta náin sambönd, sýnir einlægan kærleika

Góðvild: Gjafmildi, alúð, umhyggjusemi, samúð, gerir hluti fyrir aðra

Félagsfærni: Tilfinninga-greind, gerir sér grein fyrir tilfinningum og hvötum annarra, veit hvernig hvetja má aðra

styrkleikar sem hjálpa þér í maður á mann samböndum

Dyggð: Réttlæti

Teymisvinna: Virkur í samstarfi, samfélags ábyrgð, tryggur, leggur sitt af mörkum í teymisvinnu

Sanngirni: er réttlætiskennnd, lætur ekki tilfinningar bera sig ofurliði, styrkleiki sem hjálpar þér í félagslegum aðstæðum

Leiðtogahæfni: Skipuleggur starf hóp, kárar verkefni, hvetur og leiðbeinir

styrkleikar sem hjálpa þér í félagslegum aðstæðum og samskiptum innan hóps

Dyggð: Hófsemi

Fyrirgefning: Miskunsamur, sættir sig við bresti annarra, veitir fólki annað tækifæri, sleppir tókunum á sársaka vegna misgjörða

Auðmýkt: Hógværð, lætur árangurinn tala fyrir sig

Nærgætni: Varkárni, að leggja mat á áhættu

Sjálfsstjórn: Skipuleggur sig, ögun, hefur stjórn á hvötum, tilfinningum og göllum sínum

styrkleikar sem hjálpa þér að vinna gegn ofgnótt og stuðla að góðum venjum

Dyggð: Yfirskilvitleiki

Bera skynbragð á fegurð og ágæti: Upplifir lotningu og undrun fyrir fegurð, dáist að færni, gæsku og ágæti annarra og góðu siðferði

Þakklæti: Þakklátur fyrir það góða í lífinu, tjáir þakkir, upplifir að vera blessuð (aður)

Von: Bjartsýni, jákvæðni og framtíðarsýn, býst við því besta og vinnur að því markmiði

Húmor: Fjörugur, fær fólk til að brosa, léttur í lund, sér björtu hliðarnar

Að tilheyra (trú): Trúa á æðri mátt eða tilgang í heiminum, skilgreina sitt hlutverk sem mótar hegðun og veitir huggun

styrkleikar sem hjálpa þér að tengjast og finna merkingu í hinum stóra heimi



Mynd 5 : VIA Classification of Character Strengths and Virtues

Svör (stig): 1=ósatt – 2= stundum – 3=Frekar satt– 4=satt	Skrifaðu niður töluna sem passar
Ég get alltaf leyst vandamál ef ég legg mig fram	
Ef einhver vinnur gegn mér, þá get ég fundið leið til að ná því fram sem ég vil	
Það er auðvelt fyrir mig að halda minni stefnu og ná markmiðum mínum	
Ég er sjálfsörugg(ur) og á auðvelt með að takast á við óvænta atburði	
Þökk sé útsjónarsemi minni veit ég hvernig á að takast á við ófyrirséðar aðstæður	
Ég næ að leysa flest vandamál ef ég einbeiti mér að því	
Ég sýni yfirvegum í mótlæti þar sem ég get treyst á aðlögunarhæfni mína.	
Þegar ég tekst á við vandamál þá finn ég vanalega nokkrar lausnir.	
Ef ég er í vanda, finn ég vanalega lausn	
Ég get tekist á við nánast hvað sem er	
Samtals:	

Hægt er að nota mælikvarða/spurningar til að mæla sjálfstílrú þátttakenda á meðan á þjálfun stendur og sem heimaverkefni.

Niðurstaðan úr mælikvarðanum fæst með því að leggja saman tölurnar úr hverri röð í síðasta dálki. Heildarfjöldi stiga endurspeglar sjálfstílrú svarenda. Þeim mun fleiri stig því meiri trú á eigin getur býr viðkomandi yfir, til að takast á við mótlæti svo sem veikindi eða trú á því að hægt sé að breyta hegðun eða viðbrögðum við mótlæti. Heildarstigafjöldi getur breyst. Einkunnirnar eru frá 10 til 40 stig og eru oft hærri meðal fullorðinna en ungmenna auk þess sem aðrir þættir eins og hjúskaparstaða og staða á vinnumarkaði geta haft áhrif.

Námsmarkmið

Eftirfarandi eru námsmarkmið tengd trú á eigin getu eða sjálfstílrú.



Þekkingu um	Færni til að	Hugarfar
4 forsendur sjálfstíltrúar	Nota mælikvarða og spurningar til að meta trú á eigin getu.	Að trúa á eigin getu.
Þekkja 5 einkennandi styrkleika sína.	Skilja og vita hvernær þú notar þessa 5 styrkleika	Hafa trú á persónulegum styrkleikum sjálfs síns og annarra.
Þekkja þá 3 styrkleika sem þú metur og notar minnst.	Skoða og skilja hvers vegna þú notar og metur þá minnst.	Trúa að hægt sé að þjálfa og efla alla styrkleika þína.
Jákvæð áhrif þess að skora á sjálfan sig, fara út fyrir kassann	Skora á sjálfan sig og læra eitthvað nýtt.	Að ég geti öðlast færni á nýju sviði.
Áhrif af félagslegri hvatningu.	Að hvetja aðra.	Að hvatning og jákvæðni gagnvart sjálfum sér og öðrum hafi áhrif.

Skipulag

Þú getur notað eftirfarandi skipulag í þjálfuninni og til að kynna æfingarnar sem þú finnur á [COPE námsvefnum](#).

Viðfangsefni	Aðferð og skipulag	Tími	Heimavinna
--------------	--------------------	------	------------



Forsendur trúar á eigin getu	Kynning á helstu kenningum um sjálfstíltrú og hvernig er hægt auka og mæla trú á eigin getu	20-30 mín. & heimavinna	Nota mælikvarða fyrir sjálfstíltrú
Persónulegir styrkleikar	Kynning á persónulegum styrkleikum og dyggðum, sýna hvernig á að nota VIA styrkleikakönnunina	20-30 mín. & heimavinna	Taka VIA styrkleikakönnunina
5 einkennandi persónulegir styrkleikar	Ræða um tengingu dyggða og mikilvægi þess að jafnvægi ríki. Erum við e.t.v. að ofnota þá styrkleika sem raðast efst.	20-30 mín. & heimavinna	Endurskoða topp 5 styrkleikana, eru þeir hjálplegir eða ofnotaðir?
3 neðstu styrkleikarnir	Halda áfram umræðu um gildi, af hverju þú metur ekki þessa styrkleika?	20-30 mín. & heimavinna	Endurskoða þessa 3 neðstu, ættirðu e.t.v. að leggja áherslu á þá?
Að skora á sjálfan sig	Halda áfram umræðu um forsendur sjálfstíltrúar með áherslu á frammistöðu og mikilvægi þess að læra af reynslunni	20-30 mín. & heimavinna	Skoraðu á þig að læra og/eða gera eitthvað nýtt (skrifa það niður)
Áhrif hvatningar	Áframhaldandi umræða um forsendur sjálfstíltrúar og mikilvægi hvatningar fyrir sjálfan sig og aðra	20-30 mín. & heimavinna	Hvetja einhvern og skrifa það niður áhrifin



Ítarefni

- Celestina, N. (2019). [*4 Ways to Improve and Increase Self-efficacy*](#). Positive Psychology.
- Lopez-Carrido, G. (2020). [*Self-efficacy theory*](#). Simply Psychology.
- Preventive cardiovascular nurses' association (PCNA). (2022). [*The general self-efficacy scale \(GSF\)*](#).
- VIA. (2022). [*Personal character Strength's survey*](#).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Yfirlitsmynd 4



6 ATRIÐI SEM ERU NAUÐSYNLEG TIL AÐ AUKA SJÁLFSTILTRÚ



Að viðhalda orku



VINNA MEÐ ÓSJÁLFRÁÐA HEGÐUN

Þú verður að trúa á eigin getu. Það er lykillinn að ná markmiðum sínum. Gerðu áætlun um hvað þú getur gert til færa þér aukna orku í mótlæti.

SKILGREINDU STYRKLEIKA ÞÍNA

Ertu, góður, forvitinn og heiðarlegur, eða ertu kannski ábyrgur og þakklátur. Það eru 24 persónulegri styrkleikar sem við öll höfum. Þú getur skilið þín betur með hjálp VÍA Survey á www.viacharacter.org.



NOTAÐU STYRKLEIKA ÞÍNA

Persónulegir styrkleikar geta breyst með tímanum. Þeir geta breytt gildum okkar og forgangsroðun. Að vera meðvitaður um eigin styrkleika getur hjálpað okkur að yfirstíga hindarnir - við erum stöðugt að þróa með okkur persónulega styrkleika.

SKORAÐU Á SJÁLFAN ÞIG

Hæfileikinn til að fara út fyrir kassann og úr þægindarammanum, að skilja að krefjandi verkefni snúast ekki um að ná markmiðinu heldur eru þau besta leiðin til að læra og þroskast.



☐ GOOD
☐ BAD

TAKTU RÉTTAR ÁKVARÐANIR

Góðir hlutir - slæmir hlutir - hver veit... Hafðu í huga að sumir hlutir sem við lítum á sem vandamál í dag geta orðið að okkar stærstu sigrum í framtíðinni.



SJÁLFSTÓRN

Sjálfstjórn hefur verið tengd við góðan árangur á mismunandi stigum lífsins, svo virðist að því meiri sjálfstjórn sem einstaklingur hefur þeim mun færri hindrunum mætir hann á lífsleiðinni.





Bjartsýni og samkennd í eigin garð

Flest okkar þekkjum hugtakið bjartsýni, sem er ef til vill sjaldgæfur eiginleiki hjá okkur sem erum undir álögum neikvæðni-skekkjunnar í hugsunum okkar. Martin Seligman setti fram hugtakið lært hjálparleysi til að útskýra bjartsýni útfrá því hvernig fólk skynjar og túlkar atburði, fólk upplifir oft að mistök eða streituvaldandi atburði séu vegna persónulegra bresta eða ágalla en bjartsýnt fólk upplifir og lærir af slíkum atburðum og mistökum og í stað þess að kenna sjálfum sér um setur það orkuna í að skilja og vinna að breytingum í þágu sjálfs síns og annarra (Chowdhury, 2019).



Mynd 6: Samkennd í eigin garð, bygg á Embrace Autism, [Self-compassion, and self-criticism](#)

Í þessum námsþætti er hægt að nálgast æfingar sem geta aukið bjartsýni og mildi eða samkennd í eigin garð, þú getur fundið opin fræðsluefni og æfingar á [COPE námsvefnum](#).

Námsmarkmið

Eftirfarandi eru námsmarkmið sem tengjast bjartsýni og samkennd í eigin garð.

Þekkingu um

Færni til að

Hugarfar



Hvað er að hafa samkennd í eigin garð?	Nota samkenndar skalann á sjálfan sig	Trúa því að samkennd í eigin garð og annarra auki hamingju
Hvaða áhrif bjartsýni hefur er kemur að því að takast á við mistök og mótlæti.	Að sjá bestu útgáfu af sjálfum sér.	Að þora að dreyma um bestu mögulegu framtíðina sína.
Áhrif þakklætis	Nota þakklæti til að endurforrita hugann frá því neikvæða til hins jákvæða.	Að vera þakklát(ur)
Hvað núvitund felur í sér	Sjá sig sjálfan sig hlutlægt	Vera hér og nú
Áhrif þess að sýna sjálfum sér mildi eða samkennd	Hvetja sjálfan sig og vera ekki of dómharður á sjálfan sig.	Að sýna sjálfum sér mildi.
Mannúð	Sjá að þú ert ekki ein(n) í heiminum.	Vera þakklát(ur) gagnvart sjálfum þér og öðrum

Skipulag

Þú getur notað eftirfarandi skipulag í kennslunni, æfingarnar má finna á [COPE námsvefnum](#).

Viðfangsefni	Aðferð og skipulag	Tími	Heimavinna
Samkennd í eigin garð	Kynning og umræður um kenningar tengdar samkennd í eigin garð.	20-30 mín. & heimavinna	Fylla út Samkenndar Scale Short Form -SCS-SF



Bjartsýni	Inngangur og umræða um kenningar tengdar bjartsýni.	20-30 mín. & heimavinna	Sjá fyrir sér og útskýra bestu útgáfuna af sjálfum sér.
Þakklæti	Kynning og umræða um hvernig er hægt að æfa þakklæti og hvaða áhrif það hefur á samkennd með sjálfum sér og bjartsýni.	20-30 mín. & heimavinna	Skrifa þakklætisbréf til einhvers og sendu það eða lestu það fyrir einstaklinginn.
Núvitund	Inngangur og umræða um hvernig núvitund felur í sér hlutlægni og bjartsýni. Kynning á heimavinnu.	20-30 mín. & heimavinna	Farðu hlutlægt yfir aðstæður þar sem þú fórst offari í gagnrýni og neikvæðni gagnvart sjálfum þér.
Að sýna sjálfum sér mildi	Kynning og umræður um hvernig hvetja má sjálfan sig og forðast dómhörku í eigin garð. Kynning á heimavinnu.	20-30 mín. & heimavinna	Fylgdu þessari hugleiðslu í a.m.k. 2 daga
Mannúð	Inngangur og umræða um mannúð og mikilvægi þess að tilheyra.	20-30 mín. & heimavinna	Faðmaðu einhvern nákominn þér

Ítarefni

- Ackerman, C.E. (2018). *What is Self-Compassion and what is self-love?* PositivePsychology.
- Dholakia, U. (2016). [A simple exercise to boost optimism \(and improve health\)](#). Psychology Today.
- Chowdhury, M.R. (2019). [11 Optimism Tools, Examples and Exercises to help improve your outlook](#). PositivePsychology.



-
- Ohlin, B. (2016). [*5 Steps to develop self-compassion & overcome your inner critic.*](#) PositivePsychology.
 - Neff, K. (2022). [*Self-Compassion scale.*](#) Self-compassion.
 - Silvertant, M. (2019). [*Self-compassion & self-criticism.*](#) Embrace Autism.
 - Pathway to happiness program. (2022). [*Loving-Kindness Meditation.*](#) Greater Good Science Centre.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Yfirlitsmynd 5



6 ATRIDIR TIL AÐ AUKA BJARTSÝNI OG SAMKENND Í EIGIN GARÐ



Að viðhalda orku



AUKA SAMKENND Í EIGIN GARÐ

Að iðka samkennd í eigin garð þýðir að vera ekki hörð við okkur sjálf þegar við gerum mistök, heldur að ímynda okkur hvernig við myndum hugga vin okkar ef hann eða hún myndi lenda í sambærilegum aðstæðum og að breyta innra samtali okkar í samræmi við það.

BJARTSÝNI

Að vera bjartsýnn og gera áætlanir um framtíðina getur hjálpað okkur að: 1. hvetja okkur til dásá; 2. bæta andlegt ástand okkar; 3. verða betri og örlátari við aðra; 4. sigrast á erfiðleikum; 5. taka betri ákvarðanir um framtíð okkar.



ÞAKKLÆTI

Þakklæti hjálpar til við að endurvirkja hugann og breytir hugsunum okkar úr neikvæðni í jákvæðni. Ein af ástæðunum fyrir því að gott er að æfa þakklæti er sú að það hjálpar fólki að einbeita sér aftur að því sem það hefur í stað þess sem það skortir. Það hjálpar okkur að styrkja tengsl okkar.

AÐ VERA HÉR OG NÚ

Þú getur þróað og dýpkað núvitund þína með því að æfa hugleiðslu og í gegnum markvissar og meðvitaðar athafnir eins og öndun, núvitundargöngur o.s.frv. Gefðu þér tíma til að stunda núvitundaræfingar daglega.



RÆKTAÐU SJÁLFSÁST

Sjálfsást hefur áhrif á þá ímynd sem við höfum gagnvart öðrum (vinum, samstarfsfólki yfirmönnum, viðskiptafélögum) og hefur áhrif á árangur í vinnu og tengslamyndun. Því meiri sjálfsást sem við búum yfir þeim mun betur tökumst við á við mótlaeti, mistök og missi.

AÐ VERA MANNLEGUR

Það að skilja að allir eru mannlegir og að allir upplifa erfiðleika og mistök mismunandi. Að skilja það getur minnkað óöryggið, það er gott að vita að allir hafa sinn djöful að draga.





Námsmat

Eftirfarandi sniðmát fyrir námsmat fyrir alla námsþættina. Það má nýta þau sem grunn að netkönnun meðal þátttakenda, sem sjálfsmat þátttakenda eða mat kennara á þátttakendum eða námsþáttum.

Námsmatinu má annað hvort dreifa til þátttakenda í tíma eða biðja þá um að svara því á netinu, annaðhvort í tengslum við hvern námsþátt eða í lok þjálfunar. Leiðbeinendur geta einnig metið árangur einstakra þátttakenda eða hópsins út frá skilgreindum námsmarkmiðum út frá kvörðunum Lélegt (D), Allt í lagi (C) til Gott (B), Frábært (A) um þekkingu, færni og hugarfar.

Námsþáttur 1 – Að forgangsraða heilsunni

Hæfniviðmið:	Slæmt (D)	Allt í lagi (C)	Gott (B)	Frábært (A)
Þekking um hvers vegna er mikilvægt að setja heilsuna í forgang				
Þekking um mikilvægi hreyfingar				
Þekking á heilbrigðu mataræði og næringarfræði				
Þekking um mikilvægi góðra svefnvenja				
Þekking um fíkn og fíknihegðun				
Færni til að skipuleggja lífstíls breytingar				
Færni til taka frá og gefa sér tíma til hreyfa sig reglulega				
Færni til að endurskipuleggja mataræði				
Færni til skipuleggja og breyta svefnvenjum				
Færni til að vita hvað er fíknihegðun og leiðir til að takast á við slíka hegðun				
Færni til að vinna með og minnka streitu				
Hugarfar kærleika, umhyggju og samkenndar í eigin garð				
Hugarfar sem eykur virkni og reglulega hreyfingu				
Hugarfar þess sem kann að meta hollt mataræði				
Hugarfar sem eykur líkur á góðum svefnvenjum				



Hugarfar um að taka einn dag í einu er kemur að því að vinna bug á fíkn (sjálfstraust og fyrirgefning).				
Valdeflandi hugarfar				

Námsþáttur 2 - Félagsleg og tilfinningaleg færni

Hæfniviðmið:	Slæmt (D)	Allt í lagi (C)	Gott (B)	Frábært (A)
Þekking á 5 færniþáttum CASEL				
Þekking á hvað sjálfsvitund er				
Þekking á því hvað sjálfstjórn er				
Þekking á hvað felst í ábyrgri ákvarðanatöku				
Þekking á hvað felst í tengslahæfni				
Færni til að beita CASEL færniþáttunum				
Færni til að skilja tilfinningar sínar, styrkleika og veikleika				
Færni til að stjórna og bregðast við tilfinningum				
Færni til að safna upplýsingum um og koma auga á lausnir				
Færni til samskipta og samstarf um lausnir og leiðir				
Færni til að skilja félagslegar aðstæður og umhverfi				
Hugarfar um að hægt sé að auka félags- og tilfinningafærni.				
Hugarfar um að hægt sé að hafa áhrif á hegðun				
Hugarfar um að fólk beri ábyrgð á eigin tilfinningum				
Hugarfar byggt á opnum hug og þér sem fyrirmynd				
Hugarfar um að með jákvæðni og hugrekki getir þú staðist félagslegan þrýsting				
Hugarfar hluttekningar, samkenndar og þakklætis				



Námsþáttur 3 – Aðlögunarhæfni

Hæfniviðmið:	Slæmt (D)	Allt í lagi (C)	Gott (B)	Frábært (A)
Þekking um hvað er tilfinningalæsi				
Þekking á ABS módelinu				
Þekking á því hvernig má takast á við erfiðleika				
Þekking á hvernig má þróa inngrip				
Þekking á neikvæðni-skekkju (3/1)				
Þekking á mikilvægi núvitundar og hugleiðslu				
Færni til að skilja eigin tilfinningar og leggja mat á líðan				
Færni til að takast á við mótlæti				
Færni til að þróa inngrip				
Færni til að yfirvinna neikvæðni-skekkjuna				
Færni til að ástunda hugleiðslu				
Hugarfar sem samþykkir tilfinningar				
Hugarfar um að þú getir stjórnað eigin hugsunum				
Hugarfar um að þú getir tekist við erfiðleika				
Hugarfar um að þú getir breytt þinni hegðun				
Hugarfar um að þú getir komist yfir neikvæðni-skekkjuna				
Hugarfar sem hvetur þig til að ástunda núvitund og hugleiðslu				



Námsþáttur 4 - Sjálfstílrú

Hæfnipáttur:	Slæmt (D)	Allt í lagi (C)	Gott (B)	Frábært (A)
Þekking á persónulegum styrkleikum				
Þekkja einkennandi 5 styrkleika				
Þekkja þá 3 styrkleika sem þú leggur minnst áherslu á				
Þekking á 4 mögulegum inngripum til að efla sjálfstílrú				
Færni til að greina styrkleika sína				
Færni til að greina hvernig þú nýtir og mögulega ofnotar styrkleika þína				
Færni til að skilja af hverju þú notar sumar styrkleiki oftari en aðra				
Færni til að nota sjálfstílrúarmælikvarðann				
Færni til að skora á sjálfan sig (í nýjum aðstæðum)				
Færni til að hvetja sjálfan sig og aðra				
Hugarfar um að þú getir unnið með styrkleika				
Hugarfar um að þú getir aukið trú þína á eigin getu				
Hugarfar sem er styðjandi og hvetjandi				



Námsþáttur 5 – Bjartsýni og samkennd í eigin garð

Hæfniviðmið:	Slæmt (D)	Allt í lagi (C)	Gott (B)	Frábært (A)
Þekking á því hvað felst í samkennd í eigin garð				
Þekking um áhrif bjartsýni				
Þekking um áhrif þakklætis				
Þekking á núvitund				
Þekking á því hvað felst í því að sýna sér mildi				
Þekking á því hvað felst í að vera mannlegur (mannúð)				
Færni til að nota til að nota samkenndarmælikvarðann				
Færni í að setja fram bestu útgáfuna af sjálfum sér				
Færni í að ástunda og æfa þakklæti				
Færni í að sjá sig sjálfan hlutlægt				
Færni í að vera styðjandi				
Færni í að gangast við því að vera mannlegur (mannúð)				
Hugarfar bjartsýni og samkenndar í eigin garð				
Hugarfar hugrekkis og mildi				
Hugarfar sem felst í því að hvíla í núinu og forðast dómhörkur				



Verkefnablöð og námsefni:

1. **Forgangsraðaðu eigin heilsu:** Æfingar og námsefni
2. **Að þjálfra félagslega og tilfinningalega færni:** Æfingar og námsefni
3. **Aðlögunarhæfni:** Æfingar og námsefni
4. **Sjálfstíltrú:** Æfingar og námsefni
5. **Bjartsýni og samkennd í eigin garð:** Æfingar og námsefni
6. **Yfirlitsmynd 1: Forgangsraðaðu eigin heilsu**
7. **Yfirlitsmynd 2: Að auka félagslega og tilfinningalega færni**
8. **Yfirlitsmynd 3: Aðlögunarhæfni**
9. **Yfirlitsmynd 4: Sjálfstíltrú**
10. **Yfirlitsmynd 5: Bjartsýni og samkennd í eigin garð**