



EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

# Kennslueining um stjórnun geðbrigða

## ATRÍÐISORÐASKRÁ

1. Æfingar til að vinna gegn kúgunartækni.

Aðgreining eftir samfélagshópum

„Kúgunarhringekjan“

Að lyfta svínum

2. Æfingar til vinna með og tala um tilfinningar og geðbrigði.

Eðlislægar tilfinningar og fylgitalfinningar

Umferðarljós tilfinninga/geðbrigða (eða tilfinningaleg útrás)

3. Æfingar til að vinna gegn meðtöku skilaboða.

Stóri geðbrigðamaurinn

Montnu hæurnar.

„Spýtukallar“.

Blablablabla (geðbrigðasmít).

4. Æfingar til að bæta virka hlustun.

Fimm stjörnu hlustun

Tuttugu hugmyndir til að koma kennslustundum í gang.



EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

# Kennslueining um stjórnun geðbrigða

## 1. Æfingar til að vinna gegn kúgunartækni

- Aðgreining eftir samfélagshópum.

Markmið:

Markmiðið með eftirfarandi verkefni er að fá hópinn til að íhuga hin ýmsu birtingarform kúgunar sem eiga sér stað í samfélaginu.



Áfangi 1:

Undirbúningur.

Öllum hópnum er safnað saman og síðan er honum skipt í minni hópa eftir því hvaða samfélagshópa við viljum vinna með. Við byrjum á því að skipta hópnum upp eftir kyni. Þá fara konurnar í annan enda herbergisins og karlarnir í hinn. Ef þess er óskað má ræða sérstaklega um önnur kyngervi og hvernig slíkt er oftast nær hunsað í samfélaginu, en þannig er hægt að fara ítarlegar í umræðuna um félagslega útilokun og kúgandi skilaboð. <sup>11</sup> Ef einhverjir í hópnum telja sig til slíkra hópa verða jafn margir minni hópar í aðalhópnum og kyngervin eru.

Þegar búið er að aðgreina hópana má gefa sér svolítinn tíma til að spyrja hópinn hvaða skilaboð hver samfélagshópur þarf að takast á við daglega og hvernig þau skilaboð móta líf okkar og sjálfsmynd, allt frá barnsaldri. Þetta má gera með því að spyrja einn hópanna, t.d. konur, spurninga á borð við: Hvernig er ætlast til að konur hagi sér í samfélaginu okkar? En stúlkur? Hvernig er „hin fullkomna kona“? Og svo framvegis. Til að greiða fyrir þátttöku og gera fólki kleift að tjá sig frjálsglega án þess að hafa áhyggjur af því að skoðanir þess séu „réttar“ er oft gott að benda á að það sem fólk vill ræða er ekki endilega þeirra eigin skoðanir heldur skilaboðin sem koma frá samfélaginu.



EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

# Kennslueining um stjórnun geðbrigða

Þegar konurnar hafa rætt skilaboðin sem þær þurfa að takast á við má bjóða hinum hópnum/hópunum að deila sinni upplifun af félagslegum væntingum um það hvernig konur eiga að vera. Þar sem karlar eru ríkjandi hópur (kúgarinn) er mikilvægt að ítreka að þetta eru félagsleg skilaboð og að það mikilvægasta sé að draga fram skilyrðin og kröfurnar sem konur þurfa að uppfylla og standast.

Þegar hópurinn hefur rætt og greint þessi skilaboð gerum við hið sama gagnvart hinum hópnum/hópunum (t.d. karlahópnum).

## Ályktanir í 1. áfanga:

Þessar æfingar eru í nokkrum skrefum en þó er mikilvægt að draga ályktanir á hverju skrefi fyrir sig. Á fyrsta þrepinu gefum við okkur góðan tíma, því þannig er hægt að byggja vel undir vinnuna í næstu skrefum.

Sumar þeirra ályktana sem hægt er að draga af þessum æfingum varða það að þessi fjölmörgu skilaboð sem við fáum verða hluti af lífi okkar mjög snemma á ævinni. Þegar við höfum heyrt þessi skilaboð nægilega oft þarf ekki lengur að endurtaka þau, því við erum farin að trúá því að við séum hluti af þessum skilyrta veruleika. Þetta köllum við meðtöku skilyrðingar. Ef þess er óskað má undirstrika þetta með sýnidæmi.

Að lokum, áður en farið er í næsta áfanga, er mikilvægt að leggja áherslu á að öll þessi skilaboð geta gengið gegn mannlegu eðli og haft áhrif á eðlislæga eiginleika, skert lífsgæði okkar og myndað gjá milli fólks úr mismunandi samfélagshópum.

## 2. áfangi:

Þar sem þátttakendahópnum hefur nú þegar verið skipt upp í (minnst) tvo hópa (karla og konur) er mikilvægt að í næsta áfanga þessarar æfingar fái fólk sem þegar hefur verið aðskilið ekki að sameinast aftur. Þannig ætlum við smátt og smátt að aðskilja þátttakendur þar til þeir eru nánast orðnir einangraðir, aðgreindir frá öðrum og með sértækt safn skilaboða sem eru ólík þeim sem aðrir í hópnum hafa. Þannig fáum við myndrænni sýn á það hvernig samfélaginu er skipt upp í hópa.

Í 2. áfanga ætlum við þess vegna, hvert fyrir sig, að tilgreina þá samfélagshópa sem við teljum okkur ekki heyra til, og munum einnig greina og tala um hvernig slík aðgreining sendir sértæk skilaboð sem hafa mismunandi áhrif á hvern hóp fyrir sig.

Þetta verkefni getur innihaldið jafn marga áfanga og hóparnir sem við viljum greina eru margir. Það hefur þegar reynst gagnlegt að benda á mismunun eftir kynjum (kynjafordómar og kúgun karla), en einnig er hægt að skoða kynþáttafordóma (t.d. vegna mismunandi trúarbragða, tungumála, húðlitar



EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

## Kennslueining um stjórnun geðbrigða

eða þjóðernis), mismunun fullorðinna gagnvart börnum, stéttamismunun eða mismunun eftir líkamlegri getu. Þetta eru allt mikilvægar aðgreiningarleiðir sem þarf að greina.

Ein leiðin til að gera aðskilnað hópanna sýnilegri er að nota einhvers konar raunveruleg mörk, t.d. aðskilja fólk með því að teikna línur á gólfið.

Þannig sjáum við skýrar hvernig kúgandi samfélagsleg skilaboð skaða ekki aðeins einstaklinginn heldur einnig hópinn sem slíkan, þar sem slík skilaboð sundra og halda fólk aðskildu í krafti hamlandi viðhorfa og skilyrðingar.

Allir samfélagshóparnir eiga það sameiginlegt að innan þeirra eru ævinlega undirhópar sem njóta félagslegra forréttinda og teljast æskilegri en aðrir, allt eftir samfélaginu á hverjum stað. Þetta eru það sem við köllum ráðandi hópa, þ.e. hópar sem njóta tiltekinna forréttinda umfram aðra hópa. Til dæmis hafa fullorðnir (miðaldra fólk) yfirráð yfir lífi barna og eldri borgara, efnað yfirstéttarfolk ræður miklu um líf miðstéttarfólks; miðstéttin er ríkjandi gagnvart verkamannastéttinni, og svo framvegis.

Í lok æfingarinnar munum við skilja hvernig samfélagið aðgreinir okkur hvert frá öðru og að enginn sleppur alveg við skilyrðingu og misneytingu.

Markmiðið með því að aðskilja hópana er ekki að skapa átök milli „góðra“ og „slæmra“ hópa, þeirra ríkjandi og þeirra undirokuðu, kúgaranna og þeirra kúguðu, heldur einfaldlega að auðvelda okkur að sjá og skilja með hvaða hætti hin ýmsu skilaboð skipta okkur í flokka, og hugleiða áður nefnd atriði.

Ef tími gefst til eða ef þátttakendur vilja mjög gjarnan tjá sig um tiltekin atriði er gagnlegt að grípa til viðbótarverkfæra, svo sem „örkennslustund“, til að þeir fái tækifæri til að tala um það sem þeim býr í brjósti. Þannig getum við haldið einbeitingu í öllum hópnum meðan æfingin stendur yfir.

„Kúgunarhringekjan“ er mjög gagnlegt verkfæri til að skýra hvernig samfélagið okkar þróar þessi kúgunarsnið sem nefnd hafa verið. Til að ramma inn þetta efnisatriði og auðvelda framkvæmd æfingarinnar er gagnlegt að teikna upp „kúgunarhringekjuna“. Í næstu æfingu er ítarleg skýring á þessu.



**EMPOWERING ADULT'S TRAINING**  
A Guide for Emotional Management

# Kennslueining um stjórnun geðbrigða



EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

# Kennslueining um stjórnun geðbrigða

## - „Kúgunarhringekjan“.

Í eftirfarandi æfingu er teiknuð skýringarmynd. Þetta er einföld leið til að gera grunngerð kúgunarkerfa samfélagsins sýnilega. Í grundvallaratriðum er æfingin í þremur hlutum.

### - 1. hluti: Ás hringekjunnar.



Á ásin teiknum við aðgreiningu stéttanna sem verður til vegna stéttamismununar, þar sem sú mismunun er miðlæg í kúgunarkerfinu (efnahagsleg mismunun er og verður grunnstoð annarra kúgunarkerfa).

Þessum ás verður svo skipt í fjögur svið, eitt fyrir hverja samfélagsstétt.

Neðsti hlutinn samanstendur af þeim sem standa höllum fæti í samfélaginu, þeim sem hafa takmarkaða færni og auðlindir og litla framleiðslugetu. Ef þú vilt getur þú spurt þátttakendur hverja þeir telja tilheyra þessum flokki. Þessi hluti gerir hópa svo sem heimilislaust fólk, flóttafólk, innflytjendur, sjúklinga, aldrað fólk, þjóðernisminnihluta, fatlaða o.s.frv. sýnilega.

Þegar við færum okkur aðeins ofar er komið að svæðinu fyrir næsta hóp, sem er verkamannastétt. Það sem einkennir þennan hóp er að hann framleiðir varning og veitir grunnþjónustuna í samfélaginu.

Á næsta svæði er svo miðstéttin.

Á þessum tímamarki er oft áhugavert og fróðlegt að ræða mismuninn sem þátttakendur greina milli þessara tveggja síðastnefndu hópa og reyna að átta sig á því hvaða mun hver og einn sér þar á. Reynslan hefur kennt okkur að við höfum tilhneigingu til að vilja líta á þessa tvo hópa sem sama hópinn, þar sem fólk í báðum hópum þarf jú að vakna á hverjum morgni og fara til vinnu. Munurinn felst í því að miðstéttarhópurinn fær meiri upplýsingar og hefur aðeins rýmri efni og hefur áhrif á það



EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

# Kennslueining um stjórnun geðbrigða

hvernig vinnu meirihlutahópsins, verkamannastéttarinnar, er hagað. Þannig hefur einn hópur starfsmanna meira vald en hinn, en báðir hóparnir eru þó starfsmenn.

Þegar komið er efst á ásinn erum við svo með efnafólkið, eða auðmannastéttina. Fólk í þessum hópi þarf ekki að vinna sér til viðurværis og safnar upp stærstum hluta þess auðs sem fellur til í samfélaginu. Þetta fólk á stór fyrirtæki og er fulltrúar mjög lítils hluta samfélagsþegnanna.

- 2. hluti: Hestarnir sem draga hringekjuna.

Í kringum stéttamismununarásinn röðum við og teiknum upp önnur kúgunarsnið (nema eitt, sem við skiljum eftir þar til síðast: tilfinningaheilsukúgun): kynjamismun, kynþáttamisrétti, mismunur fullorðinna gagnvart börnum, mismunur vegna færniskerðingar, o.s.frv., og táknum þau með hringekjuhestum.

Allar þessar kúgunaraðferðir stuðla að því að viðhalda félagslegum mismun og snúa tannhjólum kúgunarkerfisins. Með öðrum orðum: Öll kúgun byggir á því að aðgreina einstaklinga, flokka þá í samfélagshópa og viðhalda arðráni og misneytingu.

- 3. hluti: Þakið yfir hringekjunni.

Þakið yfir hringekjunni (sem tengir öll kúgunarsniðin saman efst á teikningunni) táknar tilfinningaheilsukúgun, sem er grunnþátturinn sem gerir öllum hinum kleift að vera til og viðhalda sjálfum sér og heldur félagsgerðinni í heild saman. Þetta er það sem knýr hringekjuna stöðugt áfram.

Í hnotskurn má segja að tilfinningaheilsukúgun sendi okkur skilaboð sem hindra okkur í að láta tilfinningar okkar í ljósi, neyðir okkur til að vera „eðlileg“, haga okkur „vel“ og fylgja reglum og ef við gerum uppreisn gegn þessum viðmiðum erum við þvinguð enn harðar niður í hið viðtekna mót.

Allt frá æskuárunum fáum við margháttuð kúgandi skilaboð um hvernig allt á að vera, hvað er gott og hvað er slæmt, um það hvaða aðferðir eru réttar og hverjar rangar og að við eigum ekki að sýna



EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

## Kennslueining um stjórnun geðbrigða

tilfinningar okkar. Okkur er kennt hvað er „eðlilegt“ og „óeðlilegt“. Að sýna tilfinningar með opinskáum og einlægum hætti er yfirleitt ekki vel séð. Þegar fólk byrjar að finna fyrir skaðlegum áhrifum af öllum þeim kúgandi skilaboðum sem dynja á okkur, einkum í æsku, reynir það að sporna gegn áhrifunum. Allt frá því að við erum lítil börn eigum við erfitt með að skilja ástæðurnar að baki slæmri meðferð og ranglæti. Við búum yfir sterkri réttlætiskennd og neitum að trúa því að hlutirnir séu eins og samfélagið reynir sífellt að segja okkur að þeir séu.

Ef eitthvað misbýður okkur, annað hvort vegna þess að við verðum sjálf fyrir kúgun eða vegna þess að við verðum vitni að slæmri meðferð á öðrum, líður okkur illa og sá hluti okkar sem lýtur skynseminni setur af stað tilfinningaleg ferli (losunarferli) til að vinna úr truflandi eða sársaukafullum upplýsingum og jafna okkur á því sem gerðist. Tilfinningaleg útrás er því miður ekki vel séð eða jafnvel í boði í samfélaginu, eða þá aðeins vegna alvarlegra tilvika og aðstæðna, svo sem þegar fólk verður fyrir miklum missi.

Öll þessi hamlandi skilaboð og viðhorf gagnvart eðlilegri tjáningu tilfinninga eru það sem við köllum „tilfinningaheilsukúgun“.

Þetta er kúgun sem við verðum fyrir allt frá fyrstu ævidögnum, þar sem fjölskyldan er fyrsta einingin sem beitir henni og þjálfar okkur þannig í að bæla niður frjálsa tjáningu tilfinninga okkar. Síðar meir festa skólafnanir og aðrar samfélagslegar einingar, svo sem vettvangur íþróttaiðkunar, þessa kúgun í sessi.

Til eru sérhæfð rými eða meðferðarleiðir ætlaðar þeim sem geta ekki, sem fullorðið fólk, haft þá stjórn á tilfinningum sínum sem til er ætlast. Meðal þeirra eru margs konar meðferðarstofnanir eða -leiðir á sviði læknisfræði, sálfræði og geðlækninga. Fólk sem nýtir sér þjónustu þessara aðila hugsar ekki allt eins eða líður eins, en skortur á öðrum úrræðum verður oft til þess að allir fá ávísað geðlyfjum, vegna þess að fólk kann ekki að takast á við tilfinningar sínar „með réttum hætti“.

Auk geðlyfja eru til fyrirtæki sem hagnast gífurlega á því að deyfa tilfinningar fólks og hindra það í að tjá þær, þar sem slík tjáning er ekki samþykkt í samfélaginu. Þar á meðal má nefna fyrirtæki sem framleiða lögleg eiturefni, svo sem áfengi, tóbak, sætindi og svo framvegis. Mörg þessara efna eru leyfð í samfélaginu vegna þess að þau hafa ekki veruleg áhrif á vinnuframlag okkar og gera okkur um leið of sljó til að reyna að breyta því sem okkur líkar ekki við og veldur okkur sársauka.





EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

## Kennslueining um stjórnun geðbrigða

Í þessum hluta ætti einnig að minnast á trúarbrögð, þar sem trúarlegur boðskapur varðar oft gott og illt, synd og refsingar, en það ýtir undir það viðhorf að ef hlutirnir ganga ekki sem skyldi sé það fyrst og fremst þér að kenna og að þér beri að gjalda fyrir það. Með þessum hætti stuðla skilaboðin að því að framfylgja tilteknum reglum um „eðlilega“ og „góða“ hegðun og „réttar“ skoðanir.

Að lokum getur leiðbeinandinn rætt um það sem gerist þegar fólk passar ekki inn í þetta kerfi eða þegar það lætur undan og lagar sig að því. Þegar það gerist sýna margir í þeirri stöðu hegðun sem fer yfir sett viðmiðunarmörk og er refsað með útilokun, í fangelsi. Aðrir, sem ekki eru viljugir til að nota andfélagslega hegðun eða deyfandi efni sem úrræði, upplifa gjarnan að lífið sé óbærilegt og merkingarlaust og kjósa þá hugsanlega sjálfsvíg sem úrslitaúrræði.

Það er mikilvægt að minna sig á það af og til, á meðan æfingin stendur yfir, að þótt við séum að tala um samfélagsgerðir og samfélagið sem heild snýst samtalið í raun um allt fólk, þar á meðal þau sem eru stödd í þessu herbergi og taka þátt í æfingunni. Samfélag samanstendur af einstaklingunum sem búa í því og það er því mikilvægt að við séum öll meðvituð um virka þátttöku okkar í því. Öll erum við hluti af gangverki samfélagsins. Við erum öll þolendur eins eða fleiri kúgunarsniðanna (eða höfum verið það sem börn) og um leið tökum við þátt í að viðhalda kúgandi viðhorfum.

Á þessu stigi verður oft vart við viðnám og leiðbeinandi þarf að gera ráð fyrir varnarviðbrögðum sumra þátttakenda, sem munu reyna að réttlæta eigin kúgandi viðhorf eða hreinlega gera sér ekki grein fyrir því að samfélagsleg skilyrðing þeirra hefur ræktað með þeim ómeðvitaða kúgunarhegðun.

En enginn fæðist sem kúgari og skilyrðingarskilaboðin frá samfélaginu eru ekki meðfædd. Enginn velur að sýna kúgun og slík framkoma er ekki hluti af mannlegu eðli, heldur er afleiðing samfélagslegrar skilyrðingar.

Þótt enginn velji meðvitað að tileinka sér þessi viðhorf, sem ýta undir að við sýnum kúgandi hegðun, er það nú í okkar höndum að taka ábyrgð á þeim skaða sem við völdum.

Eins og þú kannt að sjá hefur verið snert á mörgum mjög erfiðum viðfangsefnum, án þess að kafa mjög djúpt undir yfirborðið. Markmiðið með „hringekjunni“ er ekki að sannfæra fólk um að samfélagið sé byggt upp á tiltekinn hátt eða að eitthvað sé óbreytanlegt. Alhæfingarnar sem við notum eru tæki til að leiða umræður og gera þátttakendum kleift að láta eigin skoðanir í ljós.



# Kennslueining um stjórnun geðbrigða

## - Að lyfta svínunum

Markmið:

„Að lyfta svínunum“ er mjög líkamleg æfing sem nýtist vel til að takast á við viðfangsefni á borð við það hversu auðveldlega við förum úr hlutverki hins kúgaða í hlutverk kúgarans, eða mikilvægi þess að mynda öflug bandalög.

Til að æfingin heppnist vel þarf minnst 10 manna hóp, en hægt er að nota afbrigði af henni ef hópurinn er enn minni.

Undirbúningur:

Æfingin er framkvæmd sem hér segir:

Fyrsta skref: Veldu tvo eða þrjú þátttakendur til að leika hlutverk bændanna. Hér þarf að huga vel að valinu og velja fólk sem hefur umtalsverða líkamlega burði en er þó ekki árásgjarnt.

Hinir þátttakendurnir leika svínin. Svínin eru á fjórum fótum og gefa frá sér hljóð eins og svín. Þú mátt segja þeim að þau séu glöð svín og að þeim þyki gaman að leika sér saman.

Verkefni bændanna er að lyfta svínunum upp af gólfinu. Ef enginn hluti líkamans snertir gólfið hefur svíninu verið lyft upp. Þegar það gerist breytist svínið í bónda.

Þegar búið er að útskýra þessar reglur á ekki að segja neitt fleira og leikurinn hefst.

Þegar æfingunni er lokið (leiðbeinandi ákveður hvenær henni lýkur) skuluð þið ræða það sem fram fór.



EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

## Kennslueining um stjórnun geðbrigða

Það sem gerist oftast er að hópurinn gengur út frá því að um leið og svín breytist í bónda eigi viðkomandi að gera það sama og upphaflegu bændurnir, það er að segja lyfta upp hinum svínunum.

Þegar þetta hefur verið rætt er gott að spyrja hópinn hvers vegna þau völdu að gera eitthvað sem þau voru upphaflega að beita öllum sínum kröftum til að berjast gegn? Hvernig var umbreyting þeirra úr því að vera kúguð af bændunum í að gerast kúgarar svínanna?

Fleira sem getur verið áhugavert að ræða er:

Hver svínanna stóðu verst að vígi? Svínin sem er auðveldast að lyfta upp eru yfirleitt þau sem einangra sig og reyna að spjara sig sjálf. Það er mikilvægt að draga þetta fram því það styrkir hugmyndina um að kúgun aðgreinir okkur og aðskilur og gerir okkur berskjaldaðri fyrir árásum.

Niðurstöður:

Hver svínanna þraukuðu lengst?

Ef hópurinn er með svín sem hefur leiðtogahæfileika hefur hugsanlega myndast einhvers konar bandalag sem stendur saman og gerir bændunum erfiðara fyrir. Ef svo er getum við rætt um mikilvægi þess að mynda sterk, nán og skipulögð tengsl. Þannig er auðveldara að veita viðnám gegn kúgun.

Ef leikurinn hefur gengið mjög hratt fyrir sig og bændurnir hafa gengið mjög skipulega til verks er hægt að leika leikinn aftur. Í endurtekningunni má bjóða einhverjum svínanna að skipuleggja sín viðbrögð og leiðbeinandi getur jafnvel tekið þátt í leiknum sem leiðtogi svínanna.

Ef leikurinn er endurtekinn nokkrum sinnum getur leiðbeinandi einnig leikið hlutverk uppreisnarsvíns, sem rígheldur í fótleggi bændanna, dregur þá niður á jörðina og gerir þeim ókleift að ljúka sínu verki, þannig að svínin vinni orrustuna.



EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

# Kennslueining um stjórnun geðbrigða

Þetta er gert í þeim tilgangi að gera sýnilegt hvernig kúgaðir hópar geta orðið mjög sterkir og geta, ef þeir eru meðvitaðir um hvernig kúgandi skilaboð og áhrif eru notuð til að halda okkur niðri, komið í veg fyrir slæma meðferð.

Ef þessum hlutverkaskiptum er stjórnað vel getur hópurinn dregið fram mörg áhugaverð hlutverk og orsakatengsl sem endurspeglar hvernig hlutirnir gerast úti í samfélaginu okkar.

Þessi æfing stuðlar að skoðanaskiptum og er mjög orkugefandi. Reyndir leiðbeinendur nýta sér gjarnan þessa æfingu ef þeir verða varir við orkuleysi, þreytu eða depurð innan hópsins. Leikurinn hvetur til líkamlegrar snertingar þátttakenda og fyllir þá eldmóði og kæti. Þetta gerir æfinguna mjög spennandi og hún er alltaf mjög árangursrík.

## **2. Æfingar til vinna með og tala um tilfinningar og geðbrigði**

Markmið þessara æfinga:

Þessi hluti er mikilvægur, því hann færir þátttakendum skýrara hugmyndafræðilegra samhengi en samfélag samtímans veitir.

Hugmyndin að baki eftirfarandi æfingaröð er að skýra, gegnum þátttöku, mismunandi tilfinningar og greina muninn á milli tilfinninga og geðbrigða.

Til að gera þetta munum við skipta ferlinu í nokkra liði til að þátttakendur fái skýra mynd af því hve auðvelt er að ruglast á þessum hugtökum.

- Listi yfir eðlislægar tilfinningar og fylgitalfinningar.



EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

## Kennslueining um stjórnun geðbrigða

Í þessari æfingu notum við græna og bleika post-it miða og tússpenna. Ef annað er ekki handbært má nota penna eða blýanta en með því að nota tússpenna tryggir þú að allir geti auðveldlega lesið það sem aðrir skrifa.

Leiðbeinandinn lætur hvern þátttakanda fá einn tússpenna og tvo post-it miða (einn í hvorum lit). Þegar gögnum hefur verið dreift verða þátttakendur beðnir að skrifa á græna miðann eitthvað sem þeim finnst gott og á bleika miðann það sem þeim finnst vera andstæð tilfinning við það.

Þeir geta til dæmis skrifað „gleði“ á græna miðann og „sorg“ á þann bleika. Það er mikilvægt að taka fram að við lok þessarar æfingar viljum við uppskera langan lista tilfinninga og þess vegna er mikilvægt að herma ekki eftir því sem aðrir þátttakendur skrifa á sína miða.

Þegar allir hafa skrifað á miðana á að festa miðana á auðan vegg, þá grænu vinstra megin og þá bleiku hægra megin, án þess að einstakir þátttakendur segi hinum í hópnum hvað hann/hún skrifaði á sína miða.

Ef hópurinn er lítill getur hver þátttakandi fengið tvo eða þrjá miða í hvorum lit og skrifað þá niður tvær eða þrjár tilfinningar sem þeim þykja góðar, sem og andstæður þeirra.

Þegar æfingunni lýkur erum við með lista yfir tilfinningar sem við ætlum að kalla „eðlislægar“ manneskjum (þær grænu) og annan lista yfir tilfinningar sem koma upp í lífi okkar sem áhrif af einhverju tilviki, eða „fylgitalfinningar“.

Til dæmis: Ég var glaður/glöð, en þá var mér sagt að ég hefði orðið fyrir miklum missi. Vegna þess atburðar breyttust tilfinningar mínar og ég varð sorgmæddur/sorgmædd.

Hugmyndin er að sýna fram á að þessar tilfinningar eru andstæður. Manneskja sem finnst hún vera örugg er ekki hrædd; manneskja sem er róleg finnur ekki fyrir streitu; manneskja sem er full af sjálfstrausti finnur ekki fyrir skömm, og svo framvegis.

Með þessu er ekki átt við að við séum alltaf algerlega annað hvort eða, heldur að tilfinningar okkar eru vísir sem sveiflast frá einum enda til annars með mörgum viðkomustöðum á leiðinni, til dæmis ef okkur finnst við vera næstum því glöð, eða erum svolítið döpur.



EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

# Kennslueining um stjórnun geðbrigða

Við lítum þess vegna svo á að manneskur fæðist með tiltekna eiginleika (eðlislægar tilfinningar eða viðhorf): að vera glaðvær, afslöppuð, sjálfsörugg, forvitin, auk fleiri jákvæðra eiginleika (sem má finna á listanum yfir orðin á grænu miðunum).

Þetta sést greinilega hjá börnum. Þessir eiginleikar eru hryggjarstykkið í lífi okkar, allt þar til þessi grunnstoð skemmist smám saman og aflagast vegna slæmrar framkomu og tilfinningaheilsukúgunar (hafta á tjáningar-/bataferlið). Allt hindrar þetta okkur í að beita eðlislægum tilfinningum okkar til að upplifa og skynja lífið og leiðir okkur til þess að skynja það gegnum fylgitalfinningar <sup>[1]</sup><sub>[2]</sub>.

Þessar fylgitalfinningar eru þær sem við finnum fyrir eftir að eitthvað neikvætt kemur fyrir okkur; tilfinningar sem hafa búið um sig í lífi okkar og eru viðvarandi vegna þess að eðlislægu tilfinningarnar eru „særðar/skemmdar“.

Ef þú vilt getur þú beðið hópinn að tjá sig um þetta, en markmiðið með æfingunni er í meginatriðum að láta hópinn flokka tilfinningar í þessar tvo hópa.

## -Umferðarljós tilfinninga/geðbrigða (eða tilfinningalegrar útrásar).

Þessi æfing er í meginráttum framhald af fyrri æfingunni.

Þegar við tölum um mismunandi tilfinningar (eðlislægar tilfinningar eða fylgitalfinningar) erum við að tala um tilfinningar, en ekki geðbrigði.

Mörgum finnst þetta mjög ruglingslegt, og þetta er enn fremur það sem helst er ólíkt í núverandi nálgun gagnvart geðbrigðum. Þetta veldur því að nauðsynlegt er að rannsaka og vinna meira með hópum til að ná utan um þessar grundvallarhugmyndir. Ein af þessum grundvallarhugmyndum varðar mikilvægi þess að greina á milli tilfinninga og geðbrigða.

Í fyrri æfingum höfum við þegar skilgreint tvo meginflokka tilfinninga. Núna ætlum við að reyna að skilja, í samvinnu við hópinn, viðhorf okkar til þess hvað geðbrigði eru og hvað þær eru ekki.



EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

## Kennslueining um stjórnun geðbrigða

Æfingin er mjög einföld og gengur út á það að hópurinn reynir að skilgreina hugtakið „geðbrigði“, því hingað til höfum við aðeins fjallað um tilfinningar.

Til að gera æfinguna áhugaverðari og fá meira út úr umræðunni getur einnig verið skemmtilegt að ræða hvaða viðmið fólk notar til að greina milli tilfinninga og geðbrigða.



EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

# Kennslueining um stjórnun geðbrigða

## 3. Æfingar til að vinna gegn meðtöku skilaboða

### - Tilfinningalegt áreiti.

Teiknið skýringarmynd af tilfinningalegu áreiti og ræðið saman um ýmsa hluta myndarinnar. Málið myndina og fullkomnið verkið með dæmum.

### -Montnu hænurnar

Markmið:

Þessi leikur sýnir fram á keppnishegðun okkar, og það hvernig við notum líkamlega styrkleika okkar (hraða, styrk, hæð) til að vinna án þess að hugsa um aðra.

Undirbúningur:

Um það bil 10 manns taka þátt í leiknum. Hver einstaklingur er hæna, og í staðinn fyrir fjaðrir eru notaðar þvottaklemmur. Ef hópurinn telur 20 manns geta 10 þeirra tekið saman höndum til að afmarka garðinn. Í upphafi er hver þátttakandi með fjórar eða fimm þvottaklemmur hangandi á fötunum sínum. Klemmurnar þurfa að sjást vel.

Kynning:

Við ætlum að leika hænur, og eins og allir vita monta hænur sig gjarnan af fjöðrum sínum. Hver hæna er með fimm „fjaðrir“ (þvottaklemmur). Nú ætla hænurnar að reyna að ná sér í fleiri fjaðrir til að verða enn flottari. Þið hafið tvær mínútur til að ná í sem flestar fjaðrir.





EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

# Kennslueining um stjórnun geðbrigða

Í fyrstu umferðinni snýst leikurinn um það að næla sér í sem flestar þvottaklemmur, meðan leiðbeinandinn fylgist með tímanum (um það bil tvær mínútur). Á þessum tíma eiga þátttakendur að reyna að nota styrkleika sína til að ná eins mörgum fjöðrum og þeir geta.

Í seinni umferð eru allir með þvottaklemmurnar sem þeir náðu í fyrstu umferð. Í þetta sinn snýst leikurinn um að losa sig við sem flestar þvottaklemmur með því að klemma þær á föt hinna þátttakendanna. Þegar einhver telur að hann sé ekki með neinar þvottaklemmur á sér getur hann farið út úr garðinum með því að ganga út á milli þeirra tveggja sem afmarka garðinn. Þessir tveir einstaklingar og leiðbeinandinn munu skoða hvort sú er raunin. Ef einhver er enn með klemmur verður hann að fara aftur inn í garðinn og halda áfram að reyna að losa sig við þær.

SEP

Kynning á öðrum hluta:

Þegar fyrstu tvær mínúturnar eru liðnar stöðvum við leikinn og segjum þátttakendum að við gleymdum að láta þá vita að þeim hænum sem hafa flestar fjaðrir verði slátrað fyrst ... Þess vegna hafa þátttakendur tækifæri til að bjarga sjálfum sér og komast út úr garðinum, svo framarlega sem þeir ná að losa sig við allar fjaðrirnar.

Þegar tíminn er liðinn deila allir þátttakendur með hinum hvaða tilfinningar komu upp og hvað gerðist.

Yfirleitt tökum við eftir því að enginn þátttakandi biður hina um að gefa sér þvottaklemmur, heldur verður garðurinn að vígvelli þar sem allir gera allt sem þeir geta til að sleppa sem fyrst og beita til þess öllum brögðum án þess að hafa áhyggjur af hinum. Þátttakendum finnst þeir undir pressu og reyna að ná í sem flestar klemmur sem fyrst og líta ekki í kringum sig og slá jafnvel óviljandi til hvers annars. Þegar við erum undir mikilli pressu gleymum við oft að mikilvægast er að passa upp á hvert annað.

Leiðbeinandinn getur beint athyglinni að því hvernig að því kom að við hættum að virða leikreglurnar, sérstaklega í seinni umferðinni, því í hita leiksins dattu margar þvottaklemmur í gólfíð þegar við reyndum að hengja þær á hina þátttakendurnar, án þess að við tækjum þær upp.



EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

# Kennslueining um stjórnun geðbrigða

## - „Spýtukallar“.

Markmið:

Að skilja mikilvægi samvinnu og samhjálp.

Undirbúningur:

Svæðinu er skipt upp í tvö afmörkuð svæði, helst upp við vegg, þannig að línan sem skiptir svæðinu sé hornrétt á vegginn. Hópnum er skipt í tvennt, og hvor hópur fer á sitt afmarkaða svæði. Tveir sjálfboðaliðar, einn úr hvorum hópi, eru beðnir um að standa utan við afmörkuðu svæðin.

Allir þátttakendurnir sem eru inni á afmörkuðu svæðunum eiga að vera „spýtukallar“, sem þýðir að þeir mega ekki beygja hnén og handleggirnir verða að vera þétt upp að líkamanum allan tímann svo þeim er ómögulegt að grípa í hina eða hlaupa burt. Markmiðið er að vera stífur eins og „spýtukall“.

Leiðbeinandinn útskýrir að leikurinn gengur út á að sjálfboðaliðarnir fjarlægji alla spýtukallana út af afmörkuðu svæðunum. Það eina sem þátttakendur fá að vita er að markmið leiksins er að reyna að koma eins mörgum spýtuköllum og hægt er út af afmörkuðu svæðunum.

Spýtukallarnir eiga að reyna að hindra að sjálfboðaliðarnir geti fjarlægt þá út af afmarkaða svæðinu. Spýtukallar innan sama helmings geta hjálpast að, en þeir mega aldrei beygja handleggi eða fætur, og þeir mega ekki fara yfir á hinn helming afmarkaða svæðisins.

Þegar leiknum er lokið er lagt til að endurtaka hann.

Í þetta sinn fáum við aðeins einn sjálfboðaliða úr hópnum, og leiðbeinandinn fer í hlutverk hins sjálfboðaliðans. Í þessari umferð beitum við allt annarri aðferð við að fjarlægja spýtukallana út af afmörkuðu svæðunum. Leiðbeinandinn og sjálfboðaliðinn vinna saman að því að fjarlægja spýtukallana af einu svæði í senn.



EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

## Kennslueining um stjórnun geðbrigða

Til þess að æfingin gangi vel þarf að láta fyrstu umferð líta út sem keppni, en þó án þess að það sé nokkurn tíma sagt beinum orðum. Þegar við segjum að markmið leiksins sé að koma eins mörgum spýtuköllum út af eins og hægt er gefa sjálfbóðaliðarnir sér yfirleitt að um keppni sé að ræða, og hvor fyrir sig reynir þar með að taka fleiri spýtukalla út heldur en hinn aðilinn.

Áður en síðari umferðin hefst ræðir leiðbeinandinn einslega við sjálfbóðaliðann um að þeir fari saman í hvorn hluta til að fjarlægja spýtukallana, sem gerir verkið bæði auðveldara og fljótlega.

Þessi æfing hjálpar okkur að útskýra myndrænt hvernig við tökumst yfirleitt á við vandamál okkar í einrúmi, í staðinn fyrir að vinna saman og hjálpast að (hlusta á hvert annað). Síðar munum við skoða ýmsar mögulegar myndlíkingar sem hjálpa okkur að skilja hvernig hugur okkar vinnur úr streituvöldum.

Spýtukallarnir standa fyrir streituvalda, og aðilinn sem fjarlægir spýtukallana táknar losun/útrás og ferlið sem hjálpar til við að græða gömul sár.

Hvor hluti afmarkaða svæðisins stendur fyrir huga sjálfbóðaliðans sem er að reyna að losa sig við streituvalda (eða tilfinningalegt áreiti), og mikilvægi þess að hlusta og hjálpast að við að leysa úr erfiðleikum.

### NIÐURSTÖÐUR:

Þetta gerist oftast:

-Streituvaldar verja hvern annan.

-Við tökum eftir streituvöldunum þegar við hreyfum við þeim, en ef við hreyfum ekki við þeim hafa þeir hægt um sig.

-Stundum eru streituvaldar mjög kröftugir.

-Stundum reynum við að taka á ákveðnum streituvaldi en endum með að taka á (útrýma) öðrum og ólíkum streituvaldi, einfaldlega vegna þess að hann kom upp.

-Tveir einstaklingar ná betri árangri en einn.



EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

# Kennslueining um stjórnun geðbrigða

-Stundum er það þannig að ef við reynum að leysa málin í einrúmi rekumst við á marga og öfluga streituvalda, sem oft hrekja okkur út í horn. Við tynum okkur í vandamálum okkar, og rötum ekki til baka.

-Streituvaldar (spýtukallar) sem hafa verið fjarlægðir breytast í vitneskju, og geta þannig aðstoðað einstaklinginn með því að gefa honum nýjar hugmyndir að því hvernig best er að sigra aðra streituvalda, eða veitt hvatningu.

-Það er hægt að leika leikinn í þriðja sinn, með þá vitneskju að spýtukallarnir eru streituvaldar. Í þetta sinn geta spýtukallarnir, til viðbótar við að verja sig, reynt að hræða einstaklinginn eða draga úr honum kjark með neikvæðum skilaboðum. Á sama tíma geta spýtukallarnir sem hafa verið fjarlægðir hvatt einstaklinginn áfram með jákvæðum skilaboðum.

Eftir hverja tilraun geta þátttakendur deilt líðan sinni með hinum. Þeir geta einnig sagt frá því sem þeir tóku eftir og hvað þeir sjá líkt með því sem gerðist og kenningum um starfsemi hugans og streituvalda.

## - Blablabla (geðbrigðasmit).

Markmið:

Að skoða samband okkar við ólíkar tilfinningar, að geta greint þær tilfinningar sem okkur líkar vel við og þær sem okkur líkar illa við, og hvaða áhrif smit eða endurörvun hefur á samfélagið og sambönd milli einstaklinga.

Hægt er að nota þessa æfingu til að sjá fyrir sér hvernig streituvaldar fara milli einstaklinga, og hvernig okkur líkar betur við ákveðnar gerðir streituástands fremur en aðrar.

Kynning:

Í leiknum eiga þátttakendur að ganga um herbergið og fylgja leiðbeiningunum sem við gefum þeim. Í hvert skipti sem við segjum „Stopp“, stoppa allir og hlusta, og þegar við segjum „Áfram“, eiga þeir að



EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

# Kennslueining um stjórnun geðbrigða

halda áfram að ganga um. Meðan á leiknum stendur geta þátttakendur ekki sagt neitt annað en „blablabla“. „Blablabla“ er eina orðið sem leyfilegt er að nota allan tímann sem æfingin stendur yfir.

1. áfangi: Við eigum að heilsast vinalega og glaðlega. Við biðjum þátttakendur að ganga um og heilsast glaðlega. Þátttakendur verða feimnir við þetta til að byrja með og við þurfum að hvetja þá til að gefa sér tíma til að segja hverjum öðrum hvernig þeim líður, með glaðlegum hætti, en þó aðeins með því að segja „blablabla“. Eftir að hafa spjallað saman í nokkrar sekúndur þurfa þátttakendur að kveðja viðkomandi einstakling og spjalla glaðlega við næsta einstakling. Þátttakendur mega taka sér tvær til þrjár mínútur í að ljúka þessum áfanga.

2. áfangi: Nú þurfum við að sýna reiði. Núna velur leiðbeinandinn einn af glaðlegu þátttakendum sem er að ganga um, stöðvar hópinn og gefur dálitla sýnikennslu. Sýnikennslan felst í því að sýna hvernig „reiður“ einstaklingur heilsar og talar við „glaðan“ einstakling. Leiðbeinandinn skammar og móðgar glaðlega þátttakandann með ýktum hætti, og sýnir honum mikla reiði. Líklega verður þátttakandinn afar hissa. Það er mikilvægt að muna að við megum ekki tala, og að við þurfum að tjá alla reiði með látbragði og með orðunum „blablabla“. Þegar reiðilestrinum lýkur útskýrum við fyrir hópnum að þegar viðkomandi hefur upplifað reiði okkar hefur það haft þau áhrif á hann að gleðin hefur breyst í reiði. Því eru nú tveir reiðir einstaklingar í hópnum. Við höldum áfram að ganga um og heilsast glaðlega, en í hvert sinn sem glöðum þátttakanda er heilsað af reiðum þátttakanda smitast hann af reiðinni. Fljótlega eru allir í hópnum orðnir reiðir. Á því augnabliki stöðvar leiðbeinandinn leikinn á ný og kemur með sýnikennslu fyrir enn aðra tilfinningu á sama hátt og gert var í 2. áfanga.

3. áfangi: Nú eigum við að hlusta með vingjarnlegum og rólegum hætti. Í þetta sinn er það hlutverk leiðbeinandans að vera mjög rólegur og hlusta á það sem hinn reiði er að segja. Við getum sýnt samkennd og stutt viðkomandi með því að vera vingjarnleg og reyna að aðstoða hann við að komast yfir reiðina. Eins og í fyrri áfanga smitast þess einstaklingur af þeirri hegðun sem honum er sýnd, og þegar hann hittir annan reiðan einstakling mun hann hlusta rólega á hann þar til allur hópinn er orðinn mjög vingjarnlegur.

4. áfangi: Nú eigum við að sýna sorg og depurð. Í þetta sinn tekur leiðbeinandinn undir kveðju frá vingjarnlegum einstakling með depurð og sorg. Hinir vingjarnlegu áheyrendur verða fljótt leiðir, og að lokum er allur hópinn orðinn dapur.

Áfangi 5, 6, 7 ... Við getum farið í gegnum eins marga áfanga og við viljum, svo framarlega sem hópinn er ánægður og hefur gaman af. Önnur áhugaverð smit geta verið: „yfirvaldið“, „hrædda manneskjan“, manneskjan sem virðist alltaf glöð og sæl, eða „falska manneskjan“, tilfinningalaus



EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

# Kennslueining um stjórnun geðbrigða

manneskjan, eða „steinklumpurinn“, manneskjan sem getur ekki þagað og hleypir ekki öðrum að, „blaðurskjóðan“, og svo framvegis.

Í lok æfingarinnar er gefinn tími fyrir greiningu og samræður. Þá er hægt að draga fram atriði sem vöktu sérstaka athygli eða heppnuðust vel. Það er oft mjög áhugavert að spyrja í hvaða hlutverki þátttakendunum leið best og hvaða hlutverk þeim þóttu óþægilegust og erfiðust. Slík upplifun gefur áhugaverðar upplýsingar um það hvernig við tengjumst mismunandi hlutverkum og tilfinningum.

## **4. Æfingar til að bæta virka hlustun.**

### **- Fimm stjörnu hlustun**

Markmið:

Það er í raun auðvelt að hlusta, en samt gerum við það ekki oft. Í þessari æfingu reynum við að greina algengustu mistökin til að við getum bætt hlustunarfærnina. Um leið bendum við á fimm lykilþætti góðrar hlustunar.

Kynning:

Við ætlum að læra að hlusta betur með því að hlusta eins illa og við getum. Þannig getum við dregið fram algengustu mistökin sem við gerum í hlustun, með spaugilegum hætti.

Við skiptum hópnum í tvo og tvo. Æfingin er í fimm umferðum (þörin geta haldið sér, en einnig er hægt að skipta þeim upp í hverri umferð). Í hverri umferð byrjar annar einstaklingurinn í hverju pari að tala um eitthvað (ef hann/hún vill má prófa að tala um eitthvað sem er mjög mikilvægt) en hinn hlustar og gerir, vísvitandi, algengustu og ýktustu mistökin (í hverri umferð eiga mistökin að tengjast einum af fimm lykilþáttunum í „góðri hlustun“). Síðan er skipt um hlutverk (virkur aðili - hlustandi) eða þörunum skipt upp.

Á eftir greina þörin hópnum frá öllu sem gerist.



# Kennslueining um stjórnun geðbrigða

Í hverri umferð æfum við okkur í að grafa undan eftirfarandi fimm lykilþáttum virkrar hlustunar:

1. umferð: Að halda augnsambandi. Að halda augnsambandi á meðan við hlustum er enginn leikur, vegna þess að það vekur upp margs konar tilfinningar. Við biðjum hlustandann að horfa mjög festulega (ákraft) á þann sem talar, eða gera þveröfugt: beina augunum allt annað. Hver hlustandi velur hvora leiðina skal fara, en þarf að ýkja það sem hann/hún gerir og gera það illa.

2. umferð: Að veita fulla athygli. Algeng mistök hlustenda eru að grípa fram í fyrir þeim sem talar. Með því leyfum við þeim sem talar ekki að lýsa því sem gerist og erum farin að tala um eitthvað allt annað á innan við hálfri mínútu. Núna á hlustandinn að trufla í sífellu og skipta um umræðuefni, eins og við gerum gjarnan í daglegu tali, en á ýktan hátt. Einnig er hægt að grípa inn í með spurningum sem okkur þykja áhugaverðar, en tengjast lítið því sem sá/sú sem talar vill raunverulega tala um. Ef viðkomandi er til dæmis að tala um að hafa farið með móður sinni til læknis daginn áður af því að móðirin var veik er hægt að spyrja á hvernig bíl var farið eða hvort það hafi verið vegavinna á leiðinni, af því að hlustandinn þurfi nefnilega að fara á þessa heilsugæslustöð næsta dag. Hlustandinn getur einnig dreift sinni athygli með því að kíkja á símann sinn.

3. umferð: Að treysta öðrum. Þegar fólk segir okkur frá vandamálum sínum byrjum við oftast að dæma það, reyna að finna fljótlegar lausnir, gefa góð ráð, segja frá svipaðri eigin reynslu eða leiðbeina. Í þetta sinn á hlustandinn að trufla með því að kenna og ráðleggja, sýna hversu mikið hann/hún veit og hvað sá/sú sem talar á enn margt ólært. Við getum einnig sett upp svip sem lýstir vantrausti og vanþóknun.

4. umferð: Að hlusta af yfirvegun. Þetta er sérstaklega mikilvægt þegar það er verið að segja okkur eitthvað „alvarlegt“. Þegar það gerist höfum við tilhneingingu til að reyna að gera lítið úr því. Í þetta sinn á annað hvort að ýkja mikilvægi þess sem var sagt eða láta eins og það sé nauðaómerkilegt.

5. umferð: Mikilvægi öryggis og trúnaðar. Slúður og sögusagnir eru snar þáttur í daglegu lífi okkar og gera okkur erfitt fyrir að treysta öðrum fyrir því sem skiptir okkur mestu, því við óttumst að slík mál rati í annarra hendur eða verði opinberuð á samfélagsmiðlum. Þess vegna biðjum við nú þau sem hlusta að prófa að taka samtalið upp á símann sinn og þykjast svo hringja í einhvern og segja viðkomandi frá því sem sá/sú sem talar er að segja, eða leita annarra leiða til að brjóta traust og trúnað.

Með þessum litlu æfingum reynum við að fá þátttakendur til að hlæja að mistökunum sem við gerum og getum rætt um algengustu mistökin. Þegar við höfum náð tökum á lykilþáttunum fimm sem lýst var áður, getum við sagt að við séum orðin „fimm stjörnu hlustendur“.



EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

# Kennslueining um stjórnun geðbrigða

SEP

- Tuttugu tillögur að því hvernig á að hefja kennslulotu.

Kennslulota er æfing þar sem minnst tveir þátttakendur reyna að hjálpa, styðja og hlusta hvor á annan og eru jafn lengi í hvoru hlutverki fyrir sig (virkur aðili - hlustandi).

Þegar við förum í hlutverk hlustandans langar okkur oft að grípa fram í og byrja að tala sjálf. Þegar við erum svo í þeirri stöðu að einhver annar er að hlusta af athygli á okkur verðum við stundum orðlaus og dettur ekkert í hug til að tala um. Þess vegna leggjum við til ýmsar spurningar eða umræðuefni sem varða mikilvæga þætti í lífi okkar og/eða tilfinningalega tjáningu.

Eftirfarandi tillögur á aðeins að nota sem örvun, leið til að losa um stíflurnar sem hindra okkur stundum í að tjá okkur einlæglega og deila tilfinningum með öðrum. Þegar þátttakandinn sem á að svara spurningunum byrjar að tjá sig er mikilvægasta hlutverk hlustandans að fylgja honum á þeirri vegferð og leyfa hugsanaflæði þess sem tjáir sig að fara þangað sem það leitar, jafnvel þótt sú leið víki frá upphaflegu spurningunni.

Spurningar til að örva hugann og tilfinningarnar:

- 1 - Segðu mér ævisögu þína.
- 2 - Segðu mér frá fallegustu stundunum þínum.
- 3 - Segðu mér frá einhverju sem hafði mikil áhrif á líf þitt.
- 4 - Segðu mér frá einhverju sem hefur gert líf þitt þess virði að lifa því.
- 5 - Hvað dreymdi þig í nótt?
- 6 - Segðu mér frá fíkn sem þú ert með og hvernig hún hófst.
- 7 - Hvernig er fjölskyldan þín og samband þitt við hvert þeirra?
- 8 - Segðu mér frá einhverjum sem þú hefur misst sem skipti þig miklu. Hvað þótti þér vænst um í fari hans/hennar?
- 9 - Segðu mér frá einhverju sem þig dreymdi um að gera þegar þú varst lítil/l. Gafstu þann draum upp á bátinn? Hvað fannst öðrum um það?
- 10 - Hvað varð um þann draum?
- 11 - Hvað myndi þig langa mest að gera núna?





EMPOWERING ADULT'S TRAINING  
A Guide for Emotional Management

## Kennslueining um stjórnun geðbrigða

- 12 - Hvernig viltu að líf þitt verði eftir 20 ár? Hvað þarftu að gera í dag til að sú framtíðarsýn verði að veruleika?
- 13 - Hvernig var fyrsta ástarsambandið þitt?
- 14 - Hvaða aðstæður þyrftu að vera fyrir hendi til að líf þitt yrði betra og gengi betur?
- 15 - Hvernig reynslu hefur þú af ofbeldi?
- 16 - Hvað kanntu vel við í þínu eigin fari og hvað illa?
- 17 - Hvað er það sem þú átt erfitt með að þola eða þirrar þig?
- 18 - Hefur þú einhvern tíma lent í slysi?
- 19 - Hvaða menningarviðburði hefur þú mestan áhuga á að sækja?
- 20 - Hvernig eru tengsl þín við trúarbrögð?