

Refleksjonsoppgave hjemme dag 3 til dag 4
det kan være tungt å lære noe nytt, men også nyttig

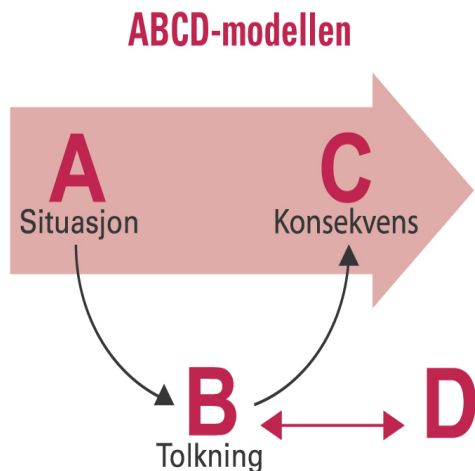


Det kan være vanskelig å få tak i sine negative automatiske tanker (NAT), men forsøk å bevisstgjøre deg og se sammenhengen mellom EN SITUASJON – TANKER/TOLKNINGER (NAT) – FØLELSER (hvordan du har det i situasjonen)

Registrering av negative automatiske tanker (NAT) 3-kolonne skjema - et verktøy/arbeidsskjema for bevisstgjøring, hentet fra www.kognitiv.no

Situasjon	NAT	Følelser

Dine tanker og tolkninger i ulike situasjoner betyr noe for hvordan du har det



© Foiler KID-R

1) Velg en aktuell situasjon for deg (A)

- et treff med venner
- en samtale med en venn/venninne hvor du opplever ikke å bli forstått
- du skal på kontroll
- en jobbsituasjon hvor du må konsentrere deg
- eller tenk deg en annen situasjon som er mere relevant for deg

2) Forsøk å bli bevisst på de raske tankene/røde tankene/ (NAT) negative automatiske tankene (B)
Hva gjør de med følelsene dine (kroppen din og hva du velger å gjøre i situasjonen) (C)

3) Kan du nå forsøke å finne noen alternative tanker/tolkninger (D), som kjennes bedre for deg

Forsøk å lage eksempler på situasjoner som kan være realistiske for deg

- Fokuser på om dine tanker og tolkninger er nyttige og gode for deg (B)
- Kan du videre fokusere på om andre tanker og tolkninger i situasjonen kan være mer sanne, nyttige og hensiktsmessige for deg (D)



Her kan du jobbe med samme situasjon som på forrige oppgave, eller en ny, men her skal du også fokusere på alternative tanker, og om de kan gi deg en bedre følelse. Se undervisningen og eksempler

Uttesting av negative automatiske tanker (NAT) 5 kolonne skjema

- et verktøy/arbeidsskjema for bevisstgjøring, hentet fra www.kognitiv.no

Situasjon	Følelser	Negative automatiske tanker (NAT)	Revurdering/ alternative tanker	Resultat

Uttesting av negative automatiske tanker (NAT) 5 kolonne skjema
- et verktøy/arbeidsskjema for bevisstgjøring, hentet fra www.kognitiv.no

Situasjon	Følelser	Negative automatiske tanker (NAT)	Revurdering/ alternative tanker	Resultat