

Hjemmeoppgaven dag 3 til dag 4

det kan være tungt å lære noe nytt, men også nyttig



Hverdagsgleder

- en filmsnutt over ca 3 min.

Se filmen og reflekter om det er noen områder som du kan rette litt mere oppmerksomhet mot

5 forskningsbaserte områder som bidrar til hverdagsglede. Rådet for psykisk helse

<https://www.youtube.com/watch?v=I51ozqfBT8>

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

Situasjon	NAT	Følelser

Hvordan har hjemmeoppgaven vært

- Negative automatiske tanker (NAT)
 - Hva handler de om
 - I hvilke situasjoner
- ABC modellen
 - bevisstgjørende
 - nyttig
 - ikke relevant
 - provoserende
- Tankefeller – ble du bevisst på dine



Tankefeller (feiltolkninger/kognitive feil)

-ulike erfaringer, personlighet, forventninger, slitenhet, belastninger, sinnsstemning

- Alt eller intet tenkning (Jeg er dum for jeg klarte ikke oppgaven)
- Overgeneralisering (Jeg vil aldri kunne.... Ingen liker meg.....)
- Diskvalifiserer det positive (Den oppgaven var jo så lett...)
- Tankelesning (De synes jeg er kjedelig.)
- Skjebnetenkning (Stemmen min kommer til å skjelve. Jeg vil få panikk)
- Følelsmessig resonering (Jeg føler meg så engstelig, så dette går sikkert dårlig)
- Skal, må og burde (Jeg må bare klare det. Jeg skal stå i det)

