

# STUÐNINGUR OG MAT



## ◆ Tilfinning og tónlist ◆

### MARKMIÐ

- Gera sér grein fyrir eigin tilfinningum og viðhorfum; hvernig heimurinn og daglegar athafnir hafa áhrif á líðan okkar.
- Læra að sætta sig við og takast á við tilfinningar sínar, bæði jákvæðar og neikvæðar.

### UNDIRBÚNINGUR

Leiðbeinandi úthlutar vinnublaði kaflans Tilfinning og tónlist sem er innifalið í námsefni.

### LÝSING VERKEFNIS

Verkefnið stendur yfir í 5 daga. Í lok hvers dags skal þátttakandi skrifa niður sterkustu tilfinningu sem hann hefur haft, hvort sem hún er jákvæð eða neikvæð. Allar tilfinningar eiga sér stað í lífi okkar og við þurfum að læra að sætta okkur við þær.

Í kjölfarið skal finna lag sem lýsir tilfinningu hvers dags og gefur ákveðna mynd af tilfinningunni.

Texti lagsins er skrifaður niður og benda skal á þann hluta textans sem hefur hvað mestu þýðingu fyrir þátttakendur og skrifa stutta lýsingu á því hvers vegna lagið passar fyrir tilfinningu dagsins. Ferlið verður auðveldara með hverjum degi og þátttakendur átta sig á því að allar tilfinningar eru jafn mikilvægar og jafn mikill hluti af lífinu.

# STUÐNINGUR OG MAT



## ◆ Gerði ég það? ◆

### MARKMIÐ

·Komast út úr þægindaramma hvað félagslega færni varðar og sjá hvernig þátttakendur bregðast við og tengjast umheiminum.

### UNDIRBÚNINGUR

Leiðbeinandi útskýrir æfingarnar sem standa yfir á þessu fimm daga tímabili. Leiðbeinandi getur vitaskuld bætt við fleiri æfingum sem hentar hópnum sem hann vinnur með. Þetta er breytilegt eftir landi svo hægt er að bæta ýmislegu við. Sérstakt „Gerði ég“ form er að finna fyrir þess æfingu í efnishlutanum á vefsvæði NTC.

### LÝSING VERKEFNIS

Til eru þeir hlutir sem kunna að vera erfiðir í daglegu lífi sem gætu þó nýst í eflingu félagsfærni og tengslamyndun.

Á næstu dögum munu þátttakendur reyna að gera eftirfarandi hluti:

1. Tala við einhvern sem þeir þekkja ekki
2. Búa eitthvað til sem þeir þora ekki venjulega
3. Gera þrjú góðverk á dag sem tengjast öðrum

Þátttakendur reyna að ná þessum þremur markmiðum á hverjum degi í fimm daga og í lok hvers dags skal skrifa niður því sem hefur áorkast og hvernig það gekk. Þá er hægt að bæta við hvernig verknaðurinn lét þátttakendum líða, hvort sem hann gekk upp eður ei.



# STUÐNINGUR OG MAT



◆ Lestur  
og  
samúð ◆

## MARKMIÐ

-Kynnast þeirri einangrun sem þátttakendur geta fundið fyrir en frá öðru sjónarhorni.

## UNDIRBÚNINGUR

Bók sem þarf fyrir æfingu: Parenting: Instant - Cure for Acute Loneliness in Mothers of Young Children.

Bókin er aðgengileg á Amazon til kaupa en einnig er hægt að lesa hana með Kindle Unlimited, án gjalds:

<https://www.amazon.com/Parenting-Instant-Loneliness-Mothers-Children-ebook/dp/B01CXLTU0Y>

Þátttakendur lesa bókina og gera grein fyrir þeim aðstæðum og tilfinningum sem sagt er frá í bókinni sem einnig er til staðar í þeirra lífi.

Einnig er að finna í efnishluta vefsvæðisins vinnubók lesturs og samúðar.

Leiðbeinandi safnar saman svörum, ber þau saman og bendir á líkindi svara.

## LÝSING VERKEFNIS

Þátttakendur lesa bókina Parenting: Instant - Cure for Acute Loneliness in Mothers of Young Children. Höfundar bókarinnar segir „Þessi bók kemur frá dýpstu hjartarótum elskandi og umhyggjuríkrar móður sem hefur upplifað blendnar tilfinningar, hæðir og dali þess sem fylgja því að vera móðir ungra barna, kona manns á vinnumarkaði, vinur jafnoka sinna sem ganga lífsins veg á öðrum hraða, og hennar baráttu við að halda geðheilsu.“

Að lestrinum loknum skrifa þátttakendur niður þá þætti sem fyllti þá samúðar og hvort þeir upplifi slíkar tilfinningar sjálfir. Þetta er gert til að hjálpa við að skilja þá staðreynd að allar þær tilfinningar sem þátttakendur upplifa tengdar móðurhlutverkinu eru eðlilegar. Ennfremur bendir lesturinn á þá staðreynd að þær tilfinningar sem þátttakendur kunna að finna fyrir er eitthvað sem margir aðrir upplifa. Það gerir þátttakendum kleift að tengjast samfélagi sem skilur þá en það getur reynst mjög gagnlegt.