



Tilfinningar  
Samskipti  
María A. Tr.

# Tilfinningar

- Allir hafa tilfinningar
- Tilfinningar eru alltaf réttar
- Eiga samastað í heilanum eins og vitsmunir
- Möndlungurinn geymir tilfinningalegar minningar og ástríður
- Ennisblöðin (nýbörkurinn) – sér um endurmat á aðstæðum

# Tilfinningagreind- Golemann

- Skilgreining hans flokkast í 5 atriði:
- Sjálfsvitund= þekkja eigin tilfinningar
- Sjálfstjórn= hafa stjórn á tilfinningum
- Áhugahvöt= hvetja sjálfan sig
- Þekkja tilfinningar annarra
- Vera fær í samskiptum

# Félagsleg færni

- Er að þekkja tilfinningar annarra, að vera fær í samskiptum og að ráða við nánin sambönd.

# Grunntilfinningar (Goleman)

- Goleman talar um sjö grunntilfinningar sem hann telur að allar aðrar tilfinningar séu settar saman úr. Þær eru:

|                |             |
|----------------|-------------|
| ❖ Ánægja/gleði | ❖ Kærleikur |
| ❖ Undrun       | ❖ Viðbjóður |
| ❖ Reiði        | ❖ Ótti      |
| ❖ Hryggð       |             |

# Ánægja

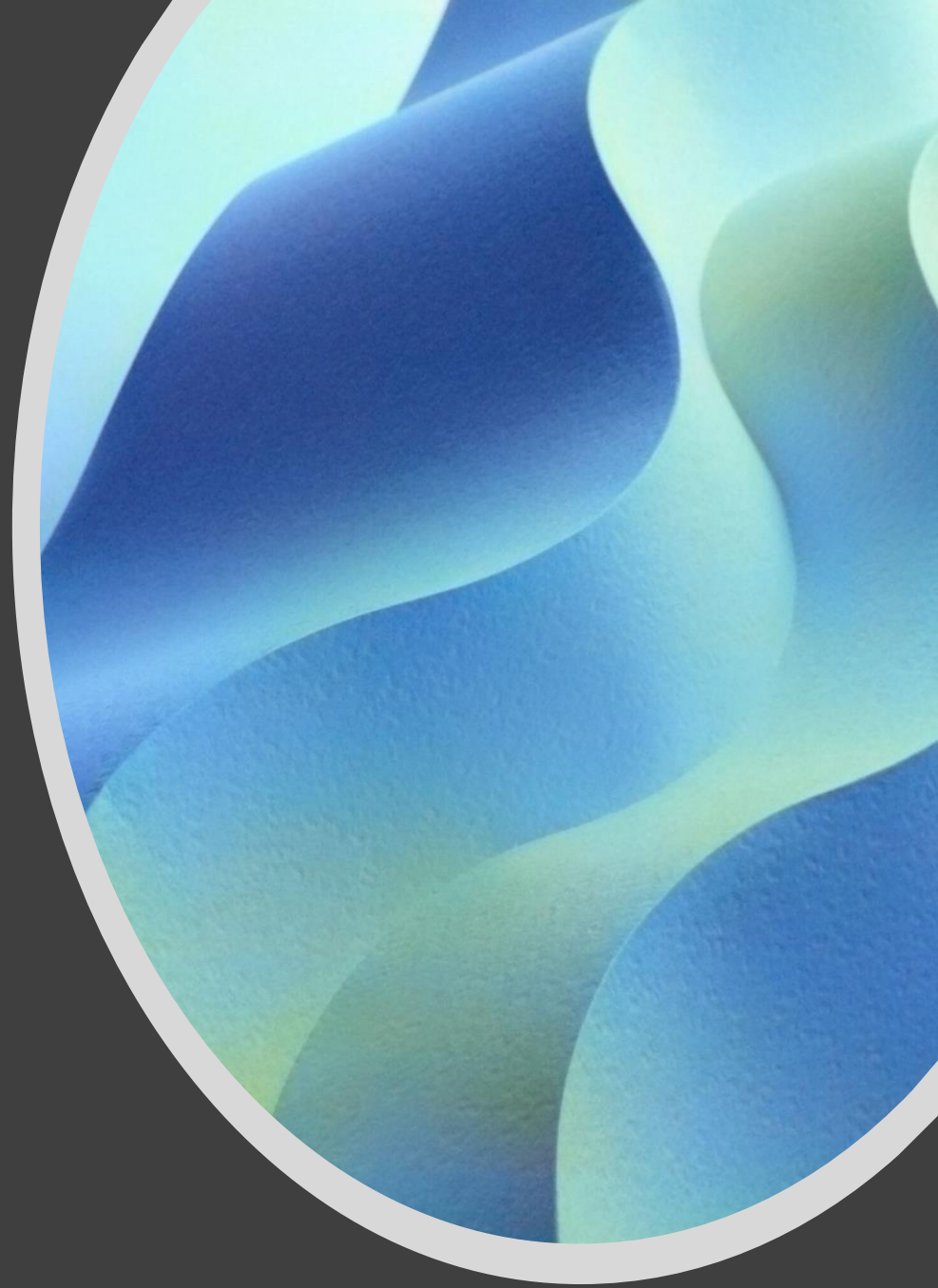
Hvernig sýnir þú ánægju?



Hvernig bregðumst við, við ánægju?



Hvaða hlutir/atburðir vekja hjá okkur  
ánægju?

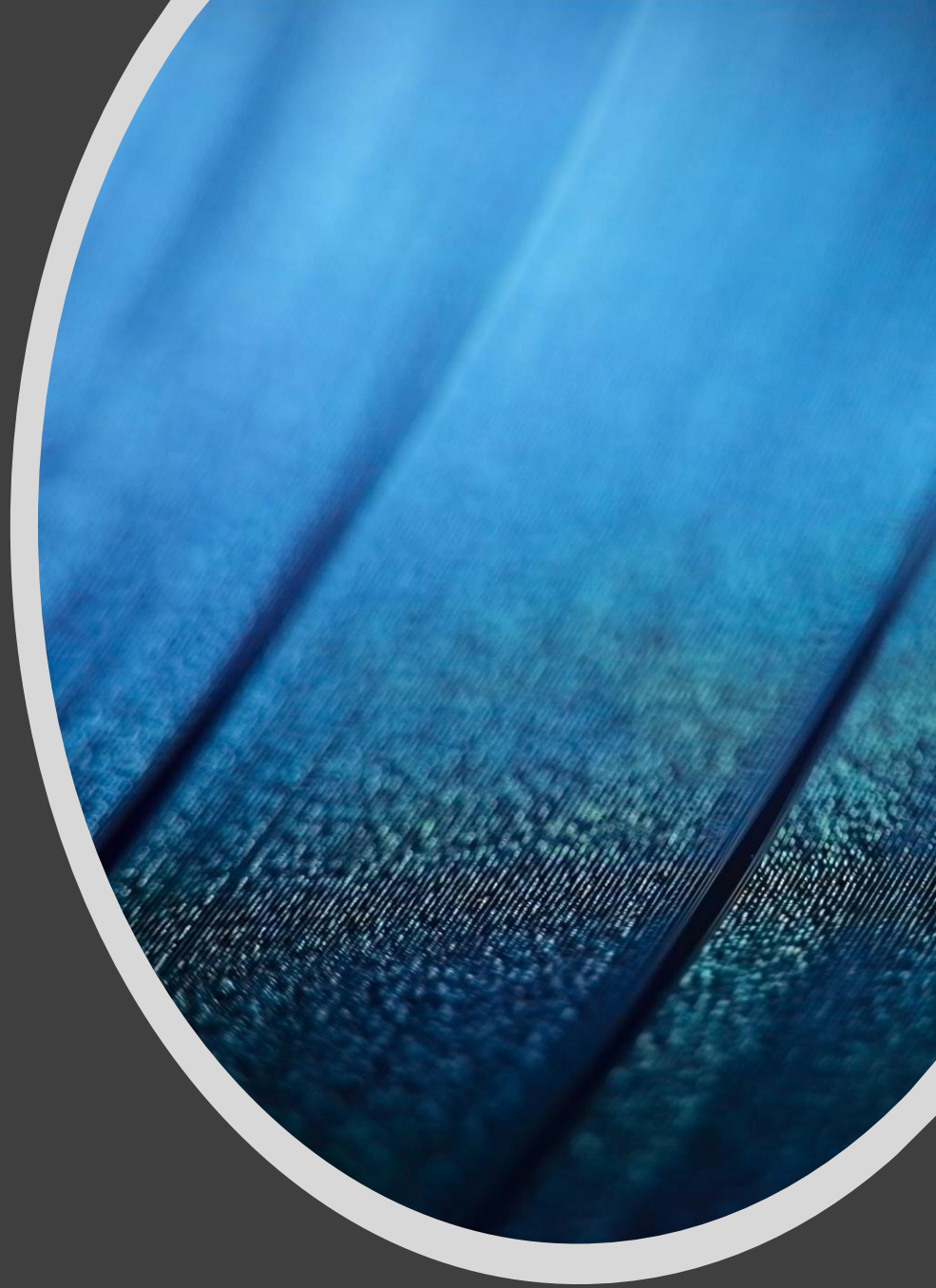


# Undrun

Hvernig sýnir þú undrun?

Hvernig bregðumst við, við undrun?

Hvaða hlutir/atburðir vekja hjá okkur undrun?

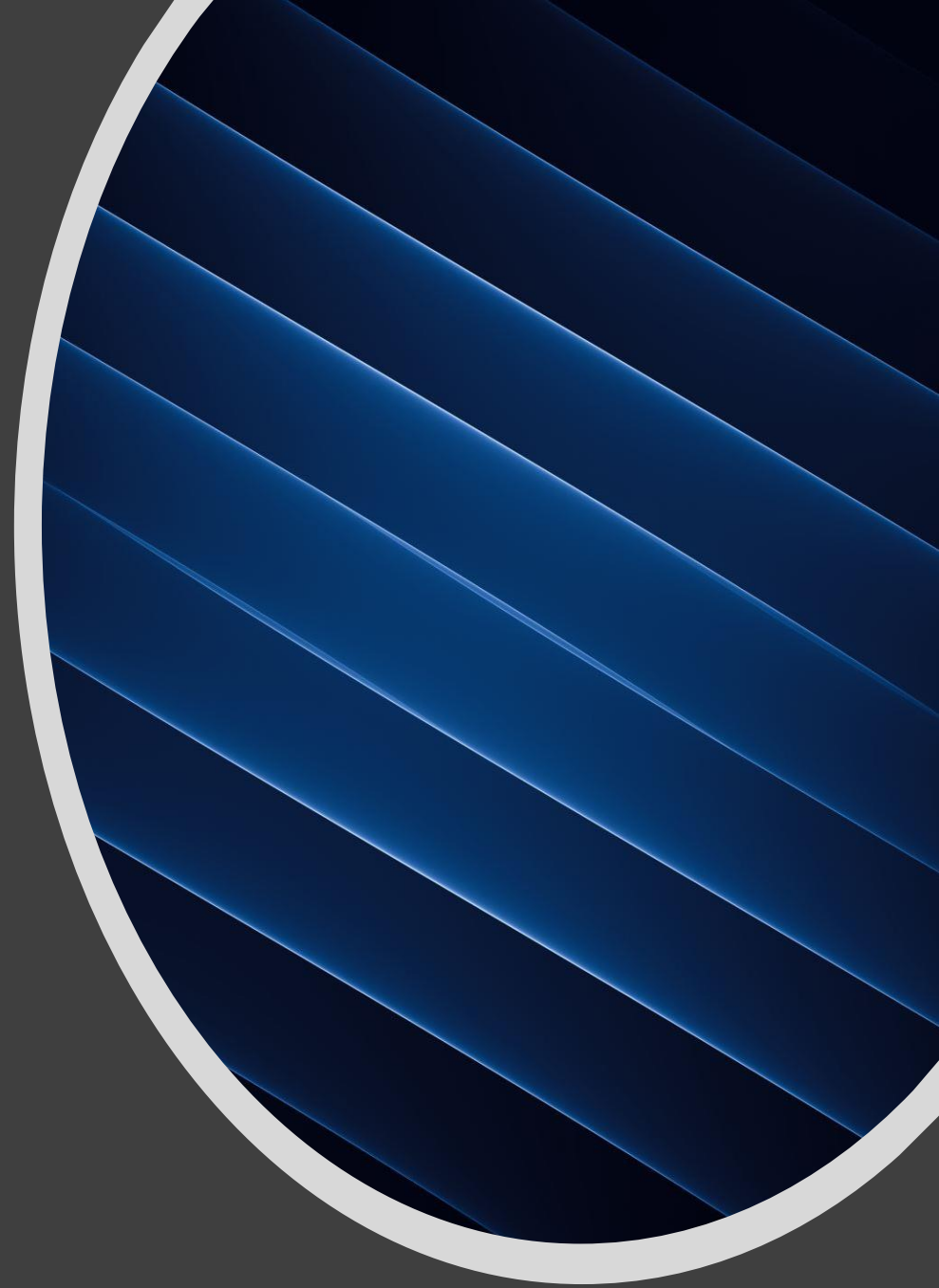


# Kærleikur

Hvernig sýnir þú  
kærleik?

Hvernig bregðumst  
við, við kærleik?

Hvaða  
hlutir/atburðir  
vekja hjá okkur  
kærleik?



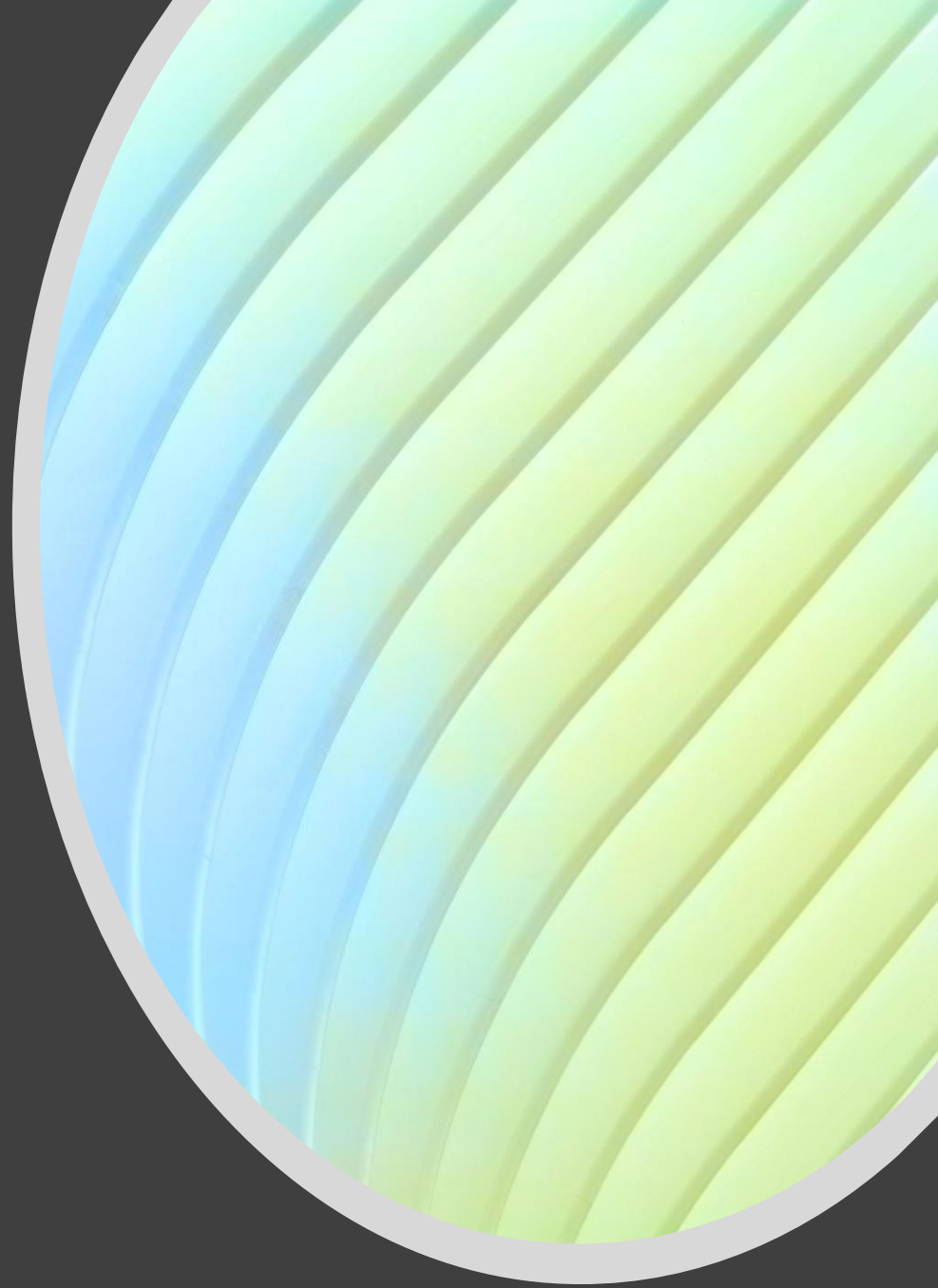


# Viðbjóður

Hvernig sýnir þú  
viðbjóð?

Hvernig bregðumst  
við, við viðbjóði?

Hvaða  
hlutir/atburðir  
vekja hjá okkur  
viðbjóð?

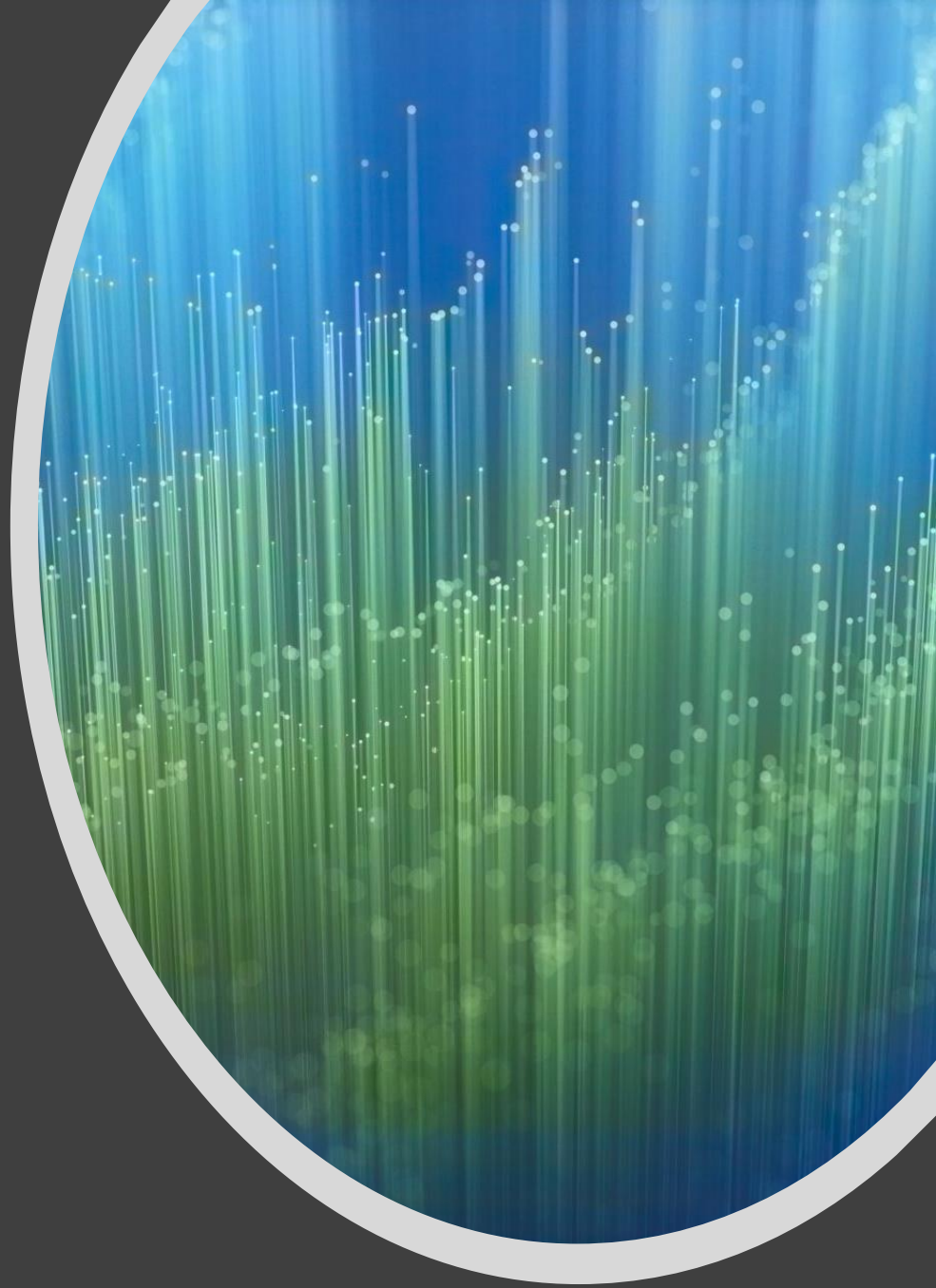


# Reiði

Hvernig sýnir þú reiði?

Hvernig bregðumst við, við reiði?

Hvaða hlutir/atburðir vekja hjá okkur reiði?



# Ótti

Hvernig sýnir þú ótta?

Hvernig bregðumst við, við ótta?

Hvaða hlutir/atburðir vekja hjá okkur ótta?



# Hryggð

Hvernig sýnir þú hryggð?

Hvernig bregðumst við, við hryggð?

Hvaða hlutir/atburðir vekja hjá okkur hryggð?



Hvar finnum  
við fyrir  
tilfinningum?

- Hjartanu
- Maganum
- Höfðinu
- Bakinu
- Únliðum
- ..... ?

# Fleiri tilfinningar og hegðun sem fylgir viðkomandi tilfinningu.

## .TILFINNING

.Hneykslun

.Vonbrigði

.Gleði

.Stress

.Samviskubit

.Einmanaleiki

## .HEGÐUN

.Svipbrigði

.Andvarp/dæsir

.Bros

.Málæði, skjálfa,

.Samkennd

.Niðurlútur, grátur



# Frh.

.Hatur

.Sársauki

.Gremja

.Hungur

.Hömluleysi

.Depurð

.Hamingja

.spenna

.Samanbitnar tennur

.Gretta

.Ópolinmæði

.Óróleiki

.Græðgi

.Grátur

.Útgeislun, bros

.Ör, flýtir sér, kreppir  
hnefa

# Tilfinningar

- . Tilfinningar hafa áhrif á allt okkar líf; samskipti, lífshamingju og heilsu.
- . Hægt er að lýsa tilfinningum með einu orði.... s.s. Reiði, sorg, hræðslu, óþolinmæði....



# Eðli og styrkur tilfinninga

---

Til að skilja tilfinningar betur er gott að skipta þeim í eðlilegar og yfirþyrmandi

---

Eðlilegar=samræmist aðstæðum vel óháð hvort hún er þæginleg eða óþæginleg

---

Yfirþyrmandi = samræmast ekki aðstæðum.

---

Dæmi: eðlilegt að sakna vinar síns sem flytur í burtu en það væri ýkt viðbragð að leggjast í þunglyndi yfir missinum

# Að bera kennsl á og meta tilfinningar

- Til að ná tökum á tilfinningum sínum er nauðsynlegt að geta borið kennsl á þær
- Hægt er að skoða hvaða hugsanir fara í gegnum hugann og finna hvaða tilfinningar í líkamanum eru þegar að viðkomandi tilfinning er, s.s. reiði þá finna margir fyrir spennu í líkamanum, hraðari hjartslætti, roði og fl.

# Frh.

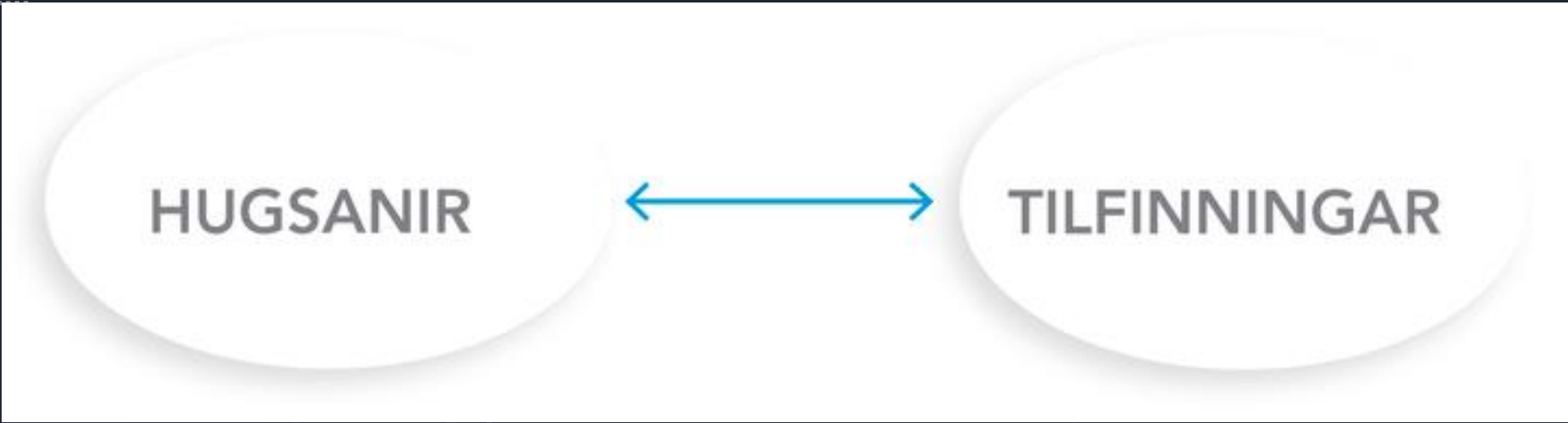
- Einnig er gott að tengja saman aðstæður og líðan til að átta sig á hugsununum
- Hæg er að nota þessar eftirfarandi spurningar til að átta sig á aðstæðunum
  - Hvar var ég?
  - Með hverjum var ég?
  - Hvað var ég að gera?
  - Hvað gerðist?

# Frh.

- Þumalfingursreglan er að hægt er að lýsa tilfinningum með einu orði. Ef það þarf að nota fleiri orð þá getur þú verið að lýsa hugsun.

# Að meta styrk tilfinninga





A diagram consisting of two white, rounded rectangular boxes with soft shadows, positioned horizontally. The left box contains the word 'HUGSANIR' and the right box contains 'TILFINNINGAR'. A blue double-headed arrow connects the two boxes, indicating a reciprocal relationship between the two concepts.

HUGSANIR

TILFINNINGAR

# Tengsl hugsana og tilfinninga

- Í hvert sinn sem einstaklingi líður ílla eða finnur fyrir neikvæðum tilfinningum þá er einhver hugsun sem kemur á undan

# Túlkun hefur áhrif á líðan

---

Nauðsynlegt er að taka eftir hugsunum sínum

---

Síðan að geta greint hvort þau eigi við rök að styðjast og meta hvort þær eru hjálplegar eða ekki miðað við aðstæður hverju sinni

---

Þannig er hægt að hafa áhrif á tilfinningar sínar og hegðun



# Dæmi um áhrif hugsunar á tilfinningar

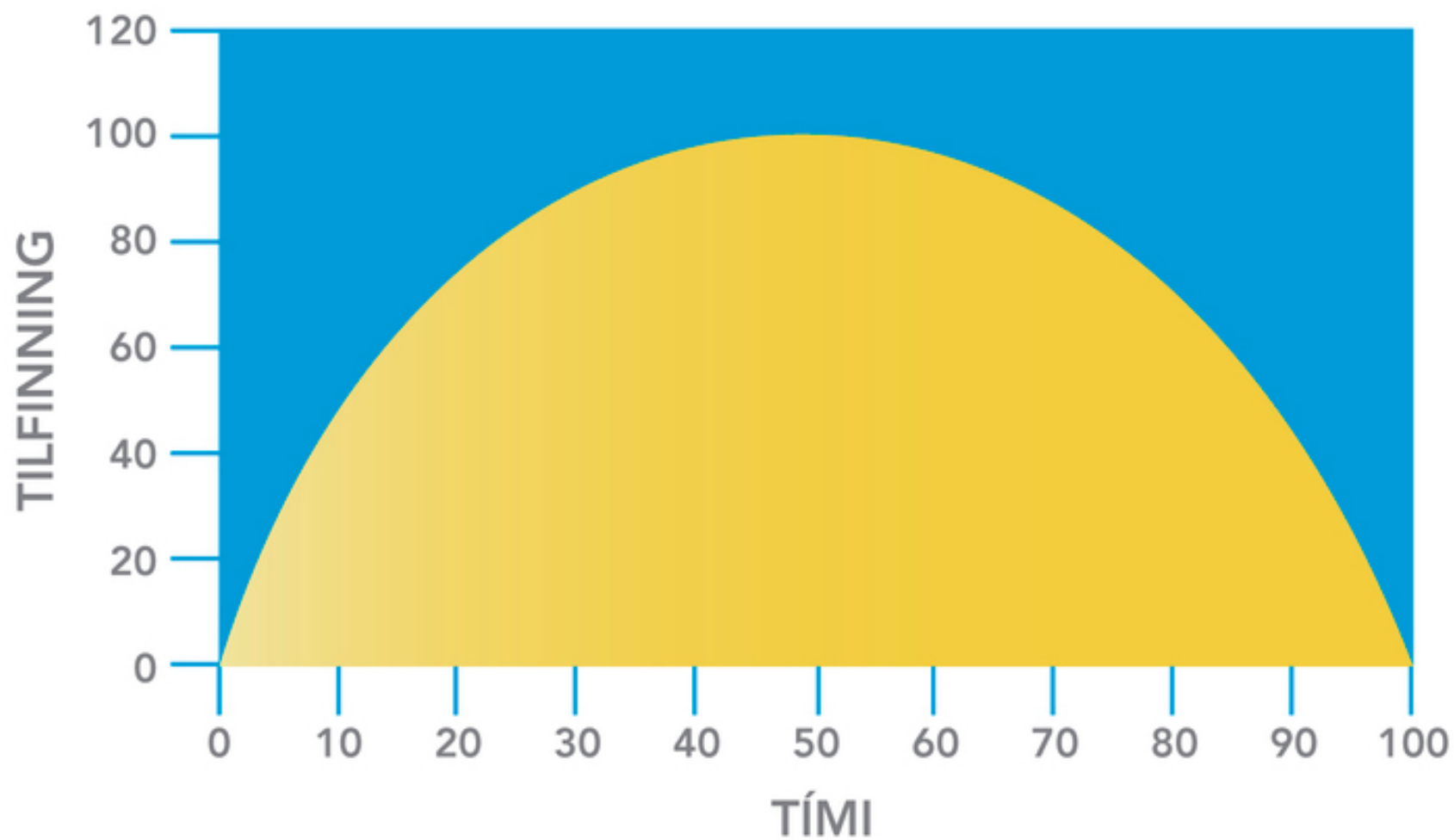
## .HUGSANIR

- .1. Ég er misheppnaður
- .2. Þeir hafa engann rétt til að reka mig-óforskammað
- .3. Mér mislíkar þetta, en nú er tækifæri til að breyta til og finna vinnu sem hentar mér

## .TILFINNINGAR

- .1. Depurð, sorg
- .2. Reiði
- .3. Jákvæð spenna, eftirvænting

# Tilfinningar líða hjá



# Samantekt

- Sterk tilfinningaleg viðbrögð benda til þess að eitthvað mikilvægt sé að gerast í lífi þínu.
- Auðvelt er að lýsa tilfinningum í einu orði og þeim fylgja ákveðin líkamleg viðbrögð og hugsanir.
- Með því að læra að þekkja tilfinningaleg viðbrögð þín, getur það auðveldað þér að setja þér ákveðin markmið.
- Mikilvægt er að geta greint á milli aðstæðna, tilfinninga og hugsana.
- Með því að flokka tilfinningar er auðveldara að meta styrk þeirra og hvernig þær sveiflast.
- Ákveðnar hugsanir leiða til ákveðinna tilfinninga.
- Tilfinningar eru ekki hættulegar, þær líða hjá.

# Tilfinningar í hjúkrun

- Þurfum að:
- Þekkja eigin tilfinningar og geta haft stjórn á þeim
- Þekkja og viðurkenna tilfinningar skjólstæðinga okkar
- Geta sýnt og tjáð okkar tilfinningar þegar við á
- Geta hvatt og hjálpað skjólst. að orða eigin tilfinningar og fundið þeim jákvæðan farveg.