



Hugsanir og tilfinningar

Hugsanir sem láta mér líða **VEL**:

1.



2.

3.

Hugsanir sem valda mér **ÓÞÆGINDUM**:

1.



2.

3.



Athafnir og tilfinningar

Athafnir eða hlutir sem láta mér líða **VEL**:

1.



2.

3.

Athafnir eða hlutir sem valda mér **ÓÞÆGINDUM**:

1.



2.

3.



Orðaleit Tilfinninga-Tótu

Geturðu fundið þessar tilfinningar sem **Tilfinninga-Tóta** er búin að fela í stafaruglinu hér fyrir neðan?

Hamingjusamur
Fúll
Áhyggjufullur
Þunglyndur
Afslappaður
Hræddur
Æstur

Reiður
Spenntur
Sár
Rólegur
Sakbitinn
Stressaður
Brjáláður

Óttasleginn
Kvíðinn
Leiður
Klökkur
Skömmustulegur
Dapur

Skelfdur
Óhamingjusamur
Taugatrektur
Glaður
Óöruggur
Ráðvilltur

A	H	D	O	T	A	U	G	A	T	R	E	K	K	T	U	R
K	A	A	F	S	L	A	P	P	A	Ð	U	R	Æ	T	A	B
E	M	P	Ú	D	J	Æ	R	M	A	S	K	N	D	P	E	R
G	I	U	L	P	M	Ö	G	Á	Ú	N	V	S	A	Þ	D	J
Ó	N	R	L	É	G	L	A	Ð	U	R	Í	P	Þ	U	B	Á
H	G	Ó	B	L	Í	H	P	I	G	V	Ð	E	S	N	Ð	L
A	J	F	N	Æ	S	A	K	B	I	T	I	N	N	G	O	A
M	U	Ó	T	T	A	S	L	E	G	I	N	N	S	L	S	Ð
I	S	Ö	R	H	R	Æ	D	D	U	R	N	T	K	Y	T	U
N	A	R	E	X	V	S	E	U	O	Ó	T	U	E	N	R	R
G	M	U	I	F	Í	T	Á	L	F	L	Ö	R	L	D	E	L
J	U	G	Ð	G	B	U	F	X	Ö	E	J	É	F	U	S	E
U	R	G	U	Ð	U	R	L	H	U	G	Ó	X	D	R	S	I
S	T	U	R	Y	K	L	Ö	K	K	U	R	K	U	D	A	Ð
A	H	R	Þ	J	U	Ú	Ó	K	Y	R	Í	Y	R	Á	Ð	U
M	É	M	S	K	Ö	M	M	U	S	T	U	L	E	G	U	R
U	L	U	Á	H	Y	G	G	J	U	F	U	L	L	U	R	M
R	Ú	S	R	Þ	I	V	R	Á	Ð	V	I	L	L	T	U	R

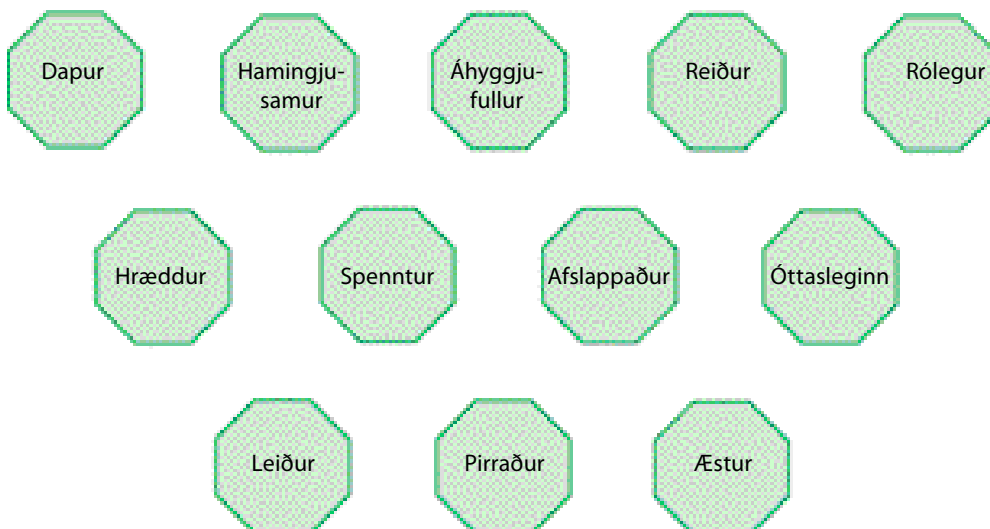
Hverjar eru algengustu tilfinningarnar sem þú finnur til?



Hvar á hver tilfinning heima?



Við finnum fyrir ólíkum tilfinningum á mismunandi stöðum. Notaðu mismunandi liti og dragðu línu frá hverjum stað til þeirrar tilfinningar sem lýsir því best hvernig þér líður á þeim stað.





Tilfinningarnar mínar



- Hugsaðu um þær ólíku tilfinningar sem þú finnur til (þægilegar og óþægilegar) og teiknaðu þær eða skrifaðu niður á blað.
- Veldu lit fyrir hverja tilfinningu fyrir sig (þú gætir t.d. valið rauðan fyrir hamingju, bláan fyrir leiða o.s.frv.).
- Notaðu svo litina til að teikna tilfinningar þínar á myndina hér fyrir neðan.
- Reyndu að sýna hversu mikið þú finnur fyrir hverri tilfinningu fyrir sig.





Hvað gerist þegar ég er dapur?



Hugsaðu um eitthvað sem hefur gert þig virkilega dapran og óhamingjusaman. Hvernig getur einhver annar vitað að þér líður þannig?



Hver eru svipbrigði þín þegar þú ert dapur (hvernig líturðu út í framan)?



Hvernig er líkami þinn þegar þú ert óhamingjusamur?



Hvernig hegðarðu þér þegar þú ert óhamingjusamur?

Hversu oft ertu óhamingjusamur?

Aldrei

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Alltaf

10

Hvað gerist þegar ég verð reiður?



Hugsaðu um eitthvert atvik sem gerði þig virkilega reiðan. Hvernig getur einhver annar vitað að þér líður þannig?



Hver eru svipbrigði þín þegar þú ert reiður (hvernig líturðu út í framan)?



Hvernig er líkami þinn þegar þú ert reiður?



Hvernig hegðarðu þér þegar þú ert reiður?

Hversu oft ertu reiður?

Aldrei

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Alltaf

10



Hvað gerist þegar ég verð kvíðinn?



Hugsaðu um eitthvert atvik sem gerði þig virkilega kvíðinn eða taugaspenntan. Hvernig getur einhver annar vitað að þér líður þannig?



Hver eru svipbrigði þín þegar þú ert kvíðinn eða taugaspenntur (hvernig líturðu út í framan)?



Hvernig er líkami þinn þegar þú ert kvíðinn eða taugaspenntur?



Hvernig hegðarðu þér þegar þú ert kvíðinn eða taugaspenntur?

Hversu oft ertu kvíðinn eða taugaspenntur?

Aldrei 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Alltaf 10

BÆTT HUGSUN – BETRI LÍÐAN

Hvað gerist þegar ég er glaður?



Hugsaðu um eitthvert atvik sem gerði þig virkilega glaðan. Hvernig getur einhver annar vitað að þér líður þannig?



Hver eru svipbrigði þín þegar þú ert glaður (hvernig líturðu út í framan)?



Hvernig er líkami þinn þegar þú ert glaður?



Hvernig hegðarðu þér þegar þú ert glaður?



Hversu oft ertu glaður?

Aldrei

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Alltaf

10



Tilfinningar og staðir



Hugsaðu um allar þær ólíku tilfinningar sem þú finnur fyrir og skrifaðu þær niður á blað.

Búðu til lista yfir aðalstaðina, fólkið og athafnirnar í lífi þínu. Listinn gæti t.d. innifalið sumt af eftirfarandi:

1. Mamma
2. Pabbi
3. Amma og afi
4. Besti vinur minn
5. Aðrir krakkar
6. Skólinn
7. Heima
8. Tómsundur eða félagsmiðstöðin
9. Spila íþróttir, leiki, lesa bók
10. Í rúminu á kvöldin
11. Horfa á sjónvarpið
12. Læra heima
13. Fara á stað sem ég hef aldrei komið á áður
14. Fara í skólann
15. Vera með vinum

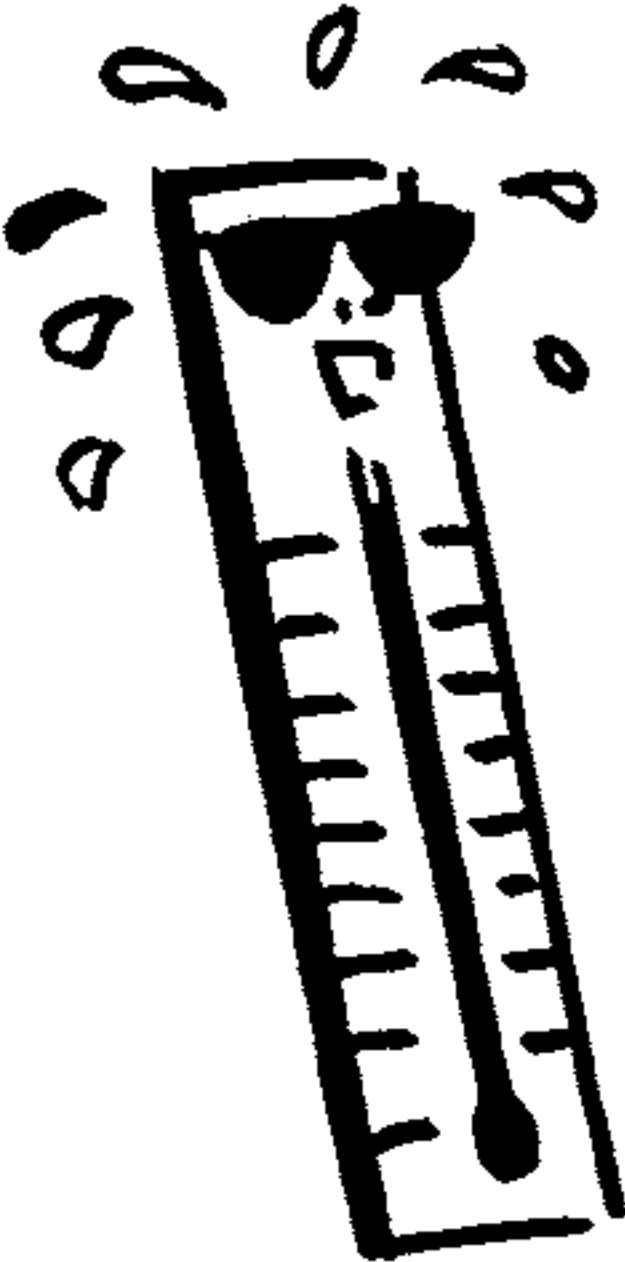
Veldu hvaða tilfinning á við hvert af því sem er á listanum.

- Hvað veitir þér bestu tilfinninguna?

- Hvað veldur verstu tilfinningunni?

Tilfinningamælirinn

Notaðu tilfinningamælinn til að sýna hversu sterk tilfinningin er.



10 Mjög sterk

9

8

7 Frekar sterk

6

5

4 Frekar veik

3

2

1 Mjög veik