

Teknisk ark for mentorer



13. TANKERNES KRAFT DIAMANT

Mentorventionsfasen	Dimension	Varighed (min)	Antal deltagere (min/max)
Mentorventionscircel	Selvbevidsthed Initiativ & Ejerskab	45 min	1-5
Lær-at-lære elementer	<ul style="list-style-type: none"> - Hvad er jeg i stand til? - Hvad skal jeg blive bedre til? - Forstå mine læringsbegrænsninger og muligheder - Tage ansvar for egen læring - Finde drivende spørgsmål og analogier 		
Tags	Personlig indsigt, bevidsthed om egne tanker, adfærd, konsekvens, personlig handlefrihed, følelsesmæssig selvregulering, fleksibel tænkning, opbygger modstandskraft og optimisme.		

Formålet med aktiviteten

Denne aktivitet hjælper dine mentees med at oparbejde større selvindsigt og mere bevidsthed om, hvordan tanker, følelser og fornemmelser påvirker deres adfærd eller handlinger. Dette vil styrke dem i at tage ansvar for eget liv, give dem mere handlekraft og hjælpe dem med at gennemføre opgaver og projekter som understøtter opnåelse af mål. Aktiviteten udvikler også følelsesmæssig selvregulering, fleksibel tænkning, robusthed og optimisme.



Forberedelse

Udskriv diamantaktiviteten - en positiv og en negativ - for hver mentee (de kan også nøjes med at tegne en diamant på et stykke papir, baseret på skabelonen).

Forbered et eksempel på en negativ og positiv tanke at fortælle mentees.

Gennemlæs den vejledende liste med disputationer før du tager hul på emnet.

Ansøgning

Del 1

OPMÆRKSOMHED

- Det første skridt i at indse tankernes magt er at skabe opmærksomhed om sammenhængen mellem tanker, følelser, fysiske fornemmelser og relateret adfærd ved brug af illustrationen 'Diamanten'.
- Introducer og forklar de grundlæggende kognitive principper ved hjælp af den understøttende information og Det Kognitive Træ.
- Vis en illustration af Diamanten på tavlen (ved hjælp af en projektor eller tegning) og gennemgå et eksempel på en positiv og en negativ tanke ved brug af eksempler fra dit eget liv eller et fiktivt. Dette vil hjælpe med at definere og skelne hvert enkelt af begreberne.
- Sørg for, at dine mentees forstår begrebet Diamanten. Når du fremlægger øvelsen, guider du dem igennem aktiviteten: Diamantillustration.
- Bed dem derefter tænke på en situation, hvor noget gik godt, og reflektere over, hvilke positive tanker, der kan knyttes til denne oplevelse. Når de har gjort dette, skal du bede dem udfylde deres diamanter (tanker, følelser, fornemmelse og adfærd).
- Spørg dem, hvad de tror, kunne være nogle af konsekvenserne af de tanker, der opstod under situationen.
- Del og reflekter i plenum/par/grupper, afhængig af tid og situation.
- Lad dem derefter tænke på en situation, hvor de følte sig irriterede eller utilfredse og havde negative tanker. Og lad dem udfylde endnu en Diamant, med den negative situation. I øvelsen er det vigtigt at de dokumenterer hver enkelt situation i Diamanten og reflekterer over forskellene mellem tankegangen og konsekvenserne af de to situationer. (positiv og negativ situation)
- Deltagerne skal nu analysere situationen og reflektere over forskellene mellem tænkningen, følelserne, følelserne og de resultater, de hidtil har oplevet.

Del 2


DISPUTATION

- Udfyld 'Diamanten' ved at bruge en situation, der har fået mentees til at udskyde et projekt. Du kan tænke på og give et eksempel fra dagligdagen, som giver mening for netop denne gruppe deltagere.
- Introducer begrebet disputationer ved hjælp af Disputationslisten for at få dem til at sætte spørgsmålstegn ved deres tanker og relateret adfærd.
- Lad dem dele deres refleksioner fra arbejdet med Diamanten i gruppen.





--

 Direkte link til aktivitetsuddelingen på læringsplatformen	Lær mere:
https://upsim.aidlearn.eu/da/	Læs mere om kognitiv adfærd: A. Beck (2010) og i EH Oestrich (2005) Cognitive Coaching er Disputationslisten inspireret af Tingleff, 2010. Yderligere læsning om ABCDE-modellen af Seligman "Authentic happiness" (2002).





Aktivitetsværktøj

DEN KOGNITIVE DIAMANT

Vejledning til mentee:

Du vil lære at se sammenhængen mellem dine tanker og din adfærd.

Denne aktivitet hjælper dig med at identificere og illustrere samspillet mellem dine tanker og dine handlinger, samt at analysere de følelser og følelser, der påvirker din adfærd.

Tænk på en situation hvor du havde succes, eller gjorde noget godt, det kan være i forhold til læring/uddannelse/arbejde eller andet. Gør det samme for en negativ oplevelse, altså en situation, hvor du følte, at du gjorde det rigtig dårligt eller fejlede fuldstændigt.

Udfyld Diamanten:

Enhver situation, du oplever, har en effekt på dine tanker, følelser, kropslige fornemmelser og din adfærd. Den måde, du møder forskellige typer situationer på, kan derfor påvirke dine beslutninger.

Hvad var situationen? Tænk over situationen og del dine overvejelser med din mentee-gruppe;

- Hvad gik gennem dit sind? (tanker)
- Hvordan fik det dig til at føle? (følelser/følelser)
- Hvad var din fysiske følelsesreaktion? (sensation)
- Hvordan fik det dig til at handle? (opførsel)

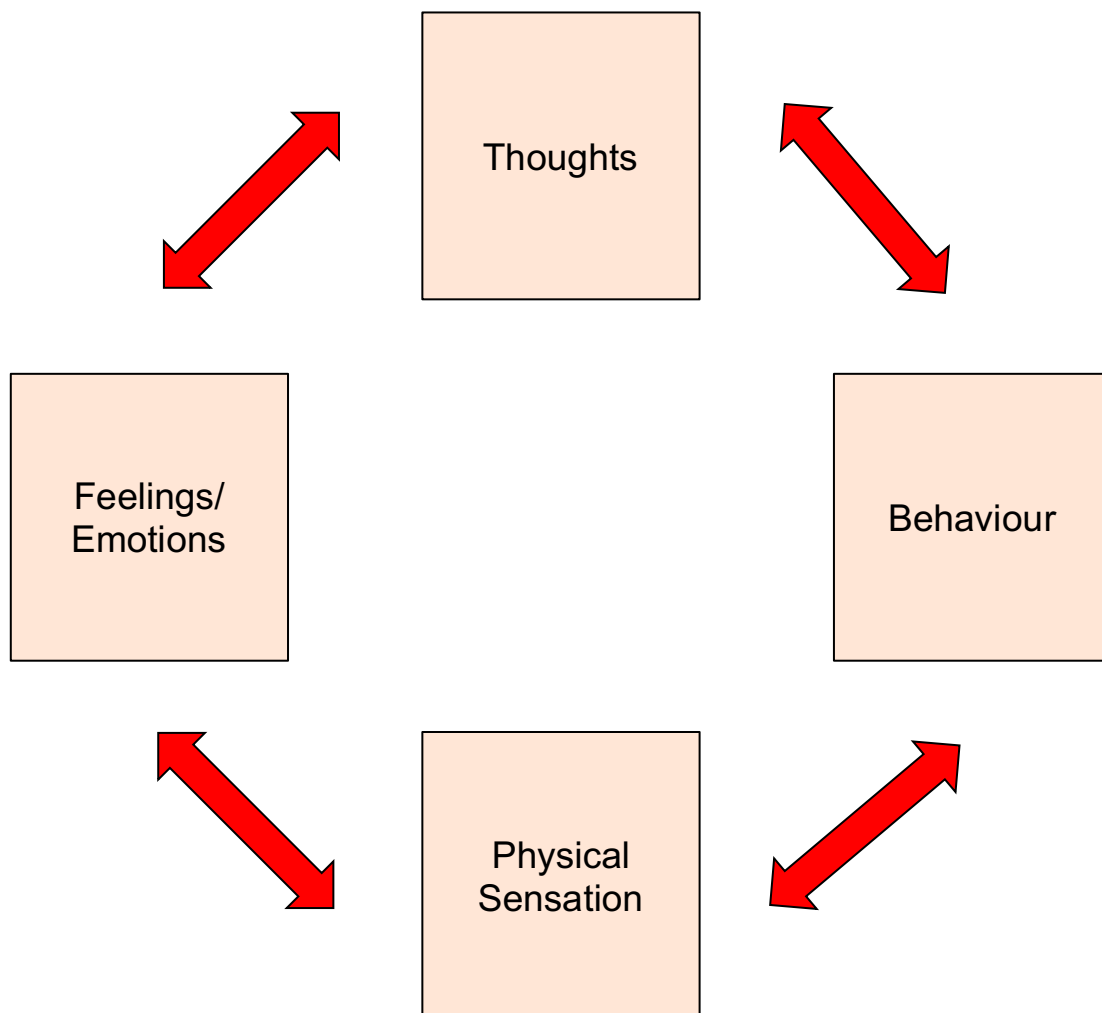
Udfyld derefter diagrammet/tegn din egen diamant.





Handout - Diamanten af positive eller negative tanker

Situation:



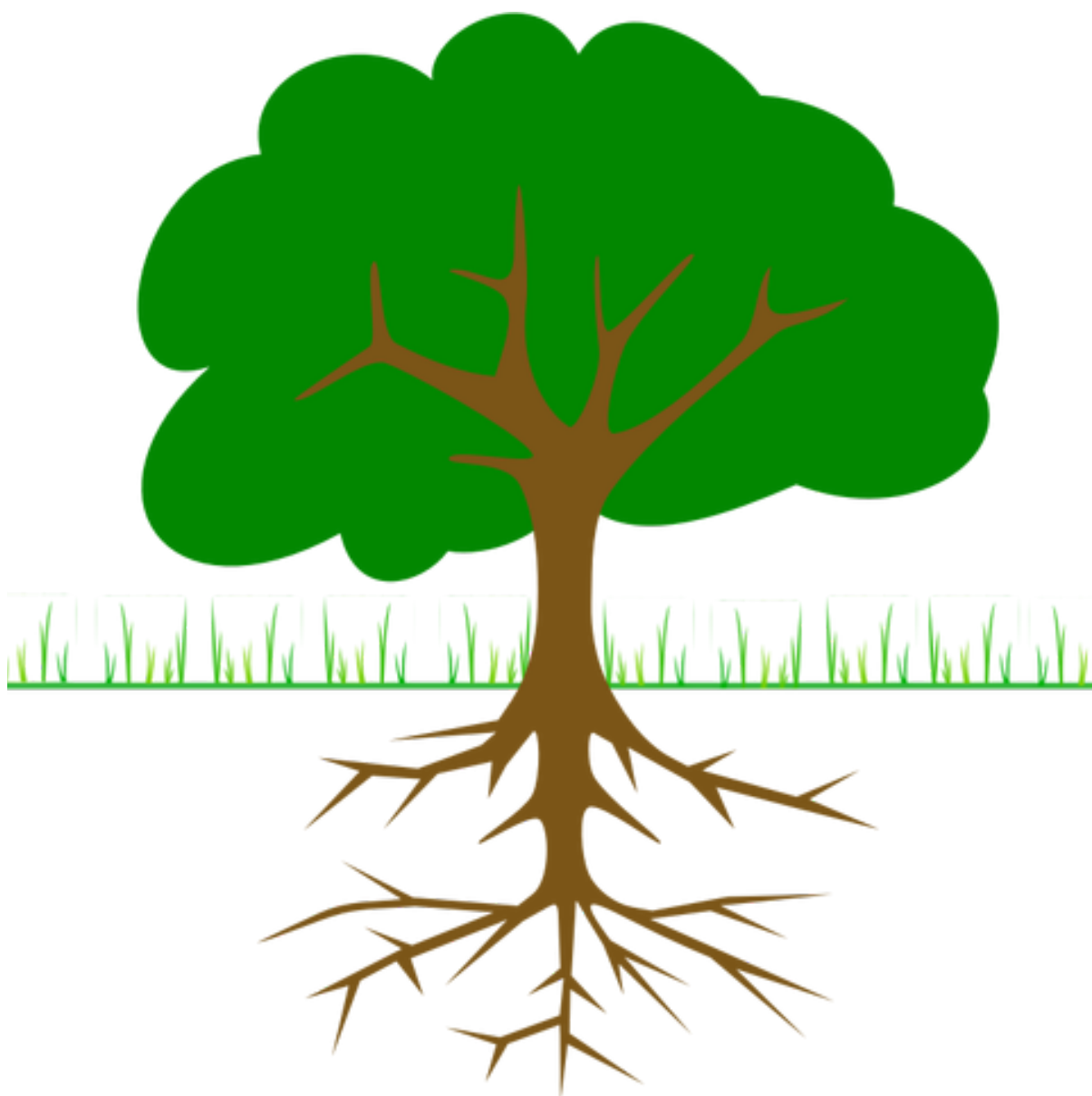
Når du har udfyldt din diamant, skal du udfylde nedenstående tabel baseret på en af de situationer, du beskrev, hvad var konsekvenserne for dig eller dine omgivelser, og hvad var de tanker, der kunne være udledt af dette?

Positiv læringsituation	
Konsekvenser; hvad skete der som følge heraf, enten for dig eller dine omgivelser?	
Kernetro; hvad siger jeg til mig selv for at bevare en positiv tankegang og motivere mig selv, når jeg kæmper og har det svært?	



DET KOGNITIVE TRÆ

Grundlæggende principper for de kognitive metoder
Brug illustrationen af træet til at tale om de forskellige erkendelsesniveauer.





Træets niveau	Beskrivelse
Træets øverste niveau , grenene og bladene symboliserer de mange automatiske tanker	Træets øverste niveau, grene og blade symboliserer sindets tanker. Udover de tanker, som du er bevidst om at have, er der også de ubevidste, automatiske tanker, som flyver gennem dit sind, uden at du opdager det. Automatiske tanker er ikke i sig selv ubevidste; de er bare så almindelige, at du er blevet vant til at have dem og ikke længere lægger mærke til dem. Forskning viser, at mennesker har ca. 60.000 tanker om dagen.
Træets midterste niveau , træstammen symboliserer de grundlæggende antagelser	Træets midterste niveau, træstammen - symboliserer de grundlæggende antagelser, altså et lag af tanker, der er påvirket af personlige meninger og overbevisninger. Grundlæggende antagelser styrer tankerne, som styrer følelser eller følelser, påvirker fysiske fornemmelser og som følgelig har indflydelse på adfærd
Det nederste niveau af træet, træets rødder symboliserer kernetroen	Det nederste niveau - træerødder - symboliserer den kerneoverbevisning, som mennesker har om sig selv, andre og verden, som ofte stammer fra barndommen og familien. Kerneoverbevisningerne hænger også sammen med ens værdier.

Tal for mentorer:

Undersøg dine tanker og omstruktur dem.

Den første opgave i omstrukturering er egenkontrol; lære at blive mere bevidst om din tankeadfærd. Ved selvmonitorering bliver du mere bevidst om dine automatiske tanker, og hvordan de påvirker dit liv.

Bliv bevidst om og omstruktur: Hver gang du oplever en situation, der får dig til at føle dig dårlig, så skriv alle de tanker ned, der går gennem dit sind.

Automatiske tanker er ofte situationsspecifikke tilfælde af mere kernefaste overbevisninger om dig selv og verden. Mens automatiske tanker afspejler reaktionen på en given begivenhed, beskriver kerneoverbevisninger dine generelle forventninger og identitet.

Hvis du for eksempel for nylig har klaret dig dårligt på en test i skolen, eller haft en negativ oplevelse med en jobsamtale, vil din umiddelbare tanke sandsynligvis afspejle din situation: "Jeg er så flov!"





Jeg burde have gjort det bedre!" mens din kernetro måske afspejler en dybere frygt: Jeg er en dum person! Jeg er ikke god nok. Kerneoverbevisninger påvirker vurderinger og er derfor en væsentlig kilde til bias.

Disse tanker er ikke altid indlysende eller bevidste. Måden at identificere dem på er at undersøge flere forekomster af dine automatiske tanker over tid for de gentagne temaer, der ligger til grund for dem. Du vil højst sandsynligt være i stand til at destillere nogle af dine kerneoverbevisninger ved at undersøge dine selvovervågende tankeposter og ved at stille dig selv spørgsmålet: "Hvorfor reagerer eller handler jeg på denne måde?".

At skrive dine automatiske tanker og kerneoverbevisninger ned gør det nemmere for dig at få styr på dem; og så at se dem fra en outsiders perspektiv i stedet for dit eget.

Når du rent faktisk kommer til at se på, hvad du tænker og tror, kan du opleve, at dine tanker og overbevisninger er unøjagtige, forkerte eller irrationelle, og at du med lidt arbejde kan rette dem, så de bedre afspejler virkeligheden; fra en fælles social konsensus.

DISPUTATIONER

Denne del af aktiviteten har til formål at øge følelsesmæssig selvregulering, fleksibel tænkning, opbygge modstandskraft og optimisme. Inden du laver denne aktivitet, er det vigtigt, at du har arbejdet med 'Diamanten'.

Ved at udfordre negative eller irrationelle tanker, der holder os tilbage, kan vi lære at handle mere proaktivt og komme videre med vores projekter.

Det kræver måske kun én negativ kritik at få en person, som ellers ville modtage regelmæssig positiv feedback i livet fra venner, familie og kolleger, til at føle sig værdiløs. Irrationelle tanker fremkaldt af en test i skolen eller på arbejdet kan diktere, hvordan man har det med sig selv. Ved at udfordre disse irrationelle tanker kan man ændre de automatiske tanker, følelser og relaterede adfærd til et mere positivt resultat.

Liste over disputationer for at udfordre dine tanker og overbevisninger		
Gyldighed	Saml beviser for og imod	Hvilke beviser, fakta og erfaringer har jeg, der passer til denne erklæring (tro)?
Skab afstand	Skaber afstand	Hvis andre hører det, hvad ville de så sige? Hvilket råd ville jeg give andre i samme situation? Ville de følge det råd?





Sandsynlighed	Hvor sandsynligt er det, at tanken er sand/falsk?	Har det tidligere vist sig at være sandt? Hvor ofte?
Realistisk	Er tankerne realistiske? Finde nuancer, der passer til virkeligheden?	En mere præcis måde at se dette på kunne være... Det er ikke sandt, for sidste gang ... En mere sandsynlig konsekvens er...
Forfærdeligt	Hvad er de faktiske konsekvenser nu og senere?	Kunne der være sket noget andet? Er der forhold, du har glemt? Hvad ville en anden i samme situation tænke? Hvis det værste skete? Kan jeg stadig overleve? Hvordan ser det ud om 3/6/9 måneder?
Passende	Selvom jeg har lavet en fejl, bestået testen eller svigtet nogen – er jeg sikker på, at min konklusion er rigtig?	Hvor nyttig er tanken om, hvorvidt det er sandt for mig?
Nyttig	Hjælper det at tænke på denne måde	Jeg kommer aldrig til at kunne læse alle de sider i morgen! Jeg kommer aldrig til at afslutte denne opgave til tiden
Fokus	Fokuser på, hvad du faktisk kan gøre, eller nå i stedet for	Jeg tror, at hvis jeg omarrangerer planen og får noget hjælp til de andre dele, er det muligt.
Egne ressourcer	Gør opmærksom på dine egne ressourcer	Hvad har jeg gjort for at håndtere en lignende situation tidligere? Hvem kan hjælpe mig? Er der noget, jeg kan gøre, som jeg har glemt?



**EKSEMPEL SITUATION: YDEDE DÅRLIGT I EN TEST**

Læring fra Diamanten (negative og positive tanker) Hvordan de automatiske tanker påvirker din adfærd.	Jeg er så dum! Jeg burde have gjort det bedre i testen. Det er så typisk mig at gøre det dårligt.
Kernetro: Hvad jeg siger til mig selv. (fra diamantaktiviteten)	Jeg er en dårlig lærende. Jeg er dum.
Kritik af tankerne/disputaserne Spørge dig selv:	Har jeg beviser for mine tanker? (Gyldighed) Er der beviser i modstrid med mine tanker? Hvis jeg spørger min ven eller andre, der støtter mig, hvad ville de så sige eller tænke om denne kritik? Se venligst listen over disputationsspørgsmål, hvis du har brug for flere vejledende spørgsmål.
Bestrid dine tanker = korrigeret svar Hvad kunne du ellers tænke om dig selv?	Jeg klarede mig dårligt i denne test, men jeg har bestået andre test tidligere. Mine karakterer har generelt været okay. Jeg er ikke den klogeste person, men der er helt sikkert folk, der gør det værre end mig... Dette specifikke område er udfordrende for mig; Jeg klarer mig bedre i andre klasser. Jeg forberedte mig ikke særlig godt til denne test; Jeg kunne måske forbedre mine karakterer, hvis jeg studerede mere effektivt.
Den nye måde at fortolke situationen på = Energisering	Jeg er ok; Det kan jeg lykkes med, jeg er en klog nok person. Hvad jeg ikke ved, kan jeg lære!





DISPUTATION AF TANKER OG TRO - AKTIVITET

Brug nu din diamant til at analysere dine tanker:

Læring fra Diamanten (negative og positive tanker) Hvordan de automatiske tanker påvirker din adfærd.	
Kernetro: Hvad jeg siger til mig selv. (fra diamantaktiviteten)	
Kritik af tankerne/disputaserne Spørge dig selv:	
Bestrid dine tanker = korrigeret svar Hvad kunne du ellers tænke om dig selv?	
Den nye måde at fortolke situationen på = Energisering	

