

Tekniskt blad för mentorer



13. TANKARNAS KRAFT-DIAMANTEN

Mentorventionsfas	Dimension	Varaktighet (minuter)	Antal deltagare (min/max)
Mentorventions-cirklar	<p>Själv-medvetenhet</p> <p>Initiativ & Ägarskap</p>	45 min	1-5
Learning-2-Learn-element	<p>Själv-medvetenhet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vad kan jag göra? - Vad behöver jag bli bättre på? <p>Initiativ & ägarskap</p> <ul style="list-style-type: none"> - Förstå begränsningar och möjligheter att lära sig - Ta ansvar för eget lärande - Hitta drivande frågor och analyser 		
Tags	<p>Personlig insikt, medvetenhet om egna tankar, beteenden och konsekvenser, personlig agens, känslomässig självreglering, flexibelt tänkande, bygga upp resiliens och optimism.</p>		

Aktivitetens syfte

Beskriv vad aktiviteten kan göra för/hjälpa till att utveckla hos adepten.

Den här aktiviteten hjälper adepterna att bli mer medvetna om hur deras tankar, känslor och förnimmelser hänger samman med vissa beteenden eller handlingar. Då kan de ta ansvar för sina liv och öka sin personliga handlingskraft, samt slutföra uppgifter och projekt för att uppnå sina mål. Det utvecklar även känslomässig självreglering, flexibelt tänkande, resiliens och optimism.



Förberedelse

Vad behöver mentorn göra för att kunna genomföra aktiviteten?

Skriv ut? Förbereda? Organisera? Typ av fysisk miljö etc.

Skriv ut diamantaktiviteten - en positiv och en negativ - till varje adept (de kan också själva rita en diamant, utifrån mallen/teckningen).

Förbered exempel på en negativ och en positiv tanke som du kan berätta för adepterna.

Titta på listan över tvister för att få tips.

Tillämpning

Beskrivning av hur aktiviteten kommer att instrueras och genomföras, steg för steg.

Del 1

MEDVETENHET

- Det första steget i att lära sig Tankarnas makt är att skapa medvetenhet om sambandet mellan tankar, känslor, förnimmelser och beteende med hjälp av "Diamant"-illustrationen.
- Introducera och förklara de basala kognitiva principerna med hjälp av stödinformationen: Det Kognitiva trädet.
- Visa en illustration av Diamanten på tavlan (via projektor eller bild) och gå igenom exempel på en positiv och en negativ tanke antingen från ditt eget liv eller påhittade. Detta underlättar att definiera och särskilja de olika begreppen.
- Se till att adepterna förstår Diamant-konceptet, presentera och guida dem sedan genom aktiviteten: Diamantillustration.
- Låt adepterna fylla i aktivitetsbladet med ett exempel på en situation.
- Be adepterna tänka på en situation där något gick bra och reflektera över vilka positiva tankar som kan kopplas till denna erfarenhet. Sedan får de fylla i sina diamanter (tankar, känslor, förnimmelser och beteenden).
- Fråga sedan vilka konsekvenser de tror att tankarna som uppstod under situationen fick.
- Dela och reflektera i par/grupper, beroende på tid och situation.
- Be adepterna att fylla i en ny diamant med en situation då de kände sig irriterade eller missnöjda och hade negativa tankar. Lärlingarna ska sedan reflektera över skillnaderna mellan tankarna och konsekvenserna från de två olika situationerna.
- Deltagarna måste nu analysera situationen och reflektera över skillnaderna mellan tankarna, känslorna, förnimmelserna och resultaten som de har upplevt hittills.

Del 2


SLUTSATSER

- Fyll i "Diamanten" med en situation som gjort att adepterna skjutit upp ett projekt. Du kan ge ett vardagsexempel som är relevant för just den här gruppen av deltagare.





- Introducera begreppet disputationer med hjälp av listan för att deltagarna ska lära sig att ifrågasätta sina tankar och därmed relaterade beteenden.
- Låt adepterna dela med sig av sina reflektioner från arbetet med Diamanten.

 <p>Direktlänk till aktivitetshandledningen på lärplattan.</p>	<p>Läs mer:</p>
<p>https://upsim.aidlearn.eu/en/</p>	<p>Läs mer om kognitivt beteende: A. Beck (2010) och i E. H. Oestrich (2005) Cognitive Coaching the Disputation list är inspirerad av Tingleff, 2010.</p> <p>Ytterligare läsning om ABCDE-modellen av Seligman "Authentic happiness" (2002).</p>





Aktivitetsverktyg

DEN KOGNITIVA DIAMANTEN

Anvisningar till adepten:

Du kommer att lära dig se sambandet mellan dina tankar och ditt beteende.

Den här aktiviteten hjälper dig att identifiera och illustrera samspelet mellan dina tankar och dina handlingar samt att analysera de känslor och förmimmelser som påverkar ditt beteende.

Tänk på en situation då du har lyckats eller gjort något bra, det kan vara i samband utbildning/arbete eller något annat. Gör samma sak med en negativ upplevelse, alltså en situation där du kände att du gjorde riktigt dåligt ifrån dig eller misslyckades helt och hållet.

Fyll i Diamanten:

Varje situation som påverkar dina tankar, känslor, förmimmelser och ditt beteende. Hur du möter olika typer av situationer kan därför påverka dina beslut. Vad var situationen? Tänk på situationen och dela dina reflektioner med gruppen;

- Vad tänkte du på? (tankar)
- Hur fick det dig att känna? (känslor)
- Vilken var din fysiska reaktion? (förmimelse)
- Hur fick det dig att agera? (beteende)

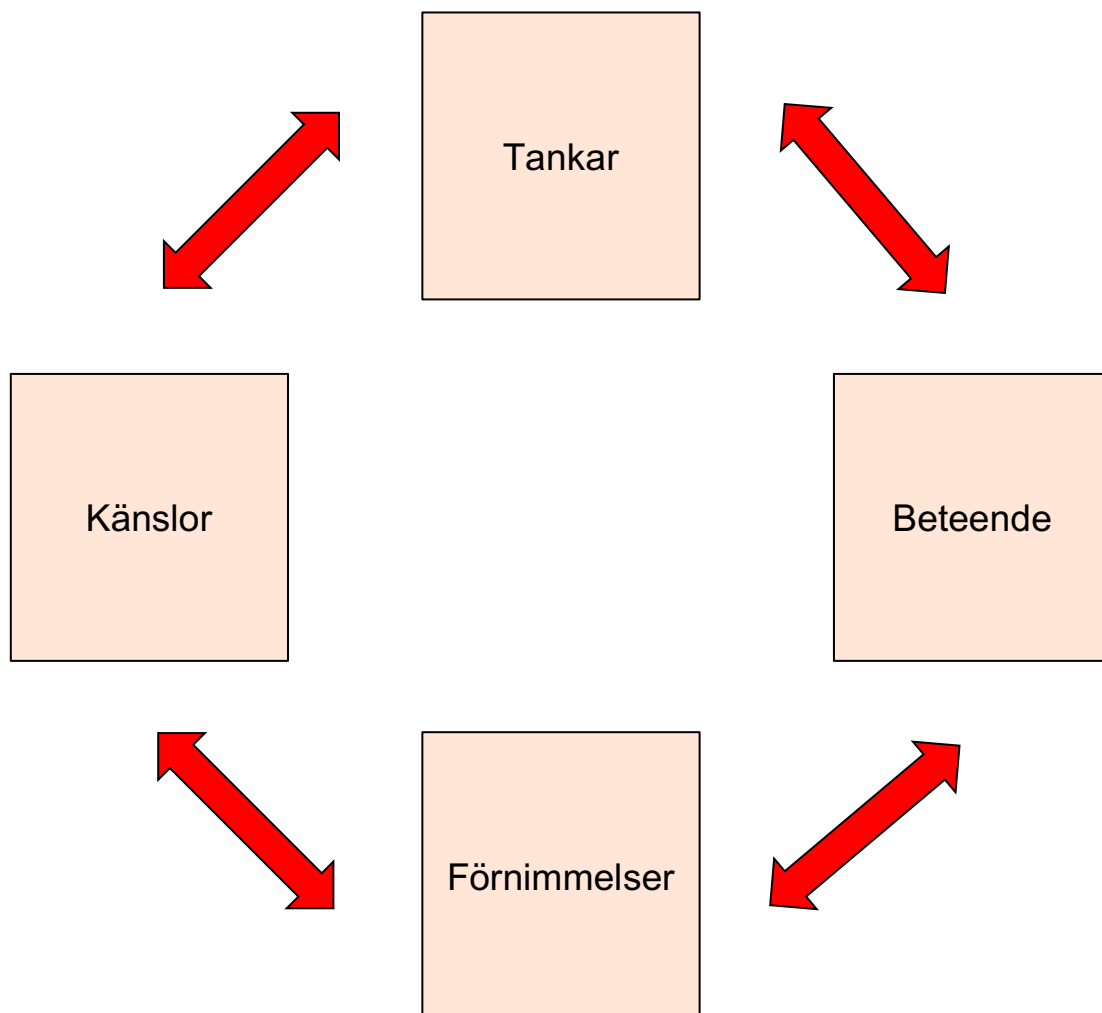
Fyll nu i diagrammet eller rita din egen Diamant.





Underlag - Diamanten av positiva eller negativa tankar

Situation:



När du har fyllt i din Diamant så fyll även i tabellen nedan utifrån en av situationerna, vilka konsekvenser fick det för dig eller din omgivning och vilka tankar fick du till följd av detta?

	Positiv lärandesituation
Konsekvenser: Vad hände som resultat, antingen med dig eller din omgivning?	
Grundtro: Vad säger jag till mig själv för att behålla ett positivt tankesätt och motivera mig själv när jag kämpar och har det svårt?	



DET KOGNITIVA TRÄDET

Grundläggande principer för de kognitiva metoderna

Använd illustrationen av trädet för att tala om de olika nivåerna av kognition.





Trädets nivå	Beskrivning
Trädets övre nivå , grenarna och bladen symboliserar de många Automatiska Tankarna.	Trädets övre nivå, grenar och blad symboliserar tankarna. Förutom de tankar som du är medveten om så finns det också omedvetna, automatiska tankar som fladdrar genom ditt sinne utan att du märker det. Automatiska tankar är inte omedvetna i sig. De är bara så vanliga att du har vant dig vid att ha dem och inte längre lägger märke till dem. Forskning visar att vi människor har ca 60 000 tankar per dag.
Trädets mellannivå , trädstammen, symboliserar de Allmänna Antagandena.	Trädets mellannivå, trädstammen, symboliserar de allmänna antagandena, dvs. tankar som påverkas av personliga åsikter och övertygelser. Allmänna antaganden styr tankarna som kontrollerar känslorna, påverkar förnimmelserna och därmed beteendet.
Trädets nedre nivå , rötterna, symboliserar Grundtron.	Den lägre nivån - trädrötterna - symboliserar den grundtro som människor har om sig själva, andra och världen, som ofta kommer från uppväxten och familjen. Grundtron är också kopplad till ens värderingar.

Tal för mentorerna:

Granska dina tankar och omstrukturera dem.

Den första uppgiften i omstruktureringen är självkontroll, dvs. att bli mer medveten om sina tankemönster. Genom självkontroll blir du mer medveten om dina automatiska tankar och hur de påverkar ditt liv.

Bli medveten om och omstrukturera: Varje gång du hamnar i en situation som får dig att må dåligt, skriv ner alla tankar som kommer.

Automatiska tankar är ofta situationsspecifika uttryck för mer djupgående uppfattningar om dig själv och världen. Medan automatiska tankar återspeglar reaktionen på en viss händelse, beskriver grundtron dina allmänna förväntningar och din identitet.

Om du exempelvis nyligen har presterat dåligt på ett prov eller haft en dålig anställningsintervju, kommer din omedelbara tanke förmodligen att återspegla din situation: "Jag skäms! Jag borde ha gjort bättre ifrån mig!" medan din grundtro kanske speglar en djupare rädsla: Jag är dum! Jag är inte tillräckligt bra. Grundtron påverkar bedömningarna och är därför en stor källa till fördomar.





Dessa tankar är inte alltid uppenbara eller medvetna. Man kan upptäcka dem genom att analysera dina automatiska tankar vid flera tillfällen under en längre period för att hitta de upprepade mönstren. Du kommer troligen att kunna urskilja en del av din grundtro genom att granska dina självkontrollerande tankegångar och genom att ställa dig själv frågan: "Varför reagerar eller agerar jag på det här sättet?".

Genom att skriva ner dina automatiska tankar och din grundtro så blir det lättare att få grepp om dem och att se dem utifrån en utomstående persons perspektiv.

När du faktiskt noterar vad du tänker och tror kan du inse att vissa är felaktiga eller irrationella och att du med lite arbete kan korrigera dem så att de bättre återspeglar verkligheten, utifrån ett gemensamt socialt konsensus.

TVISTER

Denna del syftar till att öka den emotionella självregleringen, flexibelt tänkande samt bygga resiliens och optimism. Det är viktigt att du innan har gjort "Diamanten".

Genom att utmana negativa eller irrationella tankar som håller oss tillbaka kan vi lära oss att agera mer proaktivt och gå vidare med våra projekt.

En enda negativ kommentar räcker för att få en person som annars regelbundet får positiv feedback från vänner, familj och arbetskamrater att känna sig värdelös. Irrationella tankar som uppstår vid ett prov eller på jobbet kan avgöra hur man känner sig. Genom att utmana dessa irrationella tankar kan man ändra de automatiska tankarna, känslorna och det relaterade beteendet till ett mer positivt resultat.

Lista över tvister för att utmana dina tankar och övertygelser		
Validitet	Samla in bevis för och emot	Vilka bevis, fakta och erfarenheter har jag som stämmer överens med detta påstående?
Skapa distans	Skapa distans	Vad skulle andra säga om de hörde det? Vilka råd skulle jag ge andra i samma situation? Skulle de följa det rådet?
Sannolikhet	Hur sannolikt är det att tanken är sann/falsk?	Har det tidigare visat sig vara sant? Hur ofta?





Realistiskt	Är tankarna realistiska? Finns det nyanser som överensstämmer med verkligheten?	Ett mer korrekt sätt att se på detta skulle kunna vara ... Det är inte sant eftersom förra gången ... En mer sannolik konsekvens är ...
Fruktansvärt	Vilka är de faktiska konsekvenserna nu och senare?	Kunde något annat ha hänt? Finns det relationer som du har glömt? Vad skulle någon annan i samma situation ha tänkt? Om det värsta skulle hända? Överlever jag? Hur ser det ut om 3/6/9 månader?
Passande	Även om jag har gjort ett misstag, misslyckats med testet eller svikit någon - är jag säker på att min slutsats är rätt?	Hur användbar är tanken på om det är sant för mig?
Hjälpsamt	Hjälper det att tänka så här	Jag kommer aldrig att hinna läsa alla dessa sidor till i morgon! Jag kommer aldrig att bli klar med den här uppgiften i tid.
Fokus	Fokusera på vad du faktiskt kan göra eller uppnå i stället.	Jag tror att om jag ändrar planen och får hjälp med de andra delarna så är det uppnåeligt.
Egna resurser	Uppmärksamma dina egna resurser	Vad har jag gjort för att hantera en liknande situation tidigare? Vem kan hjälpa mig? Finns det något jag kan göra som jag har glömt?



**EXEMPELSITUATION: PRESTERADE DÅLIGT PÅ ETT PROV**

Lärdomar från Diamanten (negativa och positiva tankar) Hur de automatiska tankarna påverkar ditt beteende.	Jag är så DUM! Jag borde ha presterat bättre på provet. Det är så typiskt mig att vara dålig.
Grundtro: Vad jag säger till mig själv. (från diamantaktiviteten)	Jag är dålig på att lära mig. Jag är dum.
Kritik av tankarna/tvisterna Fråga dig själv:	Har jag bevis för mina tankar? (Validitet) Finns det bevis som strider mot mina tankar? Om jag frågar en vän eller andra som stöttar mig, vad skulle de säga eller tycka om den här kritiken? Titta gärna på listan över tvistefrågor om du behöver mer vägledning.
Bestrid dina tankar = korrigerat svar Vad skulle du annars kunna tänka om dig själv?	Jag var dålig på det här provet, men jag har klarat andra prov tidigare. Mina betyg har varit okej. Jag är inte den smartaste personen, men det finns säkert personer som klarar sig sämre än jag... Detta specifika område är en utmaning för mig; jag klarar mig bättre i andra ämnen. Jag förberedde mig inte särskilt bra inför det här provet; jag skulle kanske kunna förbättra mina betyg om jag studerade mer effektivt.
Det nya sättet att tolka situationen = Energisering	Jag är OK; jag kan lyckas med det här, jag är tillräckligt smart. Det jag inte vet kan jag lära mig!





DISKUSSION OM TANKAR OCH ÖVERTYGELSER - AKTIVITET

Använd nu Diamanten för att analysera dina tankar:

Lärdomar från Diamanten (negativa och positiva tankar) Hur de automatiska tankarna påverkar ditt beteende.	
Grundtro: Vad jag säger till mig själv. (från diamantaktiviteten)	
Kritik av tankarna/tvisterna Fråga dig själv:	
Bestrid dina tankar = korrigerat svar Vad skulle du annars kunna tänka om dig själv?	
Det nya sättet att tolka situationen = Energisering	

