


Sjálfstal

Þessi kafli mun hjálpa þér að kanna og þróa skilning á:

- Hvað sjálfstal er.
- Muninn á neikvæðu og jákvæðu sjálfstali.
- Hvernig hægt er að breyta neikvæðu sjálfstali í jákvætt.

Hvað er sjálfstal?

Sjálfstal er það sem manneskja segir við sjálfa sig í huganum. Það getur haft mikil áhrif á sjálfsálit og sjálfstraust. Hvernig maður talar við sjálfan sig í huganum hefur áhrif á viðhorf, tilfinningar, sjálfsmynd, hegðun og sýn á heiminn. Við getum talað við okkur bæði á neikvæðan og jákvæðan hátt.



**Mér mistekst allt,
svo af hverju er ég
að þessu.**

**Hver er
tilgangurinn. Öllum
er sama um mig
hvort sem er.**

**Mér hlýtur
að mistakast.**

Neikvætt sjálfstal

Þegar fólk leyfir sér óviðeigandi og skaðlega hegðun gagnvart börnum notar það vanalega fjölda réttlætinga til að sannfæra sig um að hegðun þeirra sé í lagi. Þetta sannfæringarferli er sjálfstal; innri rökin sem einstaklingur notar til að leyfa sér að gera eitthvað sem hann veit að hann ætti ekki að gera. Það eru tvær tegundir af neikvæðu sjálfstali:

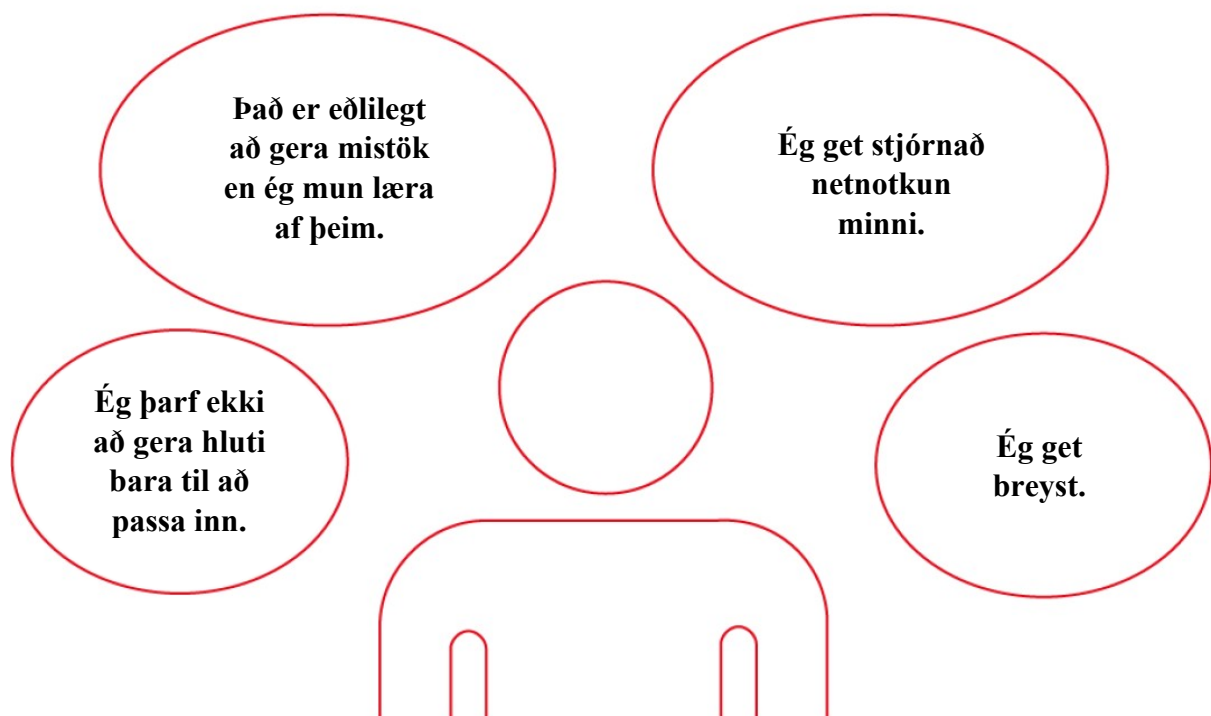
1) Sem réttlætir óviðeigandi eða skaðlega hegðun:

- Ég á rétt á að skoða klám.
- Þetta eru bara myndir, það er ekki raunverulega verið að skaða barn.
- Ég get gengið í gegnum leikvöllinn, ég er við stjórnvölinn.
- Einn drykkur mun ekki skipta neinu máli.

2) Sem lætur þig finnast þú gagnslaus eða ómerkilegur pappír:

- Hver er tilgangurinn? Engum þykir vænt um mig hvort sem er.
- Mér mistekst allt sem ég geri, af hverju á ég þá að nenna þessu?
- Öll sambönd mín enda illa.
- Mér hlýtur að mistakast þetta.

Mikið af neikvæðu sjálfstali leiðir til gremju, reiði og vonleysi og getur valdið sorg og óréttlæti og leitt til rangra ályktana, eins og réttlætinga sem veita þér leyfi til að hegða þér skaðlega. Flest neikvætt sjálfstal er órókrétt og byggt hugsunarvillum eða -skekkingum.



Jákvætt sjálfstal

Jákvætt sjálfstal er byggt á skynsamlegum og rökréttum hugsunum og viðhorfum. Það styrkir það sem þú veist að er rétt og hjálpar þér að hugsa skýrt. Slíkt sjálfstal hvetur til jákvæðrar hugsunar og innri áhugahvatar – það getur stöðvað skaðlega hegðun og verið kveikjan að heilbrigðari hegðun. Jákvætt sjálfstal getur styrkt aðrar íhlutunaraðferðir. Til er tvenns konar jákvætt sjálfstal:

1) Sem eykur sjálfsálit þitt:

- Ég er mjög ánægður með hvernig ég vann í dag.
- Ég er glöð með að hafa hjálpað viðkomandi.
- Ég get gert þetta!
- Ég verðskuldaði verðlaunin sem ég fékk.

2) Sem hvetur til heilbrigðrar hegðunar:

- Ég hef marga jákvæða eiginleika sem fjölskylda mín og vinir líkar við, eins og þolinmæði, örlæti og góðan húmor.
- Það er eðlilegt að gera mistök en ég mun læra af þeim.
- Ég get stjórnað drykkjunni minni
- Ég mun ekki leyfa þeim að rífa mig niður.

Jákvætt sjálfstal er líka gagnlegt þegar þú tekur þátt í íhlutunum þar sem það mun hjálpa þér að fylgja eftir áætlunum þínum.

Minnka neikvætt sjálfstal

Það er mikilvægt að skilja hvaðan neikvætt sjálfstal kemur og taka meðvitaða ákvörðun um að hafa jákvæð áhrif á hugsanir sínar. Þetta er ekki alltaf auðvelt því þótt þú hafir marga jákvæða eiginleika getur reynst erfitt að koma auga á þá og eigna sér þá.

Hér eru nokkrar leiðir til að fækka neikvæðum hugsunum:

Fylgstu með sjálfstalinu

Hvernig er sjálfstalið þitt núna? Hvað segirðu við þig í erfiðum aðstæðum um ábyrgð, tækifæri og getu þína til að takast á við aðstæðurnar? Hvað segirðu þegar þú upplifir neikvæðar tilfinningar, eins og þirring og vonbrigði, eða eitthvað sem þú vilt ekki gera?

Íhugaðu áætlanir þínar ...

... fyrir næstu viku og skoðaðu það sem þú segir við sjálfan þig um þær. Þetta ætti að hjálpa þér að koma auga á hvort þú hafir tilhneigingu til að vera jákvæður eða neikvæður í hugarfari og hvernig sjálfstal á þátt í að styrkja það.

Skipuleggðu jákvæða hluti til að segja

Ef þú veist að erfiðar aðstæður er mögulega framundan er gott að hafa þegar æft jákvætt sjálfstal sem þú getur notað fyrir, á meðan og eftir aðstæðurnar.

Dæmi:

- „Þegar ég staldra við og hugsa, held ég ró minni og hef betri stjórn.“
- „Að vera rólegur hjálpar mér að hugsa skýrt og taka betri ákvarðanir.“

Haltu dagbók

Skráðu í viku neikvæða hluti sem þú segir við sjálfan þig. Líttu til baka eftir viku og sjáðu hvaða skilaboð þú hneigist til að senda þér. Spurðu þig: myndi ég segja þessa hluti við vin? Við erum oft mun harðari og gagnrýnari við okkur sjálf en aðra.

Íhugaðu skaðleg áhrif sjálfstals

Íhugaðu hvernig sjálfstalið þitt hefur afsakað skaðlega kynferðislega hegðun. Ef þú hefur ekki brotið af þér gæti þetta þýtt sjálfsfróun á meðan þú hugsar á kynferðislegan hátt um börn. Veltu því fyrir þér hvernig þú hefur réttlætt það út frá sjálfstali um hegðunina: „þetta er í lagi“ eða „ekki svo slæmt“.

Skoraðu á hugsanir þínar

Fyrir hverja neikvæða fullyrðingu, spurðu sjálfan þig þessara spurninga:

- Hvaða sannanir hef ég fyrir þessari skoðun?
- Hvaða aðrar skýringar eru til?
- Hversu líklegt er að þetta sé tilfellið?
- Ef þetta ætti við um einhvern annan, hvað myndi ég hugsa?

Afþreying

Gerðu eitthvað sem dreifir huganum frá neikvæðum hugsunum og tilfinningum. Þetta gæti eitthvað sem þér finnst skemmtilegt að gera eða að hafa samband við vin.

Jákvæð endursetning

Reyndu að finna eitthvað jákvætt í aðstæðunum til að einbeita þér að, frekar en því neikvæða. Þetta er gott að gera í sorg eftir fráfall manneskju: að rifja upp jákvæðar minningar um viðkomandi frekar en missinn.

Notaðu jákvætt sjálfstal

Ef þú segir stöðugt „ég get það ekki“ munt þú sannfæra sjálfan þig um að það sé satt. Skiptu út neikvæðum orðum fyrir jákvæð.

Íhugaðu orsakir hugsanna

Hugsaðu um hvað ýtir undir neikvæðar hugsanir og tilfinningar. Jákvæðar hugsanir snúast ekki um að neita því að eitthvað geti farið úrskeiðis. Ef eitthvað fer úrskeiðis, gefðu þér tíma til að íhuga hvað gerðist til að forðast mistök í framtíðinni og horfa jákvæðari augum fram á veginn.

Ekki dæma þig of hart

Það tekur tíma, æfingu og staðfestu til að hafa áhrif á neikvæðar hugsanir og þróa með sér bjartsýnni nálgun.

Ef þú vilt ræða eitthvað sem kom fram í þessari æfingu, hefur átt erfitt með að komast í gegnum verkefni eða vilt tækifæri til að fara í gegnum verkefni með meðferðaraðila ekki hika við að hafa samband með tölvupósti á taktuskrefid@taktuskrefid.is