

# Taktu skref!ð

## Að opna sig fyrir öðrum

---

Að tala við fólk um hugsanir sínar og tilfinningar getur verið erfitt. Það er ákveðin færni, og eins og með aðra færni (eins og að reima skó eða keyra bíl) þá er hægt er að læra hana og æfa sig svo þetta verði auðveldara. Þessi kafli mun hjálpa þér við að:

- tjá tilfinningar þínar
- huga að því hvernig þú getur talað við einhvern sem þú treystir um kynferðislegar hugsanir þínar um börn

## Af hverju að tala um tilfinningar sínar?

---

Sumir sjá ekki tilganginn í því að tala um tilfinningar sínar. Þælum aðeins í því sem getur gerst ef tilfinningar eru ekki tjáðar.

Ímyndaðu þér að þú sért alltaf með flösku á þér. Í þessa flösku seturðu allar neikvæðu tilfinningarnar þínar. Með árunum kemur að því að flaskan fyllist og jafnvel springur. Tilfinningarnar sleppa þá loks út. En því miður oft á óheilbrigðan hátt eins og með reiðiköstum eða skaðlegri hegðun eins og áfengis- og vímuefnanotkun, fjárhættuspilum eða kynlífi.

**Hugsaðu aðeins um þína stöðu – á þetta við um þig eða útskýrir þetta þína hegðun?**

## Hvernig hjálpar það að tala?

---

Í stað flöskunnar, ímyndaðu þér að þú sért með skjalaskáp. Í stað þess að troða öllum tilfinningum inn í skápinn ertu með kerfi til að skoða, hugsa um, ræða og skrá þær inn. Þú veist hvar tilfinngarnar eru og hvernig þú getur nálgast þær seinna ef þú þarft.

## Hljómar þetta viðráðanlegra?

Hefur þú einhvern tíma heyrt máltækið „hægist mein þá um er rætt“ eða „a problem shared is a problem halved“? Mikilvægur partur af því að takast á við tilfinningar sínar er að deila

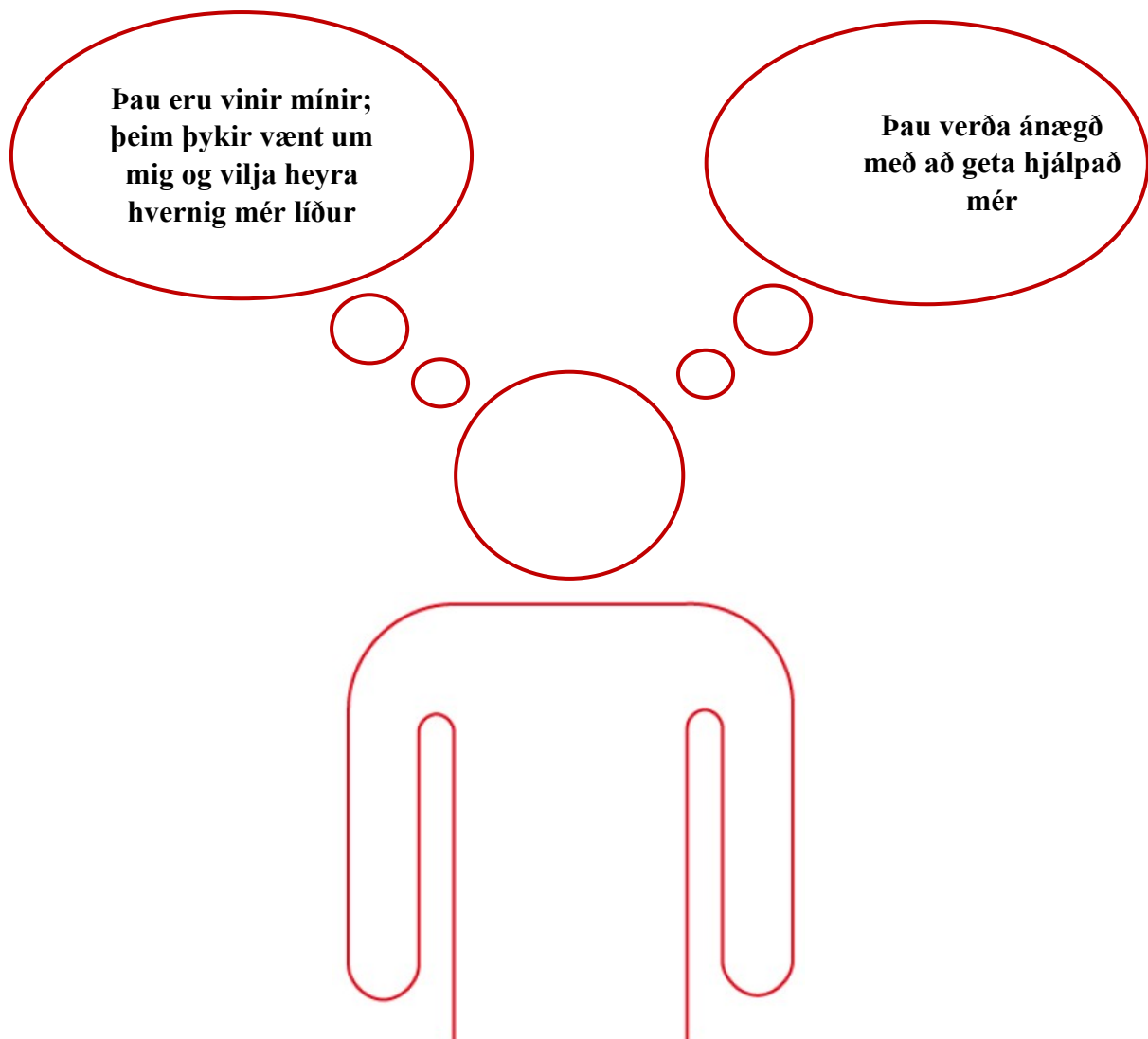
þeim með einhverjum sem maður treystir. Það getur hjálpað við að leyfa sér að finna hvernig manni líður og gerir tilfinningarnar viðráðanlegri.

Að deila hvernig þér líður með einhverjum skapar einnig nánd í ykkar sambandi.

Ef þér finnst þú ekki hafa neinn til að tala við um tilfinningar þínar þá getum við hjá Taktu skrefið hjálpað. Einnig er alltaf opið í hjálparsíma Rauða krossins ef þig vantar einhvern til að tala við núna, síminn er 1717.

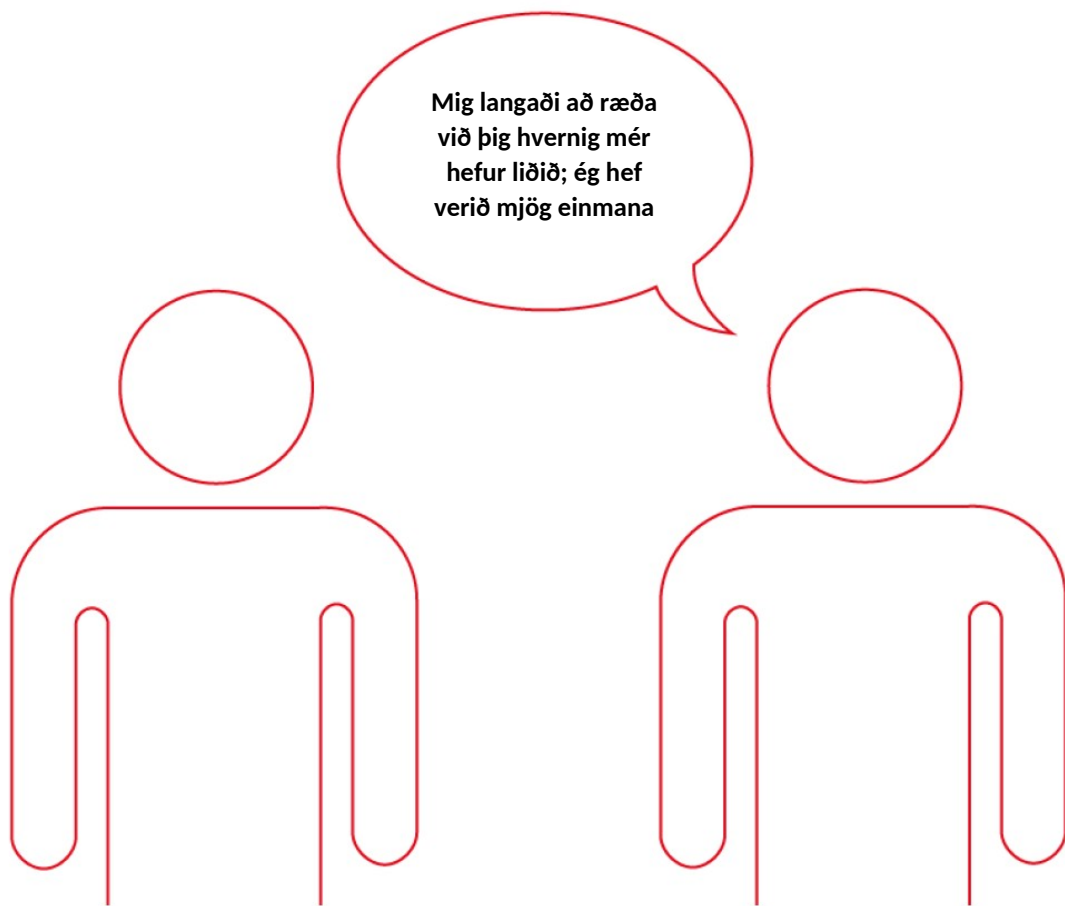
### **Hvernig talar þú um tilfinningar þínar?**

---



Sumar tilfinningar er erfiðara að tjá en aðrar en það eru leiðir til að auðvelda það:

- Búðu til aðstæðurnar – staðsetning er mikilvæg. Gott er að vera á hlutlausum stað þar sem hægt er að tala í næði og hafa nægan tíma til staðar, til dæmis rólegt horn á kaffihúsi.
- Sjálfstal – notaðu jákvætt sjálfstal til að hjálpa við að róa þig og byggja upp sjálfstraust til að tala um tilfinningar þínar. Ef þú ert ekki viss um hvað jákvætt sjálfstal er, lestu þá kaflann um sjálfstal.



Það getur verið gagnlegt að skipuleggja hvað þú vilt segja og hvernig þú ætlar að segja það.

Þú þarft ekki að skrifa handrit fyrir allt samtalið (þú þarft líka að geta svarað því sem hinn aðilinn segir) en það getur verið gagnlegt að hafa opunarlínu.

## Hvað ef hinn aðilinn er hluti af vandanum?

Ef hegðun viðkomandi er hluti af vandamálinu er mikilvægt að nálgast samtalið þannig að viðkomandi upplifi það ekki sem árás.

Eftirfarandi getur hjálpað:

- Lýstu aðstæðunum: „Þegar við eyðum ekki tíma saman ...“
- Tjáðu tilfinningar þínar: „Ég er einmana.“
- Tilgreindu hvað þú vilt að gerist: „Ég vil að við eigum að minnsta kosti eitt kvöld í viku saman.“
- Staðhæfðu niðurstöðuna: „Þannig getum við átt gæðastund saman.“

Það er mikilvægt að nota ég-fullyrðingar til að tjá tilfinningar þínar, enginn getur verið ósammála því hvernig þér líður. Þá hljómar það heldur ekki eins og þú kennir hinum um. Prófaðu að æfa þig í huganum: „þú nennir ekki að vera með mér og þess vegna er ég einmana“ á móti „ég er einmana og myndi vilja vera meira með þér“ og sjáðu hvort hljómar betur.

Að segja öðrum frá kynferðislegum hugsunum sínum um börn er virkilega erfitt, sérstaklega þegar kemur að því hvern á að tala við og hvað á að segja.

Ef þú ert að glíma við erfiðar kynferðislegar hugsanir getur ein leið til að fá stuðning og skilning verið að tala við traustan aðila. Það þarf samt að huga að hverjum á að segja frá og hvernig þau geti brugðist við.

Það verður að huga vel að hugsanlegum áhrifum á bæði þig og hina. Það er ómögulegt að gefa ráð sem eiga við í öllum tilvikum þar sem fólk er ólíkt, með mismunandi aðstæður og stuðningsnet.

Ef þú ert í vafa um hverjum þú getir treyst eða leitað til þá geturðu haft samband við Taktu Skrefið með tölvupósti á [taktuskrefid@taktuskrefid.is](mailto:taktuskrefid@taktuskrefid.is).