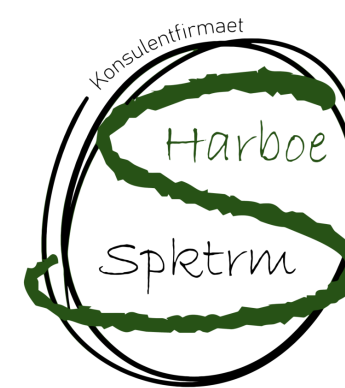


Positive emotioner



Lavthængende frugter i trivselsarbejde

Slides:

www.spktrm.dk/ressourcer/sikon26

Michael Harboe Spørring

Telefon: (+45) 3089 9837
E-mail: harboe@spktrm.dk

Master i positiv psykologi
MBSR-lærer, Niveau 1
Professionsbachelor (pædagogik) m. speciale i sundhed og idræt
Certificeret instruktør i Atlass, Studio III & EarlyBird



Deficitfokus

OBS: "Bad is stronger than good"

Triaden af funktionsnedsættelser
Kvalitativ anderledes 1) kommunikation 2) socialt samspil
3) evne til forestilling og fleksibilitet

Svag central kohærens

Udfordringer med "Theory of mind" / mentalisering

Eksekutiv dysfunktion

Kontekst blindhed

Den forudsigende hjerne

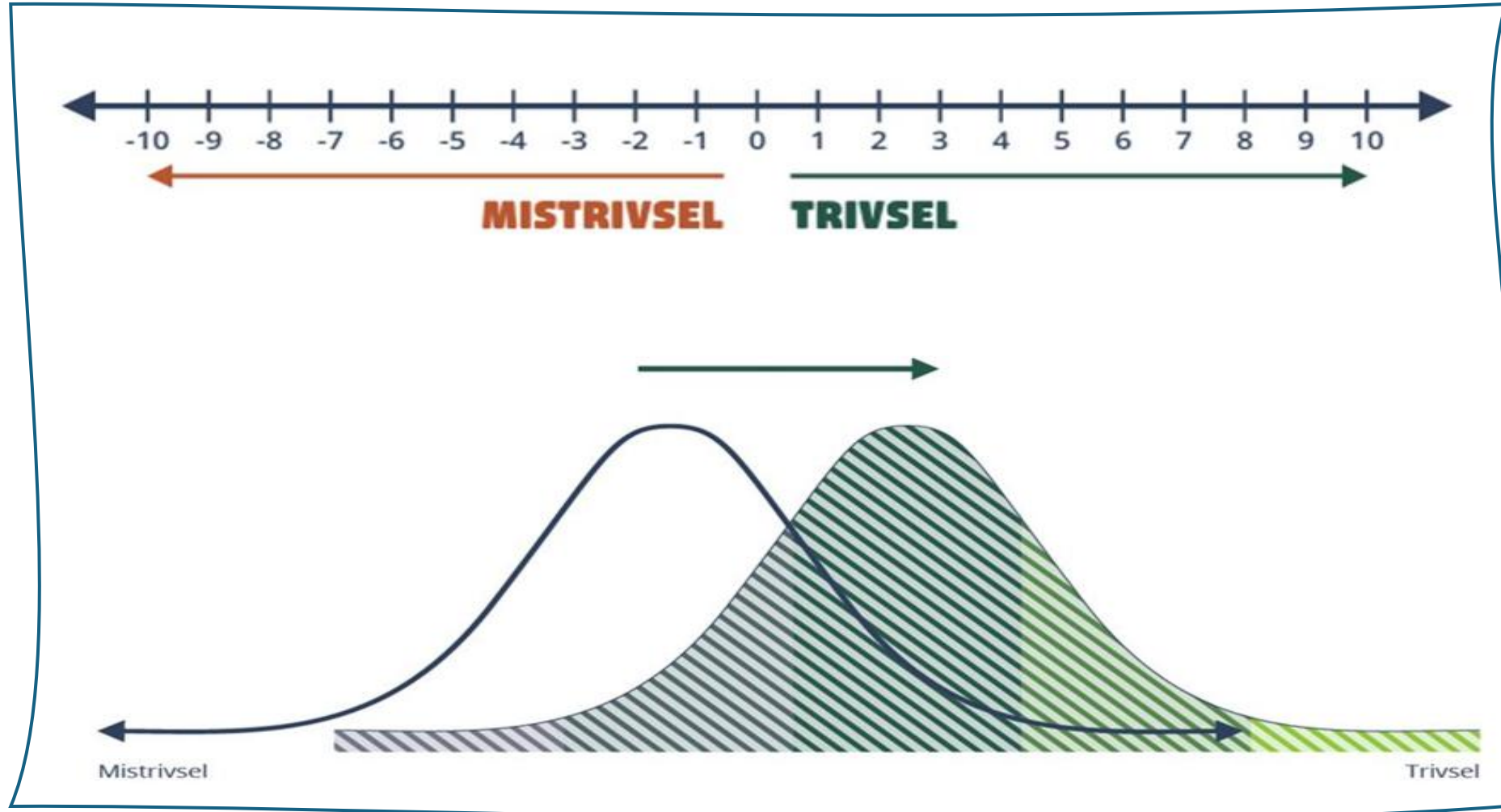
For vage / præcise inde modeller - Forudsigelsesfejl

Konflikthåndtering

Problemskabende adfærd

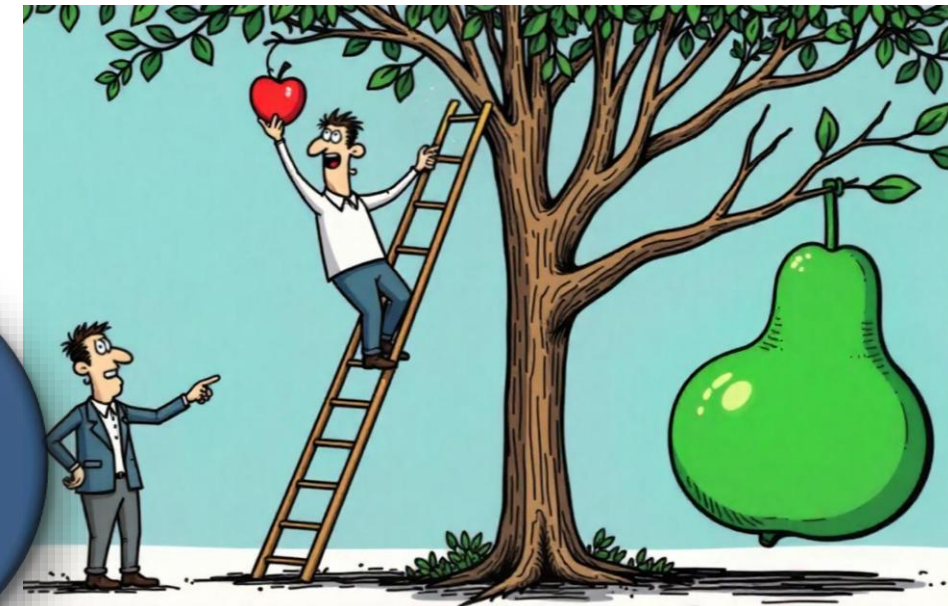
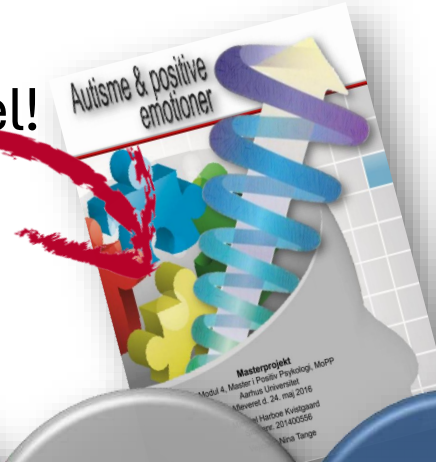
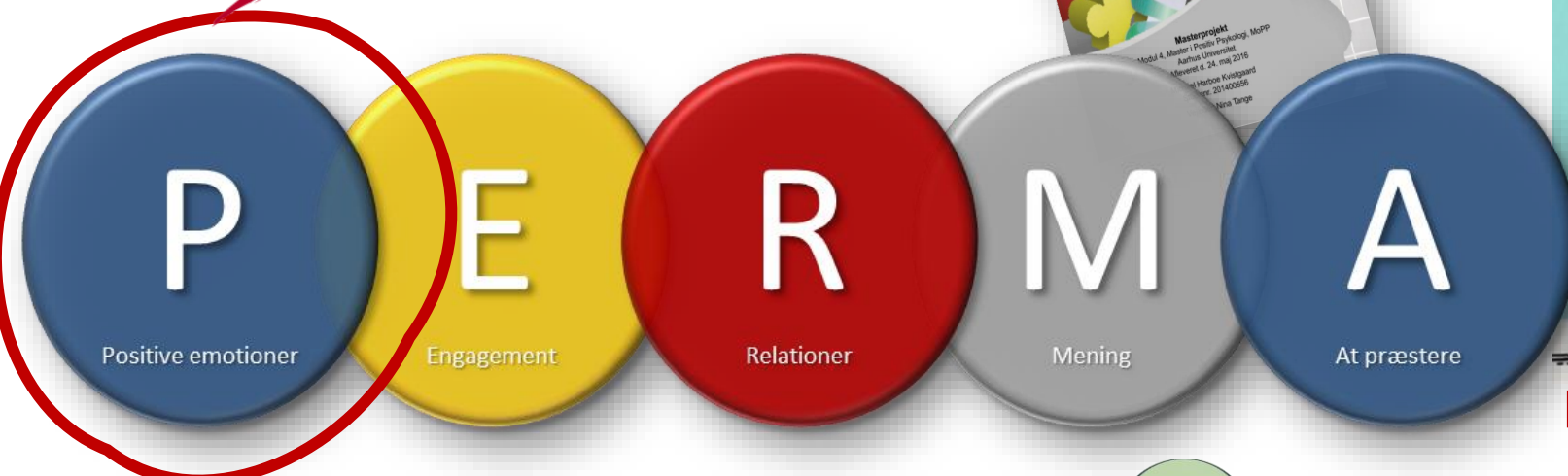


Hvad vil alle mennesker gerne have mere af?

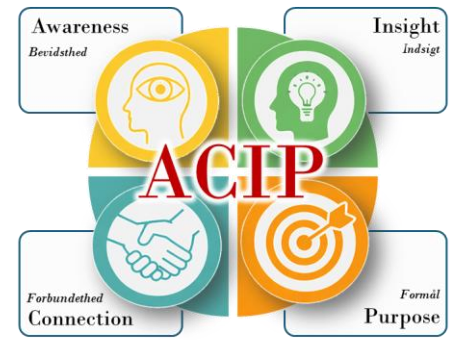


Hvordan kan vi forstå trivsel som et begreb vi kan arbejde med?

- Vi kan godt sætte trivsel på formel!



Hvad er de "lavthængende frugter"?



Don't "Be Positive"

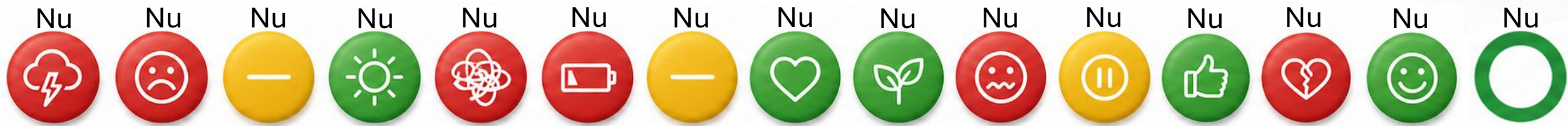


”På konferencen i Frankrig så jeg en Barbara Fredrickson, der tydeligere end før understregede, at det ikke bare handler om at have positive emotioner. Se hendes slide her, det mest eksplicitte udtryk for hendes påstand om, at **man skal være varsom med at opfordre folk til at være positive. Man skal ikke VILLE eller ØNSKE sig positive emotioner så meget som søge at skabe situationer og kontekster, som er "probabilistisk forbundne" med positive emotioner**, som hun udtrykte det (dvs. hvor der er stor sandsynlighed for, at de opstår).

Det peger jo i retning af, at man skal være opmærksom på de større sociale og institutionelle sammenhænge, mennesker optræder i, og sikre sig at de faktisk fremmer de gode emotioner, alle ønsker sig -- og at vi ikke bare skal lave positivitets-øvelser for os selv og vores nærmeste. (...)

Ib Ravn, 3. juli 2016 i Facebookgruppen
”PIV - Positiv psykologi I Virkeligheden”

***Undgå positivitetsfascisme!
Undgå risikoen for at skabe negative
emotioner som følge af, at man ikke formår
at skabe positive emotioner***



Dit valg
i dette øjeblik



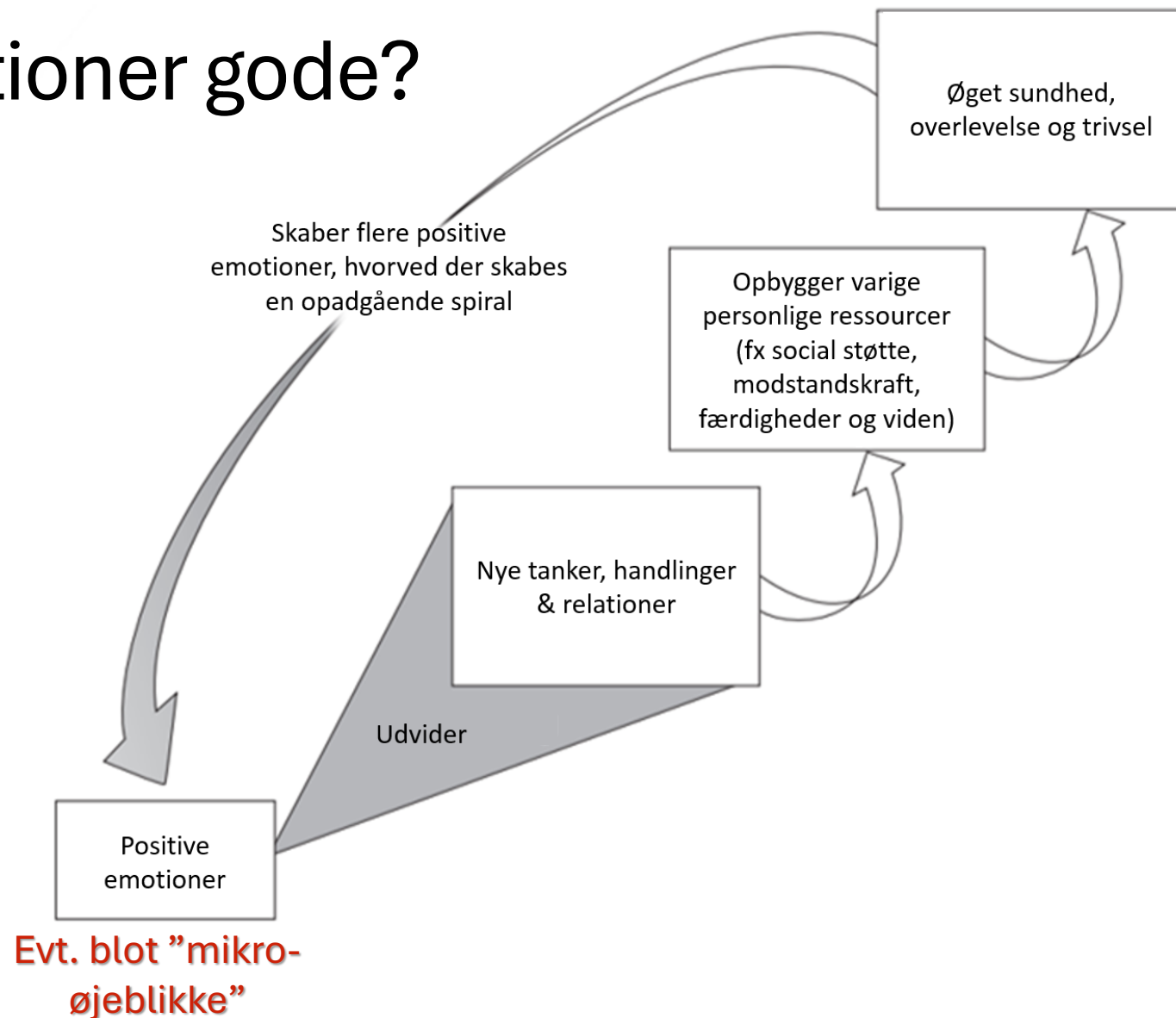
- Negativt øjeblik
- Neutralt øjeblik
- Positivt øjeblik



Hvert øjeblik er en mulighed. Små positive valg i nuet skaber mere balance. Over tid ændrer det din **positivitetsratio** - og bevæger dig mod **trivsel**.

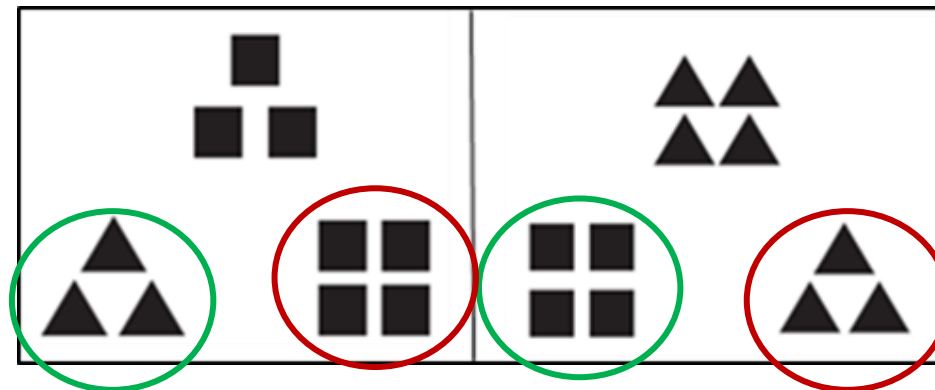
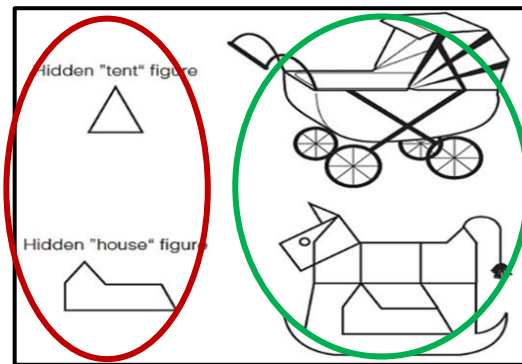
Hvorfor er positive emotioner gode?

- De føles godt...
- The undo effect
- Broaden & build theory:
 - Evolutionært: Sikring af overlevelse på den lange bane



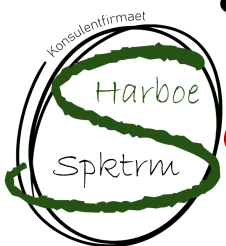
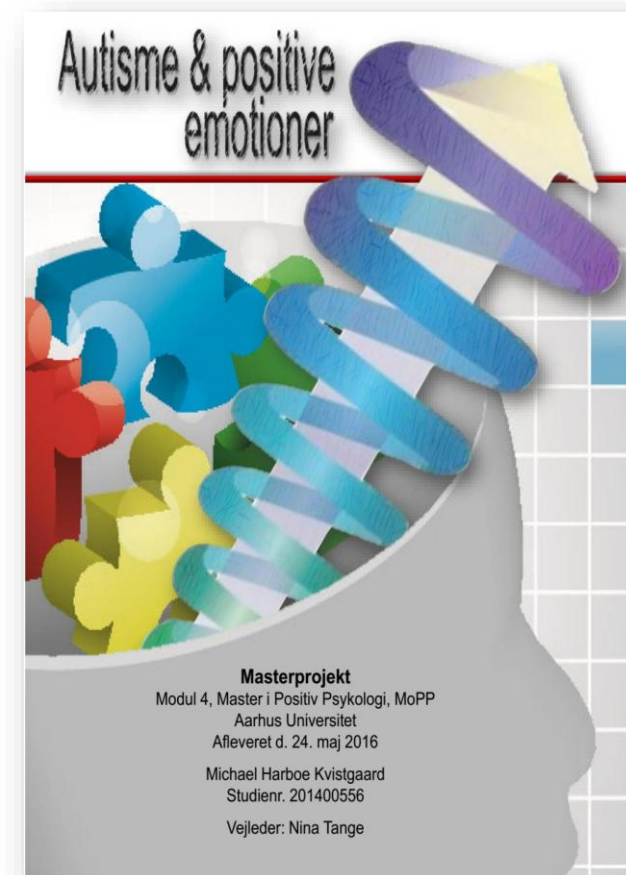
”udvide-effekten” ved positive emotioner (og autisme)

- Opgave: Hvilken af de to nederste figursamlinger, der matcher den øverste bedst
 - Form på delementer = **tendens til at fokusere på detaljer**
 - Form på helheden = **tendens til at fokusere globalt/ på helheden**
 - Øges ved påvirkning af positive emotioner



”facts” ift. positivitet

- Jo højere positivitetskvotienter, des bedre - indtil et vist punkt. (Fredrickson, 2015)
- Mennesker med autisme oplever samme mængde positive emotioner – men flere negative emotioner end andre mennesker (Samson et al., 2012)
- ”Menneskers (...) positivitetskvotienter forandrer sig, når de giver sig i kast med aktiviteter og benytter sig af tankesæt, der fremmer sundhed, trivsel og livskvalitet.” (Fredrickson, 2015 s. 20)
- Kognitiv infleksibilitet ved autisme (Ozonoff et al., 1994) vanskeliggør (for nogle) positivitets fremmende ”selvaktiviteter” (eks. Fredrickson, 2010; Lyobomirsky, 2008)



”Autism-Feel-good Questionnaire”

Kan findes på <https://spktrm.dk/ressourcer/>

Positiv Emotions Profil

Idekatalog / opmærksomhedspunkter ift. hvad der kan bibringe høj grad af positive emotioner for

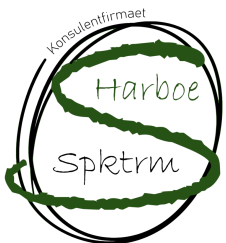
Navn: _____

Behagelige aktiviteter

Behagelige sensoriske aspekter

Behagelige begivenheder

Behagelige personer, dyr eller steder



(Vermeulen, 2014)

Spørgeskema: Autism-Good-Feeling

Spørgeskemaet indeholder elementer/ spørgsmål, omhandlende alle mulige forskellige ting, der kan give en person en god følelse. Naturligvis er alle mennesker forskellige. Det der giver en god følelse hos én person, kan være yderst ubehageligt for en anden person. Nedenfor kan du angive, i hvilken udstrækning ting eller begivenheder giver dig (eller fokuspersonen) en god følelse. I hver gruppe af elementer/ spørgsmål er der mulighed for at tilføje ting, der ikke er nævnt på listen.

Hvert element/ spørgsmål skal scores ud fra nedenstående liste:

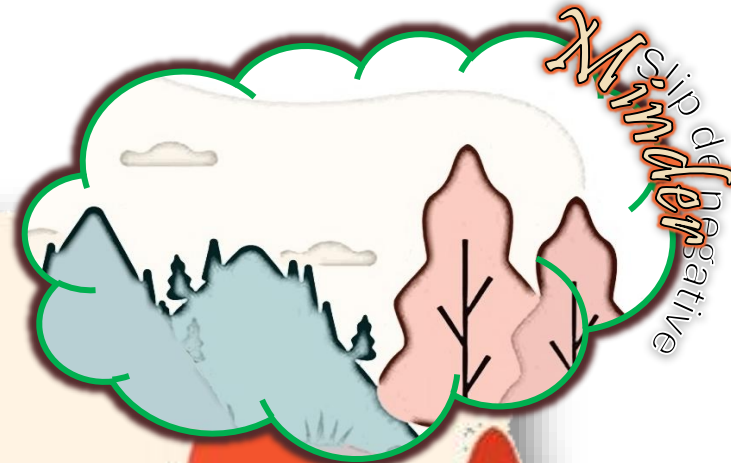
- 3: Dette giver mig en meget god fornemmelse** – Jeg nyder det meget
- 2: Dette giver mig en god fornemmelse** – Jeg nyder det
- 1: Dette giver mig en smule god fornemmelse** – Jeg nyder det en smule
- 0: Dette giver mig ikke en god fornemmelse** – Jeg nyder det ikke særlig meget (neutral, jeg føler ikke noget) eller jeg finder det ubehageligt
- ?: Jeg ved ikke om det giver mig en god fornemmelse**

Naturligvis er denne liste ikke fyldestgørende, derfor er der efterladt plads til, at tilføje ting som du nyder eller som giver dig en god fornemmelse.

Sensoriske aspekter:

	3	2	1	0	?
Bestemte lyde, Specificer:					
Bestemte typer lys, Specificer:					
En bestemt type stemme, Specificer:					
Bestemte lugte/ dufte, Specificer:					
Bestemte taktile stimuli, Specificer:					
At blive rørt ved					
At blive krammet					
At få et kys					
Varme					
Kulde					
Bestemte typer mad, Specificer:					
Bestemte drikkevarer, specificer:					
Bestemte genstande jeg godt kan lide at røre ved, Specificer:					
Bestemte vejrforhold, Specificer:					
At have et fleecetæppe om mig					

Autism Good Feeling Questionnaire – © Peter Vermeulen, 2014
Oversat af Michael Harboe Kvistgaard
Center for Specialpædagogiske Børn



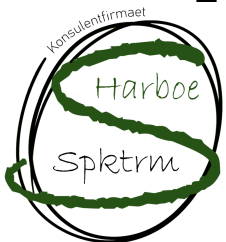
- Bevidst at nyde:**
- Fortid: Minder
 - Nutid: Sansninger og tanker
 - Fremtid: Forventninger

Systematisere nydelse

"Savoring"

3 gode ting øvelsen

- 3 gode ting i dag
 - Længere episoder
 - Mikroøjeblikke
 - Dejlige begivenheder
 - Noget sensorisk
 - Tanker
 - Noget jeg er taknemmelig for
- Eks. ved aftensmaden eller ved sengetid...
 - ”Er der sket noget godt i dag?”
 - Jeg starter...
 1. Solen i ansigtet da jeg gik en tur til frokost
 2. Jeg lykkedes fik gjort en stor opgave færdig på arbejdet
 3. Selvom det egentligt var træls, at der var kø på motorvejen, var det dejligt at slappe af og høre musik i bilen
- Evt. Hvorfor skete det?
 - Hvad gjorde det muligt?
 - Hvad bidrog jeg med?
 - Hvad bidrog andre med?



<https://uha.blob.core.windows.net/accelerate/attachments/cks7mjyw148tp0npoifdyz00r-3goodthings-quick-guide.pdf>

How to Practice Three Good Things

What is the “Three Good Things” practice?

“Three Good Things” is a quick and simple prescription for reducing burnout and increasing well-being. This exercise trains our brains to see and savor the good that’s always around us, even during difficult times. We can practice this approach by asking ourselves these two questions every day:

1. **What 3 things went well today?**
2. **How did these things occur? Or: How did I contribute to them?**

How does it Work?

1. **Make time:** Set an intention to practice journaling for a few minutes every day for 2 weeks. *Research shows* that just a couple of weeks can have effects that last 6 months to a year.
2. **Grab a pen and paper:** Write your observations in a journal or a notepad.
3. **Write down “three good things”:** Each night, write down three things that you are grateful for. Include what you noticed, how it made you feel, and why you think the event happened. Just a sentence or two will work but write more if you feel up to it.
4. **Anything counts:** The events you choose can be large or small. Don’t worry about grammar or spelling—the goal is just to record what you’ve noticed.
5. **Reflect:** After two weeks, take stock and see if you notice any positive effects of this practice on your life.

Tips for practicing Three Good Things

1. **We don’t practice “Three Good Things” to dismiss or negate hard experiences through toxic positivity.** We use it to acknowledge and care for our hard feelings, and to recognize the good that is present.
2. **For maximum effect, try this exercise right before you go to bed.** The thoughts we review in the hours before sleep *stay in our memories longer*. Some *research* reveals that recognizing things we are grateful for helps us relax and sleep better.
3. **This exercise also helps us decompress and transition from one role to the next.** For example, reflect on your workday. Think about what went well, and what you contributed. These memories can give you a sense of satisfaction and allow you to release and focus on the next important task.
4. **Feeling negative? That’s okay.** If you end up focusing on negative things, acknowledge those experiences. Then, refocus your thoughts on the good memories. If you miss a day, it’s not a big deal—just start again tomorrow.

Suggestions for using with teams

1. **Check the emotional pulse of the team.** If folks are struggling, acknowledge those hard feelings first and explain your intention for doing this exercise. Remember that the purpose is not to negate people’s hard experiences. Allow people to pass if they wish.
2. **Reflect** on your intentions for suggesting this exercise.
3. **This exercise can be used as a check-in or in closing.** If there’s limited time, perhaps have team members journal their thoughts. Then encourage them to share one good thing verbally or divide into small groups or pairs for discussion.
4. **Dedicate a space** like a whiteboard or another forum to recognize a team member’s three good things each day.

Taknemmelighed – værdsættelse

- Legoklodser i lommen
 - Hvad kan jeg være taknemmelig for lige nu, i dette øjeblik?
 - OBS: gerne småting
- Taknemmelighedsbrev
 - Skriv et takkebrev til en person, som har hjulpet dig, men som du aldrig har fået sagt ordentligt tak til. Aftal at mødes med vedkommende, og overrask personen ved at læse brevet højt.



Uventet venlighed

(Random acts of kindness)



Hvad er den mindste indsats jeg kan gøre for at opnå et positivt resultat?

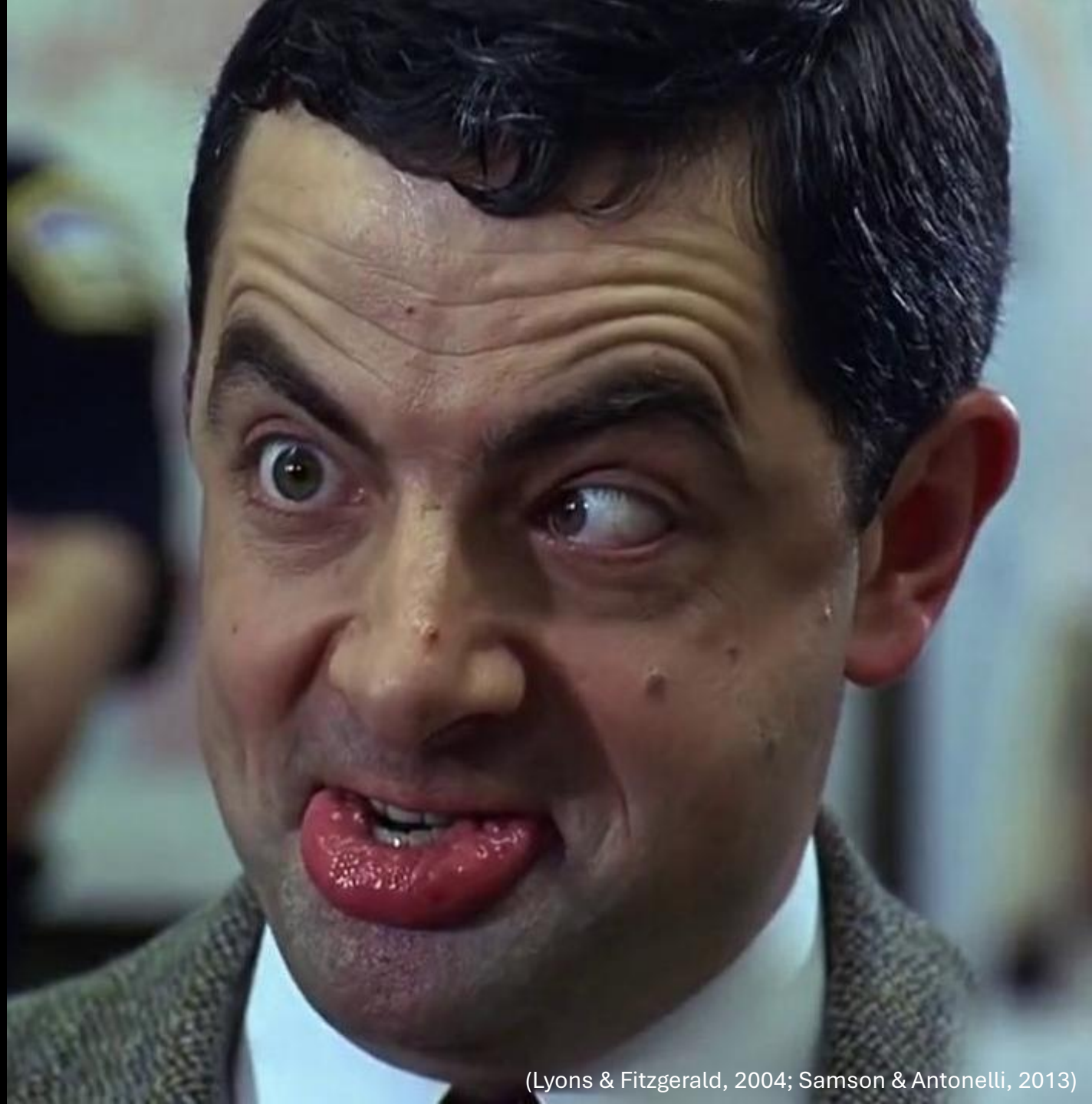
Venlige (evt. spontane) uopfordrede handlinger der føles autentiske for både giver og modtager. Giveren har ingen skjult dagsorden og ingen forventning om gensidighed.

- Det føles godt at "give" og "få" venlighed.
- Forskning har vist, at modtageren ofte videregiver venlighed til en anden.

- Hav 3 tændstikker i lommen.
- Stil dig selv opgaven at flytte de 3 tændstikker til en anden lomme.
- Du må flytte en tændstik hver gang du har gjort en indsats for at fremme en positiv følelse hos den anden.
- OBS: det er din intention der er vigtig!

Humor

Forudsigelige foudsigelsesfejl



(Lyons & Fitzgerald, 2004; Samson & Antonelli, 2013)

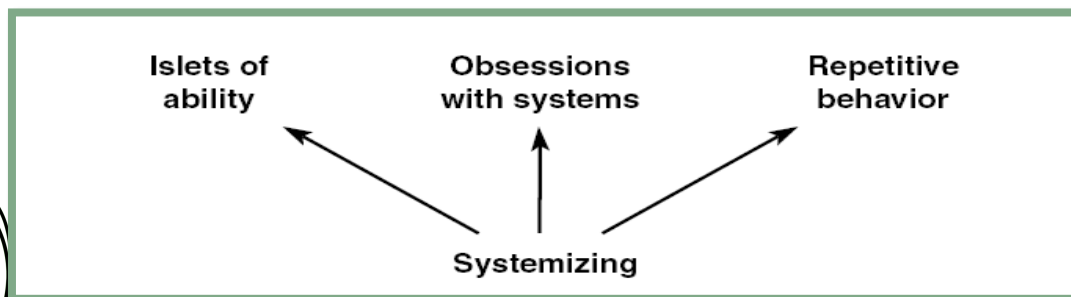
Identificere og bruge sine (karakter-) styrker



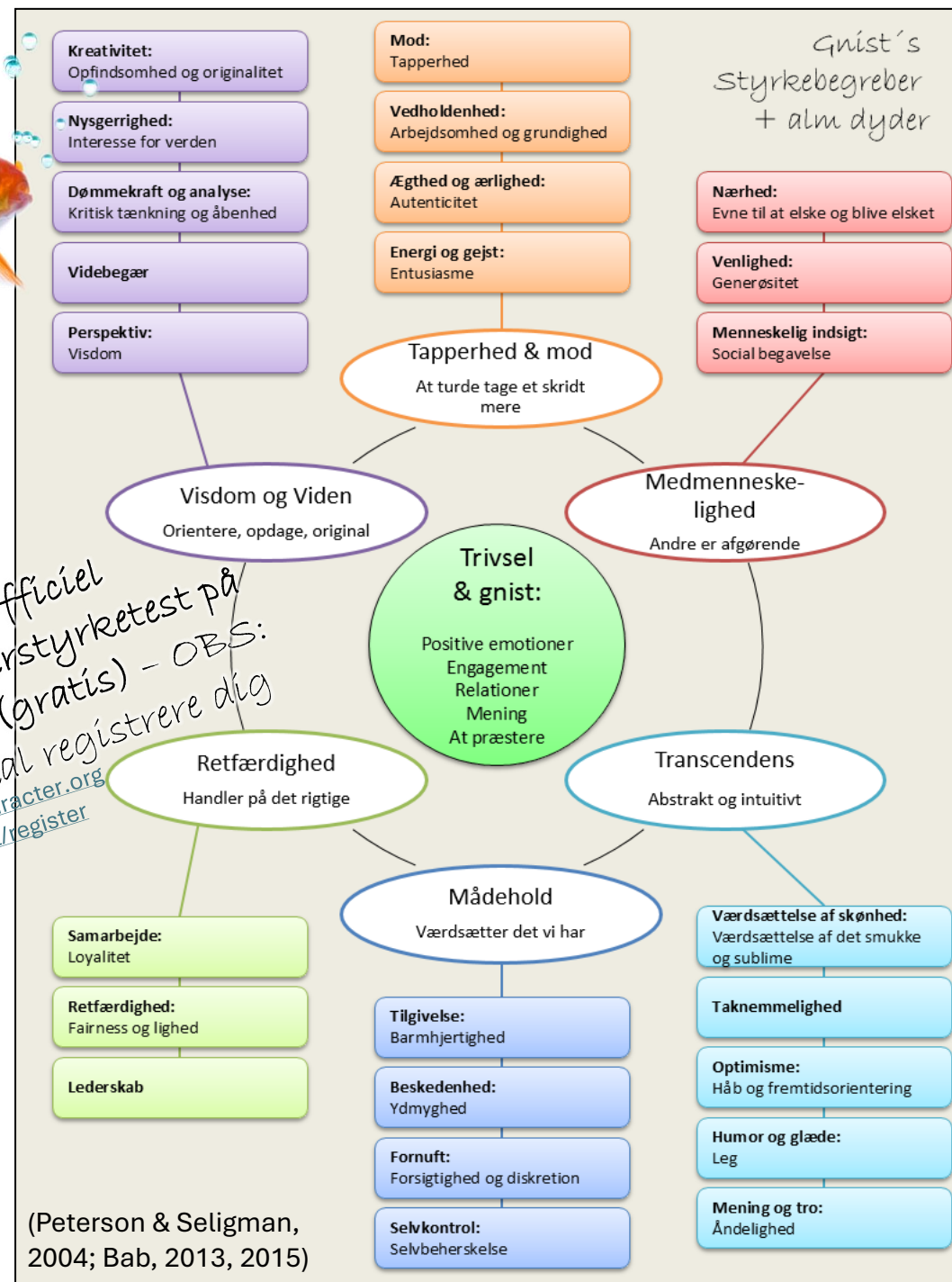
Dine topstyrker er dem der gør, at du har det som en fisk i vandet – du har en oplevelse af ”mit sande jeg”

- Energigivende
- Positive følelser
- Gode præstationer
 - OBS: gode præstationer kan også være energikrævende

Officiel karakterstyrketest på dansk (gratis) - OBS: du skal registrere dig
<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

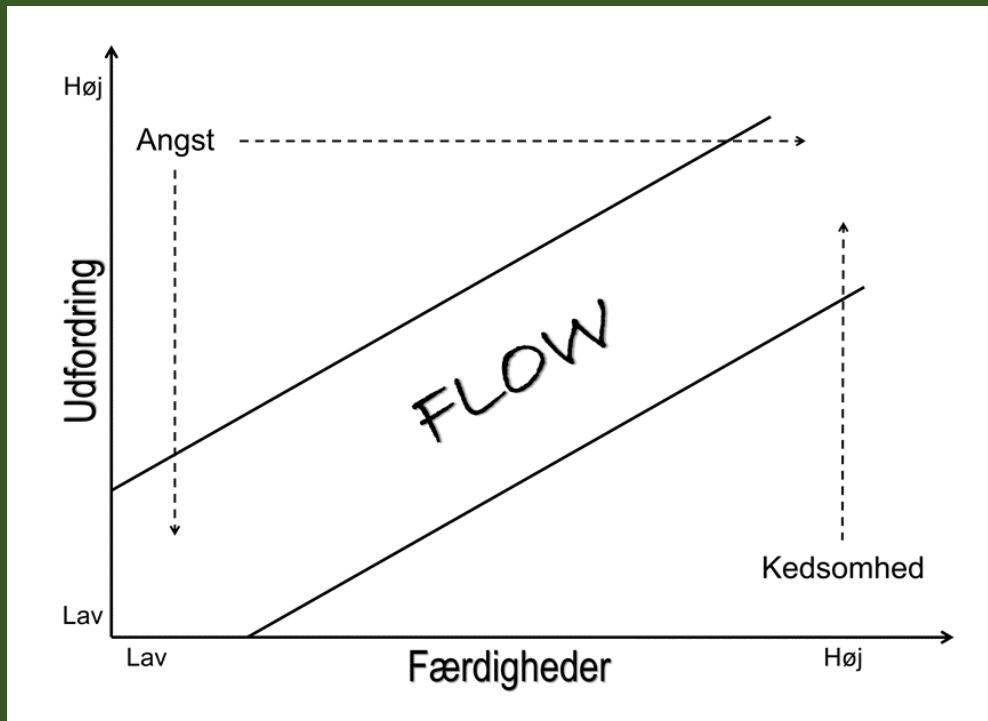


(Baron-Cohen & Belmonte, 2005)



(Peterson & Seligman, 2004; Bab, 2013, 2015)

Flow



”Ifølge mennesker med autisme, kan den flow-lignende tilstand, der opstår som følge af udøvelse af sær-interesser eller ved gentagelse af handlinger, ses som en nødvendig coping strategi (...) ikke som adfærd der skal styres eller reguleres”

(McDonnell & Milton, 2014)



Positivitets porteføljer

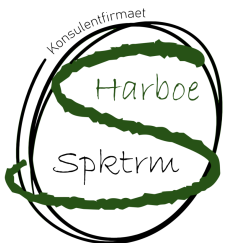
Luk øjnene og tænk:
"Hvornår har jeg følt ..."

- Glæde
- Taknemmelighed
- Afklarethed
- Interesser
- Håb
- Stolthed
- Morskab
- Inspiration
- Ærefrygt
- Kærlighed
- ...

Hvilke erindringer og billeder vækker det hos dig

Find de helt rigtige elementer til at skabe de enkelte porteføljer

Fotos, ord, genstande, lyde, sange, dufte, smage, føleoplevelser, videoklip, symboler...



Fysisk aktivitet

”Børn med ASF er mindre fysisk aktive og i dårligere fysisk form end typisk udviklende jævnaldrende”

(Tyler, MacDonald, & Meneer, 2014, s. 1)

- Ikke nødvendigvis ”pulsaktivitet” eller ”motion” – men blot aktivitet med puls over hvileniveau

(Mutrie & Faulkner, 2004)

- Gerne pulsaktivitet – forbrænder stresshormon



Meditation

- Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR)
- Loving kindness

Meditation og ASF

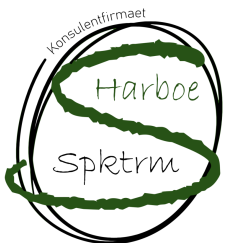
- Konkret og enkelt sprog
- Tydelig struktur og forudsigelighed
- Kortere øvelser
- Gentagelse og ensartethed
- Konkrete, sanselige ankre (eks. fødder)
- Visuel og kropslig guidning
- Mindful bevægelse
- Individuel sansetilpasning
- Kobling til hverdagen



En ny værktøjskasse:

Redskaber til øget positivitet

1. Vær åben
2. Skab relationer af høj kvalitet
3. Dyrk venlighed
4. Udtænk afledninger
5. Argumenter mod negativ tænkning
6. Find den nærliggende natur
7. Lær dine stærke sider at kende, og brug dem
8. Brug mindfulness meditation
9. Brug Loving-kindness meditation
10. Ritualiser taknemmelighed
11. Nyd positivitet
12. Se din fremtid for dig



BARBARA L. FREDRICKSON

Positivitet

KILDER TIL VÆKST I LIVET

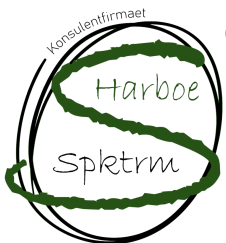
DANSK PSYKOLOGISK FORLAG

Lykkeaktiviteter:

1. Udtryk taknemmelighed
2. Dyrk optimisme
3. Undgå overtænkning og social sammenligning
4. Praktiser venlighed
5. Plej sociale relationer
6. Copingstrategier
7. Tilgivelsens kunst
8. Få flere flowoplevelser
9. Nyd livets glæder
10. Forpligt dig til dine mål
11. Praktiser religion og spiritualitet
12. Tag vare på din krop (meditation)
13. Tag vare på din krop (fysisk aktivitet)
14. Tag vare på din krop (opfør dig som et lykkeligt menneske)

Hovednøgler til varig lykke:

- 1) Positive følelser
- 2) Optimal timing og variation
- 3) Social opbakning
- 4) Motivation, indsats og commitment
- 5) Vane



LINDHARDT OG RINGHOF SONJA LYUBOMIRSKY

SÅDAN BLIVER DU LYKKELIG

50% af din lykkefølelse er medfødt

10% er bestemt af ydre faktorer

40% kan du selv gøre noget ved

Slides på:

www.spktrm.dk/ressourcer/sikon26



Næste
øjeblik

Tak for opmærksomheden!

Følg, like eller opret meget gerne forbindelse på [Facebook](#) eller [LinkedIn](#)

