

## Manneskja rétt eins og ég

Það er mikilvægt að sýna sjálfum sér hlýju og skilning (samkennd) en það er líka mikilvægt að kenna börnum að sýna öðrum samkennd. Þessi æfing er vel þekkt og oft notuð. Gott er að foreldrar geri verkefnið líka og getra þá t.d. haft í huga einhvern vinnufélaga eða kunningja.

### Skref eitt:

Hugsaðu um einhvern í bekknum þínum. Hann/Hún þarf ekki að vera vinur/vinkona þín - það má vera einhver sem þú velur af handahófi og það er jafnvel betra.

Athugaðu orðin og orðasamböndin sem lýsa hvað þér finnst um manneskjuna:

*Hef litla skoðun á henni*  
*Frekar pirrandi*  
*Líkar mjög við hana*  
*Tek voða lítið eftir henni*  
*Allt í lagi*

*Frekar svöl*  
*Mjög pirrandi*  
*Ömurleg.*  
*Mjög svöl*  
*Eitthvað annað: \_\_\_\_\_*

1. Komdu þér fyrir í þægilegri, afslappandi stöðu.
2. Reyndu að ímynda þér manneskjuna sem þú valdir. Hvernig lítur hún út? Hvernig er svipurinn á henni? Í hverju er hún?
3. Hér koma nokkrir hlutir sem þú getur velt fyrir þér um viðkomandi manneskju:  
... er manneskja, eins og ég.  
... hefur líkama og huga, eins og ég.  
... hefur langanir, tilfinningar og hugsanir, eins og ég.  
... hefur einhverntímann verið leið, fyrir vonbrigðum, reið, sár eða ringluð, eins og ég.  
... vonast til að verða laus undan sársauka og óhamingju, eins og ég.  
... vonast til að verða örugg, heilbrigð og elskuð, eins og ég.  
... vonast til þess að verða hamingjusöm, eins og ég.
4. Leyfum nú nokkrum óskum að rætast fyrir þessa manneskju:
  - Ég óska þess að hún finni styrk og aðstoð sem hjálpar henni í gegnum erfiða tíma.
  - Ég óska þess að hún finni leiðir til að líða vel.
  - Ég óska þess að hún verði sterk og í jafnvægi.
  - Ég óska þess að hún verði hamingjusöm, því hún er manneskja alveg eins og ég.
5. Dragðu nú nokkrum sinnum andann djúpt að þér og taktu eftir hvað gerist. Taktu þér tvær mínútur til þess að sitja hér og nú og veita því athygli hvernig þér líður.

Hverju tekur þú eftir, hvað finnst þér núna um manneskjuna? Dragðu hring utan um þau orð eða orðasambönd sem lýsa skoðun þinni á manneskjunni. Vertu heiðarleg/ur - það er enginn að skoða þetta.

*Hef litla skoðun á henni*  
*Frekar þirrandi*  
*Líkar mjög við hana*  
*Tek voða lítið eftir henni*  
*Allt í lagi*

*Frekar svöl*  
*Mjög þirrandi*  
*Ömurleg*  
*Mjög svöl*  
*Eitthvað annað: \_\_\_\_\_*

Ef það var eitthvað sem breyttist í garð viðkomandi manneskju, afhverju heldur þú að það hafi breyst?

---

---

---

## Skref tvö:

Gerðu sömu æfingu en núna hugsar þú um vinsælan krakka í skólanum. Þann sem þér finnst allt ganga vel hjá og virðist eiga marga vini.

Ímyndaðu þér... fallega hárið,... lýtalausú húðina, ... vinina sem umkringjast hann/hana.

Gerðu sömu æfingu og áðan.

1. Komdu þér fyrir í þægilegri, afslappandi stöðu.
2. Reyndu að ímynda þér manneskjuna sem þú valdir. Hvernig lítur hún út? Hvernig er svipurinn á henni? Í hverju er hún?
3. Hér koma nokkrir hlutir sem þú getur velt fyrir þér um viðkomandi manneskju:
  - ... er manneskja, eins og ég.
  - ... hefur líkama og huga, eins og ég.
  - ... hefur langanir, tilfinningar og hugsanir, eins og ég.
  - ... hefur einhverntímann verið leið, fyrir vonbrigðum, reið, sár eða ringluð, eins og ég.
  - ... vonast til að verða laus undan sársuka og óhamingju, eins og ég.
  - ... vonast til að verða örugg, heilbrigð og elskuð, eins og ég.
  - ... vonast til þess að verða hamingjusöm, eins og ég.
4. Leyfum nú nokkrum óskum að rætast fyrir þessa manneskju:
  - Ég óska þess að hún finni styrk og aðstoð sem hjálpar henni í gegnum erfiða tíma.
  - Ég óska þess að hún finni leiðir til að líða vel.
  - Ég óska þess að hún verði sterk og í jafnvægi.
  - Ég óska þess að hún verði hamingjusöm, því hún er manneskja alveg eins og ég.
5. Dragðu nú nokkrum sinnum andann djúpt að þér og taktu eftir hvað gerist. Taktu þér tvær mínútur til þess að sitja hér og nú og veita því athygli hvernig þér líður.

Hvernig var þessi æfing? Hefur skoðun þín eitthvað breyst á þessari manneskju?

---

---

---

Ef það var eitthvað sem breyttist í garð viðkomandi manneskju, afhverju heldur þú að það hafi breyst?

---

---

## Skref þrjú, ef þú þorir:

Reyndu núna æfingu fyrir lengra komna - aðeins fyrir þá hörðustu. Þú þarft ekki að gera hana!

Gerðu sömu æfingu en núna hugsar þú einhvern sem fer mjög í taugarnar á þér. Þetta þarf ekki að vera einhver sem þér líkar illa við, heldur einhver þírrar þig óstjórnlega.

Ímyndaðu þér hana eða (hann). (Ég veit að þetta er erfitt - þraukaðu!)

Gerðu sömu æfingu og áðan. Hér eru sömu orð og áðan. Mundu að flýta þér ekki í gegnum æfinguna, þó svo að það sé freistandi!

1. Komdu þér fyrir í þægilegri, afslappandi stöðu.
2. Reyndu að ímynda þér manneskjuna sem þú valdir. Hvernig lítur hún út? Hvernig er svipurinn á henni? Í hverju er hún?
  3. Hér koma nokkrir hlutir sem þú getur velt fyrir þér um viðkomandi mannesku:
    - ... er manneskja, eins og ég.
    - ... hefur líkama og huga, eins og ég.
    - ... hefur langanir, tilfinningar og hugsanir, eins og ég.
    - ... hefur einhverntímamann verið leið, fyrir vonbrigðum, reið, sár eða ringluð, eins og ég.
    - ... vonast til að verða laus undan sársuka og óhamingju, eins og ég.
    - ... vonast til að verða örugg, heilbrigð og elskuð, eins og ég.
    - ... vonast til þess að verða hamingjusöm, eins og ég.
  4. Leyfum nú nokkrum óskum að rætast fyrir þessa manneskju:
    - Ég óska þess að hún finni styrk og aðstoð til þess að hjálpa henni í gegnum erfiða tíma.
    - Ég óska þess að hún finni leiðir til að líða vel.
    - Ég óska þess að hún verði sterk og í jafnvægi.
    - Ég óska þess að hún verði hamingjusöm, því hún er manneskja alveg eins og ég.
  5. Dragðu nú nokkrum sinnum andann djúpt að þér og taktu eftir hvað gerist. Taktu þér tvær mínútur til þess að sitja hér og nú og veita því athygli hvernig þér líður.

Hvað finnst þér núna um viðkomandi manneskju? Hefur skoðun þín eitthvað breyst?  
Mundu: vertu heiðarleg/ur!

---

---

---

Ef það var eitthvað sem breyttist í garð viðkomandi manneskju, afhverju heldur þú að það hafi breyst?

---

---

---

Svo hvað hefur þú lært af þessari stýrðu hugleiðslu? Þegar við víkkum út sjónarhorn okkar, þegar við tökum niður veggj sem aðgreina okkur frá öðrum, sjáum við að aðrir - hvort sem það er einhver í bekknum eða vinsæli krakkinn eða sá sem þú átt í erfiðum samskiptum við - eru ekki svo ósvipuð okkur. Öll finnum við annars lagið fyrir óöryggi, efa og löngun til að vera hamingjusöm og viðurkennd af öðrum. Öll eigum við stundum erfitt. Öll erum við að reyna að gera okkar besta í lífinu.

Næst þegar þú mætir pirrandi persónu, þá getur þú farið yfir æfingarnar. Það hjálpar!