

# DON'T QUIT konfront IT

Samtaleark til børn og forældre  
- om det at bekymre sig

## Hvordan hænger tanker, følelser og krop sammen?

Formålet med lektionen:

- At barnet lærer at genkende og skelne tanker, følelser, adfærd og kropslige fornemmelser.
- At barnet får en forståelse for sammenhængen mellem tanker, følelser, krop og adfærd.
- At barnet forstår formålet med at arbejde med tanker.

### Opgave 5 Hvad er tanker?

#### Opgavebeskrivelse

Hver gang et menneske oplever noget, kan man forstå, hvad der sker, ved at kigge på 4 ting:  
*Tanker, følelser, kropsfornemmelser og adfærd (det vi gør).*

Vi kan sætte de fire ting op i en diamant, som du kan se her. Man kan have mange forskellige tanker, følelser, kropsfornemmelser og adfærd, og nu skal vi se lidt mere på hver af de ting.



# Opgave 6

## Hvad er følelser?

### Opgavebeskrivelse

Nu skal vi se på følelser. Følelser er den måde, vi har det på. Prøv om du kan gætte hvilken følelse, børnene på tegningerne har. Fyld ringen ud ved den følelse, du synes der passer.



- Hun er bange
- Hun er spøgeful
- Hun er ked af det
- Hun er trist



- Han er sur
- Han er ked af det
- Han er munter
- Han er forbløffet



- Hun laver sjov
- Hun væmmes
- Hun er sur
- Hun er munter



- Han er forelsket
- Han er fornærmet
- Han er syg
- Han er ked af det



- Hun er fløv
- Hun er skræmt
- Hun er forbløffet
- Hun griner



- Han er syg
- Han skammer sig
- Han er ked af det
- Han er fløv



- Han er glad
- Han er syg
- Han er forelsket
- Han er afslappet



- Han er tilfreds
- Han er afslappet
- Han er lettet
- Han er glad



- Hun er skræmt
- Hun græder
- Hun er syg
- Hun er nervøs

# Opgave 7

## Kroppen

### Opgavebeskrivelse

Når man bliver bange eller bekymret, kan det også mærkes i kroppen. Nogle børn får hjertebanken, nogle begynder at ryste, mens andre får ondt i maven. Hvordan kan du mærke det i din krop, når du bliver bange eller bekymret?

Husk, at alle svar er lige rigtige

**Hoved**

- Svimmel
- Rødme
- Sveder
- Hovedpine
- Hals snører sammen
- Kvalme
- Tør i munden
- Andet: \_\_\_\_\_

**Brystkasse**

- Hjertebanken
- Ondt i brystet
- Svært ved at trække vejret
- Hurtig vejtrækning
- Andet: \_\_\_\_\_

**Arme/hænder**

- Sveder under arme
- Ryster på arme/hænder
- Spænder i arme/hænder
- Prikken/snurren i hænder
- Klamme hænder
- Andet: \_\_\_\_\_

**Mave**

- Ondt i mave
- Dårlig mave
- Sommerfugle i mave
- Skal tisse hele tiden
- Andet: \_\_\_\_\_

**Ben**

- Spænder i ben
- Benene ryster
- Svært ved at stå på benene
- Prikken/snurren i ben
- Andet: \_\_\_\_\_

## Opgave 8

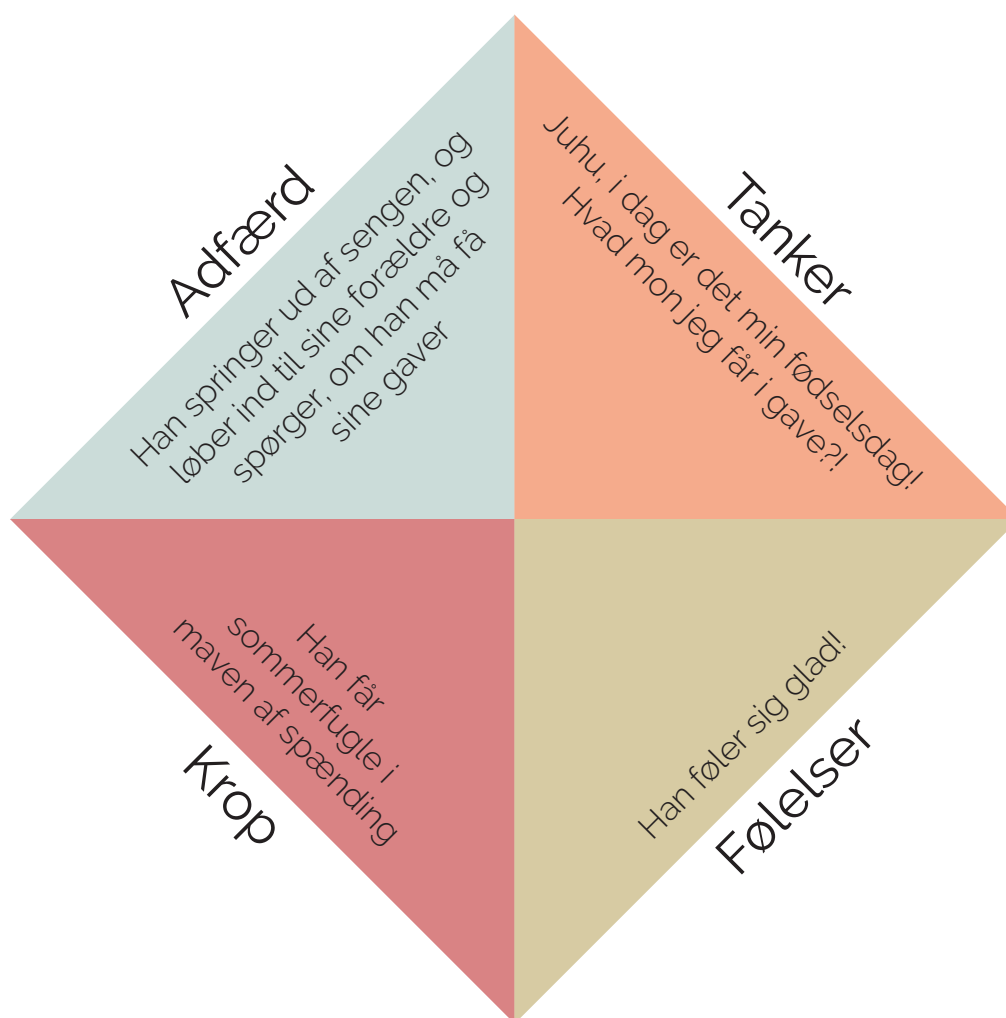
### Diamanten

#### Opgavebeskrivelse

Diamanten kan være med til at gøre os opmærksomme på, hvordan vi opfører os i forskellige situationer.

Det kan vi gøre ved at sætte tanker, følelser, krop og adfærd ind i en diamant, som du kan se her. Man kan have mange forskellige tanker, følelser, kroppsoplevelser og adfærd, og nu skal vi se lidt mere på hver af de ting.

*Lad os se på et eksempel med et barn, der vågner om morgenen på sin fødselsdag. Vi skal nu gennemgå diamanten ved at starte med at læse Peters situation. Herefter skal vi se på, hvad Peter tænker, føler, hvordan hans krop reagerer og hvordan han opfører sig i situationen.*



## Diamanten på egne oplevelser

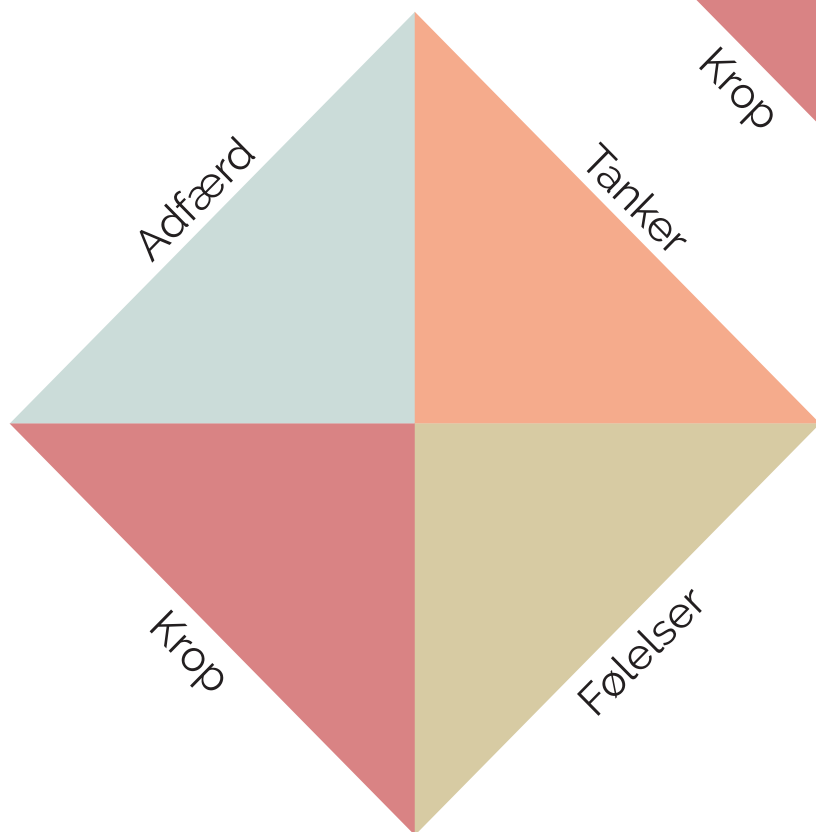
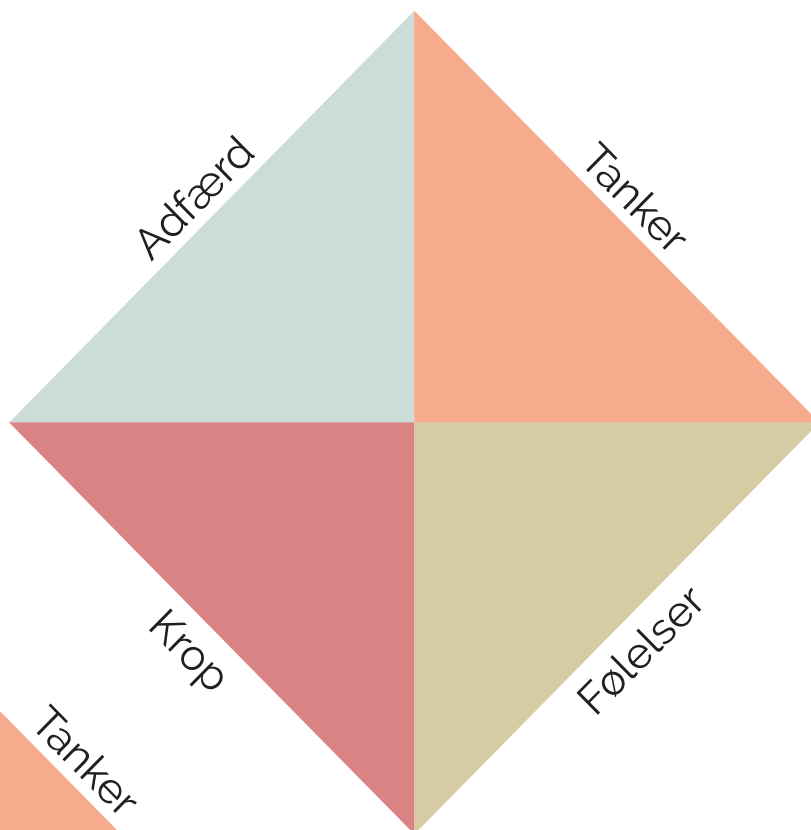
Nu skal vi du selv prøve at udfylde diamanten. Først skal du udfylde den med en situation, hvor du var nervøs, bange eller utryg. Bagefter skal du gøre det samme bare med en situation, hvor du var glad, lykkelig eller spændt på den gode måde.

Udfyld diamanten ud fra en oplevelse, hvor du var nervøs, bange eller utryg:

Situation: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Udfyld diamanten ud fra en oplevelse, hvor du var nervøs, bange eller utryg:

Situation: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_