

DON'T QUIT konfront IT

Samtaleark til børn og forældre
- om det at bekymre sig

Formålet med lektionen:

- At lære barnet at anskue sine bekymrende tanker i et mere realistisk perspektiv, og dermed omformulere den til en roligtanke.
- Lære barnet at stille undersøgende spørgsmål til sine bekymrede tanker.

Opgave 8

Forskellige tanker i samme situation giver forskellige følelser

Opgavebeskrivelse

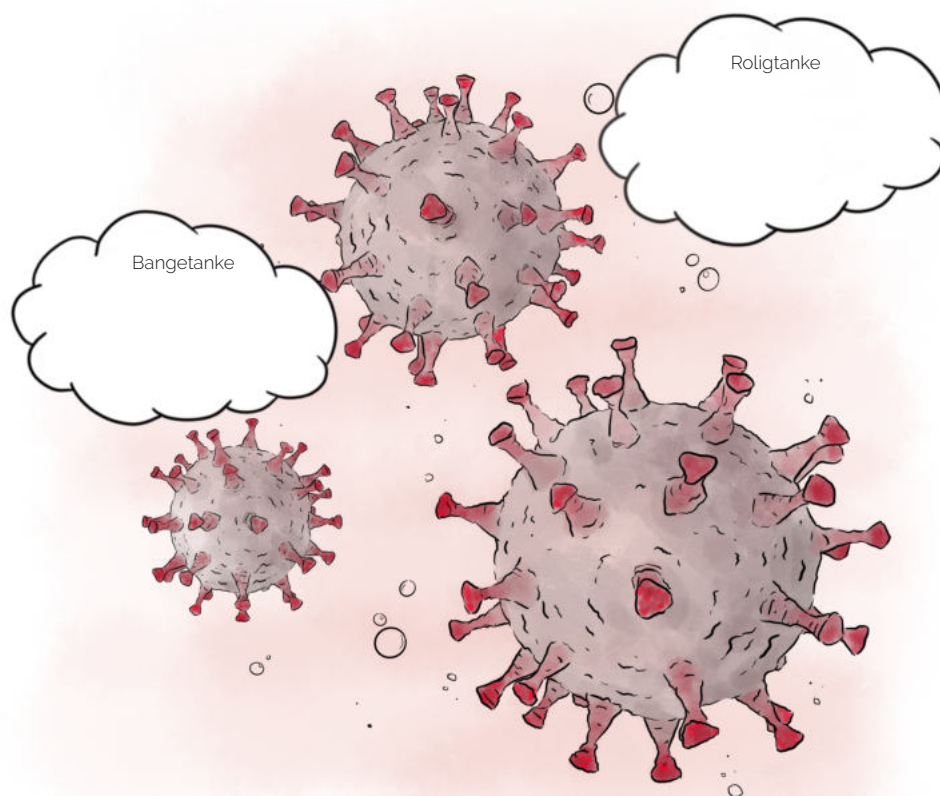
Der er især to ting, der er vigtigt at lære i dag.

Den ene ting er: Det er vores tanker, der afgør, hvordan vi har det.

Den anden ting er: Man kan tænke forskellige tanker i den samme situation.

Det er altså ikke situationen, der bestemmer, hvordan vi har det, men det er vores tanker, der bestemmer, hvordan vi har det i situationen. Man kan derfor sige, at man kan have tanker, der gør én bange. Dem kalder vi bangetanker. Og så kan man have tanker, der gør en mere rolig – dem kalder vi roligtanker (hjælpsomme tanker eller grønne tanker).

Lad os se på nogle eksempler: Prøv at finde på en bangetanke og en roligtanke for hvert af billederne. Husk, der er ingen rigtige eller forkerte svar.





Opgave 9

Hjælp Louise med at finde en roligtanke

Opgavebeskrivelse

Det er ofte godt at hjælpe andre med at finde deres roligtanke. Det skal vi nu gøre med en pige, der hedder Louise.

Louise er på vej hjem til sin venindes hus for at spørge om en legeaftale. På vejen møder hun en mand, der er ude at lufte sin hund.

Prøv at undersøge tanken gennem spørgsmål og find til sidst frem til en mere roligtanke.

Situation

Louise er på vej hjem til sin venindes hus for at spørge om en legeaftale. På vejen møder hun en mand, der er ude at lufte sin hund.

Bangetanke

Hunden vil vælte mig omkuld og bide mig.

Hvor bange gør tanken dig?

0

1

2

3

4

5

6

7

8

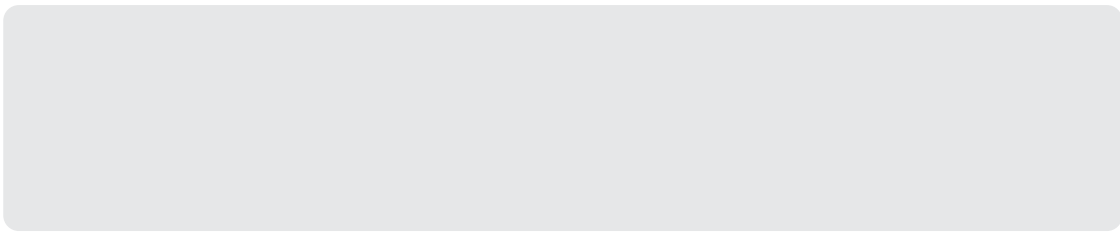
9

10

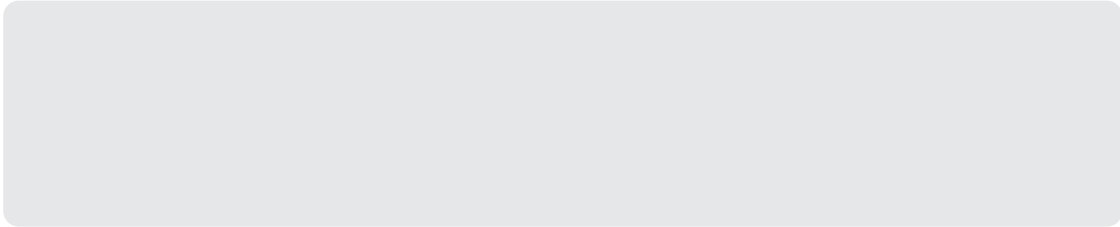


Undersøg tankerne med spørgsmålene

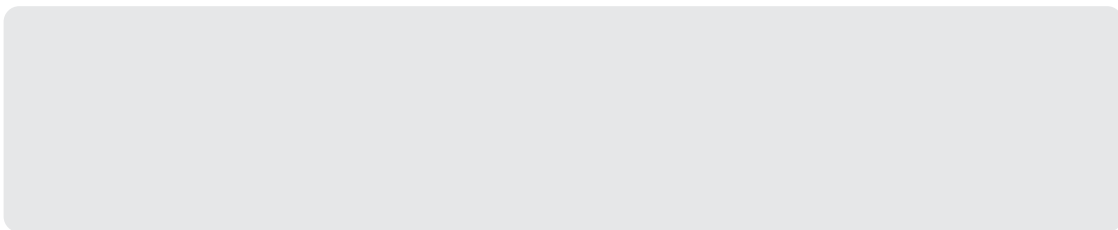
Har jeg været i en lignende situation før? Hvad plejer der at ske?



Kan jeg være sikker på, at det, jeg tænker, er rigtigt?



Hvad kunne der ellers ske?



Hvad er egentlig det værste, der kan ske? Hvor slemt er det?

Ville jeg egentlig godt kunne klare situationen?

Find på dit eget spørgsmål til Sofie

Min nye rolige tanke

Hvor bange gør tanken dig nu?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



