

Timens temaer

Tanker, følelser og handlinger

Modtanker

Venskab

PowerPoint 7.1



Læs op eller forklar med egne ord:

Timen kommer til at handle om tanker, følelser, handlinger og venskab. Først vil jeg fortælle jer lidt om, hvad forskellen er på tanker, følelser og handlinger.

Så skal vi snakke om, hvordan det i nogle situationer kan hjælpe en at tænke andre tanker – modtanker.

Til sidst skal vi snakke om, hvordan vi kan hjælpe en ven.

Tanker, følelser og handlinger



PowerPoint 7.2



Sig til klassen:

Først vil jeg fortælle om tanker, følelser og handlinger, og hvordan disse hænger sammen.

Tanker er de ord eller billeder, der går gennem hovedet på os.
Følelser kan vi normalt beskrive med et enkelt ord.

Handlinger er noget man gør eller noget man siger.

Tanker

Erindringer

- fodboldkampen man så i går
- noget en ven har sagt

Overbevisninger

- "Der er ingen der kan lide mig"

Forestillinger

- "Hvis jeg kommer for sent på arbejde, bliver jeg fyret"

**Forklar, at du vil fortælle lidt mere om tanker.
Gentag, at**

Tanker er de ord eller billeder, der går gennem hovedet.

Tanker kan være flere forskellige ting.

Det kan være erindringer, for eksempel når man tænker på fodboldkampen, man så i går, eller noget en ven har sagt. Det kan også være overbevisninger, som hvis man tænker, "Der er ingen der kan lide mig", eller det kan være forestillinger, for eksempel: "Hvis jeg kommer for sent på arbejde, bliver jeg fyret".

Følelser

Følelser er ikke det samme som tanker.
Følelser kan oftest beskrives med ét ord.

Hvis du skal bruge flere ord til at beskrive en følelse, er det måske en tanke, du er ved at beskrive.

Vred

Nysgerrig

Glad

Bange

PowerPoint 7.4



Læs op eller forklar teksten til venstre om, hvad følelser er og ikke er.

Spørg derefter klassen, om de kan komme med eksempler på følelser.

Hvis de bruger flere ord, så spørg dem om de kan beskrive følelsen med bare et ord.

[klik videre]

Derefter beskriver du de eksempler på følelser, der kommer frem, når du klikker.

Tanker og følelser

“Jeg føler, at du ikke lytter til mig”



– er det en **følelse**, eller en **tanke**?

- Det er en **tanke**, fordi der er mere end ét ord
- Man kan være **vred** over ikke at blive lyttet til. **Vred** er en følelse.

PowerPoint 7.5



Læs op eller forklar med egne ord:

Christina siger til sin veninde: “Jeg føler, at du ikke lytter til mig”.

Spørg derefter:

– er det en **følelse**, eller en **tanke**, Christina beskriver?

Lad en eller flere komme med deres svar – spørg eventuelt ind til, hvordan de er kommet frem til svaret.

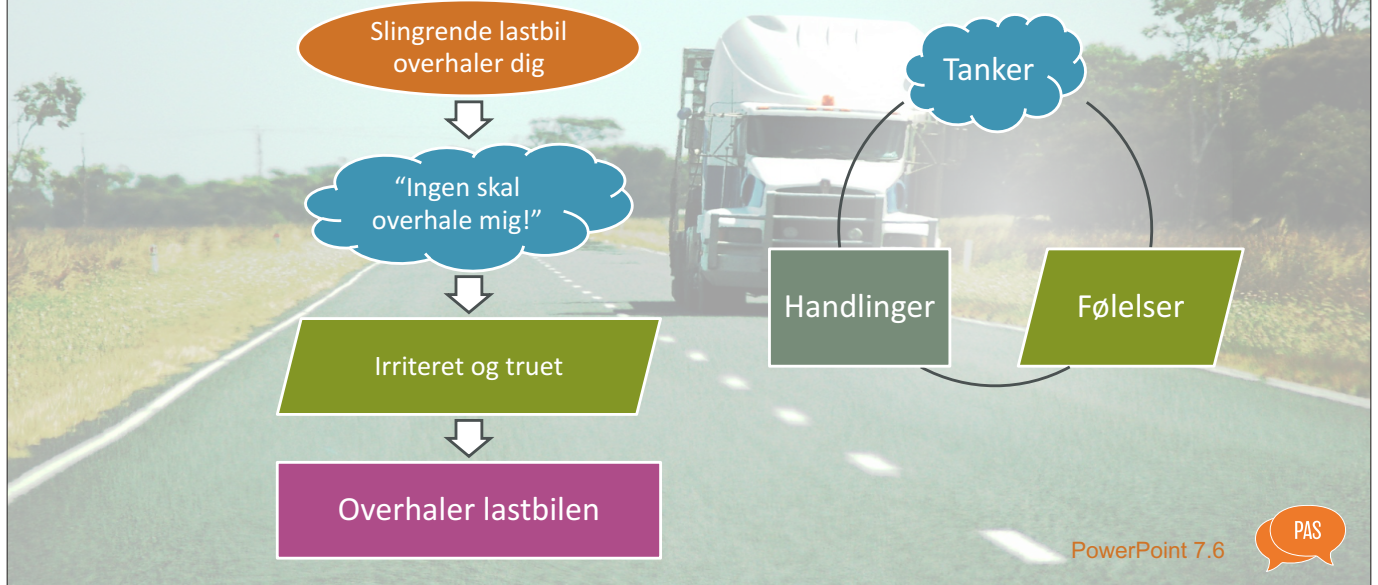
Vis det rigtige svar. [klik videre]

Det rigtige svar er, at Christina beskriver en tanke.
Christina **tænker** at hendes veninde ikke lytter.

[klik videre]

Hvis det skulle være en følelse, kan man for eksempel sige, at Christina er vred. Selv om man nogle gange siger, “Jeg føler at ...”, er det ikke en følelse. Men det er en tanke, som der kan være knyttet en eller flere følelser til.

Tanker påvirker følelser og handlinger



Fortæl klassen:

Tanker påvirker både, hvordan vi føler, hvad vi vælger at gøre, og hvad vi vælger ikke at gøre.

Nu viser jeg jer et eksempel på en situation.

[klik videre]

Christina kører på landevejen og bliver overhalet af en lastbil, som slingrer en smule.

Hun tænker straks: "**Ingen skal overhale mig!**", føler sig irriteret og truet og overhaler lastbilen.

[klik videre]

Fortæl klassen, at der nu kommer et eksempel, der er lidt anderledes.

Tanker påvirker følelser og handlinger



Læs op, eller genfortæl med dine egne ord:

Markus kører på landevejen og bliver overhalet af en lastbil, som slingrer en smule.

Han tænker straks: "**Ham skal jeg ikke i nærheden af!**", føler sig forskrækket og sætter farten ned.

[klik videre]

Vi kan alle samme blive irriterede. Hvordan vi tænker er tit påvirket af vores humør.

Men man kan øve sig i at være opmærksom på sine tanker og følelser, og erstatte tanker med modtanker.

Man kan bruge modtanker til at ændre på en situation, man er træt af.

En situation fra dit eget liv

Tanker

Hvad tænkte du i situationen?

Følelser

Hvad følte du i situationen?

Handlinger

Hvad gjorde du i situationen?



PowerPoint 7.8

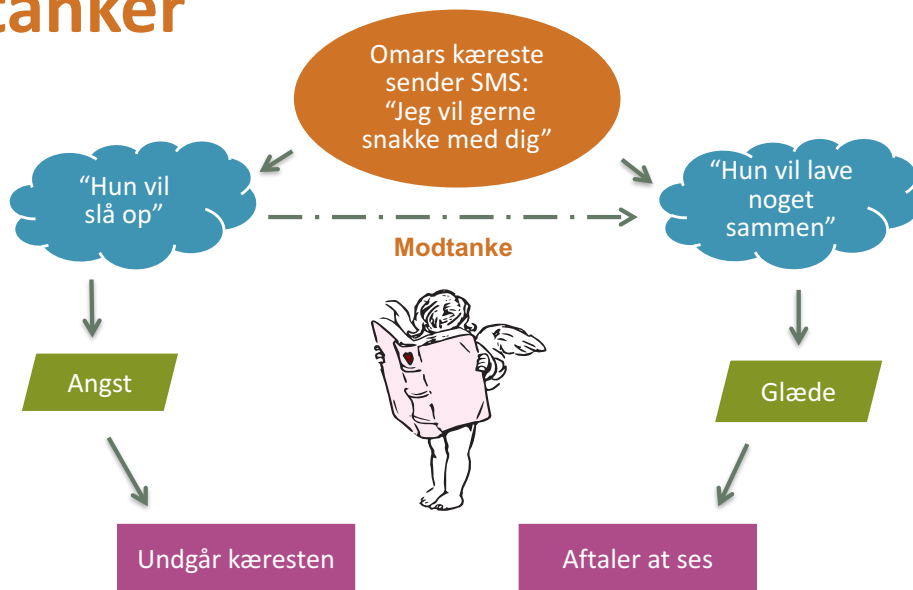
PAS

Fælles diskussion: En situation fra dit eget liv (5 min)

Diskussionen tages i fællesskab på klassen. Denne del er også beskrevet i lærervejledningen.

1. Bed eleverne tænke på en situation, hvor de havde en bestemt følelse.
Det kan for eksempel være en situation, hvor de var glade, bange eller vrede.
2. Spørg en elev, hvilken situation han/hun er kommet til at tænke på.
Bed først eleven om at beskrive situationen, og derefter beskrive hvilke tanker, følelser hun/han havde og til sidst hvilke handlinger han/hun foretog.
3. Spørg derefter klassen om de er enige i den måde begreberne “tanker”, “følelser” og “handling” bliver beskrevet på.
4. Hvis der er ekstra tid, kan du bede en eller to andre komme med et eksempel. Hvis eleverne har brug for, at det bliver mere konkret, kan du fortælle om et eksempel fra dit eget liv. Fx sidste gang, du var ude at flyve, og der var meget turbulens.

Modtanker



PowerPoint 7.9



På denne PowerPoint skal du klikke trinvist for at få modellen frem.

Forklar, at det nu skal handle om modtanker. Først vil du gennemgå et eksempel.

Læs op eller genfortæl med dine egne ord:

Situation 1:

Omars kæreste ringer og siger: "Jeg vil gerne snakke med dig".

Omar tænker: "Hun vil slå op".

Det fører til angst hos Omar – han bliver usikker: Hvad betyder det, at kæresten vil snakke?

Omar vælger at undgå kæresten, men hvordan kan Omar vide, at hun vil slå op?

Hvis Omar tænker "Hun vil slå op", og det fører til angst og usikkerhed, og det skader forholdet. Så er det måske smart, at Omar tænker noget andet.

Situation 2:

Omar tænker: "Hun vil sikkert gerne lave noget sammen med mig".

Det fører til følelsen "glæde".

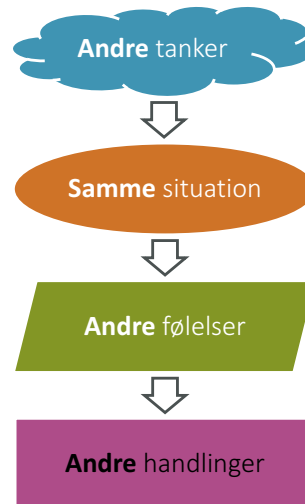
Og handlingen "aftaler at ses".

Dette er et eksempel på at anvende modtanker konstruktivt.

Modtanker

Modtanker er:

- andre måder at tænke på
- andre måder at forstå en situation på



PowerPoint 7.10



Læs op eller forklar med egne ord:

Hvis man tænker en tanke, som udløser en følelse eller en handling, så kan man nogle gange tænke en anden tanke, som giver en anden følelse eller en anden handling. Det er en modtanke.