

Forskellige måder at bruge fleksibel tænkning på

Kapitel 2: Øvelsesark 1

Side 1 af 2

Vi har alle forskellige tanker og følelser og opfatter en situation på forskellige måder. Når vi bruger social tænkning til at prøve at tænke anderledes i en situation, er der tale om 'fleksibel tænkning'.

I kapitel 2 i 'Børnenes lærebog' er vi blevet præsenteret for fire måder at tænke anderledes og bruge fleksibel tænkning på. Vi bruger det, når vi skal:

1. Forstå, at folk måske siger noget, som betyder noget andet, end det vi troede.
2. Finde ud af, hvorfor andre måske gør noget, som vi ikke helt forstår.
3. Tænke over, hvad andre mennesker måske gerne vil have eller har brug for, også når det betyder, at vi ikke får det, som vi gerne vil have det.
4. Acceptere, at tingene nogle gange sker i en anden rækkefølge eller på en anden måde, end vi er vant til.



I følgende eksempler er der brug for fleksibel tænkning. Vælg det tal fra listen ovenover, som bedst passer til situationen, og sæt ring om det.

1. Når jeg kommer i skole, og min lærer så siger til mig, at jeg hænger med næbbet, bliver jeg sur på hende, for jeg har ikke noget næb.

Her skal jeg bruge fleksibel tænkning, som det beskrives i: 1 2 3 4

2. Min farmor er på besøg, og det er hende, der har lavet aftensmaden. Det er spaghetti med kødsovs, men det smager ikke som min mors, så jeg har ikke lyst til at spise det.

Her skal jeg bruge fleksibel tænkning, som det beskrives i: 1 2 3 4

3. Min mor og jeg står i kø i supermarkedet. En kvinde skubber sin indkøbsvogn ind i os. Jeg kan ikke forstå, hvorfor hun gør det.

Her skal jeg bruge fleksibel tænkning, som det beskrives i: 1 2 3 4

Forskellige måder at bruge fleksibel tænkning på

4. Min lærer spørger klassen, om der er to frivillige, der vil bære en stor kasse op på kontoret. Jeg rækker hånden op, men bliver ikke valgt. Jeg bliver aldrig valgt til noget som helst!

Her skal jeg bruge fleksibel tænkning, som det beskrives i: 1 2 3 4

5. Det sneede i morges, så skoledagen begyndte to timer senere end normalt. Det betyder, at vores spiseafkvarter bliver kortet ned. Det er jeg utilfreds med.

Her skal jeg bruge fleksibel tænkning, som det beskrives i: 1 2 3 4

6. Jeg arbejder sammen med en anden på et projekt om frøer. Jeg synes, vi skal lave en frø af ler, men min klassekammerat synes, vi skal lave en video om frøer i stedet. Ingen af os vil gå med på den andens idé.

Her skal jeg bruge fleksibel tænkning, som det beskrives i: 1 2 3 4

7. Lige efter jeg sagde noget i klassen, var der nogle af de andre elever, der grinte. Jeg sagde ikke noget sjovt, så jeg forstår ikke, hvorfor de grinte.

Her skal jeg bruge fleksibel tænkning, som det beskrives i: 1 2 3 4

8. Jeg gør mig klar til at tage i skole, og min far bliver ved med at kigge på sit ur. Så siger han: "På med vanten!" Hvorfor skal jeg det, når det ikke er koldt?

Her skal jeg bruge fleksibel tænkning, som det beskrives i: 1 2 3 4

9. Min mormor er på besøg i weekenden. Min mor siger, at jeg skal sove på sofaen, så hun kan sove på mit værelse. Hvorfor kan hun ikke sove på sofaen?

Her skal jeg bruge fleksibel tænkning, som det beskrives i: 1 2 3 4

10. Jeg skal i biografen med min familie. Jeg vil gerne se en bestemt film, men min søster vil se en anden. Min mor siger, at sidste gang, vi var i biografen, var det mig, der fik lov at vælge, men jeg gider ikke se den film, min søster vil se.

Her skal jeg bruge fleksibel tænkning, som det beskrives i: 1 2 3 4

Navn: _____

Dato: _____

Fleksibel tænkning med dine egne ord

Kapitel 2: Øvelsesark 2

Side 1 af 3



Gennemgå følgende situationer, og udfyld linjerne, eller sæt ring om dit svar.

1. Når jeg bruger fleksibel tænkning, vil andre sandsynligvis tænke
_____ tanker om mig.

2. Når andre bruger fleksibel tænkning, føler jeg mig (vælg gerne flere):

- Afslappet · Stresset · Generet · Utålmodig · Frustreret
- Glad · Tilfreds · Irriteret · Tryk · Veltilpas

3. Når jeg bruger fastlåst tænkning, vil andre sandsynligvis tænke
_____ tanker om mig.

4. Når andre bruger fastlåst tænkning, føler jeg mig (vælg gerne flere):

- Afslappet · Stresset · Generet · Utålmodig · Frustreret
- Glad · Tilfreds · Irriteret · Tryk · Veltilpas



Beskriv med dine egne ord, hvordan man kan reagere med henholdsvis fleksibel tænkning og fastlåst tænkning i følgende situationer.

5. Jeg er ved at lave lektier ved køkkenbordet. Min mor siger, at jeg bliver nødt til at flytte mig, så hun kan dække bord til aftensmaden.

Hvis jeg bruger fleksibel tænkning, vil jeg _____

Hvis jeg bruger fastlåst tænkning, vil jeg _____

Fleksibel tænkning med dine egne ord

6. I skolen har vi vikar, og hun siger, at vi skal udfylde et spørgeskema, inden vi går ud i læsegrupper, men vi plejer at udfylde spørgeskemaer sammen i læsegrupperne.

Hvis jeg bruger fleksibel tænkning, vil jeg _____

Hvis jeg bruger fastlåst tænkning, vil jeg _____

7. Jeg skal i gang med at spille et brætspil sammen med nogle andre i klassen. Jeg vil rigtig gerne være den, der begynder, men det vil alle de andre også.

Hvis jeg bruger fleksibel tænkning, vil jeg _____

Hvis jeg bruger fastlåst tænkning, vil jeg _____

8. Min far beder mig om at rive bladene sammen i haven lørdag morgen. Jeg vil hellere stå på skateboard med mine venner.

Hvis jeg bruger fleksibel tænkning, vil jeg _____

Hvis jeg bruger fastlåst tænkning, vil jeg _____

Fleksibel tænkning med dine egne ord

9. Jeg står på gangen inden timen, og der er helt overfyldt af mennesker. En anden elev går forbi mig og rammer mig, så jeg taber alle mine bøger.

Hvis jeg bruger fleksibel tænkning, vil jeg _____

Hvis jeg bruger fastlåst tænkning, vil jeg _____

10. Min søster har været gnaven hele dagen. Min mor siger til hende: "Du har vist fået det forkerte ben ud af sengen her til morgen!"

Hvis jeg bruger fleksibel tænkning, ved jeg, at min mor mener _____

Hvis jeg bruger fastlåst tænkning, tror jeg, at min mor mener _____

Hvem ser ud til at bruge fleksibel tænkning?



Se på tegningen herunder. Den viser flere grupper af elever, der arbejder sammen. Sæt ring om dem, der ser ud til at bruge fleksibel tænkning. Tænk over, hvorfor du valgte dem, og vær klar til at fortælle om dine valg.

