

Tanker og følelser

Vi tænker hele tiden, og tankerne kommer i forskellige størrelser. Vi kan have store tanker, små tanker og dem midt mellem. Følelser findes også i forskellige størrelser!



Læs det følgende spørgsmål, og sæt ring om dit svar.

1. Vi tænker på:
 - a. Mennesker omkring os
 - b. Mennesker, vi har mødt
 - c. Vores venner
 - d. Vores familie
 - e. Mennesker, vi ikke kender, men har set
 - f. Alt det ovenstående



I hver af følgende situationer skal du overveje, om de nævnte personer tænker store eller små tanker, og sætte ring om dit svar. Store tanker er dem, som personen har svært ved at slippe, mens små tanker hurtigt forsvinder igen.

2. En pige sidder på sin plads i klassen. Hun tænker: 'Jeg er SÅ sulten! Hvornår er det tid til at spise?'

Store tanker | Små tanker

3. Nogle elever sidder i klassen, da brandalarmen går i gang. De tænker: 'Hvad sker der?', 'Er det brandalarmen?' og 'Hvad skal vi gøre nu?'

Store tanker | Små tanker

4. To børn spiller bold på en legeplads. En hund gør et stykke derfra. Drengen, der skal til at kaste bolden, tænker: 'Det lyder som en hund. Den lyder til at være langt væk ...'

Store tanker | Små tanker

5. En elev sidder i klassen og skriver. Hun tænker: 'Åh nej, min blyant er knækket ... men jeg kan spidse den igen.'

Store tanker | Små tanker



Tænk over de situationer, som blev beskrevet i 2–5. Sæt ring om den følelse, som sandsynligvis også var til stede.

Hvis man tænker: 'Jeg er SÅ sulten!', føler man sig

meget sulten | træt

Hvis man tænker: 'Er det en brandalarm?', føler man sig

trist | nervøs

Hvis man tænker: 'Det lyder som en hund. Den lyder til at være langt væk ...', føler man sig

frustreret | okay

Hvis man tænker: 'Åh nej, min blyant er knækket ... men jeg kan spidse den igen', føler man sig

meget sur | neutral

Enig/uenig: Vores tanker får os til at føle forskellige ting.

Brug sanserne til at forstå, hvad der sker

Vores sanser sender usynlige signaler til hjernen om, hvad der foregår omkring os. Det hjælper os med vores sociale tænkning og til at vide, hvordan vi begår os.

1. Sæt ring om de sanser, der er vigtige inden for social tænkning:
 - a. At se/øjnene
 - b. At høre/ørerne
 - c. At smage/tungen
 - d. At røre/huden
 - e. At lugte/næsen



Her er nogle eksempler på, hvordan du bruger sanserne til at forstå andre. I hvert eksempel skal du sætte ring om den eller de sanser, der bliver brugt.

2. Jeg hører, at min lærer griner, og jeg tænker, at hun nok synes, et eller andet er sjovt. Her bruger jeg denne sans:

se/øjnene | høre/ørerne | smage/tungen | røre/huden | lugte/næsen

3. Min lærer noterer sig tiden og siger: "Hov! Klokken er allerede 11:30!" Han siger det, mens han ser på vores skema. Jeg tænker, at han prøver at regne ud, hvordan vi skal nå det hele inden frokost. Her bruger jeg denne sans:

se/øjnene | høre/ørerne | smage/tungen | røre/huden | lugte/næsen

4. Min holdkammerat giver mig et skulderklap. Jeg tænker, at hun er glad, fordi vi lige har vundet kampen. Her bruger jeg denne sans:

se/øjnene | høre/ørerne | smage/tungen | røre/huden | lugte/næsen

5. Min lillebror skubber mig, efter at jeg har skiftet kanal, mens han var ved at se noget i tv, som han godt kan lide. Jeg tænker, han er sur på mig. Her bruger jeg denne sans:

se/øjnene | høre/ørerne | smage/tungen | røre/huden | lugte/næsen

Brug sanserne til at forstå, hvad der sker

6. Jeg kan ikke se vores hoveddør, men jeg kan høre, at den lige er blevet åbnet og lukket igen. Pludselig kan jeg dufte pizza, og min far råber: "Der er mad!" Jeg tænker, at han lige er kommet hjem og har købt pizza med hjem til os. Her bruger jeg denne sans:

se/øjnene | høre/ørerne | smage/tungen | røre/huden | lugte/næsen

7. Brug dine sanser til få et indtryk af det sted, hvor du er lige nu. Kig for eksempel på den eller de mennesker, du er sammen med. Se på tingene i rummet, eller kig ud ad vinduet. Læg mærke til, om der er nogle dufte på stedet. Lyt efter lyde både tæt på og længere væk. Herefter skal du skrive en ting ned, som du har fundet ud af ved at bruge dine sanser:

At tænke med øjnene

At tænke med øjnene betyder, at du lægger mærke til det, der sker omkring dig, og bruger din hjerne til at tænke over, hvad det så betyder. Hvis du er usikker på noget eller ikke ved, hvad du skal gøre, kan du ofte finde ud af det ved at tænke med øjnene. Der er flere øvelser i at tænke med øjnene i kapitel 5, så i denne øvelse koncentrerer vi os om at få begrebet på plads.

1. At tænke med øjnene er det samme som (sæt streg under dit svar):
 - a. At bruge øjnene og hjernen til at finde ud af, hvad der sker omkring dig
 - b. At lytte til din lærer
 - c. Det, du tænker
 - d. At gå op til en prøve
2. Jeg kan tænke med øjnene og finde ud af (sæt streg under dit svar):
 - a. Hvad jeg skal gøre i en bestemt situation
 - b. Hvordan andre har det
 - c. Både a og b
3. **Enig/uenig:** Hvis jeg tænker med øjnene kan jeg regne ud, hvad andre vil gøre.
4. Uddyb, hvorfor du valgte, som du gjorde, i spørgsmål 3:

5. **Enig/uenig:** Det er kun den person i gruppen, som taler, der behøver at tænke med øjnene.

Uskrevne regler

I alle slags situationer er der uskrevne regler. Vi kalder dem 'uskrevne', fordi folk ikke taler om alle de små ting, du skal sige eller gøre, når du er i en bestemt situation. Det forventes, at du selv finder ud af de uskrevne regler, så du ved, hvad du skal gøre. Hvis du finder ud af dem, vil andre slappe af omkring dig.



Gennemgå følgende situationer, og find de rigtige svar ved at bruge dine sociale kompetencer.

1. Når du tænker over en situation, er det vigtigt at huske på (vælg gerne flere):
 - a. Hvor du er
 - b. Hvem du er sammen med og dit forhold til dem
 - c. Hvad du fik til morgenmad den dag
 - d. Hvad der sker lige nu
 - e. Din yndlingsfarve

2. Uskrevne regler er et sæt regler, som de fleste mennesker er enige om passer til en bestemt

Uskrevne regler gør, at folk ved, hvordan de skal _____ i den situation.

3. **Enig/uenig:** Der gælder de samme uskrevne regler i alle situationer.
4. Hvis jeg ikke kender de uskrevne regler, der gælder i den situation, jeg er i, kan jeg (vælg gerne flere):
 - a. Tænke med øjnene: Se mig omkring og lægge mærke til, hvad andre gør
 - b. Lytte: Finde ud af, hvad andre siger eller taler om
 - c. Gå ud fra, at der ikke er nogen uskrevne regler og gøre, som jeg vil
 - d. Spørge om hjælp hos en ven eller voksen til at finde ud af dem

Uskrevne regler

5. Herunder er beskrevet nogle forskellige situationer og nogle uskrevne regler. Gennemgå situationerne, og læs derefter alle de uskrevne regler. Tegn så en streg fra situationen over til den uskrevne regel, som den hører sammen med.

| SITUATIONER | USKREVNE REGLER |
|--|--|
| Jeg har lige tabt en tenniskamp. | Undgå at støde ind i andre. Sørg for, at der er en armslængde mellem mig og personen foran. Råb ikke ting som: "Den her kø går så langsomt!" |
| Min lærer siger, at det er tid til at læse for sig selv. | Tag en bog frem, og læs stille og roligt på min plads i klassen. |
| Jeg står i kø på en fastfood-restaurant og venter på, at det bliver min tur til at bestille mad. | Brug en gaffel, ikke fingrene. Og brug også en serviet, for det sviner nok lidt. |
| Min familie og jeg spiser en pastaret på den lokale italienske restaurant. | Hils ved at vinke frem for at sige: "Hej!" |
| Jeg ser en, jeg kender, idet jeg kommer ind på biblioteket. Jeg vil gerne hilse på hende. | Forhold mig roligt, bliv ikke sur, og sig så tillykke til den person, som har vundet. |

6. **Enig/uenig:** Jeg behøver kun at tænke over uskrevne regler, når jeg er i skole.

7. Når jeg følger de uskrevne regler i en situation, føler andre sig (sæt ring om svaret):

veltilpasse | utilpasse

Social hukommelse

Vi gemmer information om andre mennesker i vores hjerner. På den måde ved vi, hvad vi skal tale med folk om, når vi møder dem igen. Det får andre til at tænke positivt om os, og vi viser dem, at vi tænker på andre.

1. Færdiggør sætningen: Social hukommelse betyder, at vi bruger hjernen til at _____ noget om andre og situationer.
2. **Enig/uenig:** Det er en god idé at bruge social hukommelse, når du er sammen med andre.
3. **Enig/uenig:** Social hukommelse hjælper os til at huske, hvad andre godt kan lide og ikke kan lide.

Gennemgå følgende tanker nedenfor, og tegn så en streg fra hver tanke over til et af eksemplerne på social hukommelse, som førte til tanken.

TANKER

Du tænker: Læreren er sød.

Du tænker: Min søster kan ikke lide broccoli.

Du tænker: Min klassekammerat er vild med Star Wars.

Du tænker: Folk bliver irriterede, hvis nogen snakker under en film.

Du tænker: Min mor er syg.

Du tænker: Læreren synes godt om, at klassen stiller sig i kø stille og roligt.

SOCIAL HUKOMMELSE

Ved aftensmaden i går skubbede hun sin tallerken væk og sagde "adrr!", da jeres mor gav hende noget broccoli.

I morges lå hun på sofaen, og din far hjalp dig med at blive klar til at gå i skole. Normalt er det din mor, der hjælper dig.

Hun smilede og sagde: "Godt arbejde!", da I fik opgaverne tilbage i går.

I går smilede hun, da hun sagde til klassen: "I er gode til at stille jer i kø stille og roligt."

Sidste gang du var i biografen, talte du med din ven under filmen, og flere af de andre bad jer om at være stille.

Han taler hele tiden om Yoda.

Et smart gæt

I nogle situationer bliver du nødt til at gætte dig til, hvad du skal sige eller gøre. Hvis du ikke ved ret meget om situationen, kommer du måske med et vildt gæt. Men ved du lidt mere om situationen, eller tænker du med øjnene og finder ledetråde, kan du komme med et smart gæt.



I spørgsmål 1–4 skal du overveje, om du ved nok om den beskrevne situation til at komme med et smart gæt, eller om du bliver nødt til at komme med et vildt gæt. Sæt ring om dit svar. Derefter skal du snakke med de andre i klassen om dit svar, for det er ikke sikkert, I har svaret det samme.

1. På vejen hjem fra skole ser du en flyttebil, der holder foran din nabos hus. Du undrer dig over, hvor naboen skal flytte hen.
 - a. Jeg må komme med et vildt gæt
 - b. Jeg ved nok til at komme med et smart gæt
2. En af dine klassekammerater skal holde fødselsdag. Idet hun giver dig invitationen, siger hun: "Gæt, hvor festen skal holdes!"
 - a. Jeg må komme med et vildt gæt
 - b. Jeg ved nok til at komme med et smart gæt
3. Din lærer er syg, og klassen har en ny vikar. Du tænker, om I mon kan få lov at se en film.
 - a. Jeg må komme med et vildt gæt
 - b. Jeg ved nok til at komme med et smart gæt
4. Du var ikke i skole i dag (torsdag), og nu tænker du over, om I skal have den ugentlige prøve i matematik i morgen. Klassen plejer at få en prøve i matematik hver fredag.
 - a. Jeg må komme med et vildt gæt
 - b. Jeg ved nok til at komme med et smart gæt

5. Hvis din lærer beder dig om at gøre noget, og du er usikker på, hvad hun mener, hvad kan du så gøre for at komme med et smart gæt? (Vælg gerne flere).
 - a. Lægge mærke til, hvad de andre gør
 - b. Lytte efter, hvad de andre siger
 - c. Prøve at huske andre gange, hvor hun har bedt jer om noget lignende
 - d. Finde ud af, hvad man kan få til frokost i skoleboden i dag
 - e. Spørge din lærer om hjælp
 - f. Bede om lov til at gå på toilettet



Kom med nogle smarte gæt på, hvad der foregår i følgende tre situationer:

6. Jeg ser, at min veninde kommer ind i klassen i dag med et kæmpe smil på læben. Hun har en medalje rundt om halsen. Jeg husker, at hun i sidste uge sagde, at hun skulle være med i en gymnastikkonkurrence. Hvad er hun så glad over?

7. Jeg lægger mærke til, at min lærer hele tiden kigger ud ad vinduet. Jeg kan huske, at skoleinspektøren under morgensamlingen sagde noget om en brandøvelse. Hvad er det, min lærer sandsynligvis tænker på?

8. Jeg husker, at en af mine klassekammerater har været syg i flere dage. I dag er hun i skole, men hun bliver ved med at lægge sit hoved ned på bordet. Min lærer går hen forbi hende en gang imellem og spørger, hvordan hun har det. Hvordan tror jeg, hun har det? Hvad tænker min lærer i situationen?
