

# 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.