

## At tænke med øjnene – 1. del

Begrebet at tænke med øjnene betyder, at vi hver især bruger vores øjne og vores hjerner til at kigge på vores omgivelser og de mennesker, der er omkring os, for at forstå, hvad det er, der foregår i situationen. Når du er sammen med andre, forventes det af dig, at du tænker med øjnene. At tænke med øjnene er forventet adfærd, fordi det hjælper os til at finde ud af, hvad der sker omkring os.

Lad os begynde med at se på begrebet med nogle indledende spørgsmål. Sæt ring om det svar, som du mener passer bedst til situationen.

1. **Enig/uenig:** Hvis jeg skal læse en bog eller spille et spil på min tablet eller telefon, kræver det en masse koncentration. Derfor behøver jeg ikke at tænke med øjnene for at finde ud af, hvad der sker omkring mig.
2. **Enig/uenig:** For at tænke med øjnene skal jeg kigge rundt på mine omgivelser, så jeg kan se, hvor jeg er, hvad andre laver lige nu, hvad der forventes af mig, og hvilke følelser andre har.
3. **Enig/uenig:** At 'tænke med øjnene' og at 'få øjenkontakt' er det samme.
4. **Enig/uenig:** At tænke med øjnene sker helt naturligt, så jeg behøver ikke øve mig.
5. **Enig/uenig:** Folks øjne er som pile. Hvis jeg kigger på en persons øjne, kan jeg se, i hvilken retning vedkommende kigger.
6. **Enig/uenig:** Man kan komme med et smart gæt på, hvad en anden person tænker på, bare ved at se, hvor vedkommende kigger hen.
7. **Enig/uenig:** Hvis en anden ser op på læreren, er det mindre sandsynligt, at han eller hun tænker på mig.
8. **Enig/uenig:** Når jeg tænker med øjnene, kan jeg forestille mig, at jeg er en social detektiv, som leder efter spor omkring mig.
9. **Enig/uenig:** 'Observere' betyder at skrive de ting ned, som andre laver.
10. **Enig/uenig:** Det forventes af mig, at jeg tænker med øjnene, når jeg taler med en anden person.

## At tænke med øjnene – 2. del

Lad os fortsætte med at lære at tænke med øjnene. Følgende spørgsmål skal hjælpe dig til at forstå begrebet endnu bedre.



At tænke med øjnene er vigtigt, fordi (sæt kryds ved dine svar):

- at tænke med øjnene kan gøre mig tryk i situationen.
- at tænke med øjnene kan hjælpe mig til at forstå gruppens plan.
- at tænke med øjnene kan gøre mig stærkere fysisk.
- at tænke med øjnene kan hjælpe mig til at finde ud af, hvad jeg skal gøre.
- at tænke med øjnene kan hjælpe mig til at forstå, hvordan andre føler.
- at tænke med øjnene kan hjælpe mig til at se i mørket.



Sæt kryds ved alle de udsagn, du mener er rigtige:

- Det er kun i skolen, at det forventes, at man tænker med øjnene.
- Børn kan tænke med øjnene og finde ud af, hvad deres mor eller far føler.
- At tænke med øjnene er noget, jeg kun gør lige i begyndelsen, når jeg kommer i en ny situation.
- For at tænke med øjnene må jeg låne en andens briller.
- Når jeg tænker med øjnene, vil andre opleve, at jeg er opmærksom.
- De fleste mennesker føler sig bedre tilpas, når folk omkring dem tænker med øjnene for at finde ud af, hvad de skal gøre som en del af gruppen.

## At tænke med øjnene – 2. del



Når jeg tænker med øjnene, lægger jeg mærke til (sæt kryds ved alle de udsagn, der passer):

\_\_\_ hvordan andre omkring mig føler.

\_\_\_ stedet, hvor jeg er.

\_\_\_ min favorit-app.

\_\_\_ hvad der muligvis vil ske lige om lidt.

\_\_\_ hvad andre laver omkring mig.

\_\_\_ hvad de andre kigger på.

\_\_\_ at der er arrangeret en skattejagt i denne weekend.



Når jeg tænker med øjnene, kan jeg finde ud af bestemte ting. Forestil dig selv i følgende situationer, og skriv ned, hvad du kan lægge mærke til i situationen.

1. Du ser, at din søster sidder på biblioteket og læser i en bog. Hun ser meget koncentreret ud. Hvad kan du se efter for at finde ud af, hvad hun tænker?

---

2. Du er ude at handle i et supermarked med din mor. Din lærer er også i butikken. Hvordan kan du vide, om din mor har set din lærer? Hvad kan du se efter for at komme med et smart gæt?

---

3. Du ser, at din klassekammerat spiller et computerspil. Hvad kan du se efter for at finde ud af, hvad du kan sige til ham?

---

# Sådan sikrer du, at dine øjne og din hjerne arbejder sammen

## Kapitel 5: Øvelsesark 3

Side 1 af 2

Vi bruger øjnene til at se, men vi bruger hjernen til at tænke over det, vi ser. I hver af følgende situationer skal du bruge din hjerne til at 'tænke' over, hvad dine øjne har 'set'. Det er sådan, du gør, når du tænker med øjnene! Du får dine øjne til at *arbejde sammen* med din hjerne for at komme med et smart gæt.

1. Det er morgen, og butikkerne på gågaden er ved at åbne. Jeg ser, at en masse mennesker står uden for en af butikkerne. Hvis jeg tænker med øjnene, vil jeg gætte på, at

---

2. Jeg ved, at klassen skal på tur i dag, og jeg ser, at mine klassekammerater henter deres jakker. Hvis jeg tænker med øjnene, vil jeg gætte på, at

---

3. Jeg spørger min veninde, om hun vil smage min mad. Hun ryster på hovedet og vender sin håndflade mod min mad. Hvis jeg tænker med øjnene, vil jeg gætte på, at

---

4. Min lærer siger: "Lad os gå videre med matematik nu", og jeg ser, at de andre lægger deres læsebøger væk og tager deres matematikbøger frem. Derefter ser jeg, at mange også tager en blyant frem. Hvis jeg tænker med øjnene, vil jeg gætte på, at

---

5. Jeg ser en ven, der ser træt ud, og han hoster og nyser. Hvis jeg tænker med øjnene, vil jeg gætte på, at

---

# Sådan sikrer du, at dine øjne og din hjerne arbejder sammen

6. Det er tæt på jul, og jeg er ude at handle med en af mine forældre. Jeg lægger mærke til, at mange køber ænder i supermarkedet. Hvis jeg tænker med øjnene, vil jeg gætte på, at
- 

7. Jeg sidder i klassen, hvor mange af de andre elever er begyndt at pakke deres bøger sammen. Jeg kigger på uret, og der er fem minutter til, at klokken ringer, og skoledagen er forbi. Hvis jeg tænker med øjnene, vil jeg gætte på, at
- 

8. Jeg ser, at en af mine klassekammerater begynder at halte i gymnastiktimen. Hun er lige hoppet højt op i luften for at kaste basketballen i kurven. Hvis jeg tænker med øjnene, vil jeg gætte på, at
- 

9. Jeg er i shoppingcentret, og jeg lægger mærke til, at der, hvor min yndlingsbutik plejer at ligge, er der nu helt tomt. Hvis jeg tænker med øjnene, vil jeg gætte på, at
- 

10. Jeg kommer ind i klassen, og alle de andre står rundt om det akvarium, hvor vi i et stykke tid har observeret en fisk fyldt med rogn. Hvis jeg tænker med øjnene, vil jeg gætte på, at
-

# At være en social detektiv

Når du er en social detektiv, bruger du dine øjne, ører og andre sanser til at lægge mærke til andre og det, der sker omkring dem. Det hjælper dig til at finde ud af, hvad andre tænker og føler, og hvad du kan gøre i situationen. Hvis du tænker med øjnene, kan du blive bedre til at begå dig socialt.



Se på billedet herunder. Der er mange ting, du kan lægge mærke til for at finde ud af, hvad der foregår. Husk på dem, når du skal svare på spørgsmålene på næste side. Der er ikke ét rigtigt svar til hvert spørgsmål, så det gør ikke noget, hvis du ikke har svaret det samme som dine klassekammerater!



# At være en social detektiv

1. Hvor tror du, at børnene kender hinanden fra?

---

---

2. Hvem tror du, den voksne foran bussen er?

---

---

3. Hvor tror du, de har været henne? Og hvor skal de hen nu?

---

---

4. Hvilken årstid er det?

---

---

5. Er de i byen eller på landet?

---

---

# At tænke med øjnene for at finde ledetråde, der kan hjælpe i situationen

Kapitel 5: Øvelsesark 5

Side 1 af 2

Når du tænker med øjnene, øver du dig i at finde de rigtige ledetråde (ledetrådene er de vigtige detaljer i situationen), og du bruger din hjerne til at forstå, hvad ledetrådene betyder. Gode sociale detektiver kan finde de gode ledetråde og ignorere de ting, der ikke er vigtige i situationen.



Hvor god er du til at finde de rigtige ledetråde? I hver af følgende situationer skal du sætte ring om, hvorvidt du mener, der er tale om en ledetråd eller ej.

- Hvis du mener, at det er en ledetråd, så øv dig i at være en social detektiv, og kom med et smart gæt på, hvad ledetråden kan betyde.
- Hvis du ikke mener, at det er en ledetråd, skal du bare ignorere spørgsmålet om, hvad ledetråden kan betyde.

**1: En elev kommer for sent ned til frokostpausen. Nu må vedkommende være en god social detektiv for at finde ud af, hvad der foregår lige nu.**

Folk er ved at rydde op. Det kunne være en ledetråd/det er nok ikke en ledetråd. Hvis det er en ledetråd, hvad siger den så om, hvor lang tid eleven har til at spise?

---

Stolene er blå. Det kunne være en ledetråd/det er nok ikke en ledetråd.

Hvis det er en ledetråd, hvad siger den så om, hvad eleven skal have at spise?

---

På tavlen i skoleboden er der sat streg over 'Pizza', og der er ingen streg over 'Sandwich'. Det kunne være en ledetråd/det er nok ikke en ledetråd.

Hvis det er en ledetråd, hvad siger den så om, hvad eleven skal have at spise?

---



# At tænke med øjnene for at finde ledetråde, der kan hjælpe i situationen

Kapitel 5: Øvelsesark 5

Side 2 af 2

2: En dreng er i biografen med en kammerat og hans far.

Filmen er endnu ikke begyndt, og salen er allerede fyldt! Der er næsten ingen pladser tilbage, men der er tre pladser ved siden af hinanden på den bageste række. **Det kunne være en ledetråd/det er nok ikke en ledetråd.**

Hvis det er en ledetråd, hvad siger den så om, hvor gruppen kan sidde henne?

---

Filmen er stadig ikke begyndt, men lyset er blevet dæmpet, og der bliver vist forfilm nu. **Det kunne være en ledetråd/det er nok ikke en ledetråd.**

Hvis det er en ledetråd, hvad siger den så om, hvor lang tid gruppen har til at få sat sig ned?

---

To personer taler højt sammen, efter filmen er begyndt. Flere af de andre kigger på dem, og de ser sure ud. **Det kunne være en ledetråd/det er nok ikke en ledetråd.**

Hvis det er en ledetråd, hvad siger den så om, hvad de andre tænker om dem, der taler højt?

---

# At tænke med øjnene for at finde ud af, hvad du skal sige, og hvornår du skal sige det! – 1. del

Kapitel 5: Øvelsesark 6

Side 1 af 1

Før du stiller et spørgsmål, kommenterer noget eller starter en samtale med andre, er det vigtigt at tænke med øjnene. Når du tænker med øjnene, finder du ud af, om det er et godt tidspunkt at tale til den anden, og hvis det er det, kan det også hjælpe dig med at finde ud af, hvad du skal sige. Lad os øve os lidt på det!



Forestil dig selv i hver af følgende situationer. Tænk med øjnene for at finde ud af, om det er et godt tidspunkt at sige noget eller ej. Sæt ring om dit svar.

1. Min veninde sidder for sig selv. Der er en tom plads ved siden af hende.  
Jeg tænker med øjnene og finder ud af, at det er et **godt tidspunkt at starte en samtale/ikke et godt tidspunkt at starte en samtale.**
2. Min far taler i telefon.  
Jeg tænker med øjnene og finder ud af, at det er et **godt tidspunkt at spørge ham om noget/ikke et godt tidspunkt at spørge ham om noget.**
3. Min lærer og en anden elev taler afdæmpet sammen oppe ved katederet. De ser begge ret alvorlige ud.  
Jeg tænker med øjnene og finder ud af, at det er et **godt tidspunkt at spørge min lærer om noget/ikke et godt tidspunkt at spørge min lærer om noget.**
4. Jeg ser en basketballkamp, som min bror spiller med i. Han har holdtrøjen på, og der er kommet mange for at se kampen.  
Jeg tænker med øjnene og finder ud af, at det er et **godt tidspunkt at fortælle min bror, at jeg har fået 12 for min opgave/ikke et godt tidspunkt at fortælle min bror, at jeg har fået 12 for min opgave.**
5. To børn på legepladsen griner og snakker sammen. De kigger på mig, og jeg vinker til dem. Jeg tænker med øjnene og finder ud af, at det er et **godt tidspunkt at gå over til dem/ikke et godt tidspunkt at gå over til dem.**

# At tænke med øjnene for at finde ud af, hvad du skal sige, og hvornår du skal sige det! – 2. del

Lad os tænke over, hvad vi kan spørge om eller sige til en anden ved at tænke med øjnene. I hver af følgende situationer skal du lægge mærke til de ledetråde, som kan hjælpe dig til at finde ud af, hvad du kan sige til den anden person.

1. Jeg sidder ved siden af min ven, mens vi spiser, og jeg kan se, at han har en T-shirt på med et billede af spillet Minecraft. Jeg kan godt lide at spille Minecraft, så jeg kan spørge:

---

2. Jeg ser min lærer i supermarkedet. Hun har en lille pige med. Hun har fortalt os, at hun har en datter, så jeg kan spørge:

---

3. Alle de andre i klassen er ved at danne grupper, fordi vi skal i gang med et projekt. Der er en gruppe på tre, som mangler en mere til deres gruppe. De kigger over på mig og smiler. Jeg kan gå over til dem og spørge:

---

4. Jeg ser, at min mor er ude i haven, hvor hun er ved at plante nogle blomster. Jeg kan sige:

---

5. Min søster kommer hjem fra en fodboldturnering med en medalje om halsen. Jeg kan spørge:

---

## Mere øvelse i at tænke med øjnene



Når vi tænker med øjnene, finder vi ud af, hvad der foregår i en situation. Øv dig i at tænke med øjnene i følgende situationer. Skriv dit svar på linjerne under.



En mor følger sin søn i skole, og hun går meget hurtigt. Du undrer dig over, hvorfor hun har så travlt. Tænk med øjnene, og skriv, hvad du tror, der sker.

---



---



Drengen til højre i billedet kan ikke huske, hvornår klassen skal have billedkunst. Han tænker med øjnene og finder ud af det ved at ...

---



---

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

# Tænk med øjnene i forskellige situationer

Kapitel 5: Øvelsesark 9

Side 1 af 1



Forestil dig selv i følgende situationer. Skriv derefter, hvad du kan gøre.

1. Du er lige kommet ind til idrætstimen. Du er kommet nogle få minutter for sent, og du ser, at de andre elever står på en række og skyder med en basketball efter tur. Tænk med øjnene, så kan du sandsynligvis regne ud, hvad du kan gøre:

---

---

2. Du sidder sammen med din familie ved et bord på en restaurant. Du skal på toilettet, men ved ikke, hvor det er. Hvordan kan du tænke med øjnene og finde ud af det?

---

---

3. Du sidder på din plads i klassen og er lige blevet færdig med at lave en opgave. Du kan ikke huske, hvad det var, din lærer sagde, I skulle gøre, når I var færdige. Hvordan kan du tænke med øjnene og finde ud af det?

---

---

4. Du ser, at din mor taler i telefon. Du ved, at hun har ventet på, at én skulle ringe og fortælle hende noget. Du ved ikke, om det er godt eller dårligt nyt, hun har ventet på. Hvordan kan du tænke med øjnene og finde ud af det?

---

---