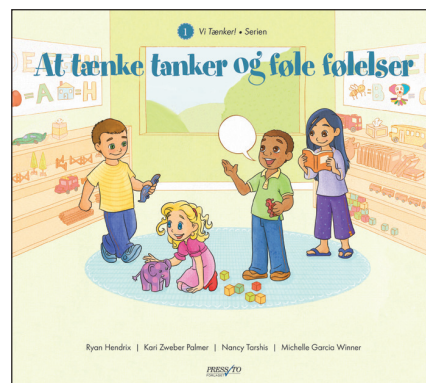


Kapitel 1

At tænke tanker og føle følelser



Brev til familien og ting, I kan gøre derhjemme

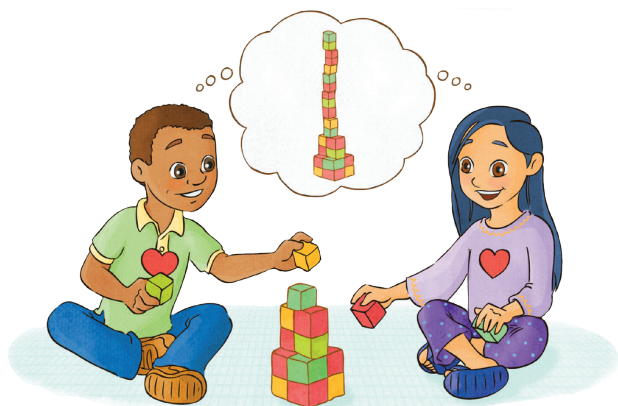


Social læring handler i bund og grund om **tanker** og **følelser**. Evnen til at tænke på andre, lege sammen med andre og få venner handler alt sammen om tanker – at vi kender vores egne tanker og deler dem med andre, og at vi tager hensyn til andres tanker, når vi handler og reagerer. Vi præsenterer tanker og følelser først, fordi alle andre begreber og ord, der bruges senere, knytter sig til tanker (Hvad tænker du på? Hvad tænker jeg på? Hvad tænker gruppen på?). Vi forbinder tanker til følelser, fordi det, vi tænker, og det, vi føler, ikke kan skilles ad.

Når vi udforsker tanker og følelser, begynder vi med at knytte en forbindelse til kropsdele. Børn kender kroppen godt, og vi kan udnytte, hvad de ved: At vi alle har mange kropsdele, og hver del har en funktion. De er synlige næsten alle sammen, og vi kan se, når de udfører deres job. For eksempel kan vi se, når hænderne klapper, holder og rører, og når fødderne vipper, hopper og løber. Derefter knytter vi denne viden sammen med mere abstrakte tanke- og følelses-begreber. Nemlig at der er andre dele inde i vores kroppe, som også har vigtige job at udføre. To af dem er vores hjerne og vores hjerte, som vi bruger, når vi er sammen med andre mennesker. Hjernen skaber vores tanker. Vi definerer en tanke som en idé, et billede eller ord, man har i sin hjerne. For bedre at kunne snakke om tanker bruger vi ord som *tro*, *synes* eller *tænke* og *at vide*. Hjertet er dér, hvor vores følelser bor. En følelse er noget, vi føler i kroppen. For bedre at kunne tale om følelser bruger vi ord som *glad*, *ked af det*, *vred* og *bange*.

I det første hæfte i *Vi Tænker!*-serien møder vi børnene Evan, Ellie, Jesse og Molly. Disse fire børn tager ud på flere opdagelsesrejser for at præsentere os for og undersøge begreberne og ordforrådet, der hører til Social Tænkning, for os. På den første rejse lærer de om to vigtige begreber: tanker og følelser.

Hjemme er det vigtigt at øge dit barns opmærksomhed i forhold til, at han eller hun har tanker. Vi øvede os i dette ved at skærpe børnenes opmærksomhed med overdrevne eksempler. Da børnene så os gøre noget uventet (ud over det sædvanlige, mærkeligt osv.), satte vi ord på ved at sige: "Du tænker en tanke! Jeg sætter sko oven på mine hænder, det er mærkeligt! Du tænker en tanke om mig."



Hjemme kan du bygge videre på dette ved at gøre noget, der er ud over det sædvanlige eller bryder den normale rutine. Bagefter sætter du ord på processen ved at sige: "Du tænker en tanke." Det kunne være:

Mens man får tøj på:

- Tag strømper på fødderne. "Du tænker en tanke. Jeg tager strømper på hænderne. Det er skørt. Du tænker en tanke om mig."
- Tag underbukser på hovedet.
- Tag en bluse omvendt på eller med vrangen ud.

Når I tager hjemmefra:

- Tag noget usædvanligt med dig hen til døren, som for eksempel en brødrister. "Du tænker en tanke. Jeg tager brødristeren med på arbejde. Det er fjollet. Brødristeren bliver i køkkenet. Du tænker en tanke om mig."
- Tag en morgenkåbe på i stedet for en jakke. Eller klipklapper i stedet for sko.

Disse eksempler overdriber nok i forhold til, hvornår dit barn har en tanke, men det er vigtigt at huske, at vi altid har tanker om stort og småt. Sæt disse overdrevne eksempler op mod alle de gange, vi tænker tanker i løbet af dagen – tanker, der bare kommer og er mere rutineprægede.

Nogle eksempler på tanker, vi måske har i løbet af dagen:

- "Jeg elsker bananer. Jeg tænker på at spise min banan."
- "Det er spisetid. Jeg tænker på at lave mad."
- "Jeg tænker på at tage mine sko på."
- "Jeg tænker på at læse en bog for dig."

Ting, jeg kan lide at tænke på ...



Den næste aktivitet har vi taget med, for at dit barn selv kan forholde sig til begreberne og undersøge sine egne tanker. **Sådan gør du:** Brug tankeboblen, der er med i brevet. Lad dit barn tegne sig selv (eller brug et foto) og placer det under tankeboblen. Fyld så tankeboblen med billeder eller tegninger af ting, som dit barn kan lide at gøre, lege med, spise osv.

Følelsesbog



Begynd med at hæfte fire stykker papir sammen i venstre side, så de danner sider i en bog. Øverst på hver side skriver du et ord for en følelse. Begynd med disse følelser: glad, vred, ked af det og bange. Tegn eller tag et billede af dit barn, mens det med ansigtsudtryk viser følelsen. Snak nu med dit barn om tilfælde, hvor han eller hun har mærket følelsen. Lav en tegning, brug billeder fra blade eller jeres egne billeder, der illustrerer disse tilfælde, og sæt dem på siderne. Forvent ikke, at dit barn af sig selv kommer med eksempler. Du kan også bestemme dig for at lave bogen, og så fylde på med eksempler efterhånden. For eksempel kunne du tilføje et billede på "glad"-siden efter en fødselsdagsfest.

Tilføj flere sider, efterhånden som dit barn begynder at lære at sætte navn på flere følelser, så barnet udvider sit ordforråd for følelser. Eksempler kunne være:

skuffet	ubehageligt til mode	anspændt
frustreret	nysgerrig	overrasket
spændt	forvirret	sur
bekymret	rolig	fjollet
behageligt til mode	jaloux	

Ting, jeg kan lide at tænke på ...

