



5. ØVELSE: MER OM NEGATIV SELVSNACK – TANKEFELLER



20 MIN

Kort om oppgaven

I denne øvelsen skal du lese opp ulike typer «tankefeller» vi kan gå i, som kan resultere i kritisk selvsnakk, og illustrere hver av disse med et eksempel. Elevene skal deretter prøve å komme med enda et eksempel på en situasjon og tanke innenfor samme tankefelle.

Bakgrunn

Vi tenker tusenvis av tanker hver dag, og disse tankene påvirker oss. Vi bruker tankene våre til å forstå oss selv, andre og situasjonene vi er i. Derfor er de veldig nyttige. Noen ganger kan tankene ha en problematisk effekt på oss, og det har vi kalt for tanketrøbbel. Én slik form for tanketrøbbel er når vi har mye kritiske tanker om oss selv – det vi har kalt «kritisk selvsnakk». Kritisk selvsnakk kan foregå på mange ulike måter, og det er mange feller vi kan gå i. For eksempel gjetter vi ofte på hva som kan komme til å skje i fremtiden og vi tror i blant at vi kan lese andres tanker. Hvis vi snakker mye kritisk til oss selv kan vi bli både lei oss, usikre og stressa, og da kan det være hjelpsomt å bli bevisst på den kritiske selvsnakkingen. I POFU-undervisningen snakket underviserne også om kritisk selvsnakk, og nå skal vi se litt nærmere på hvilke ulike former kritisk selvsnakk kan ha.

Mål med oppgaven

- Elevene skal bli bevisst på hvilke ulike former kritisk selvsnakk kan ta og hvordan den påvirker oss, og på denne måten bli i litt bedre stand til å oppdage den i hverdagen.
- Gi lærere en plattform for å snakke med klassen om hvordan tanker påvirker oss.



Tips

Denne øvelsen kan være litt avansert, så gjør gjerne de to andre oppgavene om selvsnakk først (oppgave 3 og 4 i denne delen), og vurder hvorvidt oppgaven passer for dine elever.

Slik gjøres oppgaven

1. Sett elevene sammen i par.
2. Introduser temaet og oppgaven, ved hjelp av informasjonen over.
3. Les opp én og én tankefelle, og kom med et eksempel på den gitte fellen. Bruk gjerne eksemplene under. For hver felle, hør om parene klarer å komme på et annet eksempel, og få noen forslag i plenum.

-
4. Hør med elevene hva de tenker om disse fellene, og hvordan de tror disse fellene kan påvirke en.
 5. **Avslutt med å understreke at det er vanlig å gå i slike tankefeller – det gjør vi alle. Det er ikke nødvendigvis dumt å tenke negativt rundt en situasjon, eller å ha kritiske tanker, men når de kritiske tankene blir veldig mange og i for stor grad blir rettet mot en selv, kan det være nyttig å øve på mer vennlig selvsnakk – så får vi det bedre med oss selv.**

Tankefelle 1: Tankelesning

Å tro at man skjønner hva andre tenker om en på veldig tynt grunnlag.

Eksempel: Det er fotballkamp, og jeg skyter, men bommer på mål. Jeg ser at en annen på laget ser litt skuffet på meg. Jeg tenker: «Han synes jeg er dårlig».

Tankefelle 2: Spå fremtiden

Å tro at man kan forutsi fremtiden.

Eksempel: Jeg skal ha prøve i et fag jeg synes er vanskelig. Jeg tenker: «Jeg kommer helt sikkert til å stryke på prøven».

Tankefelle 3: Overgeneralisering

Å konkludere om andre eller seg selv basert på kun et fåtall hendelser.

Eksempel: Jeg strøk på første oppkjøringsforsøk, og fikk ikke førerkortet. Jeg tenker: «Jeg klarte det ikke denne gangen, da får jeg det sikkert ikke til neste gang heller».

Tankefelle 4: Negativt filter

Å hevde at de positive tingene man oppnår i livet er uvesentlige og heller fokusere på det negative.

Eksempel: Jeg har jobbet mye frem mot en prøve, og fått god karakter. Likevel tenker jeg: «Alle klarer jo dette, så da teller det ikke at jeg får det til».

Tankefelle 5: Svart-hvitt-tenkning

Å forstå mennesker eller situasjoner som enten-eller

Eksempler: Jeg har lært meg et nytt pianostykke som jeg gjerne vil spille på konsert, men jeg tenker: «Jeg vet ikke om jeg klarer å spille hele stykket uten feil, og da kan jeg bare droppe det».

«Jeg blir taklet på fotballbanen og tenker at personen som taklet meg er en hensynsløs og slem person heller enn å tenke at personen kanskje ble litt revet med og gjorde en dårlig vurdering».



FORSLAG TIL VIDERE ARBEID

Ta utgangspunkt i eksemplene ovenfor, og jobb med å komme på forslag til mer vennlige tanker.
