



PAS

**Rusmiddel-
forebyggende
undervisning**

MODUL 7

Tanker, følelser og handlinger

MODUL 7

Tanker, følelser og handlinger

Aktiviteter	<ul style="list-style-type: none">› Læreroplæg: Tanker, følelser, handlinger og deres sammenhæng.› Samtale på klassen: En situation fra jeres eget liv.› Læreroplæg: Om modtanker.› Øvelse 7: Anvende modtanker.› Holddiskussion: Mikkel har det svært.
Formål	<ul style="list-style-type: none">› Tanker, følelser, handlinger og deres sammenhæng: Eleverne opnår en forståelse af sammenhænge mellem tanker, følelser og handlinger og får en begyndende indsigt i, hvordan tanker medvirker til angst og depression, og hvordan man kan arbejde med modtanker.› En situation fra jeres eget liv: Eleverne relaterer begreberne tanker, følelser og handlinger til deres egne erfaringer.› Om modtanker: Eleverne bliver bevidste om muligheden for at tænke anderledes og dermed føle anderledes.› Anvende modtanker: Eleverne reflekterer over, hvordan modtanker kan føre til ændret adfærd.› Mikkel har det svært: Eleverne forholder sig til muligheden for at støtte hinanden og se hinanden som mennesker med følelser, som potentielt kan forstås.

Forberedelse	<ul style="list-style-type: none">› Afprøv PowerPoint Oplæg 7: Tanker, følelser, handlinger.› Udskriv PowerPoint 7 pdf-fil.› Print: Papirark til Øvelse 7.› Se Film 7.0: Beskrivelse af Øvelse 7.
Materiale	<ul style="list-style-type: none">› PowerPoint Oplæg 7: Tanker, følelser, handlinger.› Udskrift af PowerPoint 7 pdf-fil.› Papirark til Øvelse 7.

Læreroplæg:

Tanker, følelser, handlinger og deres sammenhæng (10 min)

- 1) Gennemgå **PowerPoint 7.1 til 7.7**. Oplægget er beskrevet i *PowerPoint 7 pdf-fil*. Husk at stoppe op og sikre dig, at eleverne har forstået de tre begreber (tanker, følelser, handlinger) og deres sammenhæng.

Samtale på klassen:

En situation fra dit eget liv (5 min)

- 1) Gå videre til **PowerPoint 7.8: En situation fra dit eget liv**.
- 2) Bed eleverne tænke på en situation, hvor de havde en bestemt følelse. Det kan for eksempel være en situation, hvor de var glade, bange eller vrede.
- 3) Spørg en elev, hvilken situation han/hun er kommet til at tænke på. Bed først eleven om at beskrive situationen og derefter beskrive, hvilke tanker, følelser han/hun havde og til sidst, hvilke handlinger han/hun foretog.
- 4) Spørg derefter klassen, om de er enige i den måde, begreberne "tanker", "følelser" og "handling" bliver beskrevet på.
- 5) Hvis der er ekstra tid, kan du bede en eller to andre komme med et eksempel. Hvis eleverne har brug for, at det bliver mere konkret, kan du fortælle om et eksempel fra dit eget liv. Fx sidste gang, du var ude at flyve, og der var meget turbulens.

Læreroplæg:

Om modtanker (5 min)

Gennemgå **PowerPoint 7.9 og 7.10**. Oplægget er beskrevet i *PowerPoint 7 pdf-fil*. Klik trinvis for at komme videre.

Øvelse 7:

Anvende modtanker (15 min)

OBS: Inden denne øvelse skal du understrege, at det er frivilligt, om man har lyst til at dele sine tanker, følelser og handlinger med resten af klassen.

Film 7.0 viser, hvordan denne øvelse udføres i praksis. Filmen er kun til lærerbrug.

- 1) Du markerer tre felter på gulvet ved hjælp af de tre papirark: "Tanker", "Følelser" og "Handlinger". Alle elever begynder ved feltet "Handlinger".
- 2) Bed eleverne om at tænke på en situation, hvor de gerne ville have gjort noget anderledes.
- 3) Spørg nogle af eleverne, om de har lyst til at beskrive deres handling i situationen.
- 4) Alle eleverne går baglæns til feltet "Følelser".

- 5) Spørg nogle af eleverne, om de har lyst til at beskrive deres følelser i situationen.
- 6) Alle eleverne går baglæns til feltet "Tanker".
- 7) Spørg nogle af eleverne, om de har lyst til at beskrive deres tanker i situationen.
- 8) Bed eleverne om at overveje, hvilke modtanker de kunne have tænkt i situationen.
- 9) Spørg nogle af eleverne, om de har lyst til at beskrive mulige modtanker i situationen.
- 10) Alle eleverne går frem til feltet "Følelser".
- 11) Spørg nogle af eleverne, hvad de evt. ville have følt, hvis de havde tænkt anderledes?
- 12) Alle elever går frem til feltet "Handlinger".
- 13) Spørg nogle af eleverne, hvad de ville have gjort anderledes, hvis de havde følt anderledes?

Holddiskussion:

Mikkel har det svært (10 min)

- 1) Gå til **PowerPoint 7.11: Mikkel har det svært**.
- 2) Læs teksten om Mikkel op for eleverne, inden du klikker videre.
Når du klikker videre, kommer der flere figurer, og teksten om Mikkel forsvinder.
- 2) Gennemgå sekvensen af situation → tanke → følelse → handling.
- 3) Bed eleverne om at formulere en modtanke, der kunne gøre det lettere for Mikkel at falde i søvn. Inddrag evt. lægen, der siger, at der ikke er noget galt med Mikkels hjerte.
- 4) Saml op på elevernes forslag med **PowerPoint 7.12: Hvordan man tænker modtanker**.
Læs op, eller forklar med egne ord:
Hvordan gør man så, når man vil øve sig på at tænke modtanker?
En god måde at tænke modtanker på er at tænke på en god ven og så forestille sig, hvad han eller hun ville sige.
Hvis man har forestillinger om, at noget går galt, kan man også overveje alternativer til ens forestillinger. Det gør man ved først at tænke på "hvad er det værste, der kan ske?", derefter "hvad er det bedste?" og til sidst "hvad er mest realistisk?".
- 5) Gå til **PowerPoint 7.13: Hvis du var Mikkels ven ...**
Spørg eleverne, hvad de ville gøre, hvis de var Mikkels ven.