

# Indholdsfortegnelse

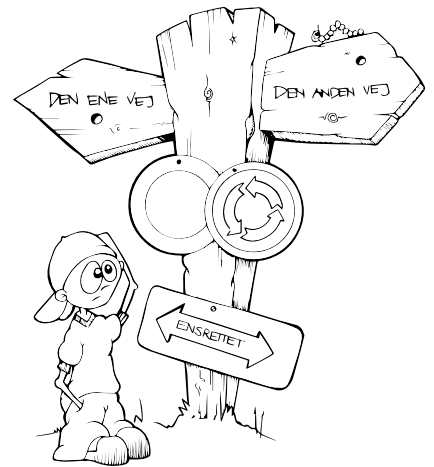
Vores tilgang til tanker.....	6
Indledning .....	7
Baggrunden for materialet og begrebet ”Kognitiv pædagogik” .....	8
Læreren/ pædagogen som samtalepartner .....	10
Dette materiale .....	10
Introduktion til Kognitiv psykologi.....	11
Figur 1.1 Kategorisering af kognitive forvrængninger (Tanke ælder) .....	11
Figur 1.2 Den kognitive model.....	12
Figur 1.3 Den kognitive diamant.....	13
Figur 1.4 Den magiske cirkel.....	15
Figur 1.5 Den magiske cirkel – før og efter.....	16
Introduktion til Positiv psykologi.....	17
Figur 1.6 Lykkefremmende faktorer .....	18
Individuelle samtaler.....	19
Sokratisk dialog .....	21
Samtalens opbygning .....	22
Psykoedukation - eleven introduceres til metoderne.....	23
Adfærdsplanet.....	24
Model: Adfærdsteknikker/kognitive teknikker .....	24
Arbejdet med tanker .....	26
De automatiske tanker .....	26

Den magiske cirkel.....	26
Din indre dialog .....	27
Omlægning af tanker – tanketjek!.....	28
Tankefælder og ”Fang dine tanker” .....	28
Tankers sandsynlighed.....	29
Tankers hensigtsmæssighed .....	30
Eksposering på adfærdsplanet.....	30
Omlægning af tanker – tænketank!.....	30
Omlægning af tanker og vaner .....	30
Hvis...så-sætninger .....	32
Den magiske cirkel.....	32
Huskekort .....	33
Afledning .....	33
Fokus på styrke .....	34
Mindfulness.....	34
Eksempler på samtaler ud fra de kognitive metoder .....	35
Samtale med Stine 1.....	35
Samtale med Christian 1.....	40
Samtale med Lucas 1 .....	44
Samtale med Emilie 1 .....	47
Arbejdsark .....	50

- At sætte sig i en position, hvor man vil få fiasko (uopnåelige mål og urealistiske forventninger)
- "Det er min skyld" (personalisering af negative hændelser)<sup>6</sup>

Ud fra denne kategorisering har vi valgt at udarbejde 4 meget typiske tankefælder, som anvendes i dette materiale:

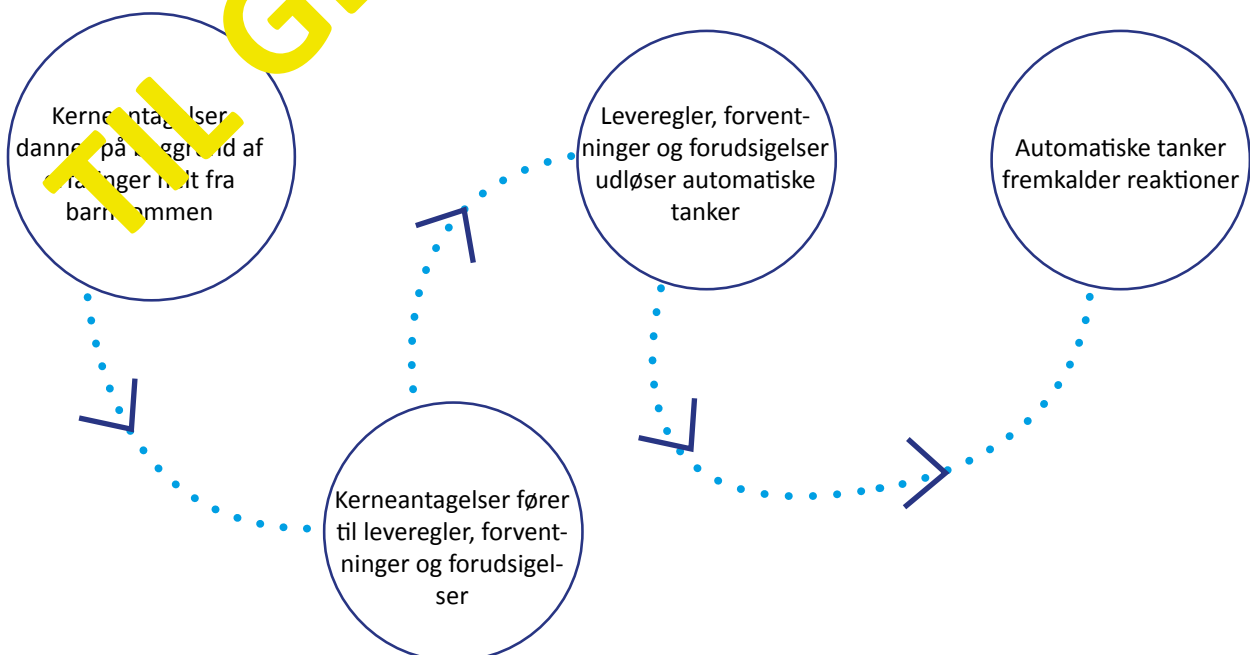
- 1) *De negative briller*
- 2) *At forstørre ting*
- 3) *Sort/hvid-tænkning*
- 4) *Spåkone*



Vores oplevelser kan ofte blive forvrænget, fordi de går igennem et "filter," nemlig vores *subjektive fortolkning*. Fortolkningen, eller de *automatiske tanker*, der opstår i enhver situation her og nu, afhænger af de teorier - *kerneantagelser og leveregler* - vi hver især har opbygget om os selv og vores omverden.

Figur 1.2 Den kognitive model

Automatiske tanker



Det skal pointeres, at processen i modellen sker på et ubevidst plan.

<sup>6</sup> Kilde: Stallard, Paul: *Gode tanker - Gode følelser: Kognitiv adfærdsterapi. Arbejdsbog for børn og unge*, på dansk ved Else-Marie Tomsen og Henny Thomsen. 1. udgave. Dansk Psykologisk Forlag, 2006. side 50.

Et eksempel kunne være:

**Erfaringer i barndommen:**

Mor og far har altid travlt med arbejde, Facebook mm.

Selv på min fødselsdag var de mere optagede af telefonen, hver gang der bippede en ny besked ind.

**Kerneantagelse:**

Jeg er ikke vigtig i andres øjne og har ikke den store værdi.

**Leveregler, forventninger og forudsigelser:**

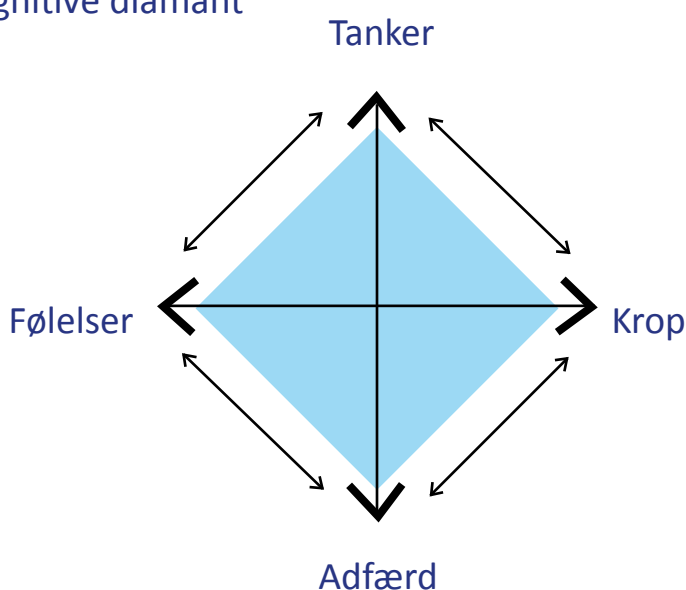
Jeg holder mig for mig selv. Der er sikkert ingen, der vil være ven med mig i skolen

**Automatiske tanker/Reaktioner:**

Han smiler. Han synes sikkert, jeg er mærkelig. Jeg må hellere se den anden vej.

I enhver situation, vi kommer i, foretager vi en fortolkning. Vi gør os tanker om det, der sker. Tankerne sætter gang i og er bestemmende for *følelser* og derefter *handling (adfærd)* – som igen virker tilbage på *tankerne*. Samspillet mellem disse tre – *tanker, følelser og adfærd* – betyder, at når én af komponenterne påvirkes, opstår der en reaktion i de andre og vice versa. På den måde kan reaktionerne mellem de tre komponenter "cykle" rundt og forstærke hinanden.

Figur 1.3 Den kognitive diamant



Individuelle samtaler kan foreslås, hvis der er en tilbagevendende problematik for eleven. Måske kan det objektivt synes som en mindre problematik, men subjektivt fylde rigtig meget for eleven selv eller for samspillet i klassen. Metoderne har som tidligere nævnt vist sig effektive ved blandt andet:

- Manglende trivsel
- Skoletræthed
- Hæmmende generthed
- Faglige blokeringer
- Lettere angst-problemer
- Samspilsproblemer

Det er selvfølgelig helt essentielt, at de elever, som tilbydes individuelle samtaler, selv er med på idéen hele vejen. Dels er det vigtigt, at eleven selv genkender en problematik som værende en problematik og er motiveret for at arbejde med den, dels er det vigtigt, at eleven har en god og tryk relation til samtalepartneren.

Selvfølgelig er det helt naturligt at have negative tanker og følelser, hvis vi som mennesker møder ubehagelige ting. Det er vigtigt at gøre det klart for eleverne. Materialet her omhandler situationer, hvor man så at sige selv kan vælge sin virkelighed og måske vælge at se på tingene på andre og mere konstruktive måder ved at arbejde med sine tanker.

Ved hjælp af *sokratiske spørgsmål* og *adfærdseksperimenter* hjælpes eleven til en mere funktionel, realistisk og nuanceret tænkning om sine oplevelser (Kognitiv psykologi). Her arbejdes også med, at eleven bliver bevidst om sine egne og klassens styrker samt taknemlighed som redskab til mere glæde (Positiv psykologi).

Ud over at der på [www.tankerogetrivsel.dk](http://www.tankerogetrivsel.dk) ligger film, findes her også et kommentarfelt, hvor brugerne kan skrive kommentarer og stille spørgsmål om valg af metoder i konkrete situationer. Vi svarer så hurtigt som overhovedet muligt.

## Sokratisk dialog

*Sokratisk dialog* vil sige, at man som lærer/pædagog ikke har sin egen fastlagte agenda, når man starter en samtale, men i stedet lytter og forfølger elevens svar. Det er vigtigt at stille åbne spørgsmål. For eksempel: "Hvor tror du, de tanker kommer fra?" eller "Er det sådan, hver gang du besøger din kammerat?"

Spørg åbent, lyt godt efter og forfølg de svar, eleven giver.

Gentag gerne elevens svar og skriv også gerne svarene ned (resumé). Dels tjekker du din egen forståelse med eleven, dels viser du empati og anerkendelse og skaber dermed en tryk og accepterende samtalefære.

Det er også helt afgørende for resultatet, at eleven får tid til at lave sine egne rationelle slutninger ud fra de spørgsmål og metoder, som han/hun præsenteres for. Selv om man som lærer/pædagog måske har en idé om, hvor man skal hen i samtalen ved hjælp af de metoder, man bringer i spil, er det obligatorisk at give sig tid og tage alle trin i processen. På denne måde får eleven tid til at gøre sig sine egne rationelle erkendelser hen imod nye, mere *sandsynlige* og mere *hensigtsmæssige* antagelser.

For et eksempel på *Sokratisk dialog* se film på [www.tankerogtrivsel.dk](http://www.tankerogtrivsel.dk) eller i afsnittet "Eksempler på dialoger ud fra de kognitive metoder" i denne guide.

"At se angsten i øjnene," er en DVD, som handler om eksamens- og præstationsangst. Den fås hos Kognitiv Center Fyn og er også en rigtig god introduktion til de *kognitive metoder* og *den sokratiske dialog*.

## Samtale med Christian 1 (yngre elev) - sokratisk dialog - kognitiv adfærdsmetode

*Tema: At have klovnerollen*

I = interviewer

C = Christian

I: Hej, Christian.

C: Hej.

I: Du har spurgt, om vi kunne snakke sammen?

C: Ja ... det er fordi, når jeg er sammen med de andre i klassen, så er jeg hele tiden 'ham den sjove'. Jeg skal hele tiden spille klovner.

I: Prøv at forklare lidt nærmere, hvad du mener.

**(vurdering af problemet)**

C: Jamen ... i starten var det lidt at få de andre til at grine. Det virkede, som om de godt kunne lide mig, når jeg jokede. Men nu er det, som om de hele tiden regner med, at jeg skal være ham den sjove.

I: Så rollen som klovner, hvordan har du det med den nu?

C: Ikke så godt.

I: Hvordan påvirker den dig?

C: Hmm....Jeg bliver ked af det bagefter.

I: Kan du mærke noget i kroppen, synes du?

**(kropsreaktioner - følelser - adfærd - tanker)**

C: Hvad mener du?

I: Får du ondt i maven, for eksempel?

C: Ja, det kan jeg godt få, men de fleste gange bliver jeg bare træt og kan ikke koncentrere mig i timerne ... sidder bare dér og stirrer ud ad vinduet ...

I: Hvad går gennem hovedet på dig, når du skal spille denne her klovnerolle?

C: Når jeg går ind i klassen tænker jeg: "Nu bliver jeg nødt til at spille morsom ..., ellers vil de nok ikke være sammen med mig."

I: Det lyder ikke rart, så du tænker altså, at de kun vil være sammen med dig, hvis du spiller klovner?

**(spejling + resumé)**

C: Ja.

I: Har du nogle gange ladet være med at klovne?

C: Jeg prøvede et par gange, men så blev de sure på mig og sagde: "Hvad er der i vejen med dig?" ... "Kom nu!" ... og så stillede jeg igen komedie.

I: Har du gjort dig nogle tanker om, hvorfor du får det skidt, når du klovner?

C (vredt): Jeg er ikke bare en klovner! Jeg er noget mere.

I (nikker anerkendende): Du er mere end klovneren? Prøv at fortælle, hvad du mere er.

**(alternative tanker)**

C (tænker sig om): Jeg er ... det er fordi, jeg også har lyst til at være alvorlig nogle gange ... og stille.

I (nikker igen og smiler): Ja ... Sig mig er du den eneste, der påtager sig en rolle, eller er der andre i klassen, der gør det?