



Övning: Kontrollera tankar

Varför?

Med hjälp av denna övning kan du lära dig att uppmärksamma hur strävan efter att kontrollera tankar leder till att man tänker på saken ännu mer.

Hur?

Tänk tillsammans med barnet på ett djur, till exempel en räva. Fundera först på hur ofta ni vanligtvis tänker på räven. Ni kan prata om räven, hur den ser ut, var den lever och vad den gör.

Gör sedan ett test: ta tid i en minut. Under den minuten får man inte tänka på räven alls. Om en bild av räven dyker upp i tankarna, lägg märke till det och återgå sedan till att inte tänka på räven.

Efter övningen kan ni tillsammans fundera över följande frågor:

- Dök tanken på räven upp, trots att jag inte ville?
 - Var det möjligt att bestämma sig för att inte tänka på räven under en minut?
 - Är det möjligt att förbjuda tankar?
 - Har jag försökt hindra tvångstankar på samma sätt som tanken på räven?
-

