



Övning a: Identifiera tankar

Varför?

- Du lär barnet att känna igen sina egna tankar
- Ni övar på att förhålla er till tankar som just tankar, som kommer och går av sig själva

Hur?

Bekanta er med tankar

Öva tillsammans med barnet på att identifiera och sätta ord på era tankar. Samla och skriv ner alla möjliga tankar i en lista. Ni kan hitta på tankar från olika kategorier, till exempel:

1. tankar som väcks av omgivningen eller varandra, 2. roliga eller spännande tankar, 3. tokiga och lustiga tankar.

t.ex. vår soffa är för liten, min pappa kan lyfta mig i luften, zombier kommer in i mitt rum i mörkret, vår katt kan tala spanska.

Observation av tankar

Stäng sedan ögonen och rikta uppmärksamheten mot de tankar som dyker upp. Använd visualisering som hjälp för att observera tankarna:





- Föreställ er att tankarna är moln som driver med vinden över himlen. Precis som moln kan tankarna ibland vara stormiga eller milda. Men de kommer och går med vinden och försvinner till slut ur sikte.
- Föreställ er att tankarna är löv som flyter med strömmen i en flod. Ni kan följa tankarnas färd i strömmen tills de försvinner ur sikte.

Gör övningen i tystnad i några minuter. Prata sedan om hur det kändes att följa sina egna tankar. Var det lätt eller svårt att känna igen tankarna? Märkte ni när en tanke dök upp och försvann?

