



Övning b: Tanketest

Varför?

- Du lär barnet att bedöma om en tanke är sann eller inte och vad som skulle hända om man tror på den.
- Ni övar på att förhålla er till tankar som just tankar.
- Ni övar på att låta bli att reagera på tanken.

Hur?

Testa tankarnas påverkan. Gör övningen och svara på frågorna nedan, först med en tokig eller rolig tanke. Ni kan välja en tanke från den tidigare övningen eller hitta på en ny.

Gör sedan övningen med en skadlig tanke. Läs tillsammans med barnet följande lista över typiska tankefel som hör ihop med nedstämdhet. Be barnet välja de punkter som hen känner igen hos sig själv.

Känner du igen tanken

- ☐ Övergeneralisering: "Jag kan inte spela fotboll. Jag är en dålig människa. Jag kan inte göra någonting och min framtid är förstörd."
- ☐ Borde, måste -tänkande: "Jag borde kunna alla matteuppgifter, annars är jag sämre än de andra."
- ☐ Positiv underskattning: "Jag fick ett bra betyg på provet eftersom det var så lätt."
- ☐ Katastroftänkande: "Om jag inte får bra på det här provet är hela min framtid förstörd."
- ☐ Allt eller inget-tänkande: "Om jag inte kommer i tid till min första lektion kan jag inte gå till skolan på hela dagen."
- ☐ Stämplande: "Jag är dålig"

Välj en av de skadliga tankar som barnet har identifierat och svara på frågorna nedan igen. Om tankefelen inte kändes bekanta kan ni göra övningen med någon annan skadlig tanke.





Hjälp barnet att undersöka skadliga tankar med hjälp av ett tanketest varje gång ni märker att en tanke är förvrängd. Ni kan skriva ner resultaten av tanketesten i en anteckningsbok eller i telefonen. Det är vanligt att tankarna dyker upp igen.

Frågor:

Tanke som ska testas

t.ex. Om jag inte vinner det här spelet kan jag inte göra någonting.





t.ex. Jag har övat på spelet länge, så om jag duger till något borde jag lyckas.





t.ex. Alla färdigheter behövs inte i spelet. Jag kan kunna något som inte behövs för att vinna spelet.





t.ex. Jag ger upp i spelet. Jag gör ingenting och mår sämre.





Vad skulle hända om man inte agerade enligt tanken?

t.ex. Jag kan göra något annat om spelet inte lyckas idag.





t.ex. Jag hittar på en motsatt tanke och jämför dem med varandra. / Jag föreställer mig att saken skulle hända min vän. / Jag föreställer mig att tanken är ett lustigt fantasidjur. Det hjälper mig att komma ihåg att tanken inte är sanningen.



Sedan skapar du en handlingsplan för framtiden.



t.ex. Jag berömmar mig själv för att jag inser att det bara är en tanke. Jag berättar tanken högt för någon annan. Jag testar tanken genom att leta efter saker som inte stöder den.

