

Om tanker

HJERNELÆRING | FORTELLING

I dag skal vi snakke om tanker. De tankene som hele tiden svirrer rundt i hodene våre. Tenk, vi har tanker i hodet hele tiden. Akkurat nå tenker vi på at vi har tanker. Tenk det!

Vi kan tenke gode og vonde tanker, triste, sinte og redde tanker. Glade og morsomme tanker. Tanker kan være i lyd, sånn som når du forteller deg selv ting som:

- «ops nå glemte jeg gymbagen»
- «jeg skulle ønske jeg kunne få en is»
- «kom igjen, dette klarer du»
- «jeg er så dum og jeg får ikke til noen ting».



Det er tanker du hører. Tanker kan også være bilder i hodet. Som for eksempel hvis du får invitasjon til en bursdag. Da kan du kanskje se for deg at du spiser kake og kos-er deg. Det er også tanker.

Drømmer er også tanker. Kanskje du noen ganger drømmer deg bort? Drømmer om sommerferie eller andre ting du gleder deg til. Andre kan ikke se hva du tenker. Tankene er bare dine.

Det vi vet helt sikkert om tanker, er at tanker henger sammen med følelser. Hvordan kan det ha seg sånn? Noen som vet hvordan? Måten vi tenker på, ja måten vi snakker til oss selv er med på å bestemme følelsene våre, og om følelser blir svakere eller sterkere.

Når vi snakker med oss selv, kan vi snakke på en måte som gjør at vi føler oss bra. Andre ganger kan vi snakke til oss selv som gjør at vi ikke føler oss bra.

Tenk deg at du står i kø på et lekeland, eller i en kiosk for å kjøpe is. Klarer dere å se det for dere? Bra. Plutselig trækker noen deg på tærne veldig hardt og du får vondt. Du kjenner kanskje at du bli irritert? Kanskje skvetter og blir litt redd? Du tenker kanskje «au, hva holder du på med» «se deg for».

Så ser du plutselig at han som trakk deg på tærne, har en hvit spaserstokk. Det betyr at han er blind. Han kan ikke se. Hva tenker du plutselig da? Kanskje du tenkte "stakkars, han kan jo ikke noe for det. " det var ikke med vilje". Gjør det noe med følelsene dine kanskje? Kanskje blir du litt flau for at du tenkte som du gjorde?

Uansett om det gjør vondt i foten, har dine tanker om det som skjedde, at noen trakk deg hardt på foten, endret seg - og da også dine følelser. Hvordan tanker bestemmer følelser skal vi snakke masse om. Først skal vi gå litt på tankejakt.