PÅSÖVNINGEN

För att tydliggöra skillnad mellan tanke, impuls, känsla och beteende kan du använda en påse med småsaker. Du kan anpassa övningen från 3 år och upp till äldre tonåringar.

1. Lägg små saker i täckande påse, exempelvis en penna, mjukisdjur, gem, boll, radergummi (ej vassa eller stickande saker).
2. Be barnet välja ett föremål i påsen utan att titta ned i påsen eller ta upp föremålet.
3. Barnet får känna på föremålet i påsen en kort stund.
4. Be barnet berätta om sin spontana tanke, känsla och impuls, det vill säga vad hen skulle vilja göra med föremålet. Exempelvis, barnet väljer en rund sak och berättar om sin första tanke, känsla, första impuls (vilket beteende hen vill göra med saken).
5. Du gissar vad det är för något.
6. Barnet tar upp saken och kanske studsar bollen i golvet. Pröva att rita en Kognitiv triangel eller SORK utifrån den information som ni fått fram.
7. Nu är det din tur att välja sak i påsen. Turas om att välja.

Tänk på att!

Du som behandlare hjälper barnet genom att ställa frågor:

*Vad var din första **tanke/vad säger din hjärna** eller **vilka ord dök upp i huvudet** när du hittade och valde saken i påsen nu?*

*Vad var det första du ville **göra** med saken?* Fråga för att fånga impulsen. En del barn noterar impulsen lättare än känslan. Impulsen kan ge oss en ledtråd kring vilken känsla det kan handla om.

*Vilken **känsla** känner du?* Använd känslokort om barnet har svårt att välja känsla.