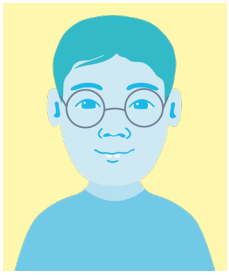
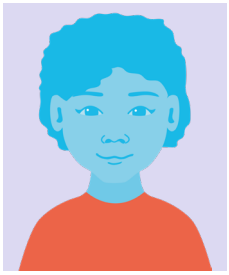
VANLIGA TANKEFÄLLOR – HUR TÄNKER DU?

”Allt-eller-inget” Allan (allt-eller-inget tänkande)



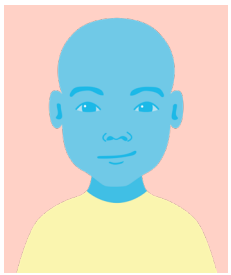
Allan ser allt i ”svart eller vitt”, ”rätt eller fel”. Sällan något däremellan. När han fick 98 poäng av 100 på matteprovet tänkte han att han misslyckats eftersom han inte fick alla rätt. Även om han fick många fina presenter på sin födelsedag var han besviken och upprörd eftersom han inte fick presenten han önskat sig.

”Borde” Bea (borde-uttalande)



Bea tänker på och pratar om saker hon ”borde” eller ”måste” göra, även om ingen annan säger att hon måste det. När Bea umgås med sina vänner tänker hon på allt annat hon måste göra: ”Jag måste städa mitt rum, jag borde träna, jag måste gå hem snart och hjälpa till hemma ”. Hur mycket hon än gör tänker hon alltid att hon borde göra mer. Bea tänker också mycket på vad andra ”borde” göra. Om de inte gör detta kan hon blir hon arg och frustrerad.

”Ingen stor sak” Ivar (minimering)



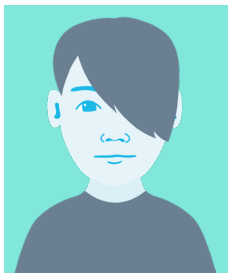
Ivar förminskar alltid viktiga saker. När någon i skolan stal hans dyra jacka så sa han till läraren: ”Det gör inget”. När Ivars tränare berömde honom för ett avgörande mål under matchen svarade han: ”Ähh, ingen stor grej, jag hade bara tur.”

”Katastrof” Karima (katastroftänkande)



Karima överdriver ofta. När ett litet problem uppstår reagerar hon som om det vore världens undergång. Folk säger ofta till Karima att hon gör en alldeles för stor sak av allt. En gång blev Karima osams med en kompis för att hen inte kunde komma hem till henne efter skolan. Karima messade till svar: ”Jag hatar dig!” Nu är de inte vänner längre.

”Skuldbeläggande” Scott (skuldbeläggande och personalisering)



När det dyker upp ett problem försöker Scott direkt hitta vems fel det är. Ibland lägger han skulden på sig själv och ibland på andra. Han är så upptagen med vems fel det är att han aldrig riktigt tar itu med problemet. Ibland är det varken hans eller någon annans fel. En gång skyllde Scott på sin lärare för ett dåligt resultat på ett prov, trots att han inte hade pluggat.

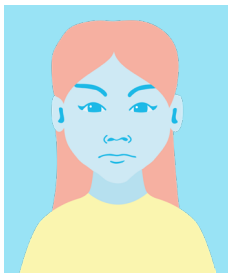
VANLIGA TANKEFÄLLOR – HUR TÄNKER DU?

”Om och om igen” Oliver (övergeneralisering)



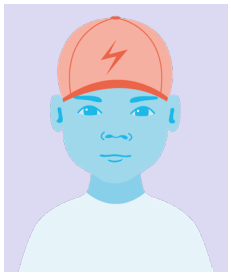
När Oliver är med om något dåligt tänker han att det kommer att hända om och om igen. När basketlaget förlorade en match bestämde han sig för att sluta spela eftersom han tänkte att de aldrig mer skulle vinna. Oliver tänker att han jämt har otur och att inget någonsin blir som han vill. Det kommer aldrig någonsin att bli bra.

”Dömande” Darya (etikettering)



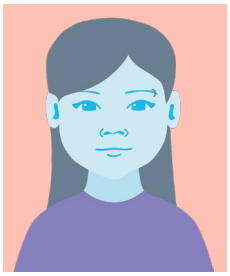
Darya kallar andra för taskiga saker… och hon gör likadant mot sig själv. Om Darya gör ett misstag försöker hon inte rätta till det utan fokuserar i stället på vilken ”loser” hon är. Om Daryas vän gör henne irriterad tänker Darya: ”Hon är en sån idiot!”. När Darya väl har satt en etikett på någon ändrar hon sig sällan. Även om Darya gör något riktigt bra tänker hon troligen: ”Jag är ändå en loser!”

”Tankeläsare” Tim (tankeläsning)



Tim skrämmer upp sig själv genom att tänka det värsta. Han tror oftast att andra inte tycker om honom eller att de är ute efter honom, trots att han egentligen inte vet säkert. ”Om min kompis inte messar mig ikväll betyder det att han inte längre vill vara min kompis”. Tim tänker också att saker kommer att gå dåligt redan innan han ens provat. En gång bestämde sig Tim för att inte prata med en ny tjej i klassen eftersom han tänkte att hon inte var snäll.

”Känslo” Kim (känslotänkande)



Kim låter alltid sina känslor styra. Om hon känner sig upprörd tänker hon att det betyder att allt är hemskt, även om det egentligen inte är så illa. ”Om jag känner det, så måste det vara så (det vill säga, sant)”. Kim kände sig rädd när hon träffade sin mammas nya partner och bestämde sig genast för att hen måste vara en hemsk person – trots att Kim inte visste något om personen.

”Negativa” Niklas (att bortse från det positiva – negativa ”glasögon”)



Niklas lägger bara märke till de dåliga sakerna som händer honom. Han tycker att inget bra någonsin händer honom, och om något bra händer reagerar han som om det inte betyder något. När han fick högsta betyg på sitt NO-prov sa han: ”Jag kommer ändå inte klara kursen. ”När han äntligen fick skorna som han så länge velat ha, kunde han inte sluta tänka på en detalj som han tyckte var fel.

Framtagen av M. Kliethermes 2009. Omarbetad och översatt av Barnafrid 2026.