



# Övning: Skadliga tankar

---

## Varför?

Du identifierar skadliga tankar som du har och utmanar hur användbara de är.

## Hur?

Denna övning består av två delar.

Läs exempel på skadliga tankar här nedan. Om du känner igen att du har en motsvarande skadlig tanke ska du skriva ner den i svarsfältet.

I övningens andra del funderar du på alternativa tankar i stället för de skadliga tankar du har identifierat med hjälp av stödfrågorna.

---

### 1. Kan du känna igen några av följande skadliga tankar?

Om du känner igen dem ska du skriva ner det i svarsfältet.

#### Selektiv observation

T.ex. "Jag pratade länge med mitt barn om att hen både i tisdags och i fredags glömde att ta hem en del böcker från skolan som hen behövde. Jag gav inte någon positiv respons för att hen hade tagit med nödvändiga läromedel de andra dagarna i veckan."

#### Hitta en syndabock

T.ex. "Mitt barns irritation berodde på att jag inte har varit hemma om kvällarna så mycket på grund av mitt jobb."



### Förutfattade förväntningar om interaktion

T.ex. "När vi äter i familjen är det ingen som lyssnar på den andra, utan alla bara pratar på om sitt eget och alla överröstar varandra."

### Svartvita antaganden om familjemedlemmar

T.ex. "Mitt barns andra förälder stöttar aldrig mig när jag försöker hålla barnens skärmtid på en rimlig nivå."

### Svartvita förväntningar på familjemedlemmar

T.ex. "Barn ska inte ifrågasätta anvisningar från föräldrar."



## 2. Utforska dina skadliga tankar, en i taget, med hjälp av följande frågor

Exemplen handlar om tanken "barn ska inte ifrågasätta anvisningar från föräldrar".

### När uppstod tanken?

T.ex. "I min egen barndom"

### Vems röst hör du bakom tanken?

T.ex. "Min mammas"

### Vilken fördel eller nackdel ger tanken dig eller din familj?

T.ex. "När vi har bråttom kan situationen lösas fortare om jag inte börjar motivera saker utan bara konstaterar att barn ska lyda. Ibland fungerar det. Men oftast börjar barnen säga emot mer, och då går allt långsammare."

Hur sanningsenlig bedömer du att föreställningen är på en skala mellan 0 och 100? 0 innebär "inte sann alls" och 100 "helt sann".



Skriv ner en alternativ tanke till den skadliga tanke du har identifierat

### Selektiv observation

T.ex. "Jag borde uppmärksamma även de gånger mitt barn kommer ihåg att sköta sina skolsaker. Oftast lyckas hen ändå med det."

### Hitta en syndabock

T.ex. "Många andra barns föräldrar arbetar också i tre skift. Barnets andra förälder är ändå hemma de kvällar som jag jobbar."

### Förutfattade förväntningar om interaktion

T.ex. "Det gör inget även om det är en hög ljudnivå när vi äter ibland. Vi är bara ivriga för att vi får berätta för varandra vad som har hänt under dagen. Vi skrattar också mycket."

### Svartvita antaganden om familjemedlemmar

T.ex. "Trots att barnets andra förälder inte är lika noga med skärmtid så uppmuntrar hen ändå barnen att röra på sig. Det är en bra kompensation för den tid de sitter vid en skärm."



### Svartvita förväntningar på familjemedlemmar

T.ex. "Det är bra att barnen vill höra motiveringar till saker."

Fundera på om de skadliga tankarna delas i familjen. Har dina familjemedlemmar en annan syn?  
Om du vill kan du skriva ner dina tankar nedan.