INDRE KOMMENTATOR

MÅLSÆTNING

Eleverne bliver opmærksomme på, hvordan indre kommentarer påvirker deres indstillinger til dem selv og deres handlekompetence. De arbejder med at blive bevidste om positive udsagn, som støtter og opmuntrer, og negative udsagn, som hæmmer og holder tilbage.

ANTAL DELTAGERE

Ingen begrænsninger.

VARIGHED O G FORUDSÆTNINGER

Fra 10 minutter. Tavle til at notere elevernes respons. Kopi af ”[Indre kommentator – kopiark](https://www.dropbox.com/s/4ofu9kg9yk1oque/312%20Foto%20og%20Film%20om%20f%C3%A6llesskab%20-%20kopiark.pdf)”. Øvelsen kan laves skriftligt ved brug af ”[Indre kommentator med taleboble – kopiark](https://www.dropbox.com/s/vwm2sv6ej2c0ibs/216%20Indre%20kommentator%20med%20taleboble%20-%20kopiark.pdf)”.

INSTRUKTION

Hæng de to billeder af solen og djævlen op. Fortæl eleverne, at alle har en indre kommentator, hvor man fører en indre dialog med selv. Det er tydeligt hos mindre børn, der ofte fører denne dialog højt. Spørg om eleverne har hørt, hvordan børn kan gå og snakker med sig selv. Fx: ”Så sagde jeg, at det kan jeg godt”. Den indre kommentator kan være venlig, positiv og opmuntrende som solen. F.eks.: ”Jeg prøver, og jeg gør mit bedste, så er det fint…” Eller dialogen kan være ondskabsfuld, negativ og ødelæggende som djævlen. Fx: ”Der er ingen, som kan lide mig, fordi…” Ofte er vi ikke klar over, hvor meget vores indre kommentator påvirker os. Forklar eleverne, at I nu skal finde ud af, hvor mange indre kommentarer I kender til, og hvilken indflydelse de har.

Trin 1: starter med et par eksempler for at gøre eleverne trygge ved, at det ikke handler om store personlige problemer, men generelle vendinger som fx ” det finder jeg aldrig ud af…”, og ”det klarer jeg aldrig…” eller ”jeg skal vise dem, at jeg godt kan”. Er der eksempler, som eleverne ofte siger, så brug dem.

Skriv udsagnene på tavlen.

Spørg eleverne om eksempler, de kender til og skriv også dem op på tavlen.

Spørg eleverne, hvad de oplever ved de forskellige udsagn. Bygger de op og giver selvtillid, eller er de nedbrydende, så man mister modet? Prøv at mærke, hvordan udsagnene påvirker fornemmelsen i kroppen.

Trin 2: Fortæl eleverne, at man kan lave et virkelighedstjek af udsagnene. Undersøg hvor mange

af udsagnene, som indeholder absolutte udsagn som: Altid, ingen, aldrig og alle. Fx: ”Jeg

gør altid det forkerte” eller ”der er ingen, der kan lide mig” eller ”jeg tager aldrig fejl”. Passer det? Find eksempler på, at det ikke passer, så bliver det tydeligt, at udsagnene ikke passer. Et virkelighedstjek balancerer den indre kommentator og giver et mere realistisk selvbillede.

Prøv også at ændre på udsagnene. Fx: ”Måske gør jeg det forkert, men pyt, jeg prøver bare”.

Gør eleverne opmærksomme på, at når man ændrer og mildner de udsagn, der dukker op fra den indre kommentator, så mister de deres magt til at fremme en nedvurdering eller overvurdering af, hvad man tror man kan og er.

OPSAMLING

Tal med eleverne om, at jo mere de lytter til et bestemt udsagn, jo mere kommer de til at tro på, at det er hele sandheden. Men som oftest er ens levede erfaringer meget rigere på nuancer, og det kan hjælpe at fortælle om fx situationer, hvor: ”jeg godt kunne …” - hvis den indre kommentator er insisterende og dominerende i udsagnet: ”jeg kan ikke…”

Bed eleverne overveje, om der er sætninger fra deres indre kommentator, som de fremover vil teste og/eller ignorere. Bed eleverne finde en sætning, som de oplever støtter dem.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Hvordan var det at arbejde med ”Den indre kommentator”? Blev I opmærksomme på, hvilke udsagn kommentatoren bruger?
* Har I ideer til at virkelighedstjekke udsagn fra den indre kommentator? Fx ”jeg kan ikke finde ud af at snakke med folk, jeg ikke kender”, som måske skal omformuleres til: ”Eller det kan jeg faktisk godt nogle få gange, men jeg er ikke tryg ved det”.
* Har I ideer til, hvordan I kan øve jer i at ændre den indre kommentator? Fx ved at lave nye udsagn og øve sig i at bruge dem. Finde hændelser i jeres liv, der modsiger dominerende nedbrydende kommentarer?

TIPS

Øvelsen kan laves som skriftlig øvelse. Anvend ”Indre kommentator med taleboble – kopiark”. Ved at skrive på kopiarkene fastholder eleverne deres egne refleksioner og erkendelser om den indre kommentator. Eleverne kan yderligere bruge øvelsen som et evalueringsværktøj sammen med f.eks. undervisere, pædagoger og forældre ved at se, om udsagnene ændrer sig over en længere periode.