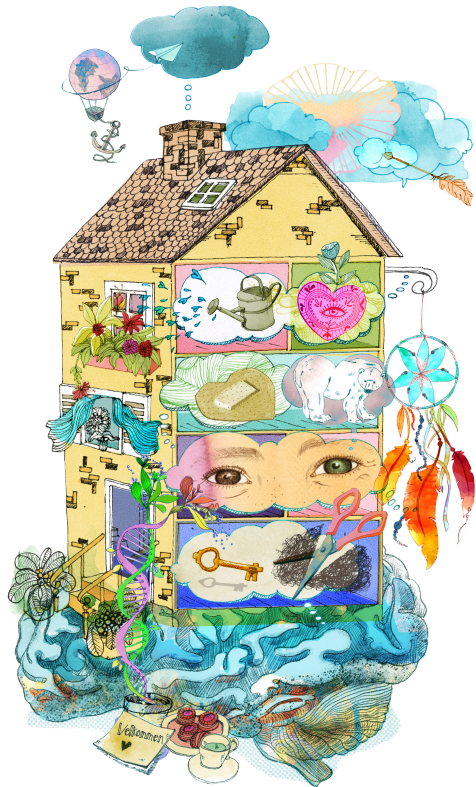


TANKERNES HUS



Et redskab til samtaler.



Historien om Tankernes Hus

Vores tanker bor inde i vores hoveder. Forestil dig, at dine tanker bor i et hus med mange rum, hvor du kan gå rundt og opdage dem.

I et rum bor der måske nogle spændende tanker, i et andet rum bor der måske nogle triste, vrede eller bange tanker, og i et tredje rum bor der nogle glade tanker.

I Tankernes Hus kan tankerne kalde på dig, hvis de vil opdages. Det kan være helt ok, men det kan også være hårdt. Især hvis der er mørke tanker, som *hele tiden* vil opdages.

Hvis du har triste, bange eller vrede tanker, der vil *bestemme*, at du skal være inde i deres rum *hele tiden*, så kan du måske ende med at tro, at der ikke findes nogen nyttige, spændende eller glade tanker nogen steder. - Det er ikke sjovt.

Men det passer slet ikke. Alle de nyttige og glade og spændende tanker er bare i de andre rum i Tankernes Hus - og venter på, at du opdager dem.

Og måske findes der ideer og redskaber i et rum, som du kan bruge til at reparere nogle tanker i et af de andre rum i huset. Der kan også være et rum med små ideer, som gør en forskel, og der kan være tanker i et rum, som har bedst af at få fred - så de ikke gør skade.

Hvis du tit går på opdagelse i Tankernes Hus, så bliver det nemmere at bestemme, hvad du helst vil tænke på.

Viden & inspiration på www.omtanke.house

Tema: Historier

Audio: *Historien om Tankernes Hus*

WWW.OMTANKE.HOUSE

Ide 1: Tegn Tankernes Hus

Læs & lyt til historien om Tankernes Hus - Gerne flere gange.

1. Tegn din egen version af *Tankernes Hus*.
2. Fortæl om din tegning og dine tanker.
3. Fortæl hvordan du kommer fra ét rum til et andet rum i Tankernes Hus.

Tankevækkende samtale: Hvordan kommer du/vi fra ét rum til et andet rum i Tankernes Hus?

En historie fra det virkelige liv

En historie fra et børnehjem.

Hvordan ser vores Tanke Hus ud?

Historien om *Tankernes Hus*, var det grundlæggende redskab i arbejdet med OmTanke/Thinkinuk (i Grønland). I Tankernes Hus kunne vi gå på opdagelse i OmTanke Basis.

Vi tog et familie-billede. På billedet satte vi *gode tanker* i alle farver på børnenes hoveder. Billedet satte vi i midten af et stort stykke karton. *Nu kunne børnene gå i gang med at tegne deres eget Tankehus.*

Det første, der blev tegnet, var en kærlig voksen, der løftede huset; *"Du er stærk og passer på os alle sammen."* - Det førte til gode samtaler om, hvordan vores Tankehus er stærkt, fordi vi alle er vigtige i vores fællesskab. Tegningen blev fantastisk, fordi vi alle gjorde den fantastisk.



Ide 2: Byg Tankernes Hus

Læs & lyt til historien om Tankernes Hus - Gerne flere gange.

1. Byg Tankernes Hus

2. Brug Tankernes Hus

Inspiration til indhold i Tankernes Hus:

Lys i hvert rum

Sæt et lys i hvert rum, eller hæng en lommelygte i en snor, som kan nå alle rummene. Du kan høre om Opmærksomheden Hjernens Spotlys, i Basis på OmTanke.house.

Personlig skuffe eller æske

Det er vigtigt at have sine personlige symboler et trygt sted, som er helt sit eget.

Symboler

- Tænke-Hjerne symboler: *Når jeg har det godt*
- Alarm-Hjerne symboler: *Når jeg har det svært*

Fælles symboler: Illustrationer af forskellige situationer der kan udløse, *Når jeg har det godt* & *Når jeg har det svært*.

Personlige symboler: Tegninger, ler, personlige billeder, Træ udskæringer, sten fra stranden der males på, Lego, Digt/lille fortælling, udklip fra blade/collage.

Symboler uden indhold: Blanke stykker papir/post-it, umalede sten mm. Det skal altid være muligt at tegne/skrive/skabe et nyt personligt symbol i det øjeblik, hvor man får en vigtig indsigt/erfaring.

Samtale-Leg: Læg symboler i rummene og snak om tanker. Tænd/sluk for lyset i det rum I befinder jer i, og snak om, hvordan I kommer fra ét rum til et andet rum i Tanke-Huset.

Man kan også bruge et almindeligt dukkehus: Det er vigtigt at husets nye identitet forbliver et TankeHus, så man frit kan gå på opdagelse, når man har brug for det.

En historie fra det virkelige liv

At bygge et Tankehus.

I hvert rum i *Tankernes Hus* er der et lys, som man kan tænde/slukke. Lyset symboliserer opmærksomheden, som man kan tænde og slukke for at visualisere hvor opmærksomheden er lige nu.

Hvert barn har sin egen skuffe med sine personlige symboler for Alarm-Hjernen og Tænke-Hjernen. Symboler, der er betydningsfulde for barnet, og som viser, *hvornår har jeg det godt? Hvornår har jeg det svært?*

Til dette hus, er der også lavet fælles billed-symboler, som børnene kan vælge til sig selv, sammen med en voksen. Billederne udtrykker mange forskellige Tænke-Hjerne situationer, og Alarm-Hjerne situationer.

Der sker noget magisk i et fællesskab, når man har et fælles sprog for det, der er godt og det der kan være svært. Man genkender sig selv i hinanden og man ser på hinanden med med-menneskelighed og omtanke.

Det er kernen i et trygt og stærkt fællesskab.

