

# Find ud af størrelsen på forskellige reaktioner

Når vi støder på et problem, skaber det en følelse i os, som får os til at reagere. Det forventes af os, at vi reagerer på en måde, som passer til problemets størrelse. Er det et lille problem, bør vi derfor komme med en lille reaktion. Vi kan tænke med øjnene og bruge social tænkning til at finde ud af, hvilken reaktion der er passende i forhold til det problem, vi har. Men lad os først øve os i at finde ud af størrelsen på reaktionen.



I det følgende skema er der en lang række forskellige mulige reaktioner på et problem. Vurder, om hver af reaktionerne er **STOR**, **MEDIUM** eller **LILLE**, og sæt kryds ud for dit svar.

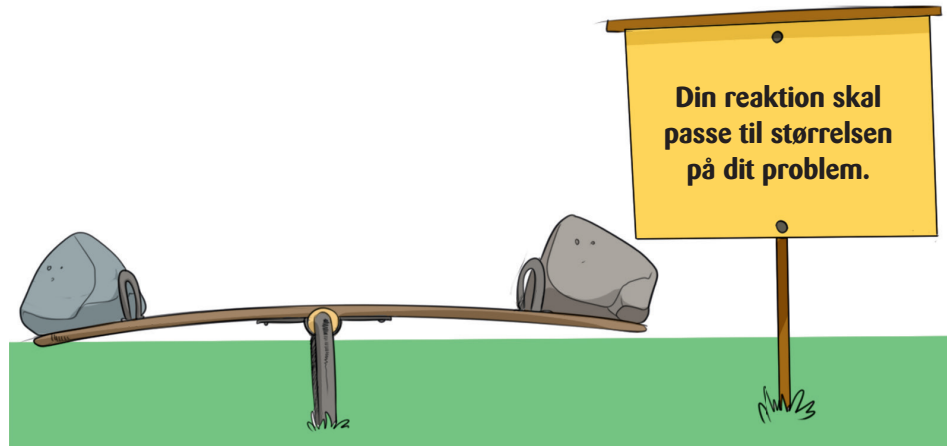
Reaktionen på et problem	Stor reaktion	Medium reaktion	Lille reaktion
1. Græde højt eller hulke			
2. Sige: "Det gør ikke noget"			
3. Forholde sig roligt			
4. Kaste med noget efter en anden			
5. Smide alle brikkerne fra spillet på gulvet			
6. Tage en dyb indånding			
7. Sige: "Det her bekymrer mig"			
8. Være tæt på at græde			
9. Spørge om hjælp hos en voksen			
10. Få et grineflip			

# Find ud af størrelsen på forskellige reaktioner

Reaktionen på et problem	Stor reaktion	Medium reaktion	Lille reaktion
11. Stampe i gulvet			
12. Råbe højt i klassen			
13. Sige noget, der er uhøfligt eller uvenligt, til en anden			
14. Sige: "Okay, det forstår jeg godt"			
15. Blive virkelig skuffet			
16. Få et raserianfald			
17. Sige noget positivt til mig selv, såsom: "Det hele skal nok gå"			
18. Slå eller sparke en anden person			
19. Ødelægge noget, som tilhører en anden			
20. Være fleksibel eller okay med noget andet, end det jeg havde forventet			

## Sådan påvirker min reaktion andre

Det er forventet adfærd, at din reaktion passer til problemets størrelse. Når din reaktion svarer til problemet, vil andre tænke okay eller endda positivt om dig. Er din reaktion større eller mindre end størrelsen på problemet, vil andre muligvis blive anspændte, irriterede eller nervøse og tænke dårligt om dig.



Gennemgå følgende situationer, og brug social tænkning til at finde ud af (1) størrelsen på problemet og (2) størrelsen på den forventede reaktion. Kom derefter med et smart gæt på, hvordan andre vil føle i situationen. Sæt ring om det, de sandsynligvis tænker om dig.

1. Min far siger, at jeg skal dele mit yndlingslegosæt med min bror, og det har jeg virkelig ikke lyst til. Jeg siger til mig selv: "Det gør ikke noget" og lader så min bror lege med.

Problemet var **stort/medium/lille**. Min reaktion var **stor/medium/lille**.

Min far føler sig nok \_\_\_\_\_ og tænker sandsynligvis **godt** | okay | **dårligt** om mig.

2. Der er opstået brand længere nede ad gaden. Jeg opdager det og råber til min mor: "Hjælp! Hjælp! Ring 112!"

Problemet var **stort/medium/lille**. Min reaktion var **stor/medium/lille**. Min mor tænker sandsynligvis **godt** | okay | **dårligt** om mig og føler sig

\_\_\_\_\_ over branden.

## Sådan påvirker min reaktion andre

3. Jeg er ved at spille et spil på min computer, da min mor beder mig om at stoppe, for det er tid til at spise. Jeg tager en dyb indånding og siger til mig selv, at jeg nok får lov at spille videre senere.

Problemet var **stort/medium/lille**. Min reaktion var **stor/medium/lille**.

Min mor føler sig nok \_\_\_\_\_ og tænker sandsynligvis **godt** | okay | **dårligt** om mig.

4. Jeg er i rigtig dårligt humør, og min søster bliver ved med at plage mig om at lege. Jeg råber til hende: "Gå nu væk, og lad mig være i fred for altid!"

Problemet var **stort/medium/lille**. Min reaktion var **stor/medium/lille**.

Min søster føler sig nok \_\_\_\_\_ og tænker sandsynligvis **godt** | okay | **dårligt** om mig.

5. Jeg vil gerne have min yndlingsbluse på, men min far siger, at den er til vask. Selvom jeg er skuffet, tager jeg bare en anden bluse på i stedet.

Problemet var **stort/medium/lille**. Min reaktion var **stor/medium/lille**.

Min far føler sig nok \_\_\_\_\_ og tænker sandsynligvis **godt** | okay | **dårligt** om mig.

6. Jeg er ude og cykle, og min cykel punkterer. Jeg trækker cyklen hjem og spørger min mor, om hun vil hjælpe mig med at lappe den.

Problemet var **stort/medium/lille**. Min reaktion var **stor/medium/lille**.

Min mor føler sig nok \_\_\_\_\_ og tænker sandsynligvis **godt** | okay | **dårligt** om mig.

## Sådan påvirker min reaktion andre

7. Min ven kom til at ride en af mine yndlings-dvd'er. Jeg siger til ham, at nu vil jeg også ride en af hans dvd'er.

Problemet var **stort/medium/lille**. Min reaktion var **stor/medium/lille**.

Min ven føler sig nok \_\_\_\_\_ og tænker sandsynligvis **godt** | **okay** | **dårligt** om mig.

8. Jeg arbejder sammen med to andre i klassen. De andre to vil ikke gøre, som jeg vil have dem til. Jeg bliver rigtig sur og siger til dem: "Det kommer I til at fortryde i frikvarteret".

Problemet var **stort/medium/lille**. Min reaktion var **stor/medium/lille**. Min lærer og mine klassekammerater føler sig nok \_\_\_\_\_ og tænker sandsynligvis **godt** | **okay** | **dårligt** om mig.

9. Jeg svarer forkert på et spørgsmål i klassen. Jeg råber højt: "Det her er latterligt!"

Problemet var **stort/medium/lille**. Min reaktion var **stor/medium/lille**. Min lærer og de andre i klassen føler sig nok \_\_\_\_\_ og tænker sandsynligvis **godt** | **okay** | **dårligt** om mig.

10. Min lærer forklarer os noget, men jeg keder mig. Jeg gør mit bedste for at se på hende og følge med i det, hun siger.

Problemet var **stort/medium/lille**. Min reaktion var **stor/medium/lille**. Min lærer og de andre i klassen føler sig nok \_\_\_\_\_ og tænker sandsynligvis **godt** | **okay** | **dårligt** om mig.

# Find en passende reaktion alt efter problemets størrelse



Gennemgå følgende problemer, og find ud af, hvilken størrelse de har. Skriv to bud på passende reaktioner til hvert af dem. Husk, at når dine reaktioner svarer til problemet, vil andre føle sig godt tilpas og tænke positivt om dig.

1. Jeg synes aldrig, det er mig, der får lov at være førstevælger i skolen!

Problemet er **stort** | **medium** | **lille**

Skriv to reaktioner, som svarer til problemet:

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

2. Se på billedet herunder. Drengen, der står oppe på rutsjebanen, er ved at gøre noget farligt, og han kunne komme til skade. En af de andre drenge hepper på ham, mens to andre børn ser bekymrede ud.



Problemet er **stort** | **medium** | **lille**

Skriv to reaktioner, som de andre børn kan have, der svarer til problemet:

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

# Find en passende reaktion alt efter problemets størrelse

3. På billedet herunder er tre piger i gang med at mobbe pigen i den lyserøde T-shirt.



Problemet er **stort** | **medium** | **lille**

Skriv to reaktioner, som pigen i den lyserøde T-shirt kan have, der svarer til problemet:

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

4. Jeg glemte min madpakke derhjemme, så nu får jeg ikke noget til frokost.

Problemet er **stort** | **medium** | **lille**

Skriv to reaktioner, som svarer til problemet:

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

# Find en passende reaktion alt efter problemets størrelse

5. Min mor tager mig i at tage penge fra hendes pung.

Problemet er **stort** | **medium** | **lille**

Skriv to reaktioner, som svarer til problemet:

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

6. Jeg kommer til at smække en skabslåge i hen over min hånd, og nu gør det ret ondt.

Problemet er **stort** | **medium** | **lille**

Skriv to reaktioner, som svarer til problemet:

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

7. Jeg kommer hjem efter et besøg hos en veninde og opdager, at jeg har tabt min ene ørering.

Problemet er **stort** | **medium** | **lille**

Skriv to reaktioner, som svarer til problemet:

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

Jeg har tabt  
min ørering  
et sted!

