

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			