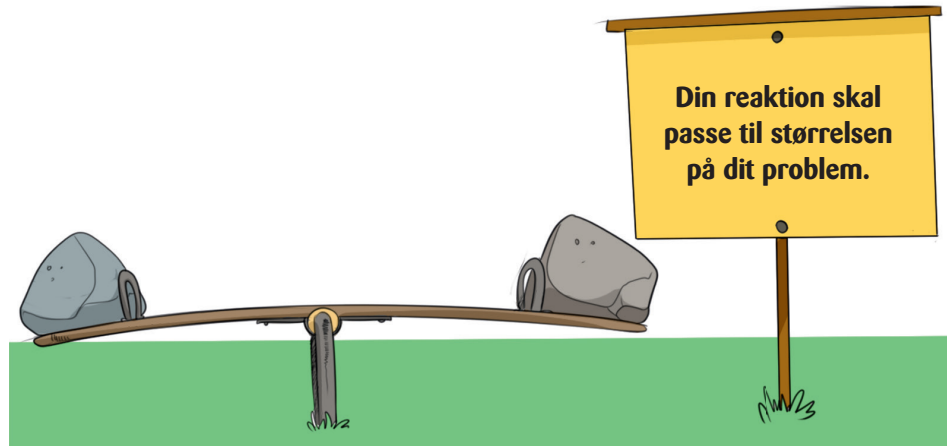


Sådan påvirker min reaktion andre

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.