

# Uskrevne regler

I alle slags situationer er der uskrevne regler. Vi kalder dem 'uskrevne', fordi folk ikke taler om alle de små ting, du skal sige eller gøre, når du er i en bestemt situation. Det forventes, at du selv finder ud af de uskrevne regler, så du ved, hvad du skal gøre. Hvis du finder ud af dem, vil andre slappe af omkring dig.



Gennemgå følgende situationer, og find de rigtige svar ved at bruge dine sociale kompetencer.

1. Når du tænker over en situation, er det vigtigt at huske på (vælg gerne flere):
  - a. Hvor du er
  - b. Hvem du er sammen med og dit forhold til dem
  - c. Hvad du fik til morgenmad den dag
  - d. Hvad der sker lige nu
  - e. Din yndlingsfarve

2. Uskrevne regler er et sæt regler, som de fleste mennesker er enige om passer til en bestemt

\_\_\_\_\_

Uskrevne regler gør, at folk ved, hvordan de skal \_\_\_\_\_ i den situation.

3. **Enig/uenig:** Der gælder de samme uskrevne regler i alle situationer.
4. Hvis jeg ikke kender de uskrevne regler, der gælder i den situation, jeg er i, kan jeg (vælg gerne flere):
  - a. Tænke med øjnene: Se mig omkring og lægge mærke til, hvad andre gør
  - b. Lytte: Finde ud af, hvad andre siger eller taler om
  - c. Gå ud fra, at der ikke er nogen uskrevne regler og gøre, som jeg vil
  - d. Spørge om hjælp hos en ven eller voksen til at finde ud af dem

# Uskrevne regler

5. Herunder er beskrevet nogle forskellige situationer og nogle uskrevne regler. Gennemgå situationerne, og læs derefter alle de uskrevne regler. Tegn så en streg fra situationen over til den uskrevne regel, som den hører sammen med.

SITUATIONER	USKREVNE REGLER
Jeg har lige tabt en tenniskamp.	Undgå at støde ind i andre. Sørg for, at der er en armslængde mellem mig og personen foran. Råb ikke ting som: "Den her kø går så langsomt!"
Min lærer siger, at det er tid til at læse for sig selv.	Tag en bog frem, og læs stille og roligt på min plads i klassen.
Jeg står i kø på en fastfood-restaurant og venter på, at det bliver min tur til at bestille mad.	Brug en gaffel, ikke fingrene. Og brug også en serviet, for det sviner nok lidt.
Min familie og jeg spiser en pastaret på den lokale italienske restaurant.	Hils ved at vinke frem for at sige: "Hej!"
Jeg ser en, jeg kender, idet jeg kommer ind på biblioteket. Jeg vil gerne hilse på hende.	Forhold mig roligt, bliv ikke sur, og sig så tillykke til den person, som har vundet.

6. **Enig/uenig:** Jeg behøver kun at tænke over uskrevne regler, når jeg er i skole.

7. Når jeg følger de uskrevne regler i en situation, føler andre sig (sæt ring om svaret):

veltilpasse | utilpasse