

Forventet og uventet adfærd

Forventet adfærd er den måde, som de fleste mennesker opfører sig på, når de er på et bestemt sted eller i en bestemt situation.

Uventet adfærd er det modsatte. Det er adfærd, som de fleste mennesker ikke vil eller skal udvise i en bestemt situation.



Se på billedet herunder af folk i en biograf. Der er 7 personer, som udviser uventet adfærd. Se, hvor mange du kan finde, og sæt ring om hver enkelt af dem. Kan du finde alle 7?



Forventet og uventet adfærd



Lad os snakke lidt mere om den forventede og uventede adfærd i situationen.

Skriv 3 eksempler på forventet/okay adfærd, når man er i biografen:

1. _____
2. _____
3. _____

Skriv 3 eksempler på uventet/forkert adfærd, når man er i biografen:

1. _____
2. _____
3. _____

Beskriv 3 (eller flere) følelser, som du selv eller andre kan have, hvis nogle i biografen udviser forventet adfærd:

1. _____
 2. _____
 3. _____
- _____

Beskriv 3 (eller flere) følelser, som du selv eller andre kan have, hvis nogle i biografen udviser uventet adfærd:

1. _____
 2. _____
 3. _____
- _____

Forventet og uventet adfærd i forskellige situationer

Kapitel 6: Øvelsesark 2

Side 1 af 3

Vælg en af situationerne fra hver af kategorierne: 'skolen', 'hjemme' og 'i nærområdet'. Tegn en tegning, eller find et billede i et blad eller på internettet, som viser både forventet og uventet adfærd i denne situation. Under tegningen eller billedet skal du tegne et ansigt, der viser den følelse, som andre sandsynligvis har, når de oplever den adfærd.

SKOLEN



Vælg en situation, og sæt ring om den. Du kan også selv beskrive en situation.

1. At lede efter en bog på biblioteket
2. At arbejde sammen i en gruppe om et projekt
3. At spise frokost i spisefrikvarteret
4. At lægge overtøjet og andre ting i garderoben
5. En anden situation, som jeg selv vælger: _____

Billede af forventet adfærd
Den følelse, den giver:

Billede af uventet adfærd
Den følelse, den giver:

Forventet og uventet adfærd i forskellige situationer

HJEMME



Vælg en situation, og sæt ring om den. Du kan også selv beskrive en situation.

1. At gøre mig klar til at gå i seng
2. At spise aftensmad med min familie
3. At se fjernsyn med min mor eller far
4. At tage telefonen
5. En anden situation, som jeg selv vælger: _____

Billede af forventet adfærd	Billede af uventet adfærd
Den følelse, den giver:	Den følelse, den giver:

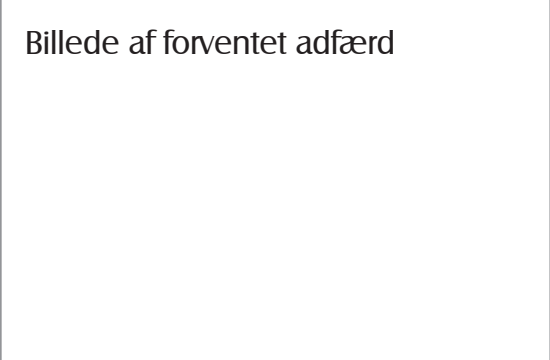
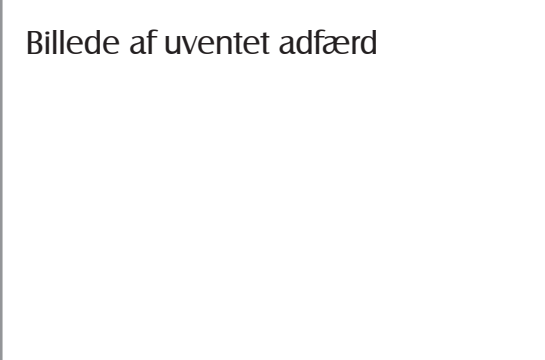
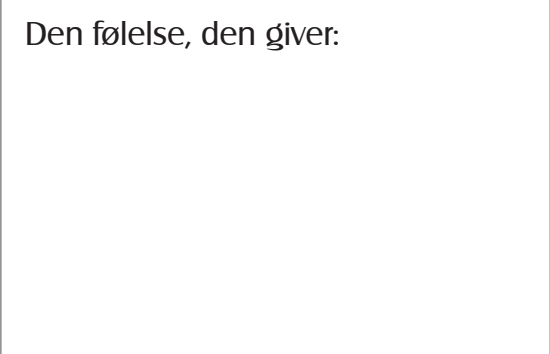
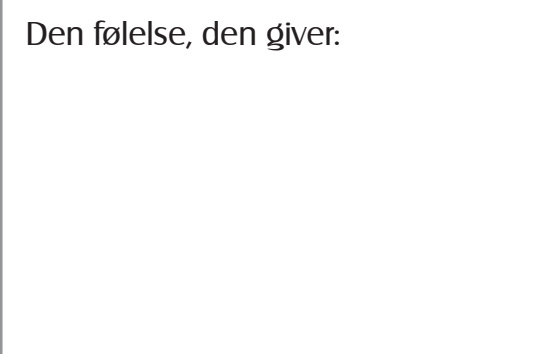
Forventet og uventet adfærd i forskellige situationer

I NÆROMRÅDET



Vælg en situation, og sæt ring om den. Du kan også selv beskrive en situation.

1. At stå i kø i supermarkedet
2. At sidde i venteværelset hos min læge
3. At spise på en restaurant
4. At være ved frisøren
5. En anden situation, som jeg selv vælger: _____

Billede af forventet adfærd	Billede af uventet adfærd
	
Den følelse, den giver:	Den følelse, den giver:
	

Hvordan påvirker forventet/uventet adfærd de følelser, vi har – 1. del

Vores adfærd påvirker, hvordan andre tænker om os, og de følelser, de nærer for os. Lad os afprøve det i nogle forskellige situationer derhjemme og i nærområdet.

Gennemgå, og tænk over følgende situationer. I kolonne 2 skal du skrive tre eksempler på forventet adfærd i den beskrevne situation. For hvert eksempel på forventet adfærd tegner du en streg over til den følelse i kolonne 3, som du tror andre har, når de oplever den forventede adfærd.

Bagefter skriver du i kolonne 4 tre eksempler på uventet adfærd i situationen og tegner ligeledes en streg over til den følelse, som andre sandsynligvis har.

Situation	Forventet adfærd	Andre føler sig?	Uventet adfærd
Jeg ser en film derhjemme sammen med min familie.	1.	Glade	1.
	2.	Afslappede	2.
	3.	Neutrale	3.
		Kede af det	
		Irriterede	
		Utilpasse	

Hvordan påvirker forventet/uventet adfærd de følelser, vi har – 1. del

Kapitel 6: Øvelsesark 3

Side 2 af 2

Situation	Forventet adfærd	Andre føler sig?	Uventet adfærd
Jeg er sammen med mine venner hjemme hos en af de andre.	1.	Glade	1.
	2.	Afslappede	2.
	3.	Neutrale	3.
		Kede af det	
		Irriterede	
		Utilpasse	

Situation	Forventet adfærd	Andre føler sig?	Uventet adfærd
Jeg kigger på, at en anden åbner sine gaver til en fødselsdagsfest.	1.	Glade	1.
	2.	Afslappede	2.
	3.	Neutrale	3.
		Kede af det	
		Irriterede	
		Utilpasse	

Hvordan påvirker forventet/uventet adfærd de følelser, vi har – 2. del



Nu skal vi bruge fleksibel tænkning til at tænke over forskellige eksempler på forventet og uventet adfærd i skolen. Følg samme fremgangsmåde som i det foregående øvelsesark.

Situation	Forventet adfærd	Andre føler sig?	Uventet adfærd
Jeg kommer ind i klassen, netop som timen skal til at begynde.	1.	Glade	1.
	2.	Afslappede	2.
	3.	Neutrale	3.
		Kede af det	
		Irriterede	
		Utilpasse	

Situation	Forventet adfærd	Andre føler sig?	Uventet adfærd
Min lærer forklarer os noget nyt.	1.	Glade	1.
	2.	Afslappede	2.
	3.	Neutrale	3.
		Kede af det	
		Irriterede	
		Utilpasse	

Hvordan påvirker forventet/uventet adfærd de følelser, vi har – 2. del

Kapitel 6: Øvelsesark 4

Side 2 af 3

Situation	Forventet adfærd	Andre føler sig?	Uventet adfærd
Klassen har vikar hele dagen.	1.	Glade	1.
	2.	Afslappede	2.
	3.	Neutrale	3.
		Kede af det	
		Irriterede	
		Utilpasse	

Situation	Forventet adfærd	Andre føler sig?	Uventet adfærd
Jeg laver en opgave for mig selv i klassen.	1.	Glade	1.
	2.	Afslappede	2.
	3.	Neutrale	3.
		Kede af det	
		Irriterede	
		Utilpasse	

Hvordan påvirker forventet/uventet adfærd de følelser, vi har – 2. del

Kapitel 6: Øvelsesark 4

Side 3 af 3

Situation	Forventet adfærd	Andre føler sig?	Uventet adfærd
Klassen står i kø og venter på at komme med en bus.	1.	Glade	1.
	2.	Afslappede	2.
	3.	Neutrale	3.
		Kede af det	
		Irriterede	
		Utilpasse	

Situation	Forventet adfærd	Andre føler sig?	Uventet adfærd
Vi spiser frokost i spisefrikvarteret.	1.	Glade	1.
	2.	Afslappede	2.
	3.	Neutrale	3.
		Kede af det	
		Irriterede	
		Utilpasse	

Beskriv forventet og uventet adfærd med dine egne ord

I denne øvelse skal du tænke mere over forventet og uventet adfærd og de følelser, som er knyttet dertil. Tænk på en situation fra dit liv. Det kan være noget, du gør hver dag i skolen eller derhjemme, eller noget, der foregår i weekenden. Det kan eksempelvis være, når du er til fodboldtræning eller bare spiser morgenmad eller børster tænder. Du har frit spil til at vælge en situation.



Først skal du beskrive en situation med dine egne ord. Derefter skal du tænke over eksempler på adfærd i den valgte situation. Skriv tre eksempler på forventet adfærd og tre eksempler på uventet adfærd.

Situationen: _____

Forventet adfærd i situationen	Uventet adfærd i situationen
1.	1.
2.	2.
3.	3.



Nu skal du tænke over, hvordan adfærden kan påvirke andres følelser. Tænk først over, hvordan de forskellige eksempler på adfærd får andre til at føle. Skriv derefter, hvilke tre følelser andre kan have, når de oplever den forventede adfærd, du har beskrevet, og gør det samme for den uventede adfærd.

Når andre oplever den forventede adfærd, føler de sig nok	Når andre oplever den uventede adfærd, føler de sig nok
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Beskriv forventet og uventet adfærd med dine egne ord



Vi fortsætter nu øvelsen med at tænke over de følelser, som andre har, når de oplever de beskrevne eksempler på forventet og uventet adfærd, og hvordan de følelser så påvirker den måde, de er på over for dig.

Når du udviser forventet adfærd, er andre nok venligt stemt over for dig. Beskriv tre måder, de kan vise det på. Når du udviser uventet adfærd, er andre nok ikke venligt stemt over for dig. Beskriv tre måder, de kan vise det på.

Når jeg udviser forventet adfærd, kan andre vise deres positive følelser på disse måder	Når jeg udviser uventet adfærd, kan andre vise deres negative følelser på disse måder
1.	1.
2.	2.
3.	3.



Nu skal vi se det hele i en sammenhæng, hvor vi tænker over andres opførsel og så de følelser, der opstår hos dig i den forbindelse. Andres opførsel over for dig påvirker nemlig også, hvilken følelse du har (glad, trist, frustreret, sur), eller hvordan du har det med dig selv (stolt, skuffet, vred). Skriv tre følelser, som du kan have, når andre er venlige over for dig (fordi du udviste forventet adfærd). Skriv derefter tre følelser, som du kan have, når andre ikke er venlige over for dig (fordi du udviste uventet adfærd).

Det føler jeg, når andre opfører sig venligt over for mig	Det føler jeg, når andre opfører sig uvenligt over for mig
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Sammenhængen mellem tanker, følelser og adfærd

Kapitel 6: Øvelsesark 6

Side 1 af 2

I takt med at du bliver bedre og bedre til at være en social detektiv, vil du garanteret lægge mærke til, at der er en sammenhæng mellem tanker og adfærd hos dig selv og også hos andre. Når du gør det, der bliver forventet af dig, vil andre ofte synes godt om dig og kunne lide at være sammen med dig. De vil være venlige over for dig, og det får dig til at have det godt med både dig selv og andre. Gør du derimod ikke det, der bliver forventet, går tingene ofte ikke så godt.



Lad os se på, hvordan det hele hænger sammen, ved at udfylde skemaet på næste side. Inden for social tænkning kalder vi det et 'socialt adfærdskort'. Kortet kan hjælpe dig til at se forbindelsen mellem tanker og følelser, når der bliver udvist henholdsvis forventet og uventet adfærd. Følg disse syv punkter:

1. Beskriv en situation. Du kan finde på en selv eller spørge om hjælp til det fra en af dine kammerater eller en voksen.
2. Tænk på et eksempel på forventet adfærd i denne situation, og skriv det ind i skemaet.
3. Tænk på et eksempel på uventet adfærd i denne situation, og skriv det ind i skemaet.
4. Tænk på de følelser, som andre kan have, når de oplever den forventede og den uventede adfærd, og skriv dem ind i skemaet.
5. Tænk på en reaktion, som andre kan have ud fra de følelser, og skriv den ind i skemaet. Hvordan opfører de sig venligt? Hvordan behandler de dig dårligt?
6. Tænk på de følelser, du selv har, når andre er venlige over for dig eller ikke er venlige over for dig, og skriv dem ind i skemaet.
7. Kig nu på de to dele af skemaet: Den del, der handler om forventet adfærd, og den del, der handler om uventet adfærd. Kan du se sammenhængen?

Sammenhængen mellem tanker, følelser og adfærd

Situationen: _____

Forventet adfærd 	Sådan vil andre sandsynligvis føle	Sådan vil de opføre sig over for mig	Sådan kommer jeg til at føle mig

Uventet adfærd 	Sådan vil andre sandsynligvis føle	Sådan vil de opføre sig over for mig	Sådan kommer jeg til at føle mig