

# 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	