

# 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	