

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.