

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