

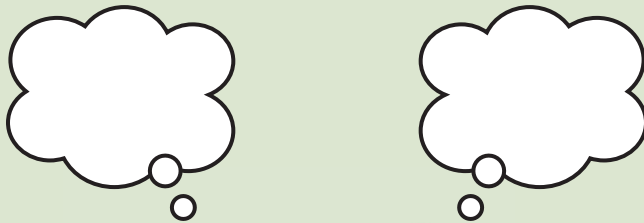
Hvornår er du en Mig mig mig-person, og hvornår tænker du på andre?

Kapitel 8: Øvelsesark 1

Side 1 af 3



Når du opfører dig som en **Mig mig mig-person**, gør du det, du selv vil, uden at tænke på andre. Det er helt okay at være en Mig mig mig-person, når det, du laver, ikke forstyrrer eller generer andre. Det er oftest, når du er alene.



Når du opfører dig som en **Tænker på andre-person**, er du opmærksom på, hvordan din adfærd får andre til at tænke og føle. Du tænker på de andre mennesker, der er omkring dig lige nu, og dem, der snart vil være omkring dig.

Hvornår er du en Mig mig mig-person, og hvornår tænker du på andre?



Lad os prøve at finde ud af, hvornår man opfører sig som en Mig mig mig-person, og hvornår man opfører sig som en Tænker på andre-person. Gennemgå følgende situationer, og vurder ved hver af dem, om der er tale om en adfærd, der passer til en Mig mig mig-person eller en Tænker på andre-person, og sæt ring om dit svar.

1. Min mor er lige kommet hjem fra supermarkedet og er ved at bære en masse poser med varer ind fra bilen. Jeg kigger op fra mit computerspil og siger: "Jeg er sulten. Hvad skal vi have til middag?"

Mig mig mig-person | Tænker på andre-person

2. Når jeg er færdig med at spise morgenmad, sætter jeg min tallerken i opvaskemaskinen.

Mig mig mig-person | Tænker på andre-person

3. Jeg ser fjernsyn. Da jeg opdager, at min søster er ved at lave lektier i rummet ved siden af, skruer jeg ned for lyden.

Mig mig mig-person | Tænker på andre-person

4. Jeg går hen til skolens bod for at købe mad. Der er en lang kø. Jeg gider ikke vente, så jeg går op foran de andre i køen.

Mig mig mig-person | Tænker på andre-person

5. Jeg er på skolebiblioteket med min klasse. De fleste af de andre sidder stille og læser. Jeg laver sjov med en kammerat, og vi griner højlydt.

Mig mig mig-person | Tænker på andre-person

Hvornår er du en Mig mig mig-person, og hvornår tænker du på andre?

6. Min mor har givet mig chokoladekiks med i madpakken. Jeg ved, at min veninde også elsker chokoladekiks, så jeg tilbyder hende at smage.

Mig mig mig-person | Tænker på andre-person

7. Jeg er på mit værelse, og min mor og min bror er nedenunder. Jeg har lige downloadet noget ny musik, og jeg glæder mig til at høre det. Jeg skruer helt op for lyden og trykker på play-knappen.

Mig mig mig-person | Tænker på andre-person

8. Jeg er på besøg hos mine bedsteforældre, og de vil gerne have mig med ud for at se en arkæologisk udgravning. Jeg spørger dem: "Hvorfor vil I have mig med ud og se et stort hul i jorden?"

Mig mig mig-person | Tænker på andre-person

9. Jeg går hjem efter en lang dag i skolen. Der er ingen mennesker i nærheden, så jeg synger højt med på min yndlingssang, som jeg hører på min telefon.

Mig mig mig-person | Tænker på andre-person

10. Klassen øver sig i retstavning. Jeg råber til min lærer, at jeg er klar til næste ord.

Mig mig mig-person | Tænker på andre-person

11. Når jeg kommer hjem fra skole, tager jeg jakken af og smider den på gulvet.

Mig mig mig-person | Tænker på andre-person

12. Jeg er på mit værelse, og min far er ved at slå græsset udenfor. Jeg skruer op for lyden i mit videospil for at gøre oplevelsen bedre.

Mig mig mig-person | Tænker på andre-person

Andres følelser, når jeg er en Mig mig mig-person eller en Tænker på andre-person

Kapitel 8: Øvelsesark 2

Side 1 af 2

Gennemgå følgende situationer, og brug alt det, du har lært om social tænkning. Ved hver af dem skal du overveje, om adfærden passer til en Mig mig mig-person eller en Tænker på andre-person. Tænk også over, hvordan adfærden får andre til at føle i situationen.



Opfører personerne sig som en Mig mig mig-person eller en Tænker på andre-person, og hvilken følelse har de andre i situationerne? Sæt ring om dine svar.

1. Dagen er lige begyndt. Min klasse er ved at få en række beskeder. En elev snakker højlydt til sidemanden, mens alle andre forsøger at høre beskederne. Læreren beder ham om at være stille, men han fortsætter med at snakke.

Han gør som en **Mig mig mig-person** | **Tænker på andre-person**

De andre elever i klassen føler sig nok **irriterede** | **tilfredse** | **afslappede** | **rasende**, fordi de gerne vil høre beskederne.

2. Vi skiftes til at skyde mod mål i skolegården. Jeg ser, at en pige, der lige er begyndt på skolen, står og kigger på. Jeg spørger, om hun vil være med.

Jeg gør som en **Mig mig mig-person** | **Tænker på andre-person**

Pigen føler sig nok **utålmodig** | **trist** | **frustreret** | **glad**, fordi hun blev inviteret til at være med.

3. Flere af os arbejder på et projekt i klassen. De fleste af os er enige om, hvad vi skal gøre. Men én bryder sig ikke om den måde, vi gør det på, og han bliver ved med at sige, at han ikke vil være med i gruppen, hvis han ikke får sin vilje.

Eleven gør som en **Mig mig mig-person** | **Tænker på andre-person**

De andre i gruppen føler sig nok **bange** | **irriterede** | **afslappede** | **okay**, fordi de ikke kan komme videre med projektet.

Andres følelser, når jeg er en Mig mig mig-person eller en Tænker på andre-person

Kapitel 8: Øvelsesark 2

Side 2 af 2

4. Mit bord i klassen roder med ting, der ligger hulter til bulter. Hver gang jeg prøver at tage noget fra bunken, ryger der en masse ting ned på gulvet. Jeg tænker, at det er min plads, så jeg må selv bestemme, om der roder eller ej.

Jeg gør som en **Mig mig mig-person** | **Tænker på andre-person**

Det er rigtigt, at det er min plads, og at jeg selv kan bestemme, hvordan der ser ud, men min lærer og de andre i klassen føler sig sandsynligvis **frustrerede** | **tilfredse** | **veltilpasse** | **glade** over at skulle se på mit rod og forsøge at undgå at falde over mine ting.

5. Jeg køber ind i supermarkedet med min mor. Jeg ser, at hun lægger mine yndlingskiks ned i kurven.

Min mor gør som en **Mig mig mig-person** | **Tænker på andre-person**

Jeg føler mig **glad** | **neutral** | **bekymret** | **utålmodig**, fordi jeg ser frem til at kunne spise dem senere.

6. Min søster ser fjernsyn i stuen alene. Hun beslutter sig for at gå ovenpå. Da hun forlader stuen, slukker hun ikke for fjernsynet. Da min mor kommer ind i stuen senere, slukker hun for fjernsynet, og hun føler sig **vred** | **genert** | **ivrig** | **irriteret** over, at vi ikke sparer på elektriciteten.

Min søster gjorde som en **Mig mig mig-person** | **Tænker på andre-person**

7. En elev er ved at bruge en computer på biblioteket og har siddet ved den i lang tid. Der står andre børn i kø til at bruge computeren, og de begynder at føle sig **overraskede** | **taknemmelige** | **generte** | **utålmodige**

Eleven ved computeren gør som en **Mig mig mig-person** | **Tænker på andre-person**

Navn: _____

Dato: _____

Sådan gør en Mig mig mig-person, og sådan gør en Tænker på andre-person

Kapitel 8: Øvelsesark 3

Side 1 af 3



Gennemgå følgende situationer, og forestil dig både, hvad en Mig mig mig-person ville gøre i situationen, og hvad en Tænker på andre-person ville gøre. Derefter skal du beskrive, hvordan de to typer af adfærd kan få andre til at føle.

1. Jeg er travlt optaget af at spille mit yndlingsvideospil i stuen. Min far kommer ind og siger: "Hej! Hvad laver du?"

Hvis jeg gør som en **Mig mig mig-person**, vil jeg nok _____

Det kan få min far til at føle sig _____

Hvis jeg gør som en **Tænker på andre-person**, vil jeg nok _____

Det kan få min far til at føle sig _____

2. Jeg sidder i klassen, hvor min lærer læser højt fra en bog, jeg allerede har læst. Jeg syntes ikke så godt om den, da jeg selv læste den, og den er absolut ikke blevet bedre siden!

Hvis jeg gør som en **Mig mig mig-person**, vil jeg nok _____

Det kan få min lærer og de andre til at føle sig _____

Hvis jeg gør som en **Tænker på andre-person**, vil jeg nok _____

Det kan få min lærer og de andre til at føle sig _____

Sådan gør en Mig mig mig-person, og sådan gør en Tænker på andre-person

3. Klassen har matematik, og jeg har rigtig nemt ved at løse de opgaver, vi har fået. Jeg kan se, at nogle af de andre i klassen synes, de er meget svære.

Hvis jeg gør som en **Mig mig mig-person**, vil jeg nok _____

Det kan få min lærer og de andre til at føle sig _____

Hvis jeg gør som en **Tænker på andre-person**, vil jeg nok _____

Det kan få min lærer og de andre til at føle sig _____

4. Flere af mine klassekammerater og jeg er i skolegården efter frokost, og vi prøver at finde på noget at lave. Jeg vil helst bare sidde og snakke, men de andre vil gerne spille fodbold.

Hvis jeg gør som en **Mig mig mig-person**, vil jeg nok _____

Det kan få de andre til at føle sig _____

Hvis jeg gør som en **Tænker på andre-person**, vil jeg nok _____

Det kan få de andre til at føle sig _____

Sådan gør en Mig mig mig-person, og sådan gør en Tænker på andre-person

5. Jeg er på telttur med min familie. Vi er lige ankommet til lejrpladsen, og alle hjælper til med at pakke bilen ud og få rejst teltet.

Hvis jeg gør som en **Mig mig mig-person**, vil jeg nok _____

Det kan få min familie til at føle sig _____

Hvis jeg gør som en **Tænker på andre-person**, vil jeg nok _____

Det kan få min familie til at føle sig _____

6. Jeg besøger et museum sammen med min klasse. Alle de andre er stoppet op for at få noget at spise, men jeg vil gerne gå videre, så vi hurtigt kan komme hen til den næste udstilling, som jeg synes er meget spændende.

Hvis jeg gør som en **Mig mig mig-person**, vil jeg nok _____

Det kan få de andre til at føle sig _____

Hvis jeg gør som en **Tænker på andre-person**, vil jeg nok _____

Det kan få de andre til at føle sig _____