

# OrdforkLaringer

**Afslutte:** Se 'Tre trin i at lave noget sammen eller hænge ud sammen'.

**At stå af:** Nogle gange bliver vores hjerner trætte, og så formår vi ikke at tænke med øjnene og være opmærksomme. Så er vi 'stået af'.

**Fastlåst tænkning:** Når du er låst fast på dine egne idéer og forestillinger og kun tænker på én ting eller på én bestemt måde. Det er det modsatte af fleksibel tænkning og er uventet adfærd (se dette). Hvis du bruger fastlåst tænkning, bliver tingene mere besværlige, og andre bliver anspændte, frustrerede, kede af det eller sure.

**Fleksibel tænkning:** Når vi tænker på nye eller anderledes måder om en situation, og når vi har det okay med, at andre tænker på en anden måde end os selv.

**Forberede:** Se 'Tre trin i at lave noget sammen eller at hænge ud sammen'.

**Forventet adfærd:** Den måde, de fleste mennesker opfører sig på, når de er på et bestemt sted eller i en bestemt situation og følger de regler, der er for situationen. Nogle af disse regler er måske uskrevne regler, som man selv må finde ud af. Når man udviser forventet adfærd, tænker andre for det meste positivt om én. (Læs også om det modsatte: Uventet adfærd).

**Fysisk kommunikation:** Det er, når du bruger dit kropssprog til at sende en besked til andre uden at bruge ord. For eksempel kan du pege på noget, du gerne vil have, eller du kan vende dig væk fra den anden, når du er sur.

**Gode tanker/dårlige tanker:** Vi tænker alle noget om hinanden. Når en person får os til at føle os godt tilpas, har vi sandsynligvis gode tanker om vedkommende. Vi kan for eksempel tænke: "Han er flink", eller "Hende kan jeg godt lide". Normalt har vi gode tanker om andre, når de opfører sig på den måde, som vi forventer af dem i situationen. Omvendt har vi dårlige tanker om en person, der gør os utilpasse eller kede af det. Dårlige tanker kan være: "Jeg bryder mig ikke om, at hun gør sådan", "Han gør mig nervøs" og "Jeg er sur på hende, fordi hun gør sådan". De dårlige tanker kommer oftest, når nogen udviser uventet adfærd.

**Gruppe:** En gruppe er flere personer, der er sammen et sted, eller som gør noget sammen i en bestemt situation. En gruppe kan bestå af kun to personer eller af mange mennesker.

**Gruppens plan:** Når mennesker er sammen, tænker og gør de for det meste det samme. Det kaldes gruppens plan. At følge gruppens plan kan være anderledes end at følge ens egen plan.

**Hjernen i gruppen:** Når du har hjernen i gruppen, betyder det, at du prøver at fokusere på, hvad de andre snakker om.

**Kroppen i gruppen:** Når vi flytter eller vender kroppen mod andre for at vise dem, at vi ønsker at være sammen med dem, kalder vi det at have 'kroppen i gruppen'. Det kan for eksempel være, at vi ser på hinanden, når vi taler sammen, eller at vi rykker tættere på en anden person. Det kan også være, at vi følges ad, når vi går eller flytter os til et andet sted. Vi har kroppen i gruppen, når vores hoved, øjne, skuldre, brystkasse, ben og fødder er vendt mod den person, der taler, eller mod gruppen, og vi holder os tæt på de andre.

**Lille problem:** Et lille problem eller en uventet situation, som nemt kan løses, hvis bare du tager det roligt. Et lille problem bliver normalt hurtigt løst. Det er noget, du ofte kun selv er indblandet i eller måske en eller to andre. Problemet kan for det meste løses ret

nemt, men nogle gange har du måske brug for hjælp fra en lærer, forælder eller en ven.

**Medium problem:** Noget, der sker uventet, og som ikke er så let at løse. Mellemstore problemer kan være skænderier med andre eller at miste en vigtig ting, eller det kan være én, der siger noget rigtig ubehageligt til dig eller en anden. Mellemstore problemer gør dig eller nogle omkring dig kede af det. De løses for det meste af børn og voksne i fællesskab.

**Mig mig mig-person:** En, der kun tænker på sig selv. Det er helt fint at være en Mig mig mig-person på tidspunkter, hvor du kan gøre, som du vil, og det ikke forstyrrer andre.

**Observere:** Når du tager dig tid til at kigge rundt på andre mennesker og omgivelserne for at finde ud af, hvad der foregår. Når du observerer, bruger du dine øjne, ører og andre sanser og tænker med øjnene.

**Problem:** Noget, som sker uventet, og som får os selv eller andre omkring os til at blive kede af det, nervøse, bekymrede eller vrede eller have andre negative følelser.**Reaktioner:** Vores reaktioner er den måde, vi opfører os på over for andre, og kommer af de følelser, vi har i situationen.

**Reaktionernes størrelse:** Vi reagerer alle, når vi støder ind i problemer, og vores reaktioner har som regel følelser knyttet til sig. Det forventes af dig (det er en uskreven regel), at din reaktion svarer til størrelsen på dit problem. Det betyder, at du kan reagere voldsomt på et stort problem og mindre voldsomt på et mellemstort problem og kun bør reagere lidt på et lille problem. Når dine reaktioner svarer til problemets størrelse, vil andre mennesker have nemmere ved at forstå din adfærd.

**Situation:** Et stort ord, der omfatter alt det, der foregår omkring dig. Når du bruger *social tænkning* i en situation, skal du forholde dig til både *hvad*, *hvor* og *hvem*. Det betyder, at du skal tænke over, hvad der sker, hvor det sker, og hvem der er involveret i det, der sker.

**Smart gæt:** Når du bruger den viden, du allerede har, sammen med de ledetråde, du får øje på i selve situationen, er du i stand til at komme med et smart gæt. (Læs også om det modsatte: Vildt gæt).

**Social detektiv:** Når du er god til at observere, bliver du en slags social detektiv, som kan regne ud, hvad andre tænker og føler.

**Sociale filer:** Når vi indsamler information om andre mennesker og forskellige situationer, bliver informationen gemt i vores hjerner som en slags arkiv over mennesker og situationer, som vi kalder vores sociale filer. Vi har alle hver vores sæt af sociale filer, som kan være forskellige fra person til person.

**Social hukommelse:** Din hjerne gemmer al den information, som du har fået om andre og om forskellige situationer. Det er din sociale hukommelse. Du kan bruge din sociale hukommelse til at finde ud af, hvad du skal sige til andre, og hvad du skal gøre i en bestemt situation, ved at bruge den viden, som du har gemt om dem.

**Social tænkning:** Den måde, din hjerne tænker på, når du tænker på dig selv og andre i forhold til hinanden. Når du bruger social tænkning, prøver du at regne ud, hvad andre vil gøre eller fortælle dig, og hvad du kan gøre, for at andre skal vide, hvad du ønsker eller føler.

**Stort problem:** Det er et stort problem, hvis du selv eller nogen tæt på dig kommer ud for en ulykke eller bliver syg. Det er også et stort problem, hvis folk mister deres arbejde eller mangler et sted at bo. Andre eksempler på store problemer er jordskælv, oversvømmelser eller en orkan. Store problemer er alvorlige og må håndteres af voksne, for de er for store til, at børn ved, hvad de skal gøre ved dem. Store problemer gør os bekymrede og kede af det. De kan få os selv eller andre til at græde. (Se også Medium problem og Lille problem).

**Tre trin i at lave noget sammen eller hænge ud sammen:** 1) Forberede krop og/ eller materialer 2) Gennemføre aktiviteten 3) Afslutte aktiviteten (på en god måde). 1) Forberedelserne er der, hvor vi gør tingene eller vores kroppe klar til en aktivitet eller til bare at være sammen med andre. 2) Selve aktiviteten er den tid, vi bruger på at lave noget sammen eller hænge ud sammen. 3) Afslutningen er der, hvor vi rydder op efter aktiviteten eller beslutter os for, at vi skal afbryde det, vi laver.

**Tænke med øjnene:** Inden for social tænkning kalder vi det at lægge mærke til og forstå omgivelserne at 'tænke med øjnene'. Du bruger øjnene til at se på andre mennesker og situationer, og så bruger du hjernen til at tænke over det, du ser. Det hjælper dig til at finde ud af, om du bør involvere dig i det, der sker. Hvis det er tilfældet, hvad skal du så gøre? Tænk lidt mere med øjnene, så finder du ud af det!

**Tanker og følelser:** Det, vi tænker, har altid indflydelse på det, vi føler. Følelser er nogle fysiske reaktioner i kroppen, som tilsyneladende opstår af sig selv. I virkeligheden er de affødt af de tanker, vi har haft. For det meste opfører vi os på en bestemt måde eller gør noget bestemt på grund af de tanker eller følelser, vi har.

**Tænker på andre-person:** Hvis du er en 'tænker på andre-person', tænker du over, hvad din adfærd får andre til at tænke og føle. Er du en 'tænker på andre-person', tænker du altid på de mennesker, der er omkring dig, eller dem, der er på vej hen til dig. (Læs om det modsatte: Mig mig mig-person).

**Uskrevne regler:** I de fleste situationer er der uskrevne regler, som er den måde, hvorpå mennesker bør opføre sig, men som ikke bliver sagt højt eller fortalt til os direkte. Normalt får man ikke at vide, hvilke uskrevne regler der gælder i hver enkelt situation, men det forventes, at man finder ud af dem ved at tænke med øjnene og lytte til de andre, der er omkring én.

**Uventet adfærd:** Det modsatte af forventet adfærd. Det er adfærd, som de fleste mennesker ikke ville udvise i en given situation, og som ikke forventes. Det er for eksempel, når folk ikke følger reglerne for en bestemt situation – hverken de uskrevne eller formulerede. Hvis du udviser uventet adfærd, vil andre ofte tænke dårligt om dig.

**Vildt gæt:** Det er et tilfældigt eller fjollet gæt, som du kommer med, hvis du slet ikke ved noget om en situation og ikke kan finde nogen ledetråde, der kan hjælpe dig til at finde ud af, hvad der foregår.

**Voldsomt emneskift:** Når du siger noget eller spørger om noget, der slet ikke handler om det, de andre i gruppen taler om eller er i gang med. Det er uventet adfærd, som kan gøre andre utilpasse.