

## SPØRGESKEMA TIL ELEVER I 8.-9.-KLASSE

Markér på en skala fra 0-10, hvor 10 er den højeste score, hvorvidt sætningerne nedenfor kan bruges om dig.

Hvor bange er du for at sige noget forkert i timerne?

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

Hvor bange er du for, at læreren eller andre kan høre, at du er nervøs?

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

Hvor meget frygter du, at andre skal synes, at du lyder dum?

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

Hvor dårligt har du det med at skulle lave oplæg?

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

Hvor meget frygter du at række hånden op frivilligt?

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

I hvor høj grad føler du dig fastlåst i rollen som den, der aldrig siger noget?

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

I hvor høj grad føler du dig kritisk over for dig selv?

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

I hvor høj grad skal du være 100% sikker, inden du siger noget i timen?

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

## ER DU KLAR TIL FORANDRING?

Hvor klar er du til at ændre din stille-adfærd? Vi vil gerne bede dig om at måle din motivation og vurdere, hvorvidt tidspunktet er rigtigt for dig. På skalaen nedenfor er 10 den højeste score.

Hvor motiveret er du for at ændre din stille-adfærd?

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

Hvor godt et tidspunkt er det i forhold til at ændre din stille-adfærd?

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

Hvor stor tiltro har du til, at du kan ændre din stille-adfærd?

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

## MÅLKORT

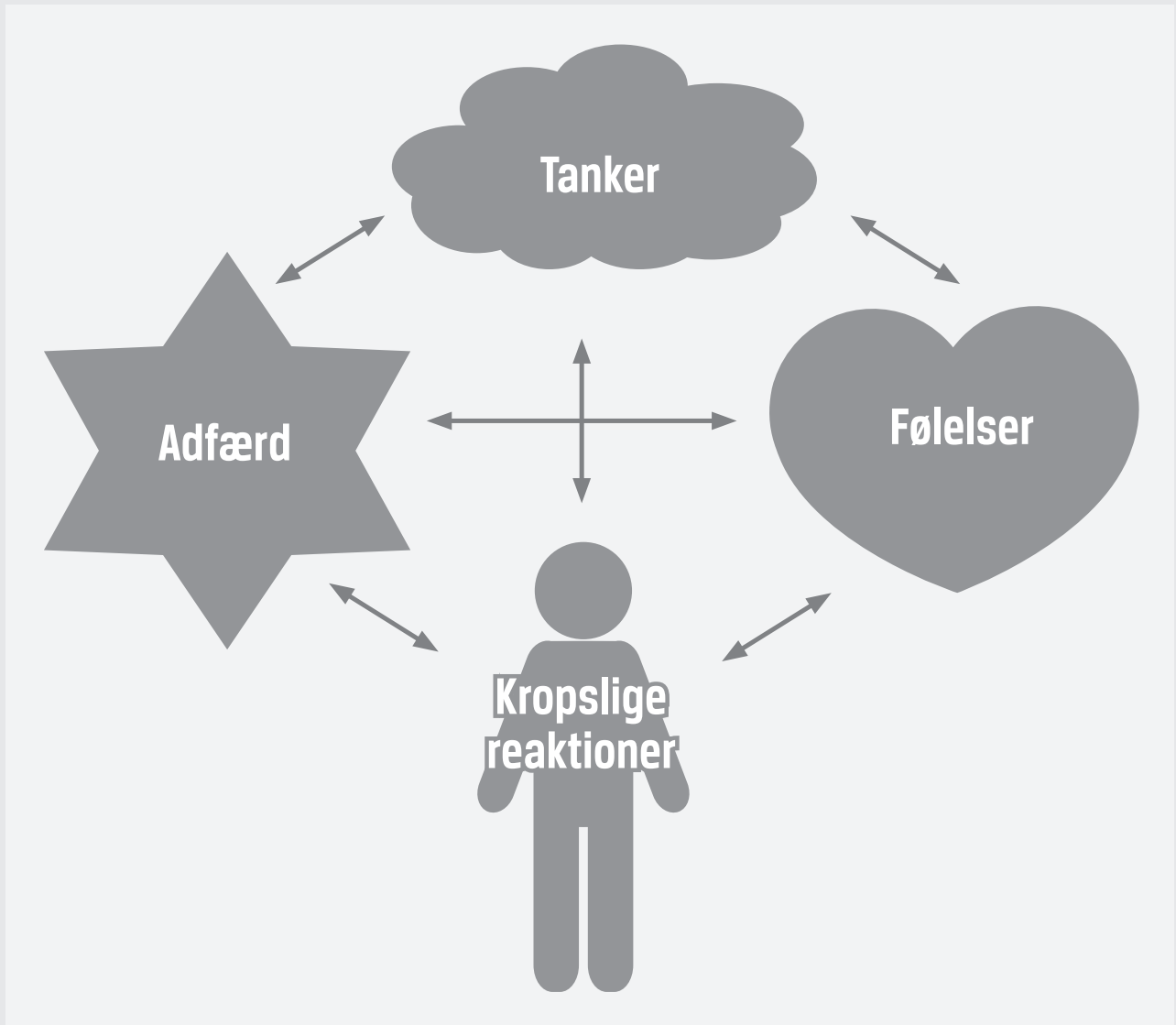


## MOTIVATIONSKORT

Hvad vinder du ved at ændre din stille-adfærd?

Hvad koster det dig, hvis du ikke  
ændrer din stille-adfærd?

Situation: \_\_\_\_\_ DEN KOGNITIVE ADFÆRDSMODEL



**Mine uhjælpssomme tanker:**

## DETEKTIVSPØRGSMÅL

### Er der bevis for tankerne?

- Hvilke fakta og beviser er der for, at det, du frygter, vil ske?
- Har du oplevet noget, der kan tyde på, at tankerne ikke er rigtige?
- Kunne der være andre måder at opfatte situationen på?

### Er det sandsynligt?

- Hvor sandsynligt er det, at dine tanker bliver til virkelighed?
- Hvor ofte er det, du frygter, sket?
- Hvad er der tidligere sket?
- Hvilke andre ting kunne ske i stedet for?
- Hvad ville der med størst sandsynlighed ske?

### Er konsekvenserne realistiske?

- Hvad er det værste, der kunne ske? Er det nogensinde sket?
- Selv hvis det værste skulle ske, hvor slemt ville det så være? Ville det være en katastrofe?
- Hvis det, du er bange for, ikke sker, hvad kunne så ske?
- Hvor lang tid ville der gå, før det gik over? Ville du huske det om fem år?  
Gør du et større problem ud af dette, end du behøver?
- Hvis du kiggede tilbage på den her situation som 80-årig, hvad ville du så sige til dig selv?

### Kan situationen håndteres?

- Hvordan har du før håndteret en lignende situation?
- Kan du bruge samme strategi i lignende situationer?
- Hvordan har andre klaret sådanne situationer, og hvordan kan du bruge det?
- Hvad ville du foreslå en anden, der stod i en lignende situation?
- Hvordan ville du kunne håndtere det?

# HUSKEKORT

**Min hjælpetanke er:**



## CASE - Mie

Lærer: *Hvad er det ved fremlæggelser, som du synes er ubehageligt?*

Mie: *Jeg kommer altid til at lave fejl. Det er virkelig ubehageligt, og jeg føler mig så dum.*

Lærer: *Hvordan ved du, at du altid laver fejl under fremlæggelser?*

Mie: *Det ved jeg heller ikke, men jeg er bange for det. Sidste gang sagde jeg flere forkerte ting, og det var bare pinligt, for jeg følte mig så dum. Det har jeg ikke lyst til at opleve igen.*

Lærer: *Hvilke andre oplevelser har du haft med fremlæggelser?*

Mie: *Som regel er jeg jo godt forberedt. Og jeg siger også mange rigtige ting. Det er bare så ubehageligt at stå deroppe.*

Lærer: *Så er det rigtigt at sige, at en mere realistisk tanke er, at du ikke altid laver fejl, men at du stadig kan blive nervøs?*

Mie: *Ja, sådan plejer det at være.*

Lærer: *Når dine klassekammerater fremlægger, forventer du så, at de gør det uden at lave fejl?*

Mie: *Næ (smiler lidt)... De fleste laver jo fejl.*

Lærer: *Hvad tænker du om det?*

Mie: *Jeg tænker ikke dårligt om dem.*

Lærer: *Hvad tror du, at de andre tænker om dig, når du laver fejl til fremlæggelser?*

Mie: *Jeg tror faktisk ikke, at de tænker dårligt om mig, og jeg tror heller ikke, det er noget, de husker på. Det er nok kun en selv, der husker på fejlene lang tid efter.*

Lærer: *Lad os sige, at du lavede et par fejl, men også sagde mange rigtige ting til fremlæggelsen. Hvad er det værste, der kan ske?*

Mie: *At de andre griner ad mig, og jeg ikke ved, hvad jeg skal gøre af mig selv.*

Lærer: *Har du lagt mærke til, hvad der sker, når andre i klassen siger noget forkert?*

Mie: *Nogle gange bliver der grinet lidt, men det er ikke ondt ment.*

Lærer: *Gør du et større problem ud af, at de griner lidt, hvis du laver fejl, end du behøver?*

Mie: *Det gør jeg nok. Når de griner, er det jo nok ikke, fordi de ikke kan lide mig.*

Lærer: *Så hvad er det mest sandsynlige, der ville ske, hvis du laver et par fejl til fremlæggelsen?*

Mie: *At nogle af de andre ville grine lidt. Men jeg vil vide, at de hurtigt glemmer det igen, og at de ikke går og tænker dårligt om mig, og så er det ikke så farligt.*

Lærer: *OK, så lad os prøve at lave et huskekort med de vigtigste ting, du har lært i dag om fremlæggelse.*

## HJÆLPETANKE OG HUSKEKORT

**Hjælpetanke:**

Skriv din hjælpetanke ned.

**Situationen:**

I hvilke situationer har jeg brug for at huske min hjælpetanke?

**Hvor:**

Skriv ned, hvor huskekortet skal være (fx i lommen, i din kalender, på spejlet eller på din computer?).

**Hvornår:**

Skriv ned, hvornår du vil kigge på huskekortet (fx i starten af hver time, hver gang du børster tænder eller noget helt andet).

Skriv også ned, hvordan du vil huske, at du skal kigge på kortet (sæt fx en alarm på bestemte tider, eller få din mor til at minde dig om det).

**Registrér det:**

Sæt en streg i boksen ved siden af (eller i din kalender eller din telefon), hver gang du bruger din hjælpetanke.

# TRAPPESTIGEN

MIT MÅL: \_\_\_\_\_

TRIN 4: \_\_\_\_\_

Hjælpetanke: \_\_\_\_\_

Belønning: \_\_\_\_\_

TRIN 3: \_\_\_\_\_

Hjælpetanke: \_\_\_\_\_

Belønning: \_\_\_\_\_

TRIN 2: \_\_\_\_\_

Hjælpetanke: \_\_\_\_\_

Belønning: \_\_\_\_\_

TRIN 1: \_\_\_\_\_

Hjælpetanke: \_\_\_\_\_

Belønning: \_\_\_\_\_



## BLIV SPECIFIK

Mit overordnede mål: \_\_\_\_\_

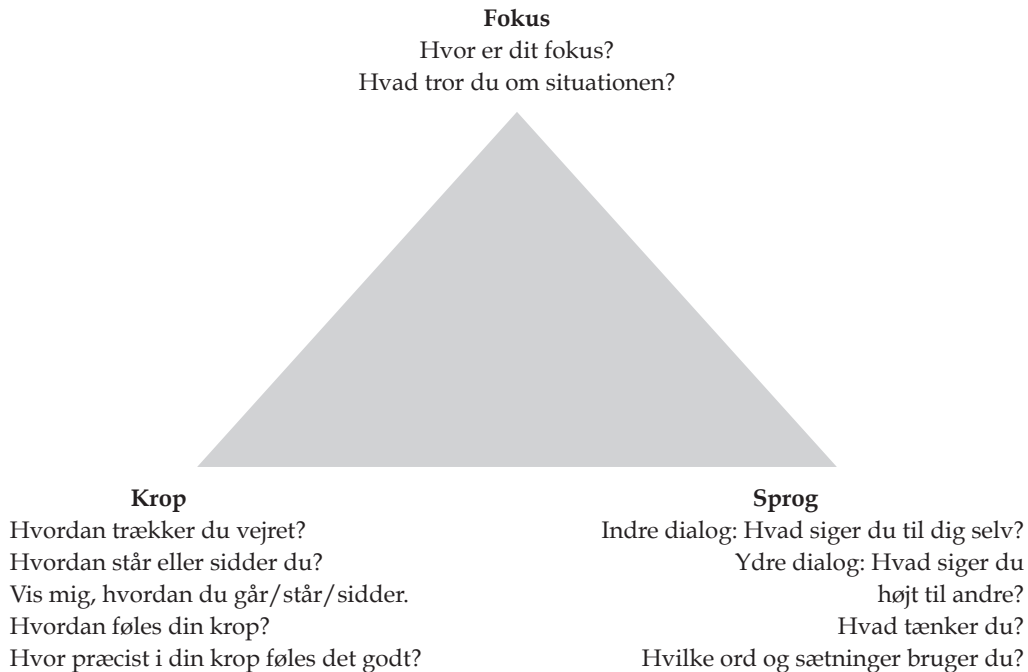
<b>Trin:</b>	
<b>Situationen:</b> Konkretiser i hvilken situation, du skal øve dig på dit trin (fx hvilket fag, hvilken blok, hvor mange gange)	
<b>Hvornår:</b> Sæt en eller flere datoer, blokke osv.	
<b>Hjælpetanke:</b> Overvej om den hjælpetanke du har, vil virke, eller om du skal have en ny hjælpetanke. Brug din erfaring indtil videre. Hvad virker?	
<b>Del det:</b> Beslut nu, hvem du vil sige det til (anden stille elev, en lærer, forældre, venner osv.) De skal hjælpe dig med at forpligte dig på det og støtte dig i det	
<b>Forberedelse:</b> Overvej, hvordan du kan gøre dig klar til at gennemføre dette trin (skal du høre noget bestemt musik, gå ind i din pyramide, have en lykkesten i din lomme etc).	
<b>Belønning:</b> Nedskriv hvad din belønning er - og evt. hvem du skal have den af eller dele den med	
<b>Bekymringsbarometer:</b> Marker på skalen, hvor bekymret du er lige nu for at gå i gang med dit trin	
0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10	
_____	

## **HOLD FAST!**

Jeg vil sætte fokus på at arbejde med følgende ting, indtil vi ses om to måneder:

Det vil være godt for mig, fordi:

## SUCCES-PYRAMIDEN



### ROLLESPIL

**Direktøren** er den person, der skal finde sin succes-tilstand, og som går fra punkt til punkt. Direktøren genkalder sig, hvordan det er at være i den konkrete tilstand ved at svare på spørgsmålene.

**Sekretæren** tager noter til hvert punkt og bruger i så høj grad som muligt de ord, som direktøren selv anvender.

**Journalisten** stiller direktøren spørgsmål. Journalisten skal ikke finde på egne spørgsmål, men bruge de spørgsmål, der angives i figuren. Det er dog vigtigt at bede direktøren om at præcisere og konkretisere, så det bliver helt klart, hvordan tilstanden føles. Bed derfor gerne direktøren om at uddybe. Når der ikke er flere svar, er det journalisten, der beder direktøren om at gå til det næste punkt.