



Før du læser



Kig på forsiden

Hvem har skrevet bogen? _____

Har du hørt ordet 'introvert' før? Hvorhenne?

Hvorfor vil du gerne læse denne bog? Sæt kryds i den/de rigtige.

Jeg har ikke
selv valgt
den

Fordi jeg tror,
at jeg selv er
introvert

Fordi jeg gerne
vil lære mere
om, hvad
introvert
betyder

Kig på indholdsfortegnelsen

Hvilket kapitel er mest relevant for dig? Hvorfor? _____



Imens du læser

Læs side 17-22: **Hvad betyder introvert og ekstrovert?**

Kig på side 17.

Hvad plejer man at sige, at introvert og ekstrovert betyder?

Introvert

Ekstrovert

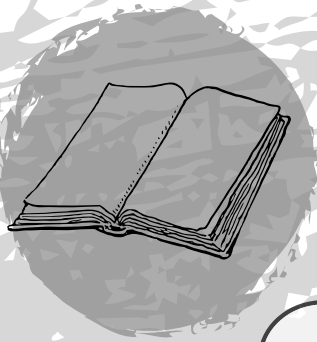
Hvorfor er det for simpelt at stille det op sådan?

Hvis du skulle placere dig selv på en linje, med introvert i den ene ende og ekstrovert i den anden, hvor ville du så ligge?

Introvert



Ekstrovert



Imens du læser

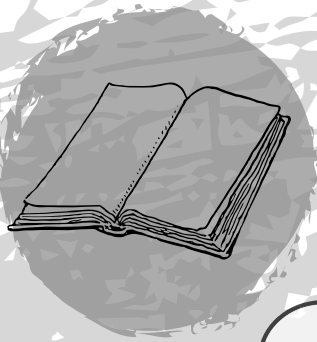
Billedet på side 18 viser, at der findes flere ekstroverte end introverte. Er du overrasket over tallene? Hvorfor/hvorfor ikke?

Der er flere
ekstroverte
end introverte

40 % **60 %**
er introverte er ekstroverte

I bogen er der en liste over introverte kendetegn. Sæt kryds i dem, du synes, passer på dig.

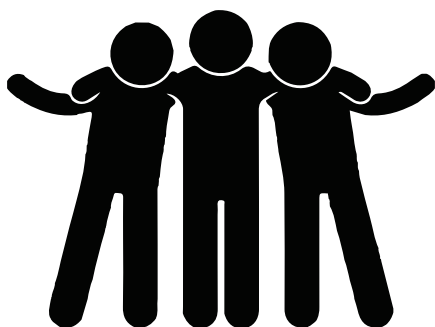
- | | |
|---|---|
| ☐ Jeg lader op alene. | ☐ Andre siger, jeg tænker for meget. |
| ☐ Jeg har brug for tid alene. | ☐ Jeg er god til at lytte. |
| ☐ Jeg trives bedst på tomandshånd eller i små grupper. | ☐ Jeg bliver træt af smalltalk. |
| ☐ Jeg bruger meget energi på at være social med mange mennesker. | ☐ Jeg har det bedst med skriftligt skolearbejde. |
| ☐ Jeg kan lide at være velforberedt. | ☐ Jeg kan ikke lide at fremlægge. |
| ☐ Jeg vil gerne vide, hvad der skal ske. | ☐ Jeg kan ikke lide at få opmærksomhed. |
| ☐ Jeg nyder at have god tid. | ☐ Jeg tager sjældent chancer. |
| ☐ Jeg kan arbejde længe med den samme ting. | ☐ Jeg er for det meste ærlig. |
| ☐ Jeg bliver irriteret over afbrydelser. | ☐ Jeg overholder aftaler. |
| ☐ Jeg tænker, før jeg taler. | ☐ Jeg lægger mærke til detaljer. |
| ☐ Jeg tænker mere, end jeg taler. | ☐ Jeg bliver påvirket af andres humør. |
| | ☐ Jeg kan ikke lide konflikter. |



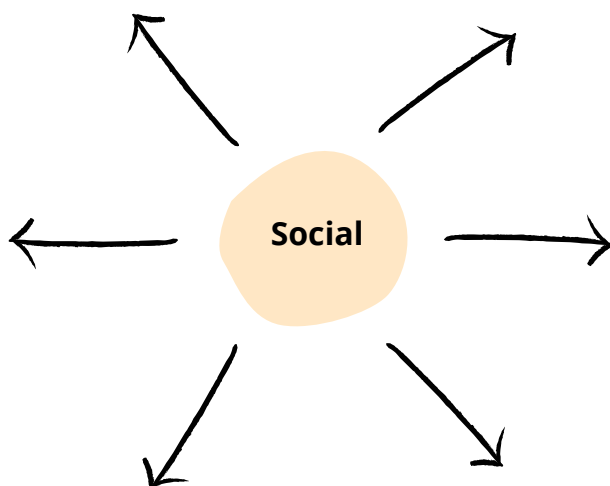
Imens du læser

Læs side 24-52: **Dit sociale liv**

Hvad siger side 26 og 27 om at være social?



Kan du komme i tanke om flere måder at være social på?





Imens du læser

I bogen kan du læse nogle eksempler på, hvordan introverte lader op.

Er der nogle af tingene du kan genkende? Kom også gerne med andre eksempler på, hvordan man kan få energi.

Ideer til at lade op:

- Hør musik.
- Gå en tur.
- Læs en bog.
- Brug tid på en hobby.
- Vær i naturen.
- Ryd op.
- Skriv dagbog.



Flere ideer til at lade op:

-
-
-
-
-
-

Forklar ordene.

Smalltalk

Overfladisk



Imens du læser

Øv jer to og to.

Gå sammen med din sidemakker, og stil hinanden spørgsmålene fra side 36. Find gerne på flere spørgsmål sammen, der kan være gode til smalltalk.

Hvad skal du lave i weekenden?

Hvilken musik hører du?

Forklar ordet.

FOMO

Har du oplevet FOMO? Kan du forstå, hvorfor man føler det?



Imens du læser

Læs side 53-68: **Skolen**

På side 54 står der en sætning, som lærere nogle gange bruger.
Hvorfor tror du ikke denne sætning hjælper?

“ Du skal sige
noget mere i
timerne ”

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the student to write their answer to the question about the sentence.

Hvad kunne man sige i stedet, der måske ville hjælpe?

Four horizontal lines spaced out vertically, providing space for the student to write their answer to the question about alternative phrasing.

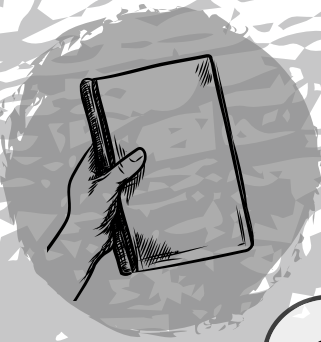


Imens du læser

På side 56-70 nævnes nogle forskellige ting, der kan være udfordrende for introverte. Nævn så mange, du kan finde, og skriv lidt om, hvorfor disse ting kan være svære.

Ting, der kan være svære

Begrundelse

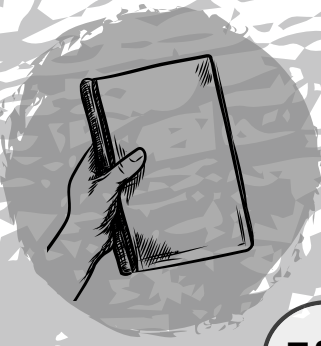


Efter du har læst

Læs side 73-82: **Mere udadvendt** og
Gode råd til introverte

På side 78 og 79 kan du læse nogle eksempler på, hvad introverte ser som deres styrker. Prøv at gøre det samme, og skriv dine styrker i taleboblerne herunder.





Efter du har læst

Er du blevet klogere på, hvad det vil sige at være introvert?
Skriv de tre vigtigste ting, du har lært.

1

2

3

I starten af disse opgaver skulle du prøve at placere dig selv på en linje mellem introvert og ekstrovert.

Vil du placere dig selv anderledes, nu hvor du ved mere om, hvad introvert betyder?

Introvert



Ekstrovert