

Idas realistiske tænkning EFTER en situation

<p>Begivenhed</p>	<p>Jeg svarede på et spørgsmål i timen</p>
<p>Tanke Hvad vil der ske? Hvad tror jeg, der kan gå galt? Følelse Intensitet 0-10</p>	<p>Jeg talte for hurtigt, så ingen forstod mig. De andre vil tale om mig.</p> <p style="text-align: right;">Bekymret: 8</p>
<p>Beviser <i>Alternative udfald</i> Hvad ved jeg med sikkerhed? Andre muligheder? Sandsynlighed? Tilbageblik? Andre folk?</p> <p><i>Realistiske konsekvenser – "Og hvad så?"</i> Hvor slemt? Katastrofalt eller ej? Kan jeg håndtere det? Hvor længe varer det? Overlever andre?</p>	<p>Jeg svarede på et spørgsmål i timen. Læreren bad mig ikke om at gentage svaret. Hun sagde, at det var rigtigt.</p> <p>Jeg har før svaret på spørgsmål i timen, og jeg er kun en enkelt gang blevet bedt om at gentage – og det var fordi læreren blev distraheret.</p> <p>Andre børn er før blevet bedt om at gentage deres svar, og ingen talte om dem eller grinede ad dem.</p> <p>Hvis de andre ikke forstår, er det måske, fordi de ikke hørte ordentligt efter.</p> <p>Det kan godt være, at det var okay.</p> <p>Måske tænker de andre, at jeg klarede det godt.</p> <p>Hvis de andre ikke forstår mig, kan jeg prøve igen.</p> <p>Selv om de andre griner eller taler om mig, vil de ret hurtigt tænke på noget andet og mere interessant.</p> <p>Hvis jeg ikke kunne forstå en vens svar, ville jeg ikke grine eller lave sjov med dem.</p>
<p>Realistisk tanke Følelsesintensitet</p>	<p>Jeg gjorde det godt, da jeg svarede på spørgsmålet</p> <p style="text-align: right;">Bekymret: 3</p>