

## Idas eksperimenter uden sikkerhedsadfærd

I Idas første eksperiment skulle hun snakke med nogen for at teste, om hun sagde noget dumt, og om andre så ville le ad hende. Ida fandt på ekstra ideer til eksperimenter for at finde ud af, hvad der sker, når hun holder op med at bruge sikkerhedsadfærd. Derefter skrev Ida disse ideer på sin liste over eksperimenter.

Lad os se på Idas ideer til eksperimenter uden sikkerhedsadfærd.

### Eksperiment - brainstorming

HVAD ER MIT MÅL?

At tale med andre, når de taler til mig

HVIS JEG SKULLE GØRE DET I DAG, HVAD TROR JEG SÅ, DER VILLE SKE?

Jeg ville sige noget dumt, og folk ville grine ad mig

I venstre kolonne **brainstormer** du på mulige eksperimenter: kan du gøre noget, der ligner dit mål, men som ikke er helt så skræmmende? I højre side skriver du ideer til, hvordan du kan **gøre dine eksperimenter** lidt nemmere eller lidt sværere.

Eksperiment: tema	Eksperiment: ideer
Se på den, jeg siger hej til	Se på mine venner, når jeg siger hej Se på lærerne, når jeg siger hej Se på familien, når jeg siger hej Se på voksne, når jeg siger hej Sige hej til 5 personer med blå øjne
Se på dem, jeg taler med	Se på min lærer, når jeg stiller et spørgsmål på klassen Se på butiksassistenten, når jeg stiller et spørgsmål Se på min ven, når jeg snakker om lektier
Tal med en klar og selvsikker stemme	Sige hej højt og selvsikkert Stil et spørgsmål med høj og selvsikker stemme Svar på et spørgsmål med høj og selvsikker stemme Tal i telefon med bedstemor og gør stemmen selvsikker
Svar på spørgsmål med mere end blot et par ord	Giv mor 5 ekstra detaljer om, hvad der er sket i skolen Ring til bedstemor og fortæl hende en historie
Snak med andre, når mor eller far ikke er i nærheden – i skolen, til sport, sammen med venner	Spørg min træner om weekendens kamp, uden at mor er til stede Være til fødselsdag uden mor og far