

## Om at få det rigtige selvbillede

Folk, der bekymrer sig om, hvad andre tænker om dem, har ofte et forkert billede i hovedet af, hvordan andre ser dem.

For eksempel synes Søren altid, at han klarer sig dårligt i sociale situationer.

- Han tror, andre kan se, hvor angst han føler sig.
- Han tror, at det er meget tydeligt for andre, at han ikke er selvsikker, og at han rødmer og ryster.

Når Søren føler sig nervøs, kan andre egentlig ikke se det. Folk som Søren klarer sig bedre, end de tror. At du føler dig angst betyder ikke, at du ser angst ud.

Vi kan bruge eksperimenter til at teste, hvordan vi egentlig ser ud, og hvad andre tænker.

Vi kan bruge videoer eller fotos til at finde ud af, hvordan vi ser ud.

Vi kan også spørge andre (en slags undersøgelse) for at finde ud af, hvad de faktisk tænker.

Når du beder nogen om feedback, er det godt at vælge nogen, du har tillid til, og nogen, der vil fortælle dig sandheden.

Her er et eksempel....



Søren tror, han vil blive knaldrød i hovedet, når han holder oplæg, og at alle vil lægge mærke til det og grine.

Søren lavede et eksperiment for at finde ud af, hvordan han rent faktisk ville se ud, hvis han holdt et oplæg.

## SØRENS ARBEJDSARK TIL EKSPERIMENTER

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Beskriv eksperimentet</b>   | Holde et kort oplæg for mor og terapeuten.  |  |
| <b>Planlæg eksperimentet</b>   | <p>NØDVENDIGE VÆRKTØJER:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Et 30 sekunder langt oplæg.</li> <li>• Kamera –så jeg kan se, hvilken farve mit ansigt får</li> <li>• Et farvekort –der skal stå i baggrunden, så jeg kan se, hvilken farve mit ansigt rent faktisk har</li> <li>• En lydoptagelse så jeg kan tjekke, om nogen griner.</li> </ul> <p>En spørgeskemaundersøgelse til mor og terapeuten:<br/>“Hvilken farve havde mine kinder under talen?”</p> |  |
| <b>Belønning</b>   | Må bestemme aftensmaden i morgen  |  |
| <b>Hvad tror jeg, der vil ske?</b>   | <b>Hvad skete der rent faktisk?</b>   |  |
| <p>Jeg bliver knaldrød i hovedet. Det bliver meget synligt, og I vil grine ad mig.</p> <p>Det er denne farve, mine kinder får.</p>  | <p>Jeg holdt min tale og sammenlignede billedet med farvekortet.</p>  <p>Ingen grinede, og I sagde, at mit ansigt ikke var så rødt, som jeg gættede på, det ville være.</p>   |  |
| <p><b>Hvad kan jeg forvente næste gang?</b></p> <p><b>(tilføj dette til dine beviser på realistisk tænkning)</b></p>   | <p>Jeg bliver ikke så rød i hovedet, som jeg tror, og der er sikkert ikke nogen, der griner.</p>  |  |