

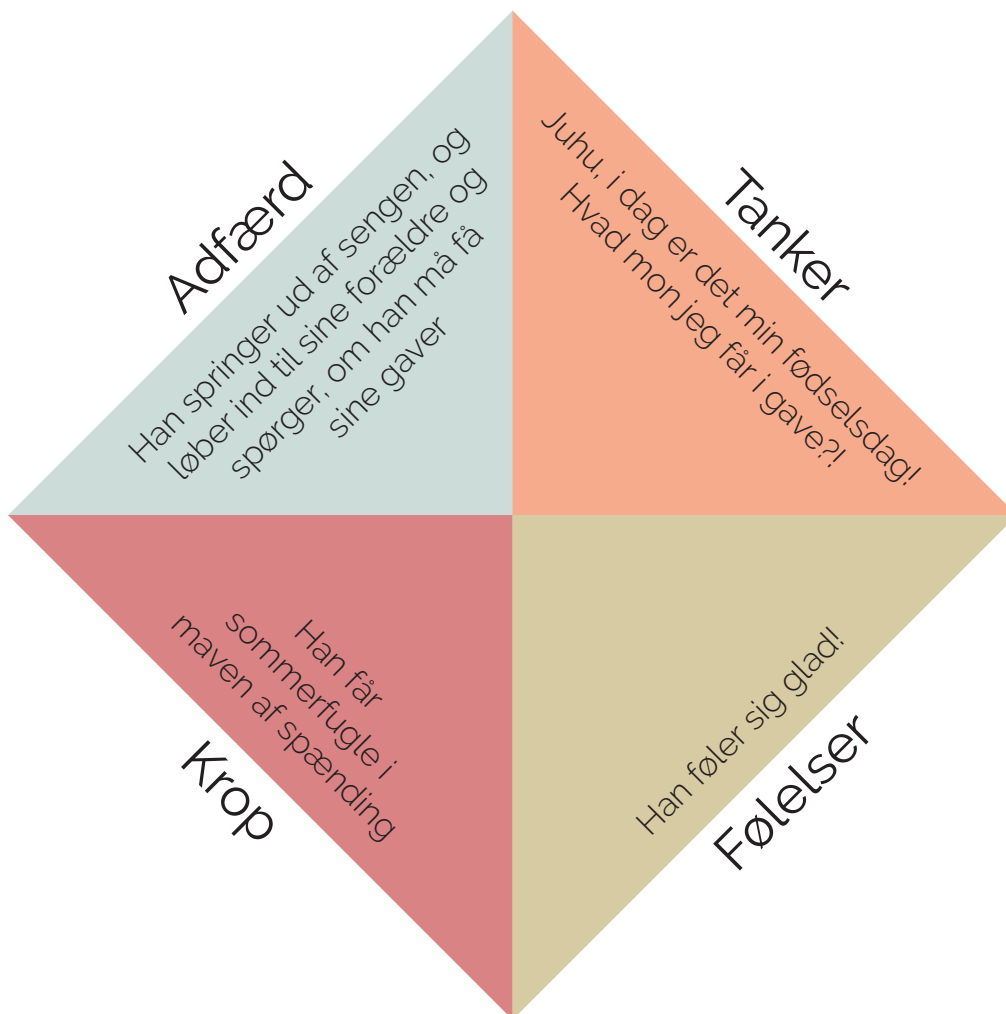
Diamanten

Opgavebeskrivelse

Diamanten kan være med til at gøre os opmærksomme på, hvordan vi opfører os i forskellige situationer.

Det kan vi gøre ved at sætte tanker, følelser, krop og adfærd ind i en diamant, som du kan se her. Man kan have mange forskellige tanker, følelser, kropsfornemmelser og adfærd, og nu skal vi se lidt mere på hver af de ting.

Lad os se på et eksempel med et barn, der vågner om morgenen på sin fødselsdag. Vi skal nu gennemgå diamanten ved at starte med at læse Peters situation. Herefter skal vi se på, hvad Peter tænker, føler, hvordan hans krop reagerer og hvordan han opfører sig i situationen.

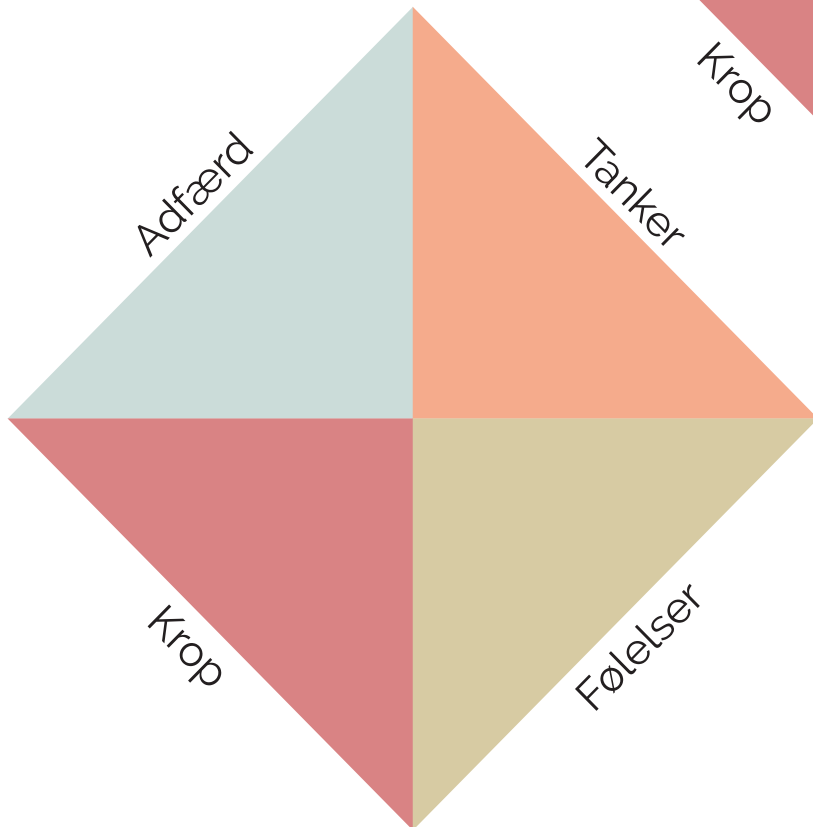
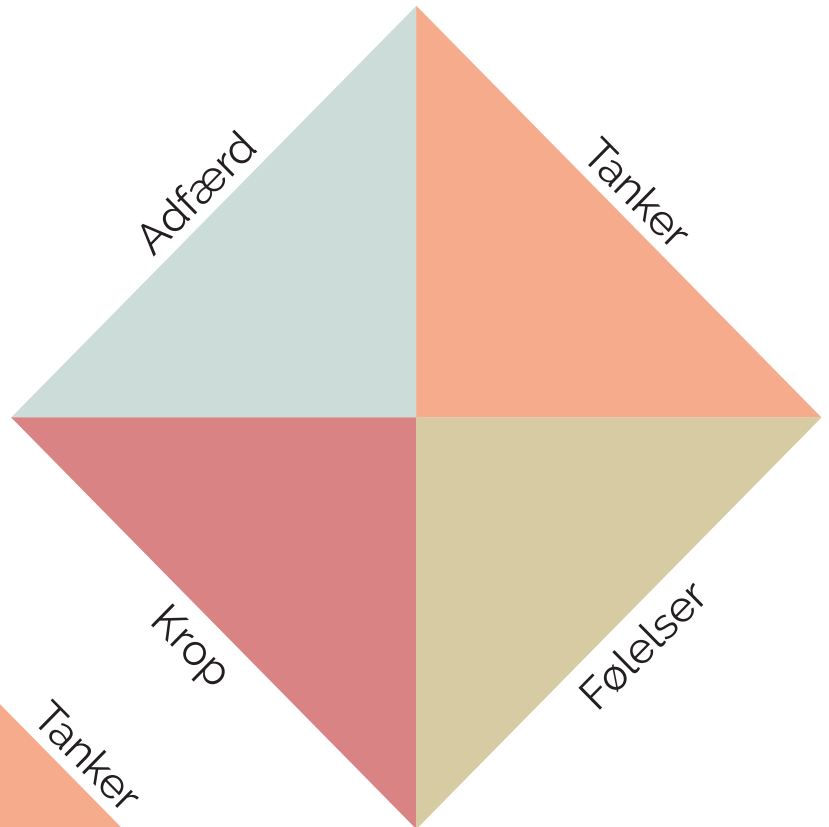


Diamanten på egne oplevelser

Nu skal vi du selv prøve at udfylde diamanten. Først skal du udfylde den med en situation, hvor du var nervøs, bange eller utryg. Bagefter skal du gøre det samme bare med en situation, hvor du var glad, lykkelig eller spændt på den gode måde.

Udfyld diamanten ud fra en oplevelse, hvor du var nervøs, bange eller utryg:

Situation: _____



Udfyld diamanten ud fra en oplevelse, hvor du var nervøs, bange eller utryg:

Situation: _____
