

## Skema 1: Omstrukturering af negative tanker til realistiske tanker (casen med Peter)

<b>Situation:</b> Hvem, hvad, hvornår?  <b>Angiv følelser og vurder styrken fra 0-10</b>	<b>Fang den dårlige/negative tanke:</b> Hvilke tanker får dig til at føle sådan? Find den dominerende tanke	<b>Modbeviser</b> , der ikke støtter den dårlige tanke eller taler imod den.	<b>Vurder realistiske konsekvenser</b>	<b>Lav en NY mere realistisk tanke.</b> En tanke som føles bedre.	<b>Vurder følelsens styrke.</b>  <b>Start evt. handlingsplan</b>
Jeg skal lave oplæg på engelsk for klassen  Nervøs og bange (8)	Jeg siger <i>helt sikkert</i> noget forkert, og <i>alle</i> de andre <i>vil</i> grine af mig. Det <i>bliver</i> vildt pinligt. <i>Alle</i> de andre <i>vil synes</i> jeg er en taber.				
					1

## Hjælpespørgsmål til udfyldelse af skema 1

### Situationsanalyse

- Hvad skete der i situationen (hvem sagde/gjorde hvad)? Hvad følte du så?
- Hvordan havde du det? Følelses-skala
- Hvad sagde du til dig selv, lige før du fik det sådan? Hvad tænkte du?
- Hvad gjorde du så i situationen?
- Hvilke tanker påvirker mest dine følelser?
- Hvad belaster dig mest? Hvor overbevist er du om, at denne tanke er rigtig?

### Modbeviser:

- Hvad bygger du tanken på? Hvad er beviserne for den?
- Er der noget, som tyder på at tanken ikke holder?
- Er der noget i situationen, der kan pege i en anden retning?
- Er der noget i dit liv, der kan pege i en anden retning? Hvad har du af tidligere erfaringer, som modbeviser tanken.
- Har du erfaringer, der kunne tyde på, at denne tanke ikke er helt rigtig?
- Hvad er sket i tidligere situationer som denne.

### Ny mere realistisk tanke

- Kan du mon tænke anderledes i denne situation?
- Hvad ville være en mere realistisk måde at tænke på i denne situation?
- Føles det anderledes, når du forestiller dig, at du tænkte sådan?
- Når det føles bedre og også er mere realistisk at tænke alternativt, hvad ville du så vælge at tænke?
- Hvis det går godt, hvilke tegn kan du så se, der peger i den retning?

### Andre spørgsmål som kan hjælpe

- Hvad ville det værste være, hvis din tanke er rigtig? Ville det være så slemt?
- Hvad kunne der komme ud af det, som ville være gavnligt/godt for dig, hvis det, du tænker, er rigtigt?
- Hvis din fortolkning/tanke er rigtig, hvad kunne du så gøre for at håndtere situationen bedre?
- Kan du lægge en plan, så situationen bedres nu/fremover?
- Hvad ville du sige til din bedste ven, hvis han tænkte sådan i denne situation?
- Hvordan ville du opfatte situationen om tre måneder/seks måneder?
- Hvilke forvrængninger præger denne tænkning? Kan du fange dig selv i dem? Hvad kan du så gøre for at ændre på tanken, når du kan det?
- Hvad mon fordelene og ulemperne ved at gøre sådan og undlade at gøre sådan kan være?

## Skema 1: Omstrukturering af negative tanker til realistiske tanker

<b>Situation:</b> Hvem, hvad, hvornår  <b>Angiv følelser og vurder styrken</b> fra 0-10	<b>Fang den dårlige/negative tanke:</b> Hvilke tanker får dig til at føle sådan? Find den dominerende tanke	<b>Modbeviser</b> , der ikke støtter den dårlige tanke eller taler imod den	<b>Vurder realistiske konsekvenser</b>	<b>Lav en NY mere realistisk tanke.</b> En tanke som føles bedre.	<b>Vurder følelsens styrke.</b>  <b>Start evt. handlingsplan</b>

Når du har lavet en ny og mere realistisk tanke, kan du bruge skema 2 til at lave en handlingsplan

## Skema 2: Ideliste til konstruktiv problemløsningsstrategi

<b>(1) Skriv ideliste med mulige måder at løse problemet på</b>	<b>(2) Beskriv konsekvenserne for hver idé i skemaet</b>	<b>På kort sigt</b>	<b>På lang sigt</b>
1  2  3  4	<b>Positive konsekvenser</b>		
	<b>Negative konsekvenser</b>		
<b>(3a) Udvælg de bedste måder at håndtere problemet</b>		<b>(3b) Lav handlingsplanen trin 1,2,3 for at afhjælpe problemet</b>	
		1  2  3	