

# VÆRKTØJER SKOLEVÆGRING & ISOLATION

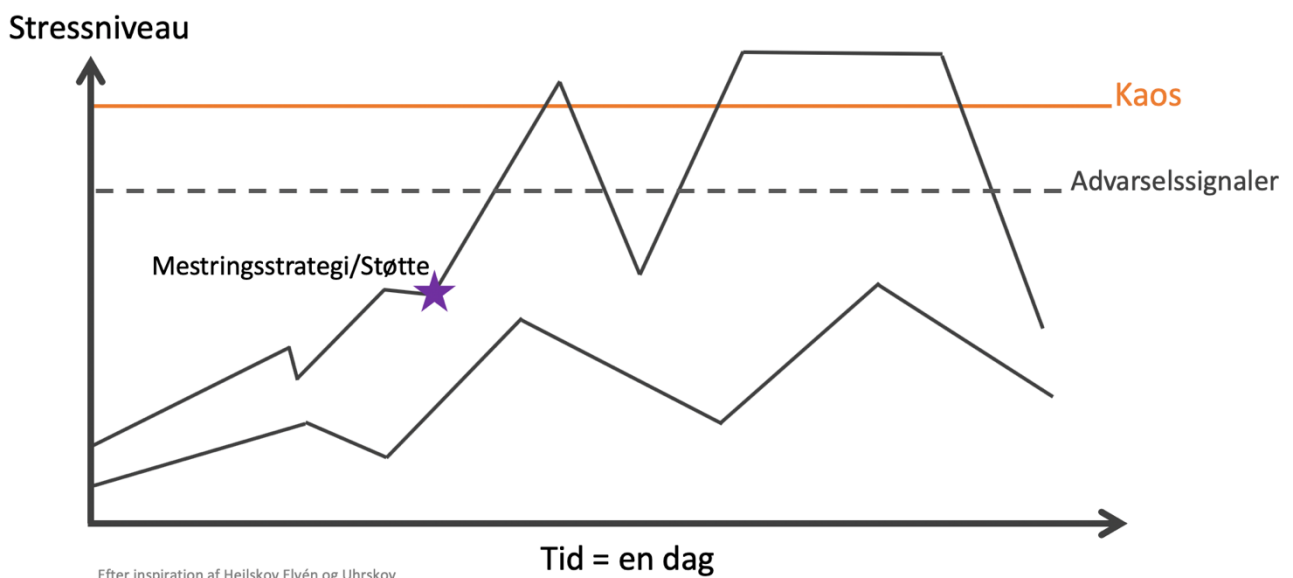
---

*BASEN KOMPETENCECENTER*

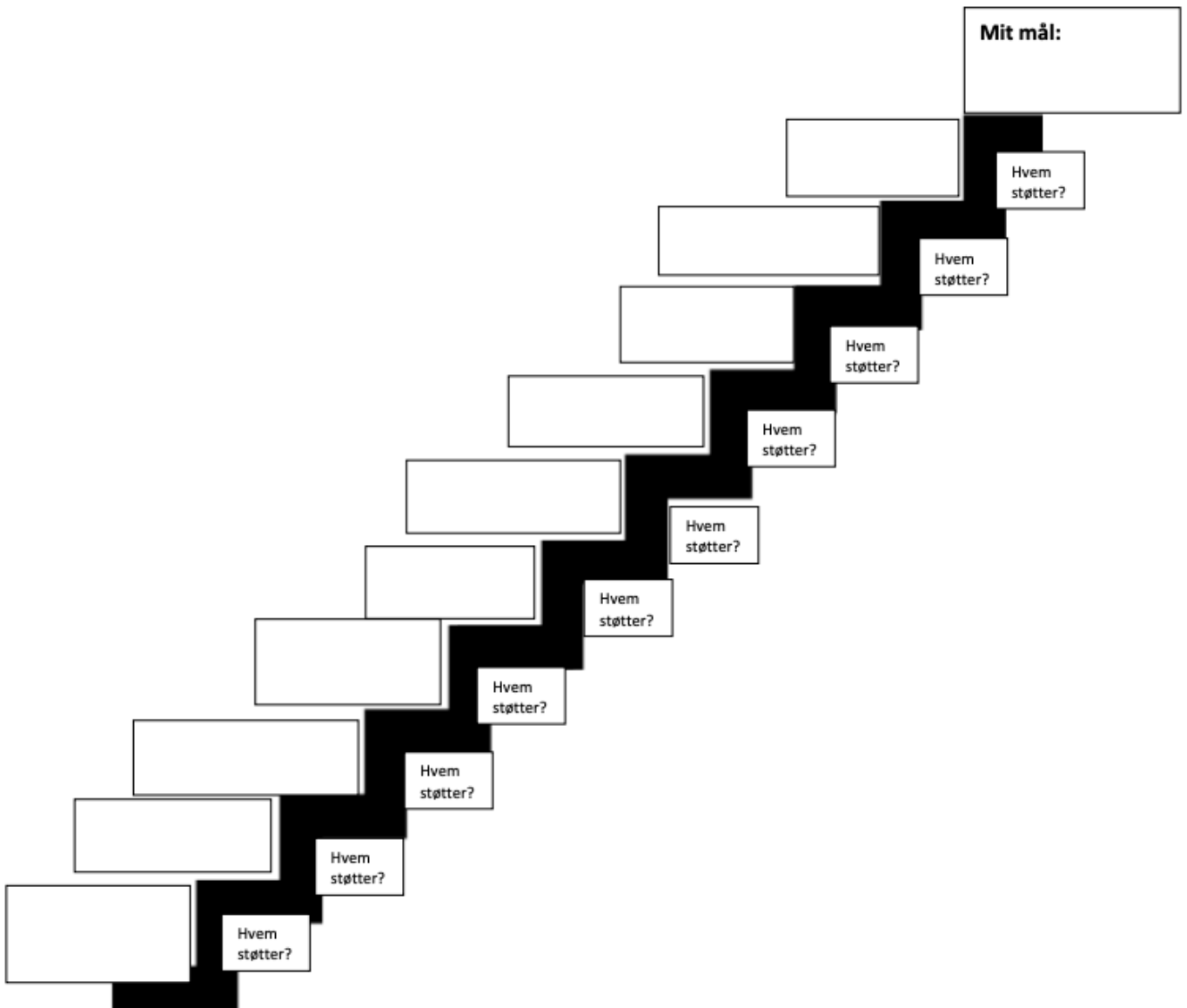
# Indholdsfortegnelse

1.	STRESS-SÅRBARHEDSMODELLEN.....	2
2.	MÅLTRAPPEN.....	3
3.	SPENCE ANGST SCALA .....	4
4.	VERDENS BEDSTE SKOLE.....	7
5.	KOGNITIV METODE .....	8
6.	HVORDAN SKAL EN LÆRER VÆRE? .....	9
7.	HVEM ER JEG? .....	10

# 1. STRESS- SÅRBARHEDSMODELLEN



# 2. MÅLTRAPPEN



# 3. SPENCE ANGST SCALA (SCAS-C)

Dit navn:

Dato:

**SÆT EN CIRKEL OM DET ORD, DER VISER, HVOR OFTE HVER AF DISSE TING SKER FOR DIG. DER ER INGEN RIGTIGE ELLER FORKERTE SVAR.**

1. Jeg bekymrer mig.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
2. Jeg er mørkeræd.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
3. Når jeg har et problem får jeg en underlig fornemmelse i maven.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
4. Jeg føler mig bange.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
5. Jeg ville være bange for at være alene hjemme.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
6. Jeg bliver bange når jeg skal have en prøve i skolen...	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
7. Jeg bliver bange hvis jeg skal bruge offentlige toiletter.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
8. Jeg bekymrer mig om at være væk fra mine forældre..	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
9. Jeg er bange for at gøre mig selv til grin overfor andre mennesker.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
10. Jeg bekymrer mig om, at jeg vil klare mig dårligt i skolen.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
11. Jeg er populær blandt andre børn på min alder.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
12. Jeg bekymrer mig om at noget forfærdeligt vil ske for nogen i min familie.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
13. Jeg får det pludselig som om jeg ikke kan trække vejret selv om der ikke er nogen grund til det.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
14. Jeg er nødt til at tjekke om og om igen at jeg har gjort tingene rigtigt (f.eks. at lyset er slukket eller at døren er låst).....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
15. Jeg bliver bange hvis jeg skal sove alene.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid

16. Jeg har svært ved at tage i skole om morgenen fordi jeg er nervøs eller bange.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
17. Jeg er god til sport.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
18. Jeg er bange for hunde.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
19. Jeg kan ikke rigtig få slemme eller dumme tanker ud af mit hoved.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
20. Når jeg har et problem slår mit hjerte meget hurtigt....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
21. Jeg begynder pludselig at skælve eller ryste når der ikke er nogen grund til det.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
22. Jeg er bekymret for at der skal ske noget slemt med mig.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
23. Jeg er bange for at gå til læge eller tandlæge.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
24. Når jeg har et problem, føler jeg mig usikker.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
25. Jeg er bange for højder eller elevatorer.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
26. Jeg er et godt menneske.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
27. Jeg er nødt til at tænke særlige tanker (såsom tal eller ord) for at forhindre forfærdelige ting i at ske.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
28. Jeg bliver bange hvis jeg skal køre med bil, bus eller tog.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
29. Jeg bekymrer mig om hvad andre tænker om mig .....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
30. Jeg er bange for at være steder med mange mennesker (f.eks. indkøbscentre, biografen, busser, legepladser med mange børn).....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
31. Jeg er glad.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
32. Jeg bliver pludselig meget bange uden nogen som helst grund.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
33. Jeg er bange for insekter eller edderkopper.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
34. Jeg bliver pludselig svimmel eller svag når der ikke er nogen grund til det.....	Aldrig	Af g til	Ofte	Altid

35. Jeg bliver bange når jeg skal tale foran min klasse.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
36. Mit hjerte begynder pludselig at slå for hurtigt uden at der er nogen grund til det.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
37. Jeg bekymrer mig for, at jeg pludselig vil føle mig bange uden at der er noget at være bange for.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
38. Jeg kan godt lide mig selv.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
39. Jeg er bange for at være små, lukkede steder såsom i tunneler eller små rum.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
40. Der er nogle ting jeg er nødt til at gøre om og om igen (f.eks. at vaske hænder, gøre rent eller lægge ting i en bestemt rækkefølge).....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
41. Jeg plages af slemme eller dumme tanker eller billeder i mit hoved.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
42. Jeg er nødt til at gøre bestemte ting på den helt rigtige måde for at forhindre forfærdelige ting i at ske.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
43. Jeg er stolt af mit skolearbejde.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
44. Jeg ville være bange hvis jeg skulle overnatte et andet sted end hjemme.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
45. Er der andet du er meget bange for?.....	JA	NEJ		
Skriv hvad det er og marker til højre hvor ofte du er bange for dette: _____	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
_____	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
_____	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid

# 4. VERDENS BEDSTE SKOLE

- Hvordan skal din skole se ud?

Kunne sidde  
med ryggen  
mod væg.

Få elever.

Meget ro.

Være  
sammen  
med nogen  
der spiller  
PC.

Blive  
undervist i  
.....(fag).

Ikke holde  
frikvarter.

Sidde ved et  
vindue.

Jeg lærer  
bedst alene.






Jeg lærer  
bedst  
sammen  
med andre.






Læreren  
skal  
være.....



# 5. KOGNITIV METODE

- Sammenhæng mellem tanker, følelser og handling

Situation	Tanker	Følelser	Krop	Handling/adfærd
				

Nye handlinger	Tanker	Følelser	Krop	Tror på det
				

# 6. HVORDAN SKAL EN LÆRER VÆRE?

Du har sikkert en idé om, hvordan en god lærer skal være. Du har gjort dig dine egne erfaringer, og du har nok også snakket med andre om det.

Skriv det, du synes er vigtigt, godt eller typisk ved en god lærer.  
Skriv også det, du ikke bryder dig om, eller har svært ved at acceptere.

Sådan skal en lærer være	Sådan skal en lærer ikke være

Hvis du selv var lærer, hvad tror du så, dine elever ville synes var vigtigst?

Sæt kryds ved de 5 vigtigste ting.

- At jeg giver dem ansvar
- At jeg stoler på dem
- At jeg er ærlig og oprigtig
- At jeg stiller tydelige krav
- At jeg gerne vil høre deres mening
- At jeg lytter til dem
- At jeg viser interesse for dem
- At jeg inddrager dem i arbejdet

Sæt ring om det allervigtigste.

# 7. HVEM ER JEG?

- Jeg er en der...

Sæt kryds ved ja eller nej

	Jeg er en, der	Ja	Nej		Jeg er en, der	Ja	Nej
1	Synes om at være sammen med andre			11	Reagerer, når nogen bliver mobbet		
2	Kan lide at se tv			12	Gør som alle andre		
3	Kan rose en kammerat/kollega			13	Tør sige det, når jeg mener noget andet		
4	Kan være mig selv, uanset hvem jeg er sammen med			14	Kan tale med min familie om alt		
5	Kan lide små børn			15	Elsker at sove længe		
6	Kan sige undskyld			16	Mærker, når jeg gør noget forkert, og prøver at forbedre mig		
7	Kan lide at få brev			17	Ofte giver andre skylden		
8	Lytter nøje til andre			18	Tør sige, at jeg har gjort noget forkert		
9	Har en bestemt holdning til alkohol			19	Gerne griner		
10	Støtter en kammerat/kollega, som har det svært			20	Tør sige nej		