

## Print en selvtest – Social kompetence

Hvordan synes du, de forskellige udsagn passer på dig? Testen handler om gensidighed og grundlæggende sociale færdigheder. Sæt en cirkel om det tal, der er tættest på hvordan du har det. Når du er færdig, så tegn en streg, der forbinder dine cirkler i et zigzag mønster ned af siden. Brug helst en tusch. Læg papiret væk og gå videre med næste side.

### Sådan som jeg har det:

|  |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Jeg deler mit indre liv med andre                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg holder mit indre liv tilbage                                  |
| Jeg føler mig ligeværdig med mine omgivelser       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg føler mig overmandet af mine omgivelser                       |
| Jeg har sans for det gensidige i en god dialog     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg ender som regel med mest at lytte eller snakke                |
| Det er som regel mig der snakker                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Det er som regel mig der lytter                                   |
| Jeg sætter mine behov igennem                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg tager hensyn for at få tingene til at glide                   |
| Jeg har nemt ved at sætte grænser                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg har svært ved at sætte grænser                                |
| Jeg taler aldrig fortroligt med nogen              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg taler jævnligt fortroligt med nogen                           |
| Jeg har svært ved at håndtere kritik               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg kan godt håndtere kritik                                      |
| Jeg er god til at følge andres initiativ           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg er god til selv at tage et initiativ                          |
| Jeg er mest opmærksom på mine omgivelser           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg er mest opmærksom på mig selv                                 |
| Jeg kan indleve mig i andres situation og følelser | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg sætter mig sjældent i andres sted                             |
| Jeg vil helst bare være alene hjemme               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg kan godt lide at være sammen med andre                        |
| Jeg har mange relationer i mit liv                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg har få relationer i mit liv                                   |
| Jeg kan både være alene og sammen med andre        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg vil helst være alene eller helst sammen med andre             |
| Jeg kan falde i snak med fremmede                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg har svært at bryde isen med fremmede                          |
| Jeg har svært ved at sige min mening               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg har let ved at sige min mening                                |
| Jeg er god til at få et fællesskab til at fungere  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg tænker aldrig over, hvad der får et fællesskab til at fungere |

## Print en selvtest – Social kompetence

Sæt en cirkel om det tal, der er tættest på **hvordan du gerne vil have det**. Når du er færdig, så tegn en streg, der forbinder dine cirkler i et zigzag mønster ned af siden. Brug helst en tusch. Læg de to papirer ovenpå hinanden og hold dem op mod en lyskilde, så du kan se forskellene i dit mønster – det giver et fingerpeg om, hvad du skal fokusere på for at udvikle din sociale kompetence.

### Sådan som jeg gerne vil have det:

|  |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Jeg deler mit indre liv med andre                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg holder mit indre liv tilbage                                  |
| Jeg føler mig ligeværdig med mine omgivelser       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg føler mig overmandet af mine omgivelser                       |
| Jeg har sans for det gensidige i en god dialog     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg ender som regel med mest at lytte eller snakke                |
| Det er som regel mig der snakker                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Det er som regel mig der lytter                                   |
| Jeg sætter mine behov igennem                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg tager hensyn for at få tingene til at glide                   |
| Jeg har nemt ved at sætte grænser                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg har svært ved at sætte grænser                                |
| Jeg taler aldrig fortroligt med nogen              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg taler jævnligt fortroligt med nogen                           |
| Jeg har svært ved at håndtere kritik               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg kan godt håndtere kritik                                      |
| Jeg er god til at følge andres initiativ           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg er god til selv at tage et initiativ                          |
| Jeg er mest opmærksom på mine omgivelser           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg er mest opmærksom på mig selv                                 |
| Jeg kan indleve mig i andres situation og følelser | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg sætter mig sjældent i andres sted                             |
| Jeg vil helst bare være alene hjemme               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg kan godt lide at være sammen med andre                        |
| Jeg har mange relationer i mit liv                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg har få relationer i mit liv                                   |
| Jeg kan både være alene og sammen med andre        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg vil helst være alene eller helst sammen med andre             |
| Jeg kan falde i snak med fremmede                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg har svært at bryde isen med fremmede                          |
| Jeg har svært ved at sige min mening               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg har let ved at sige min mening                                |
| Jeg er god til at få et fællesskab til at fungere  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg tænker aldrig over, hvad der får et fællesskab til at fungere |