

## Nr. 21: Midtvejstjek af dine vurderinger af metakognitive antagelser

Navn: \_\_\_\_\_

Dato og undervisningsgang: \_\_\_\_\_

Nu skal du til at kigge på din udvikling og på dine vurderingstal, som du løbende har noteret i arbejdsark 1 (egen vurdering af metakognitive antagelser). Kig alle dine vurderingskemaer igennem.

Til næste gang skal du udvælge tre punkter:

- Det punkt, hvis tal har ændret sig mest.
- Det punkt, hvis tal har ændret sig mindst.
- Det punkt, som efter din mening har skabt størst positiv forandring.

Tænk over, hvorfor tallene lige præcis på de områder har forandret sig mest/mindst.

- Hvad er din teori om årsagerne til den lille/store eller manglende forandring?
- Tænk også over, hvorfor ét punkt har skabt større positiv forandring end andre.
- Hvad er din teori om årsagerne til, at lige præcis det punkt har skabt størst positiv forandring?

### FORMÅLET MED ØVELSEN

Det er godt at begynde at metareflektere over, hvilke forandringer du ser, og hvor du ikke har set forandring, såvel som hvilke strategier der er mest virkningsfulde for dig. For når du løbende evaluerer strategier og egen indsats, vil det kunne hjælpe dig fremover, når du oplever at stå i en situation, hvor din naturlige reaktion vil være at reagere med overtænkning. Husk endelig, at det til syvende og sidst handler om et mere bevidst valg af strategier, uanset hvad du måtte vælge. For selvom du en fredag aften vælger at gruble sammen med en flok venner, så ved du også, at det er et valg, og at du kan vælge en anden strategi når som helst.

