

Arbeidsark 21: Sjekk av dine vurderinger av meta-kognitive antakelser

Navn:

Dato:

Du skal nå se på utviklingen din og på vurderingstallene som du underveis har notert i arbeidsark 1 (Egen vurdering av meta-kognitive antakelser). Se på alle vurderingsskjemaene.

Til neste gang skal du velge ut tre punkter:

- Det som har endret seg mest.
- Det som har endret seg minst.
- Det som etter din mening har skapt størst positiv forandring.

Tenk over hvorfor tallene på akkurat disse punktene har forandret seg mest/minst.

- Hva er din teori om årsakene til den lille, store eller manglende forandringen?
- Tenk over hvorfor ett punkt har skapt større positivt forandring enn andre.
- Hva er din teori om årsakene til at akkurat dette punktet har skapt størst positiv forandring?

Formålet med øvelsen

Det er viktig å tenke over hvilke forandringer du ser og hvor du ikke har sett forandring, samt hvilke strategier som er mest hjelpsomme for deg. Å vurdere strategier og egen innsats vil kunne hjelpe deg fremover når du står i en situasjon der din naturlige reaksjon vil være å reagere med overtenkning.

Husk at til syvende og sist handler det om et bevisst valg av strategier, uansett hva du velger. Selv om du en fredag kveld velger å gruble sammen med venner, så vet du også at du har andre valgmuligheter, og at du kan velge en annen strategi når som helst.