



Övning: Att ställas inför irriterande situationer

Mål

Du får en uppfattning om hurdan du är när du ställs inför irriterande situationer.

Anvisning

Hurdan är du när du ställs inför irriterande situationer?

Håller du dig lugn när du ställs inför en situation som den följande?

1. Ett barn under skolåldern springer omkring och för oväsen i en lokal där det vanligtvis är lugnt och där också en skylt med texten "Vi för inte oväsen här" finns på väggen. Hen kastar saker, och hens föräldrar gör ingenting. Hur ställer du dig till det?

2. Två tonåringar börjar skratta åt dig och kommenterar dina kläder på ett tåg. Efter ett tag flyger godisomslag ner i ditt knä. Hur reagerar du?



3. Du är trött efter en arbetsdag och sitter i bilen i eftermiddagsrusningen. Solen skiner, det är 25 grader varmt och hungern suger i magen. Det ser omöjligt ut att hinna till ett avtalat möte, och bilkön rör inte på sig bättre än den gjorde för 20 minuter sedan. Personen bakom dig kör med helljuset på och tutar då och då. Plötsligt känner du att någon törnar mot din bil. Hur reagerar du?

4. Trots att du förbjudit det fortsätter ditt fyraåriga barn att konstra vid middagsbordet och vägrar att äta. Hen har redan ett par gånger trotsigt visat dig handtecknet som hen lärde sig på dagis. Ditt äldre barn har visat hur nöjd hen är över detta. Oljudet ökar, plötsligt faller en kartong mjölk omkull på bordet, och mjölken rinner ner på golvet. Hur reagerar du?

5. Din partner är på dåligt humör. Inget är bra, och hen tycker inte att du gör något rätt. Hen påminde dig nyss om något du hade glömt veckan innan, trots att ni redan hade rätt ut det i helgen. Nu påminner hen dig om hur lik du är en av dina föräldrar: lika korkad och opraktisk. Sedan börjar hen pillra på ett för dig viktigt föremål som du just rengjort från störande fingeravtryck. Hur ställer du dig till det?



6. Du är på en restaurang och har kul. Kanske du har druckit lite för mycket. En berusad person vinglar och vacklar till när hen passerar och spiller ut ett stop öl i din famn. Hur reagerar du?