

# ENABLE – Spørgeskema vedrørende følelsesmæssig intelligens



## FORMULAR TIL FEEDBACK

### Spørgsmål 1 – 8 – Hvor opmærksom er du på dig selv?

<b>Egen-opmærksomhed</b>	32 – 40	Du arbejder meget for at forstå, hvordan du tænker og føler. Du er en glad person at være sammen med og du er opmærksom på at opnå, hvad du gerne vil.
	25 – 31	Du kan være en positiv person, men sommetider er du selv i tvivl.
	19 – 24	Det går udmærket, når du er opmærksom på at blive klar over hvordan du har det, og du er på vej til at blive en selvtilidsfuld og selv – motiverende person.
	14 – 18	Hvis du anstrenger dig lidt, vil du blive klar over, hvordan du ønsker at være som person, men du har behov for at tro mere på dig selv. Du kan klare det.
	8 – 13	Det kan være meget svært at forstå hvad du føler. Prøv på at tænke over hvordan du føler og hvorfor det påvirker venskaber og hvad folk tænker om dig.

### Spørgsmål 9 – 16 – Hvor social bevidst er du?

<b>Socialt bevidst</b>	32 – 40	Du er god til at forstå, hvordan andre mennesker føler. Folk henvender sig til dig med henblik på støtte og venskab. Du ved, hvornår du skal træde frem og hvornår du skal være tilbageholdende.
	25 – 31	Du prøver på at forstå, hvordan folk føler og er en ret så empatisk person. Du vil gerne hjælpe, men ved ikke altid helt hvordan.
	19 – 24	Du er for det meste i harmoni med mennesker omkring dig. Nogle gange går du glip af de finere detaljer og skjulte betydninger i, hvad der foregår omkring dig. Prøv at tænke lidt mere på de virkninger dine handlinger har på andre mennesker.
	14 – 18	Du er ikke altid klar over, hvordan folk føler, og hvorfor mennesker omkring dig bliver kede af det eller vrede. Prøv at sætte dig selv i deres sted, og vær ikke bange for at diskutere deres følelser.
	8 – 13	Du kæmper for at forstå, hvordan andre føler. Det er vigtigt at vide, når nogen er kede af det, så du bør forsøge at udvikle færdigheder i at erkende følelser og følelser hos andre.

10 lektioner i Social- og Følelsesmæssig Læring med henblik på at bekæmpe mobning i skolemiljøet ved at udvikle sociale og følelsesmæssige kompetencer hos unge mellem 11-14.

# Lektion 9



## Spørgsmål 17 – 24 – Hvordan styrer du dine egne følelser?

<b>Selvkontrol</b>	32 – 40	Du er virkelig god til at styre dine følelser og udtrykke dem på en egnet måde. Du ved, hvornår du skal konfrontere uretfærdighed, og at det er vigtigt at tænke, før du handler.
	25 – 31	Du har normalt kontrol over dine egne følelser og kan erkende følelser hos personer, der er tæt på dig. Når der opstår skænderier, blander du dig nogen gange, hvis du mener, at noget er uretfærdigt.
	19 – 24	Du er temmelig god til at styre dine følelser, og du ved, hvordan man undgår at involvere sig, selvom du nogen gange gør det alligevel.
	14 – 18	Du ved ikke altid, hvordan man styrer sine følelser. Du bliver nogen gange rodet ind i en sag, men ikke altid lige hensigtsmæssigt i forhold til at hjælpe personer omkring dig. Tænk over, hvordan andre mennesker vil opleve din involvering.
	8 – 13	Du finder det vanskeligt at reagere passende, når tingene går skævt. Du ville drage stor fordel af at tænke, før du handler.

## Spørgsmål 25 – 32 - Hvordan styrer du dine relationer?

<b>Styring af relationer</b>	32 – 40	Det er godt at være sammen med dig. Du ved hvordan og hvornår du skal reagere, når du er sammen med andre mennesker, og de også ønsker at være sammen med dig. Visse personer ser måske op til dig som rollemodel for andre.
	25 – 31	Du er en venlig og sympatisk person, og ved som regel hvordan man kan støtte en ven der har behov for det. Du er generelt god til at bilægge stridigheder, og du ved normalt, hvordan man forklarer nogen at de har uret i et eller andet forhold.
	19 – 24	Du er som regel klar over det, hvis et venskab kuldsejler og viser sympati, hvis nogen er kede af det. Det er dog ikke sikkert du melder dig på banen, og det kan godt være du skal overveje, hvordan det påvirker dem omkring dig.
	14 – 18	Visse venskaber er vigtige for dig, men det er ikke altid du støtter eller hjælper andre i din bekendtskabskreds. Tænk over hvor godt du vil føle dig tilpas, hvis du hjælper personer, der er kede af det.
	8 – 13	Du går gennem livet uvidende om, hvordan andre ser dig, og nogle gange føles venskaber akavede. Du er nødt til at tænke over dine relationer, og hvad der har betydning. Det hjælper, hvis du er ærlig med hensyn til dine følelser.

Hvis du vil bruge formularen til feedback på spørgeskema L9R1 til elever bliver hver score vægtet således:

Aldrig 1

Sjældent 2

Nogen gange 3

Oft 4

Altid 5

Disse værdier bør så korreleres til de feedback-scoringsintervaller, som ses på L9R2. Det er værd at bemærke, at disse scores hverken er udtryk for en dom eller er definitive, men giver eleverne mulighed for at vurdere, om der har været nogen ændringer i deres svar på spørgeskemaet, efter de har gennemført lektionsforløbet. En alternativ tilgang kan være at diskutere grundene til deres svar for at verbalisere eventuelle ændringer i opfattelse eller attitude.