



3. ØVELSE: VENNLIG VERSUS NEGATIV SELVSNACK



10 MIN

Kort om oppgaven

I denne øvelsen skal klassen deles inn i to lag, der den ene delen skal være din vennlige selvsnakk, og den andre skal være din kritiske selvsnakk. Du forteller om en situasjon du fiktivt er i, og de to lagene konkurrerer i tur om å komme med flest tanker. Lagene bytter deretter om så begge får øve på vennlig og kritisk selvsnakk.

Bakgrunn

Vi tenker tusenvis av tanker hver dag, og disse tankene påvirker oss. Vi bruker tankene våre til å forstå oss selv, andre og situasjonene vi er i. Derfor er de veldig nyttige. Noen ganger kan tankene ha en problematisk effekt på oss, og det har vi kalt for tanketrøbbel. Én slik form for tanketrøbbel er når vi har mye kritiske tanker om oss selv – det vi har kalt «kritisk selvsnakk». Hvis vi snakker mye kritisk til oss selv kan vi bli både lei oss, usikre og stressa.

Mål med oppgaven

- Elevene skal bli bevisst på at måter vi snakker til oss selv påvirker hvordan vi ser på og føler om oss selv, og hvordan vi har det.
- Gi lærere et verktøy til hvordan å hjelpe elevene styrke egen indre dialog, og dermed også selvfølelse.

Slik gjøres oppgaven

1. Introduser temaet og oppgaven, ved hjelp av informasjonen over.
2. Del klassen i to, på midten. Den ene halvdel av klassen skal være vennlig selvsnakk, og den andre halvdel skal være kritisk selvsnakk. Få én elev til å ta tiden, og én til å telle poeng.
3. Gi elevene en tenkt situasjon (se liste med forslag til situasjoner). Først skal de som representerer kritisk selvsnakk få ett minutt til å komme med flest mulige kritiske tanker om deg i denne situasjonen. Elevene skal rekke opp hånda, og rope ut når de får ordet. Gjenta forslagene som kommer høyt underveis, i jeg-form – gjerne med litt innlevelse. Gjør det tydelig når en tanke er godkjent, slik at eleven som teller poeng får det med seg.

Forslag til situasjoner:

- Jeg sitter hjemme og kjeder meg, og ser plutselig på Snapchat at noen av vennene mine er sammen og har det veldig gøy.
- Jeg spiller håndballkamp og er keeper, og klarer å slippe inn det avgjørende målet for motstanderen sånn at laget mitt taper. Det er ny kamp om to dager.
- Jeg går på gata og ser en bekjent på andre siden av veien. Jeg sier «hei» og smiler, men vedkommende hilser ikke tilbake.
- Jeg inviterer til en bursdag, og ser på Facebook-eventet at mange setter seg på «kan ikke komme» eller «kanskje».

Vi har forsøkt å finne situasjoner som ungdommene kan kjenne seg igjen i. Om de kjennes unaturlige for deg, kan du starte med å si «se for dere at jeg er en 15-åring», eller eventuelt tilpasse situasjonene til noe som passer deg.

4. Når runden med kritisk selvsnakk er over, er det den vennlige selvsnakken sin tur, med samme situasjon. Det er om å gjøre for hvert lag å komme på flest mulig tanker på ett minutt.
For at alle skal få kjenne på hvordan det er å være både kritisk og vennlig, er det et poeng å gjøre øvelsen to ganger, med en ny situasjon andre gang.
5. Avslutt med å samle poengene, og deretter høre hvordan de tror det kjennes ut å få de vennlige tankene og de kritiske tankene, og del gjerne egen opplevelse.

Understrek at det er helt vanlig å ha negative tanker om oss selv og at vi ikke kan bli fri fra slike tanker – men vi kan øve på å tenke at tanker ikke trenger å være sanne og på å si flere vennlige ting til oss selv.

Andre spørsmål dere kan diskutere er: Hvordan hadde det vært å si noe av det dere sa som kritisk selvsnakk til en venn? Synes dere det er greit å si sånne ting til seg selv?



FORSLAG TIL VIDERE ARBEID

Klassen lager egne scenarier, og dere gjentar øvelsen med disse, fortsatt klassevis og på samme måte. På denne måten kan klassen både få øvd mer på vennlig selvsnakk, og i tillegg tenke over typiske situasjoner hvor man lett kan bli kritisk, og hvor man har særlig behov for vennlig selvsnakk.
