



4. FILMKLIPP OG REFLEKSJON: MER VENNLIG SELVSNAKK?



15 MIN

Kort om oppgaven

I denne øvelsen skal klassen se et filmklipp der en gutt opplever mange kritiske tanker, og deretter prøve å komme på vennlig selvsnakk (tanker) gutten kunne hatt. Til slutt samles forslag i plenum før dere ser siste halvdel av filmen der vi får se guttens mer vennlige tanker.

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.
- Elevene skal lære hvordan vi kan øve på vennlig selvsnakk
- Gi lærerne et verktøy til hvordan å hjelpe elevene styrke egen indre dialog, og dermed også selvfølelse.

Slik gjøres oppgaven

1. Del klassen i grupper på tre-fire personer.
2. Introduser temaet og oppgaven, ved hjelp av informasjonen over.
3. Se filmen "Å prøve og feile" og stopp på 1:10. Link:
https://www.youtube.com/watch?v=KKGQ8rwlHS8&feature=player_embedded
4. Bemerk at gutten i filmen sier mye kritisk til seg selv med tankene sine. Be gruppene snakke sammen om hva som kunne vært mer vennlig selvsnakk (tanker) i denne situasjonen. Få noen forslag i plenum.

-
5. Oppsummer ved å vise resten av filmen, som tar for seg mer vennlige selvsnakk hovedpersonen kunne hatt. Hør gjerne med elevene hvordan de tror tankene til gutten i filmen påvirker hvordan han har det (følelsene hans). Hva tror dere han føler når han tenker alle de kritiske tankene? Hvordan tror dere det blir for ham når han har mer vennlige tanker?
 6. **Avslutt med å poengtere at det er naturlig å reagere med følelser som tristhet, sinne eller skuffelse når man for eksempel ikke når målene sine. Og at poenget med øvelsen heller er å vise at disse følelsene ofte kan henge sammen med mye kritiske tanker om seg selv, og at det kan være fint å øve på å snakke mer vennlig til seg selv, og/eller ikke tro på alle de kritiske tankene som dukker opp.**



FORSLAG TIL VIDERE ARBEID

Jobb videre med vennlig selvsnakk gjennom øvelsen «Skriveoppgave: Øv deg på vennlig selvsnakk», i Del 2: Hverdagsvaner.
