



15. ØVELSE: ØV DEG PÅ VENNLIG SELVSNAKK



10 MIN

Kort om oppgaven

I denne øvelsen skal elevene sitte hver for seg og skrive ned noen vennlige ting til seg selv.

Bakgrunn

Å få anerkjennelse er viktig for god psykisk helse. Det trenger vi fra andre, men også fra oss selv. Å anerkjenne seg selv handler mye om å snakke vennlig til seg selv, med tankene våre. Det kan være vanskelig, og det er vanlig at vår selvsnakk blir litt for kritisk. Derfor er det lurt å være bevisst på hvordan vi snakker til oss selv, og det krever nettopp øvelse, som med alle andre ferdigheter.

Mål med oppgaven

- Elevene skal få øve seg på mer vennlig selvsnakk.
- Lærere skal bli bevisst betydning av kritisk vs. vennlig selvsnakk, og bli inspirert til hvordan å tematisere dette i klassen.



Tips

Gjør dette hver uke for å øke elevenes evne til å snakke vennlig med seg selv. Dette er en viktig, men krevende ferdighet, som krever tid og øvelse.

Slik gjøres oppgaven

1. Introduser temaet og øvelsen ved hjelp av informasjonen over. Understrek at å snakke vennlig til seg selv kan være vanskelig og kjennes litt kleint, og er noe man må øve på.
2. La elevene sitte for seg selv og skrive ned tre vennlige ting de kan si om seg selv fra den siste uka. Det kan være noe de er glad for ved seg selv, noe de klarte eller en egenskap som de verdsetter.

Hvis noen synes det er vanskelig, kan du stille følgende hjelpespørsmål: Har du noe du liker å gjøre? Hva kunne andre sagt om deg? Be gjerne elevene si det de skriver inni seg – som en beskjed de gir til seg selv.