

Kva får ungdom til å kjenne at dei har verdi?

Sjølvfølelse heng ofte tett saman med korleis andre møter oss og kva verdi vi føler vi har for dei rundt oss. Difor er det mogleg for andre å vere med å styrke ein ungdom sin sjølvfølelse. Snakk saman og prøv å finne ut kva dei ulike kan seie eller gjere for å styrke Leo sin sjølvfølelse

Heime

- Kva kan foreldre gjere som får ungdom til å kjenne seg verdifulle?
- Kva treng ein ungdom som Leo heime når han er flink, men usikker inni seg?

På skule og aktivitetar

- Kva kan lærarar eller trenarar gjere for å styrke sjølvfølelse?
- Kva slags tilbakemeldingar fungerer best for å kjenne at ein har verdi i seg sjølv?



Venner

- Kva gjer venner som får deg til å kjenne deg verdifull?
- Kva kunne vennane til Leo gjort for at han skulle føle seg betre?

Leo

- Kva slags tankar, val eller handlingar kan hjelpe for å kjenne at ein har verdi?
- Kva kunne Leo gjort for å støtte seg sjølv litt meir?