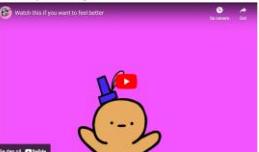


Viser på skjermen:	I timen:
<p>1. Du er deg</p> <p>Chris Baco &amp; Meludo - Mitt fjes</p>	<p>Start med å sjå denne <a href="#">Chris Baco, Meludo - Mitt fjes - YouTube</a></p> <p>Introduser: Denne timen handlar om identitet og sjølvbilde. Den handlar om kva vi tenker om oss sjølv, korleis vi opplever oss sjølv og korleis vi kan bruke tankane våre til å ha det betre i kvardagen.</p>
<p>Eg er drigod i fotball Eg er ein god venn Eg er ein godt matematikar.  Sjølvtillit Sjølvbilde Sjølvfølelse</p>	<p><b>Sjølvtillit – sjølvbilde – sjølvfølelse</b></p> <p>La elevane snakke med kvarandre og prøve å forklar kva som er forskjellen på desse orda og korleis dei heng saman med kvarandre</p> <p>Ikkje be elevane svare, for dette er litt komplisert. Vis neste bilde og forklar:</p>
<p>Trur på eigne evnar og eigenskapar. Kva eg er flink til, kva eg ikkje er flink til. Bliðer du har av kven du er. Summar av tankane dine om eigenskapar, festningar, interne kvalitetar og det du har fått til. Dat du føler om deg sjølv, kva verdi du opplever å ha, og tankar om kven du ønsker å vere.</p> <p>Sjølvtillit Sjølvbilde Sjølvfølelse</p>	<p>Peik og les kva dei ulike er</p>
<p>Eg er elendig i matte. Eg er ein kom ingen klar. Eg er ikkje verdt noko.  Sjølvtillit Sjølvbilde Sjølvfølelse</p>	<p>Det første bildet viste eksempel på dei tre når dei er positiv. Slik kan tankane vere når dei er negative.</p>
<p>Eg er elendig i matte. Eg er ein god venn. Eg er ikkje verdt noko.  Sjølvtillit Sjølvbilde Sjølvfølelse</p>	<p>Men det kan godt vere slik: at ein har dårleg sjølvtillit, godt sjølvbilde og berre sånn passe sjølvfølelse.</p>
<p>Eg er drigod i fotball. Eg er ein god venn. Eg er ikkje verdt noko.  Sjølvtillit Sjølvbilde Sjølvfølelse</p>	<p>Og det kan vere slik: at ein har god sjølvtillit og godt sjølvbilde, men likevel kjenner at ein er lite verdt. Altså at ein har dårleg sjølvfølelse. Det er vondt, og kan kjennast vanskeleg å gjere noko med. For det er enklare å trenre på betre sjølvtillit, eller endre sjølvbilde enn å endre sjølvfølelse. Men det er mogleg!</p>
<p>Sjølvtillit Sjølvbilde Sjølvfølelse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interaksjon med 3. tibjørn (mekkalet)</li> <li>- Vi samsalar med andre</li> <li>- Samanlikning på resultato, prosessar, egen utseint</li> <li>- Har meir respekt og respekt</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Har saman med 3. tibjørn (mekkalet)</li> <li>- Spør om andre om er det gott</li> <li>- Samanlikning med andre</li> <li>- Har ikke respekt og respekt</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bliðer i har om det er godt</li> <li>- Bliðer oss oppmerksom</li> <li>- Oppmerksom av å ha god sjølvfølelse</li> <li>- Verdig og verdt noko</li> <li>- Om ein tilstår ein klagar over det etter den morgane mello</li> </ul>	<p>Dette bildet viser kva som har forma dei tre kategoriane. Peik og les.</p>
<p>Sjølvbilde</p> <p>! Trykk på Se på YouTube-en <a href="#">Hvordan få bedre selvliste? - YouTube</a></p> <p>Videoen er offisiell engelsk. Dersom du ikke er i stand til å se den, kan du se den i en annen versjon.</p>	<p>Sjå filmen <a href="#">Hvordan få bedre selvliste? - YouTube</a></p> <p>Lenka fungerer sjølv om det ikkje ser slik ut.</p>
<p>1. Kva/kven kan ha positiv innverknad på kva ungdom tenker om seg sjølv? 2. Kva/kven kan ha negativ innverknad på kva ungdom tenker om seg sjølv?</p>	<p>La elevane snakke saman om spørsmåla</p>

<p>4. Ei lita påminning:</p> 	<p><a href="#">Watch this if you want to feel better - YouTube</a></p>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allesitt er riktig og godt i alt</li> <li>• Øver på å tilknytter eit sentralt sinn om seg til ti</li> <li>• Det er viktig å ha eit høgt resonnement</li> <li>• Øver dag på å tenke noko, gje seg opp, og respektere seg, og vere respektabel</li> <li>• Legg merke til at dei andre heiter meg til å tilst å vere har samme tanker om seg sjølv</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legg merke til å lever normalt dag avin vi ikke ønsker, datter og respekterer deg, og vere respektabel</li> <li>• Når øvre levnslag og tenkingsmåten er normalt, kan det føre til at det blir lett å føle seg god</li> <li>• Fokusert vidare sinne ein dag spesielt du ikke synes er god</li> <li>• Prøve å tenke om seg sjølv i et anna perspektiv, og legg på kva som er positivt</li> </ul>	<h2>Levereglar</h2> <p>Vis bildet om identitet i livsmeistring igjen. Sjå på kva som står om korleis ein kan få det betre. Det å vere bevisst på kva krav og forventningar ein har til seg sjølv blir nemnt både på sjølvbilde og sjølvfølelse. Vi kallar det levereglar.</p>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Levereglar er tankar, forventningar og haldningar som vi har til oss sjølv og korleis vi skal leve livet vårt.</li> <li>• Levereglar kan vere bevisste eller ubevisste, og styrer korleis vi forheld oss til oss sjølve og dei rundt oss.</li> </ul>	<p>Levereglar er tankar, forventningar og haldningar som vi har til oss sjølv og korleis vi skal leve livet vårt. Levereglar kan vere bevisste eller ubevisste, men styrer korleis vi forheld oss til oss sjølve og dei rundt oss.</p>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eg er ikkje godt nok for eng er perfekt</li> <li>• Eg må bli litt av alle</li> <li>• Det er ferrig å vite seg svak og sårbart</li> <li>• Eg vil gjøre mitt beste, og gjør eg felles skal eg prøve å lære av det</li> <li>• Eg vil prøve å vere ein god venn for andre, då har eg gjort det eg kan gjere.</li> <li>• Å vase størt kan vere å vase styrke</li> </ul>	<p>Bildet viser vanlege levereglar som ikkje er så bra for oss vs kva levereglar vi kanskje burde bytte dei til for å ha det betre.</p> <p><b>Øving:</b> La bildet av negative og positive levereglar stå framme, og del ut to små lappar til kvar elev.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Har du levereglar for deg sjølv om ikkje er bra for deg? Skriv den ned på ein liten lapp – brett den saman og legg den i ei skål med vatn så den blir borte</i></li> <li>• <i>Kva leveregel har du lyst å ha vidare/kva leveregel trur du er bra for ungdom å ha? – skriv dette på mobilen din, på ein lapp du tek vare på, tenk på kva handlingar du kan gjere for å trenere på denne regelen?</i></li> </ul> <p>De kan også lage fine plakatar med levereglane på og heng i klasserommet eller liknande.</p>
<p>3. Tankebåtar</p> 	<p>Gjer øvinga <a href="#">Ei lita pause fra slitsame tankar - YouTube</a></p>
<p>7. Handtere slitsame tankar</p> 	<p>Avslutt med å sjå denne <a href="#">vaultboy - everything sucks (Official Music Video) - YouTube</a></p>