

# Sårbar og robust, med god sjølvfølelse

Det du viser på skjermen:	Handling	Tips						
Opne sida	<p>Introduser måten å jobbe på:</p> <p>Vi skal ha ei lita temaøkt frå Livet&amp;Sånn. Vi skal sjå ein film og de skal få snakke saman i smågrupper. Filmane og opplegget er laga av psykologar og barnevernspedagog, ein kompetanse som supplerer den vi har i barnehagen. Vi brukar dette saman, men eg har ikkje rolla som ekspert eller foredragshaldar.</p>							
	<p>Vis filmen <a href="#">Sårbar og robust, med god sjølvfølelse - YouTube</a></p>	<p>Du kan gjerne gjere klar filmen på førehand, sørg for at alle ser og hører. Sjå i fullskjerm, og bruk esc-knappen for å kome tilbake til sida.</p>						
<table border="1"> <tr> <td><b>Sjølvtillit</b></td> <td><b>Sjølvbilde</b></td> <td><b>Sjølvfølelse</b></td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tillit til kva vi trur vi får til og ikkje. Det kan handla om førdelhøadar eller utsjakad.</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• handlar om oppfatninga eller bildet du har av deg sjølv som menneske. Du kan ha eit godt sjølvbilde noko roller, og mindre godt sjølvbilde i andre.</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• er opplevelinga, elle følelsen, du har knytt til din verdi som menneske.</li> </ul> </td> </tr> </table>	<b>Sjølvtillit</b>	<b>Sjølvbilde</b>	<b>Sjølvfølelse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tillit til kva vi trur vi får til og ikkje. Det kan handla om førdelhøadar eller utsjakad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• handlar om oppfatninga eller bildet du har av deg sjølv som menneske. Du kan ha eit godt sjølvbilde noko roller, og mindre godt sjølvbilde i andre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• er opplevelinga, elle følelsen, du har knytt til din verdi som menneske.</li> </ul>	<p>Snakk saman i mindre grupper om desse begrepa. Kva har vi tradisjonelt vore gode på styrke i barnehagen? Korleis er det no? Er vi medvitne på forskjellane mellom desse?</p>	
<b>Sjølvtillit</b>	<b>Sjølvbilde</b>	<b>Sjølvfølelse</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• tillit til kva vi trur vi får til og ikkje. Det kan handla om førdelhøadar eller utsjakad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• handlar om oppfatninga eller bildet du har av deg sjølv som menneske. Du kan ha eit godt sjølvbilde noko roller, og mindre godt sjølvbilde i andre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• er opplevelinga, elle følelsen, du har knytt til din verdi som menneske.</li> </ul>						
	<p>Er vi gode på slike setningar? Prøv å sei nokon til kvarandre no og kjenn korleis det kjennest å seie dei og høyre dei!</p>							
	<p>Felles refleksjon: er det noko av dette vi tenker vi bør følgje opp? Korleis?</p>							
Grå boks øvst – lær meir om dette	Vis at dei kan gå inn på denne og finne tips til kvar dei kan lære meir om temaet.							