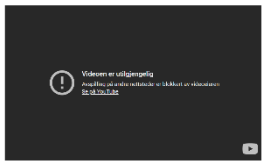


Viser på skjermen: 	I timen: Start med å se denne Chris Baco, Meludo - Mitt fjes - YouTube Introduser: <i>Denne timen handler om identitet og sjølbilde. Den handler om hva vi tenker om oss sjøl, hvordan vi opplever oss sjøl og hvordan vi kan bruke tankene våre til å ha det bedre i hverdagen.</i>
	Sjøltillit – sjølbilde - sjølvfølelse La elevene snakke med hverandre og prøve å forklare hva som er forskjellen på disse orda og hvordan de henger sammen med hverandre Ikke be elevene svare, for dette er litt komplisert. Vis neste bilde og forklar:
	Peik og les hva de ulike er
	Det første bildet viste eksempel på de tre når de er positive. Slik kan tankene være når de er negative.
	Men det kan godt være slik: at man har dårlig sjøltillit, godt sjølbilde og bare sånn passe sjølvfølelse.
	Og det kan være slik: at man har god sjøltillit og godt sjølbilde, men likevel kjenner at man er lite verdt. Altså at man har dårlig sjølvfølelse. Det er vondt, og kan kjennes vanskelig å gjøre noe med. For det er enklere å trene på bedre sjøltillit, eller endre sjølbilde enn å endre sjølvfølelse. Men det er mulig!
	Dette bildet viser hva som har forma de tre kategoriene. Peik og les.
Sjølbilde NDT Tross og Se på YouTube vid: Hvordan få bedre selvbilde? - YouTube 	Se filmen Hvordan få bedre selvbilde? - YouTube Lenka fungerer sjøl om det ikke ser slik ut.
	La elevene snakke sammen om spørsmåla

4. Ei lita påminning:  Watch this if you want to feel better - Danny Caselli	Watch this if you want to feel better - YouTube
	Leveregler Vis bildet om identitet i livsmeistring igjen. Se på hva som står om hvordan man kan få det bedre. Det å være bevisst på hvilke krav og forventninger man har til seg sjøl blir nevnt både på sjølvbilde og sjølvfølelse. Vi kaller det leveregler.
	Leveregler er tanker, forventninger og holdninger som vi har til oss sjøl og hvordan vi skal leve livet vårt. Leveregler kan være bevisste eller ubevisste, men styrer hvordan vi forholder oss til oss sjøl og de rundt oss.
	Bildet viser vanlige leveregler som ikke er så bra for oss vs hvilke leveregler vi kanskje burde bytte dem med for å ha det bedre. Øving: La bildet av negative og positive leveregler stå framme, og del ut to små lapper til hver elev. - Har du leveregler for deg sjøl om ikke er bra for deg? Skriv den ned på en liten lapp – brett den sammen og legg den i ei skål med vatn så den blir borte - Hvilke leveregler har du lyst å ha videre/hvilke leveregler tror du er bra for ungdom å ha? – skriv dette på mobilen din, på en lapp du tar vare på, tenk på hvilke handlinger du kan gjøre for å trene på denne regelen? Dere kan også lage fine plakater med levereglene på og henge i klasserommet eller lignende.
3. Tankebåtar 	Gjør øvinga Ei lita pause fra slitsame tanker - YouTube
7. Handtere slitsame tanker  vaultboy - everything sucks (Official Music Video)	Avslutt med å se denne vaultboy - everything sucks (Official Music Video) - YouTube Her forteller artisten om at kjæresten har slått opp, og vi ser hva han tenker og gjør for å håndtere situasjonen. Hvordan kan slike brudd påvirke den psykologiske identiteten? Og hva kan være lurt å prøve å tenke etter et slikt brudd?