

Tankar – desember 10. trinn

Sjølvbilde og identitet

1. Start med å sjå denne [Chris Baco, Meludo - Mitt fjes - YouTube](#)

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.*

2. Sjølvtilitt – sjølvbilde - sjølvfølelse



Snakk med kvarandre og prøv å forklar kva som er forskjellen på desse orda og korleis dei heng saman med kvarandre

Ikkje be elevane svare, for dette er litt komplisert. Vis neste bilde og forklar:



Peik og les kva dei ulike er.



Det første bildet viste eksempel på dei tre når dei er positive. Slik kan tankane vere når dei er negative.



Men det kan godt vere slik: at ein har dårleg sjølvtilitt, godt sjølvbilde og berre sånn passe sjølvfølelse.

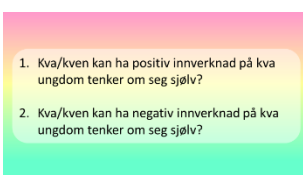


Og det kan vere slik: at ein har god sjølvtilitt og godt sjølvbilde, men likevel kjenner at ein er lite verdt. Altså at ein har dårleg sjølvfølelse. Det er vondt, og kan kjennast vanskeleg å gjere noko med. For det er enklare å trene på betre sjølvtilitt, eller endre sjølvbilde enn å endre sjølvfølelse. Men det er mogleg!



Dette bildet viser kva som har forma dei tre kategoriene. Peik og les.

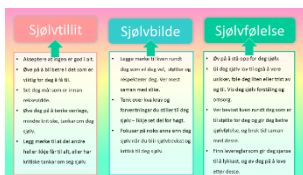
3. [Hvordan få bedre selvbilde? - YouTube](#)



La elevane snakke saman om spørsmåla

4. [Watch this if you want to feel better - YouTube](#)

5. Levereglar



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.



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.



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.

Øving:

La bildet av negative og positive levereglar stå framme, og del ut to små lappar til kvar elev.

- *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*
- *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 trene på denne regelen?*

De kan også lage fine plakatar med levereglane på og heng i klasserommet eller liknande.

6. Gjer øvinga [Ei lita pause fra slitsame tankar - YouTube](#)

7. Avslutt med å sjå denne [vaultboy - everything sucks \(Official Music Video\) - YouTube](#)

Her fortel artisten om at kjæresten har slått opp, og vi ser kva han tenker og gjer for å handtere situasjonen. Korleis kan slike brot påverke den psykologiske identiteten? Og kva kan vere lurt å prøve å tenke etter eit slikt brot?