

Hva får ungdom til å kjenne at de har verdi?

Selvfølelse henger ofte tett sammen med hvordan andre møter oss og hvilken verdi vi føler vi har for dem rundt oss. Derfor er det mulig for andre å være med på å styrke en ungdoms selvfølelse. Snakk sammen og prøv å finne ut hva de ulike kan si eller gjøre for å styrke Leos selvfølelse.

Hjemme

- Hva kan foreldre gjøre som får ungdom til å kjenne seg verdifulle?
- Hva trenger en ungdom som Leo hjemme når han er flink, men usikker inni seg?

På skole og aktiviteter

- Hva kan lærere eller trenere gjøre for å styrke selvfølelse?
- Hva slags tilbakemeldinger fungerer best for å kjenne at man har verdi i seg selv?



Venner

- Hva gjør venner som får deg til å kjenne deg verdifull?
- Hva kunne vennene til Leo gjort for at han skulle føle seg bedre?

Leo

- Hva slags tanker, valg eller handlinger kan hjelpe for å kjenne at man har verdi?
- Hva kunne Leo gjort for å støtte seg selv litt mer?