

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	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> Se: Avery Anna - Self Love (Official Music Video)
Ein liten sjekk-inn på selvtillit, sjølbilde og sjølvfølelse Ettermark om selvtillit, sjølbilde og sjølvfølelse - NÅ (PDF, 4 MB) Ettermark om selvtillit, sjølbilde og sjølvfølelse - NÅ (PDF, 4 MB)	Før dere går videre med temaet, er det fint om elevene får et slikt ark og svarer på disse spørsmålene for seg selv. Det er ikke viktig at de faktisk krysser av, og informasjonen er privat og skal ikke samles inn eller deles. Poenget er bare at de får reflektere litt over temaet og seg selv, slik det føles akkurat nå.
Korleis få bedre sjølbilde? Hvordan få bedre selvbilde? - YouTube	Se filmen Hvordan få bedre selvbilde? - YouTube
	(legg merke til at slike serier nå ligger på bokmål som pdf også så dere kan bruke dem istedenfor bildene) Sjøltillit – sjølbilde - sjølfølelse La elevene snakke med hverandre og prøve å forklare hva som er forskjellen på disse ordene 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
	På det første bildet var tankene positive på alle tre områdene, men her er de negative. Det betyr at når vi strever med selvtillit, selvbilde og selvfølelse så får vi mange slike tanker.
	Men det kan godt være slik: at man har dårlig selvtillit, godt selvbilde og bare sånn passe selvfølelse. Og da blir tankene fort slik.
	Og det kan være slik: at man har god selvtillit og godt selvbilde, men likevel kjenner at man er lite verdt. Altså at man har dårlig selvfølelse. Det er vondt, og kan kjennes vanskelig å gjøre noe med. Les historien under for elevene:
	Historien om Leo – «Alt er bra, men det kjennes ikke sånn» Leo er 15 år og kjent for to ting: Han er flink i det meste han prøver på, og han er lett å like. Selvtilliten hans er sterk. Han kan løse matteoppgaver raskt, spiller midtbane på fotballaget og får ofte høre at han har «naturlig talent» i både gym og presentasjoner. Når læreren roper opp frivillige, er han ofte den første som rekker opp hånda. Han stoler på at han kan klare ting. Selvbildet hans er godt. Han vet at han både er en god elev, en god sønn og en god venn. Selv når han gjør små feil, kan han tenke: «Jaja, alle gjør sånt av og til.» Han ser ikke på seg selv som perfekt, men som en helt OK type.

