



LeVel

et samtaleverktøy for ungdom

THE
LUCY FAITHFULL
FOUNDATION

Working to protect children



KRIMINALOMSORGEN



Konfliktrådet

Selvdisciplin & egenkontroll

Samtaletema 14





SJEKK INN



Hva skal vi jobbe med?

Hva lærte jeg sist vi møttes?

Utvikle gode rutiner

Sette seg mål

Introdusere deg selv/starte en samtale

Å si unnskyld

Betydningen av kroppsspråk

Å fortelle noen hvordan du har det

Hva har jeg lært i dag?

Avsluttende øvelse

Hva lærte du forrige gang?

Hva kan husker du fra forrige gang?

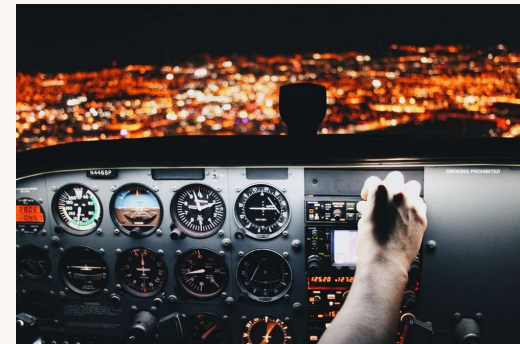
Har du vært i situasjoner der du har brukt noe av
det vi har gjennomgått så langt?



Selvdisiplin og egenkontroll er....



- ...å ta ansvar for handlingene dine
- ...å ta kontroll over livet ditt og bestemmelsene dine
- ...å være organisert og forberedt
- ...å kunne kontrollere følelsene dine
- ...å være motivert





Å utvikle gode rutiner

- Lag en liste over ting som må gjøres hver dag - en 'huskeliste'
- Del gjøremål i små steg, slik at de er lettere å oppnå/gjennomføre
- Gi deg selv nok tid til å gjennomføre ting
- Vær realistisk om hva du kan oppnå
- Bestem om du er "*morgenfugl*" eller "*natteravn*"; du får mer gjort når energien din er på topp
- Stå opp når første alarmen ringer; ikke la deg friste til å døse.....
- Hold deg aktiv gjennom dagen, men ta regelmessige pauser- det er bra for din psykiske velvære
- Hold deg til rutinene- gjør dem om til en vane
- Tilgi deg selv hvis du ikke får det til; alle kan gjøre feil
- Gjennomgå framgangen; endre på av ting du *må* gjøre og ting du *ønsker* å gjøre



Målsetting

Hvordan vil livet mitt bli bedre hvis jeg når mine mål?

- • •
- • •
- • •
- • •
- • •
- • •
- • •

Hvilke styrker og ferdigheter trenger jeg som vil hjelpe?

Hva er det som har hindret meg i å nå målene så langt?

Hvilke andre ferdigheter eller ressurser trenger jeg?

Hvordan kan jeg nå målene uten å såre andre?

Hvem kan hjelpe meg?

Hei, mitt navn er...



Å introdusere deg selv, er mye mer enn å bare si navnet ditt.....

- **Få øyekontakt** - dette er en måte å komme i kontakt på med andre. Det viser at de har oppmerksomheten din. Det også viser at du er åpen og engasjert
- **Smil**- hvis du smiler når du møter nye mennesker, kan det hjelpe både deg og andre til å føle seg trygg og komfortabel
- **Bruk passende kroppspråk** – kroppspråket bør vise at du er avslappet og selvsikker. Stå med hodet høyt og ryggen rak. Gjenspeil kroppspråket til menneskene rundt deg. I tillegg, gjenspeil farten og tonefallet i språket deres; dette hjelper til med relasjonen til andre
- **Utveksle navn**- f.eks. 'Hei, jeg heter (navn), hyggelig å møte deg. Hva heter du?
- **Tilby å håndhilse eller andre kulturelle og passende hilsninger**- (kjapt, ikke slapp, men ikke for hardt heller)
- **Stille spørsmål** – Det er viktig å vise interesse for andre

Å starte en samtale



Steg 1

Velg hvem du vil prate med.



Virker det som om vedkommende har lyst til å prate?

Steg 2

Bestem deg for hva du vil si.



Hva har jeg gjort i det siste? Har vi felles interesser? Trenger jeg råd og veiledning?

Steg 3

Velg et passende tidspunkt og sted.



Er de opptatt? Kan jeg avtale et bedre tidspunkt? Er det et sted som er trygt og rolig som vi kan bruke til å prate sammen?

Steg 4

Begynn å prate på en vennlig måte.



Har du åpent og vennlig kroppspåk? Tenk på grenser! Legg merke til deres kroppspråk også.

Steg 5

Lytte til responsen og fortsette samtalen, plukk opp temaet deres når det passer



Spør om ting som har med dem å gjøre; lytt til svarene- det er å *gi og ta*. Husk at de ikke er nødt til å svare på alle dine spørsmål eller snakke om ting som *du* vil snakke om.

Å si unnskyld

- Hvorfor er det å si unnskyld så viktig?
- Hva er det som gjør det vanskelig å si unnskyld?
- Har noen sagt unnskyld til deg uten at du tror de mente det?
- Hva er det som gjør en unnskyldning meningsfull?
- Er det noen du skulle ha sagt unnskyld til?



Meningsfylt?

Disse brevene er tatt fra 'Yes Please', skrevet av komiker Amy Poehler

Hey there,

I'm sorry, okay? But can I say something?

Look, I admit I wasn't perfect. No one is perfect. That's a fact. Speaking of facts, don't you think we all need to take a minute and decide who is right and who is wrong? Every side is different; it's just that my side seems more right. I am not just saying that because it's my side. I think a lot of other people would agree with me if given the chance.

If I upset you in some way, please know that wasn't my intention. I didn't know how sensitive you were. It's obvious I can set you off very easily. That's not an insult, it's just an observation.

I think it would help if we talked about this more and argued about who is telling the truth. I would like to see you in person to tell you how this situation has affected me. I may use this opportunity to bring up other times you have hurt me in the past. If possible, I would like to hurt you back. Either way, I want to be in control.

Until then, take care and please remember I reached out first.

I Remain,
THE BRAIN

Hey there,

I'm sorry.

I've found it hard to tell you this and I realize my apology may be too little or come too late.

It is important for me to let you know that I am sorry for what I did or said or didn't do or say. I was wrong. I make mistakes. I hate that I made one with you.

I am reaching out because life goes by fast. I don't want my one life to go by without expressing this to you. I want to do and be better.

This apology is yours. Feel free to do whatever you want with it. My hope is that it gives you comfort, but my goal is that it doesn't cause you any pain.

Again, I am truly sorry. Thank you for taking the time to read this.

Love,

*The Heart
P.S. I'm sorry*



Ingredienser for å si unnskyld

Vær ekte

Å mene det du sier

Vær ren

Ikke grums det til med å spørre om tilgivelse eller prøve å rettferdiggjøre

Vær generøs

Husk at unnskyldningen er for dem

Vær realistisk

Ikke forvent for mye

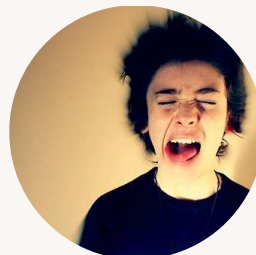
Vær tålmodig

Gi tid og rom til den du har såret

Vær ærlig & snill

...mot deg selv og mot den andre. Det er ikke sikkert du klarer å svare på alle spørsmålene - det er ok

Ikke-verbal kommunikasjon



Hva tror du disse personene tenker på eller føler?

Kroppsspråkets makt

*VÅRE KROPPER ENDRER TANKENE...
VÅRE HJERNER ENDRER ADFERDEN...
VÅR ADFERD KAN ENDRE RESULTATET...*

- Åpen kroppstilling
- Hold øyekontakt
- Sitt rett, skuldrene bakover
- Prøv 'power posing'

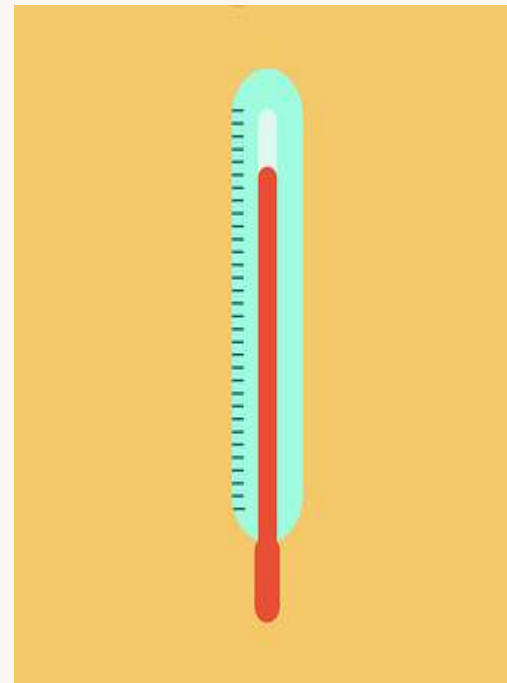
Selv om du ikke føler deg positiv, avslappet, glad eller selvsikker, bruk positivt, åpent kroppsspråk. Etter en stund, vil du begynne å føle deg mer positiv. Øv på det....fram til du virkelig føler og tenker det.



Juster dine følelser

Hvordan vi har det innvirker på det vi gjør; derfor er det viktig å være klar over vår følelser og uttrykke dem på en sunn måte.

Bruk følelser-termometer for å måle hvordan du har det nå.



Sint

Urolig

Frustrert/irritert

Bekymret

Trist

OK

Avslappet

Hva har du lært?

Hva vil du huske fra i dag?

Hva tar du med deg fra det vi har snakket om i dag?

Opplever du at dette har vært nyttig og i tilfelle hvorfor?

Hvilke ferdigheter vil du øve videre på?

Er det noe du kan legg til i din Good Life Plan?



Avsluttende øvelse

Beskriv hvordan du kunne forberede deg til et møte med en lærer eller mulig arbeidsgiver, basert på det du nå vet om betydningen av kroppsspråk i møte med andre



Små endringer
i kroppsspråk
kan føre til
store endringer
i tanker og
følelser