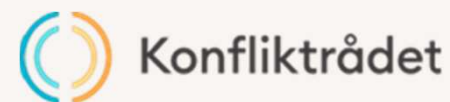


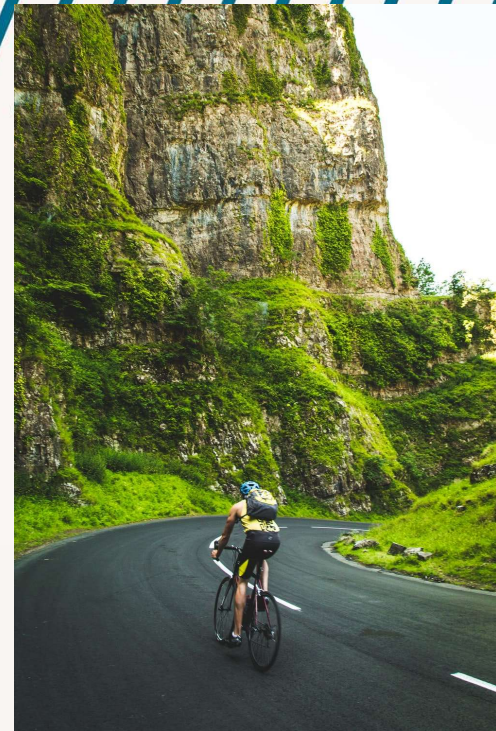


et samtaleverktøy for ungdom



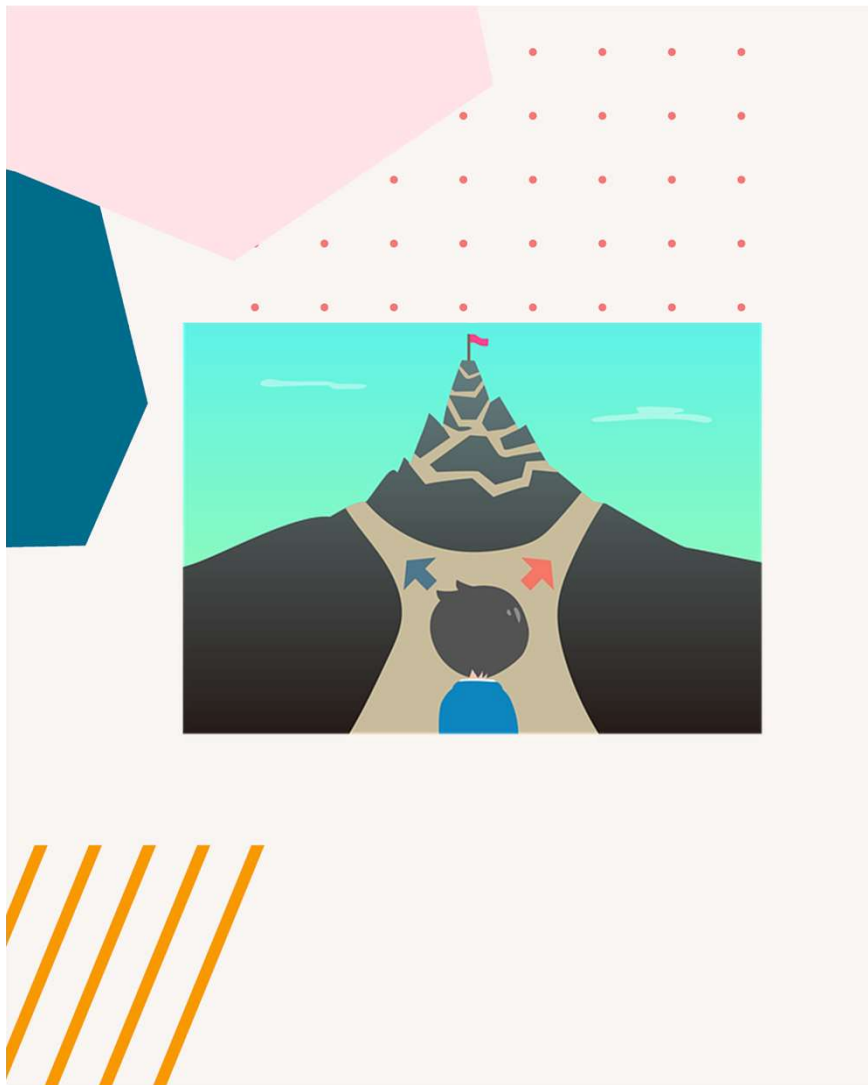
Motivasjon

Samtaletema 2





INNSJEKKING



Hva skal vi snakke om?

Håp og frykt

Hvordan takle skyld og skam

Mennesker som en pizza?

Hva du har lært i dag

Avsluttende øvelse

Håp & Frykt

Hva håper du å oppnå gjennom disse
samtalene?

Er det noe ved dette som bekymrer deg
eller som du er engstelig for?



Å komme i gang

*"Jeg tror det er mer til høyre" sa Nasse Nøff nervøst. "Hva tror du Ole Brumm?"
Ole Brumm så på de to forlabbene sine. Han visste at den ene var den høyre og han visste at hvis han bare kunne finne ut hvilken som var den høyre, så var den andre venstre. Men han kunne aldri huske hvordan han skulle begynne.*

A.A Milne, 1928, "Ole Brumm og Vennene hans"



- Hva kan gjøre det vanskelig
- for deg å komme i gang med
 - å snakke om vanskelige
 - temaer?
 - . . .
 - Hva kan du gjøre for å over-
 - vinne disse vanskelig-
 - hetene?
 - . . .



Å snakke om ting

Noen temaer er det veldig vanskelig å snakke om. Det er viktig at vi beveger oss i et tempo som du føler deg komfortabel og trygg med.

- • • Er det noe du tenker det vil være *lett* å snakke om?
- • • Er det noe du tenker de vil *vanskelig* å snakke om?
- • • Er det noe du tenker kan være *umulig* å snakke om?
- • • Hvordan kan vi sammen gjøre det lettere for deg å snakke om det som er *vanskelig* og *umulig*?
- • •



Å oppleve at man har kontroll

Hvilke deler av livet opplever du at du har kontroll over?

Hvilke deler av livet opplever du at du har mindre kontroll over? Har du noen gang hatt lyst til å endre noe, men ikke fått det til?

Hva kan hjelpe deg til å få mer kontroll over ditt eget liv?

Er det noen som kan hjelpe deg med dette?



Skyld & Skam

SKYLD

"Jeg *gjorde* noe feil"

Skyld er en viktig følelse, som viser at vi har gjort noe som er i konflikt med våre verdier.

Det gir oss en mulighet til å endre og rette på ting.

SKAM

"Det er *meg* det er noe feil med"

Skam får oss til å tro at vi er mindre verdt.

Hvis vi blir fanget i følelser av skam, hva kan det føre til?



Å komme videre og ut av skamfølelsen

- Positivt selvsnakk
- Lytt til mennesker som bryr seg om deg
- Se på fakta
- Husk at du er mer enn de feil du har begått
- Bruk skyldfølelser som *drivstoff* slik at du endrer ting
- Gjør ting som gir deg en bedre selvfølelse





Positive følelser om deg selv... hvordan?

Ta vare på deg selv

Si positive ting om deg selv; ting en god venn ville sagt

Gjør noe positivt for andre

Lag noe – en tegning, en kake, et spill....

Gi deg selv et "klapp på skulderen" når du har gjort noe bra

Belønn deg selv

Gjør ting du liker

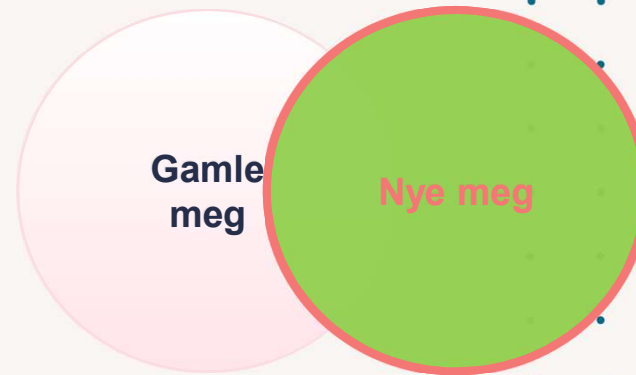
Sett små mål som du kan nå

Mennesket som en pizza?

Det er mye som du alltid har vært flink og god til. Er du snill? Er du tålmodig? Hva er du god til? Disse er dine "*alltid meg*" trekk som er med deg bestandig. Dette er *deigen* i pizzabunnen.

Vi har alle tanker, følelser og adferd som er lite hensiktsmessige; de skal vi legge bak oss - vi kan kalle dem "*gamle meg*". Dette er *pizzafyllet* som vi skal fjerne og endre.

Nå er det på tide å bytte ut '*gamle meg*' med '*nye meg*'. Hvem er den personen du ønsker å være? Hvilke tanker, følelser og adferd vil hjelpe deg til et godt liv for deg selv?



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 så tilfelle hvorfor?

Hvilke ferdigheter vil du øve videre på?



Avsluttende øvelse

Fortell om en gang du forandret livet ditt
til det bedre

Hva var det som hjalp deg med
endringene?

Hvordan følte du deg etter denne
endringen?



Du er mye
mer enn de
feilene du
har begått