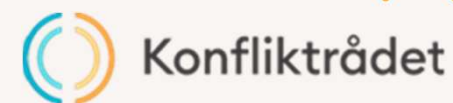




et samtaleverktøy for ungdom



Min livshistorie...så langt..

Samtaletema 3





INNSJEKKING

Hva skal vi jobbe med?



- Hva har jeg lært så langt?
- Tegne et slektstre
- Tegne et kart over livet mitt med de viktigste tingene jeg har opplevd
- Gjennomføre *Min Verden*-oppgave
- Lage en liste og oversikt over ting som beskriver meg og viser hvem jeg er
- Hva har jeg lært i dag?
- Avsluttende øvelse

Hva lærte du forrige gang?

Hva husker du fra forrige gang?

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



Mitt familietre



La oss tegne familietreet ditt – ta med:

- Hvem du er mest *knyttet* til i familien din
- Hvem du kommer *best* overens med
- Hvem du kommer *dårligst* overens med
- Hvilke av dine søsken du kommer best overens med
- Hvordan forholdet er mellom dine foreldre/verger
- Hvem du krangler oftest med i din familie. Om hva?
- Hvordan familien din takler uenigheter og konflikter
- Hvordan familien din viser følelser overfor hverandre
- Hvem det er som bestemmer i familien din
- Hvordan det er for deg å bo hjemme/med andre/for deg selv

Livskartet mitt

La oss lage et kart over livet ditt så langt. Du kan selv velge hvordan du vil gjøre dette - slipp deg løs og vær kreativ!

Ta med ting som:

- Hjemme
- Skole
- Fødsler
- Dødsfall
- Skilsmisse
- Glade hendelser
- Triste hendelser
- Skremmende hendelser
- Andre viktige hendelser som du husker
- Alder når det skjedde
- Hva du tenkte/følte du da det skjedde
- Andre viktige hendelser



Min reise

Hva er de viktigste hendelsene i kartet ditt?

Hva har du lært om deg selv, om andre og om verden ellers langs veien?

Hva har du gjort for å takle positive og negative hendelser? Hva har du lært av disse?

Hvilke strategier (positive og negative) har du lært å bruke for å takle positive og negative hendelser?



Min verden

Få med alle områder i livet ditt, f.eks.: familie, venner, nærmiljøet, helse, skole, penger, kjærester, internett, kriminalitet, seksualitet, rus, gjenger, hobbyer

Vær kreativ; tegne, skrive, male, lage en fotomontasje. Vurder om disse områdene er positive eller negative. Vil du endre noen av dem, ha mer eller mindre av noe? Hvordan kan du endre "din verden" for å få det bedre?

Finn ut hvem som kan hjelpe deg med endringene

Lage en liste over 3 ting du synes er vanskelige eller utfordrende

Hvem er det som støtter det og er på din side (f.eks. familie, venner, andre personer, fagfolk)

Annet som er viktig for meg (f.eks. tro, livssyn, ideologi, idealer, samfunnsspørsmål)

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

Beskriv

Beskriv noe bra som skjer i livet ditt akkurat nå

Identifisere

Nevn *en* ting du vil endre i livet ditt

Beskrive

Beskriv *en* ting du kan gjøre for å forandre dette

Navngi

Nevn *en person* som kan hjelpe deg med denne forandringen



Bare jeg kan
forandre livet
mitt. Ingen
andre kan gjøre
det for meg,
MEN det finnes
hjelp der ute.....