

SJÄLVBILD

Syftet är att:

Reflektera kring att det kan vara utmanande att se sina egna goda sidor och att man kan få hjälp av andra.

Ge möjlighet att utforska sig själv som person.

Börja med att se filmen om självbild. Diskutera därefter följande frågor i grupper på 2–3 personer.

- Är filmens situation realistisk? Varför tror du det kan vara svårt att lyfta fram sina egna goda sidor och egenskaper?
- Hur reagerar du när någon annan säger något bra om dig?
- Hur kan du bli bättre på att ge dig själv och andra beröm eller komplimanger?

Sammanställ gruppernas tankar i stor grupp.

Avsluta diskussionsstunden med en linjeövning kring påståenden om sådant som kan göra den egna självbilden mera positiv. I ena ändan av linjen finns "stämmer helt" och i andra ändan "stämmer inte alls". Be de unga att ställa sig vid den punkt som beskriver deras egen åsikt. Den mest neutrala punkten ligger mitt på sträckan.

"Det skulle hjälpa mig att lita på mina styrkor och på att jag duger som jag är om jag..."

- ...får beröm då jag gör något bra"
- ...prövar på nya saker eller uppgifter"
- ...får ta ansvar"
- ...känner att det är tillåtet att fråga om jag är osäker"
- ...märker att andra litar på mig"
- ...får använda mina styrkor och kunskaper"
- ...kan hjälpa andra med min kunskap"

Bonusuppgift: Era bästa tips och råd om hur man kan hantera misslyckanden – diskutera i mindre grupper och sammanfatta diskussionen gemensamt.

