



Selvkontroll

- spørsmål til samtale og refleksjon

Når du bestemmer over det du gjør på en positiv måte.

Gode spørsmål setter i gang tanker, refleksjoner og samtaler. Det er mange måter å se og forstå ordet selvkontroll. Design samtalene på en slik måte alle blir aktive i tanke og samtaleprosessen.

Bruk IRP (individuell, relasjonell, plenum). La de tenke litt selv, kanskje notere sine synspunkter rundt spørsmålet. Legg opp til en samtale to og to eller i en liten gruppe før samtalen løftes inn for alle. Barna trenger trening i alle disse fasene. Alt etter hvor godt trent de er og hvor engasjerte de er avgjøres tiden i hver fase.

NB! Anerkjenn alle barns svar og utforsk med oppfølgingsspørsmål.

Eksempler på spørsmål til samtale. Bruk de som du opplever kan ha verdi for deg og dine elever.

- Hva tenker du selvkontroll kan bety?
- Hva tror du det menes at du bestemmer over det du gjør på en positiv måte? Hva legger du i ordet positiv her?
- I hvilke situasjoner kan du ha bruk for selvkontroll (blant venner, på skolen, hjemme, på fritidsaktiviteter osv.)?
- Fortell om en gang du viste selvkontroll hjemme. Hva skjedde?
- Hvordan tror du det kunne gått hvis du ikke hadde vist selvkontroll i denne situasjonen?
- Hvilke følelser fikk du når du klarte å vise selvkontroll?
- Hvordan kunne denne situasjonen ha endt hvis du ikke hadde vist selvkontroll?
- Hvilke følelser kunne du fått hvis du ikke hadde klart å vise selvkontroll i denne situasjonen?
- Fortell om en gang du viste selvkontroll blant venner.
- (Selvkontroll blant venner) Hvordan tror du det kunne gått hvis du ikke hadde vist selvkontroll i denne situasjonen?
- Hvilke følelser fikk du når du klarte å vise selvkontroll i denne situasjonen?
- Hvordan kunne denne situasjonen ha endt hvis du ikke hadde vist selvkontroll?
- Hvilke følelser kunne du fått hvis du ikke hadde klart å vise selvkontroll i denne situasjonen?

- Fortell om en gang du viste selvkontroll på skolen.
- (Selvkontroll på skolen) Hvordan tror du det kunne gått hvis du ikke hadde vist selvkontroll i denne situasjonen?
- Hvilke følelser fikk du når du klarte å vise selvkontroll i denne situasjonen?
- Hvordan kunne denne situasjonen ha endt hvis du ikke hadde vist selvkontroll?
- Hvilke følelser kunne du fått hvis du ikke hadde klart å vise selvkontroll i denne situasjonen?
- Fortell om en gang du viste selvkontroll på fritidsaktiviteter.
- (Selvkontroll på fritidsaktiviteter) Hvordan tror du det kunne gått hvis du ikke hadde vist selvkontroll i denne situasjonen?
- Hvilke følelser fikk du når du klarte å vise selvkontroll i denne situasjonen?
- Hvordan kunne denne situasjonen ha endt hvis du ikke hadde vist selvkontroll?
- Hvilke følelser kunne du fått hvis du ikke hadde klart å vise selvkontroll i denne situasjonen?
- Hva kan påvirke selvkontrollen din? På hvilken måte?
- Selvkontroll kan handle om å takle uenighet og krangling. Hvorfor tenker du det kan være viktig å vise selvkontroll i slike situasjoner?
- Selvkontroll kan handle om å jobbe godt med skolearbeid når en egentlig har lyst til andre ting. Hva kan du gjøre eller si til deg selv for å klare å vise selvkontroll i slike situasjoner?
- Hva kan du oppnå ved å øve litt mer, presse deg litt mer og å holde ut selv om det er kjedelig?
- Hvorfor er det viktig å vise selvkontroll når man skal lære seg nye ting?
- Fortell om noe du virkelig har hatt lyst til å lære deg. Hvordan kan du bruke selvkontroll når du skal jobbe for å lære deg dette?
- Hvorfor kan det være viktig å trene opp selvkontrollen når vi jobber med skolefag?
- Hva gjør du for å klare å bruke selvkontroll i vanskelige situasjoner?
- I hvilke yrker tenker du at selvkontroll er en viktig egenskap?
- For at selvkontroll skal være en styrke du har, må du få energi og glede når du bruker den. I hvilke situasjoner opplever du at dette skjer?
- På en skala fra 1 til 5 der en er veldig lite selvkontroll og 5 er veldig mye selvkontroll, hvor opplever du at du er. Tenk gjerne i ulike situasjoner som på skolen, i friminuttet, hjemme, blant venner, i fritidsaktiviteter osv.
- Hvor opplever du at du har best selvkontroll? Hvorfor tror du det fungerer bedre her?
- Hvis du skulle bli litt bedre til å vise selvkontroll, hva kunne du da tenke deg å gjøre?
- Hva er du mest stolt av ved selvkontrollen din?
- Hvilke andre egenskaper kan være med på å styrke din selvkontroll?

Her har du en del spørsmål som kan danne grunnlag for mange god og dype samtaler og refleksjoner. Fyll på med egne.