

## Tegneoppgave SELVKONTROLL

*Selvkontroll er når du bestemmer over det du gjør på en positiv måte.*

Det er mange måter å vise selvkontroll på.  
Her er mulige tegneoppgaver:



- Tenk på en situasjon hjemme der dine foreldre bestemmer noe du ikke har lyst til (legge deg, komme inn, slutte å spille osv.) Tegn situasjonen og hvordan du klarte å vise selvkontroll. Lag gjerne bobler som viser hva du tenkte og sa.
- Tenk ut en lignende situasjon på skolen der læreren vil at du skal gjøre noe du ikke har lyst til. Lag en tegning som viser en god løsning på denne situasjonen.
- Andre mulige oppgaver kan handle om situasjoner med søsken, venner, i fritidsaktiviteter osv.

Slik kan du fortsette å lage gode tegneoppgaver som er et godt utgangspunkt for refleksjon og samtale.

### Tegn og fortell:

Stikkord for samtale for at det skal bli så konkret som mulig:

- Hva gjorde du?
- Hva var situasjonen?
- Hvor var du? Var du hjemme? På skolen? Ute?
- Hvordan var ansiktet ditt? Hvordan var ansiktet til de andre som kanskje var med?

Legg på det du tenker er viktig for at barna skal få ideer og bli motivert for tegneoppgaven.

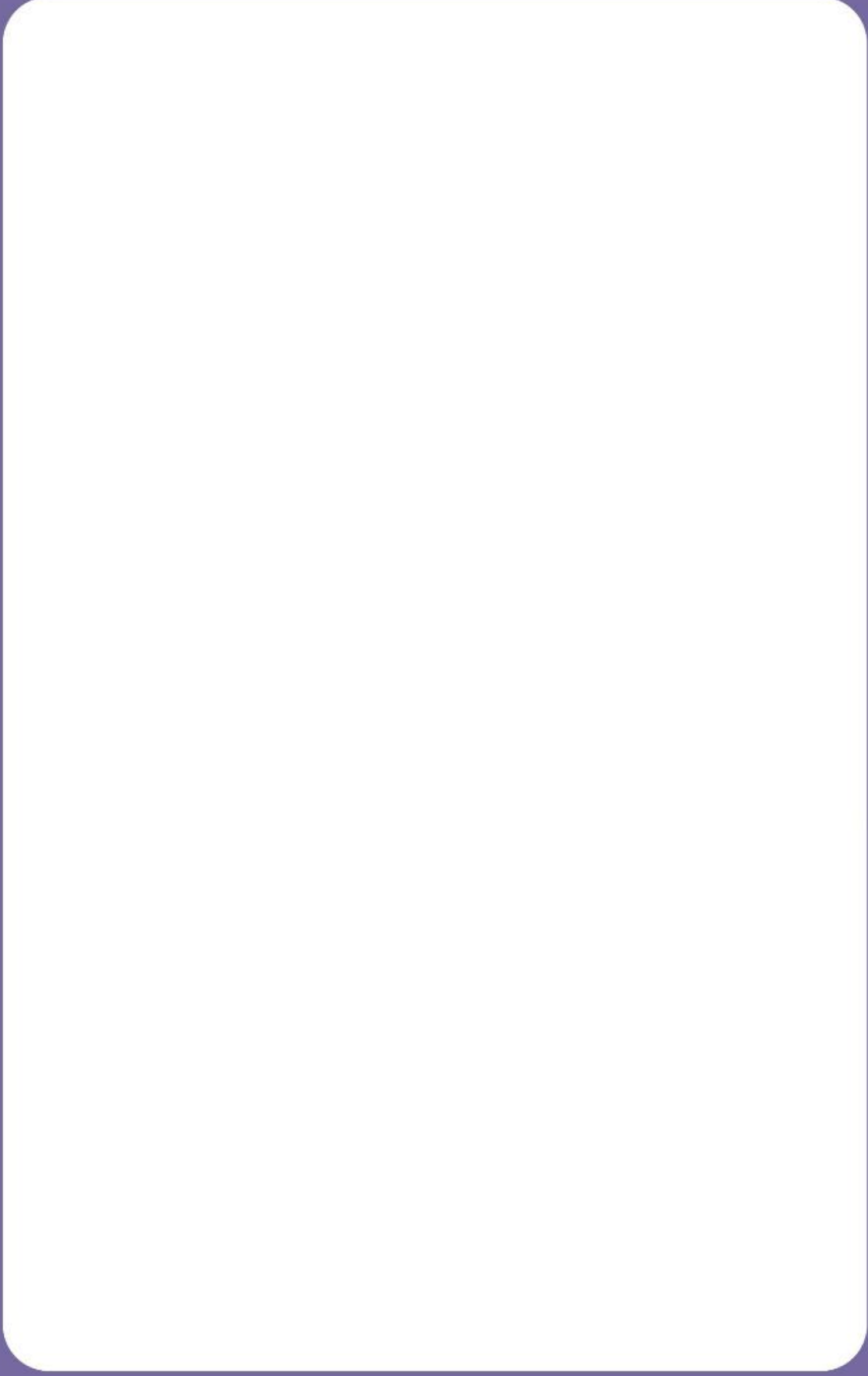
### Etterarbeid tegneoppgaven:

Tegningen er fin å ha som utgangspunkt for videre samtaler. Nå har det åpnet seg nye tanker rundt egenskapen selvkontroll. De har koblet den videre inn i sitt liv og egne erfaringer. Samtalene kan dreie seg om hva som skjedde, hvilke følelser man tror personene har, hva som kanskje skjedde i etterkant osv. Evnen til å sette seg inn i hvordan andre mennesker opplever en situasjon er avgjørende når en skal opprette og vedlikeholde nære relasjoner til andre.

Disse samtalene kan foregå mellom voksen - barn eller barn - barn i mellom. Tegningene egner seg også flott til utstilling når det er lagt ned mye arbeid.



# SELVKONTROLL



SMART oppvekst

© SMART OPPVEKST

Når du bestemmer over det du gjør  
på en positiv måte

