

Selvtillit

* spørsmål til samtale og refleksjon

***Ha tro på at du er noe, kan noe og vet noe.***

**Spørsmål til refleksjon og samtale**

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

Bruk IRP (individuelt, relasjonelt, 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 at ordet selvtillit kan bety?
* Hva tenker du at det kan bety for deg eller andre å ha god selvtillit? Hvilke positive ting kan det føre til?
* Ha tro på at du er noe. Hvorfor er det så viktig å ha denne opplevelsen av seg selv? Hva kan det føre til?
* Hvorfor er det viktig å ha følelsen og opplevelsen av at en kan noe og vet noe? Hvilke positive ting kan det føre til?
* Hva kan være forskjellen på å kunne noe eller vite om noe?
* Hva er det du opplever at du kan mye om? Husk det handler ikke om å vite mest eller være best, men selv føle at en kan mye om noe.
* Fortell om en gang du opplevde god selvtillit. Hva skjedde? Hvilke tanker og følelser fikk du i denne situasjonen?
* Hvilke andre følelser kan en få når en opplever å ha god selvtillit?
* Hva er det du er god til og liker å holde på med?
* Hvorfor er det fint å holde mye på med det man liker eller er god til?
* Hva kan du si til deg selv for å bygge god selvtillit?
* Det er også viktig å gjøre ting man ikke er så god til. Hva kan man si til seg selv eller gjøre for å få bedre selvtillit i slike situasjoner?
* Hvilke følelser får du ofte i situasjoner der du utfordrer deg selv med ting du ikke er så god til?
* Det er også mulig å ha for mye selvtillit. Hvordan kan det se ut? På hvilken måte kan en ha for mye selvtillit?
* Hva tenker du for mye selvtillit kan føre til for deg eller for andre?
* Selvtillit henger ofte sammen med når en sammenligner seg med hva andre gjør og kan. Hvordan ønsker du at andre skal opptre overfor deg slik at du kan få styrket din selvtillit? Hva ønsker du at de skal si og gjøre?
* Hva kan du si og gjøre for å skape bedre selvtillit hos andre, i klassen, blant venner, søsken osv.?
* Vet du om noen som er skikkelig god til å styrke din eller andre sin selvtillit? Hva er det han eller hun ofte gjør?
* Selvbilde består av selvfølelse og selvtillit. Det å ha et godt selvbilde kan hjelpe oss gjennom vanskelige perioder, som også er en del av livet. Hva tenker du vi kan gjøre mer av for å få et styrket selvbilde?
* Det å ha tro på at en er noe handler i stor grad om selvfølelsen. Et menneske med god selvfølelse opplever at en er god nok med alle sine tanker, følelser drømmer, sine styrker og svakheter. Hva kan god selvfølelse føre til av positive ting?
* På hvilken måte kan SMART egenskapene og fokuset på personlige egenskaper og styrker bygge selvtillit?
* Hvilke andre egenskaper kan handle om å bygge god selvtillit? Hvilke egenskaper kan brukes for å bygge egen eller andres selvtillit?
* I hvilke yrker tenker du at selvtillit er en viktig egenskap? Begrunn svaret ditt.
* ‘’Du trenger ikke blåse ut mitt lys for at ditt skal skinne bedre’’. Hva tenker du det kan bety når vi snakker om selvtillit?

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