

Övning: Självkänsla

Dialogspelet

- Föräldrarna arbetar med övningen i grupp om ca 4-5 st.
- Förbered övningen genom att skriva ut ”påståendekorten” nedan. Klipp isär dem. Beräkna 1 uppsättning kort/grupp.
- Skriv även ut spelplanen. Det behövs 1 spelplan/grupp.
- Dela ut en uppsättning kort och en spelplan till varje grupp. Korten läggs med textsidan nedåt.
- En av föräldrarna i gruppen börjar med att ta översta korten i högen. På varje kort finns ett påstående. Den förälder som drar kortet läser påstående högt och markerar sedan sitt ställningstagande till påståendet genom att lägga kortet på det fält på spelplanen som överensstämmer bäst med hur han/hon tycker samt ger en kort motivering till varför.
- Därefter ges föräldrarna i tur och ordning möjlighet att ta ställning till det dragna kortet genom att flytta det till annan ruta eller låta det ligga kvar samt ge en kort motivering till varför.
- När alla föräldrar haft möjlighet att ta ställning till kort nr 1 går turen vidare till nästa förälder som drar ett nytt kort i högen, läser upp, tar ställning till och därefter lämnar vidare till nästa förälder att ta ställning till detta kort.
- Föräldrarna går igenom så många kort som tiden tillåter.



Tips: Uppmana föräldrarna till att vara ganska korta i sina motiveringar så att alla får möjlighet att komma till tals och så att flera kort hinns med under övningen.

Om du vill spara korten och spelplanen för att använda vid senare tillfälle – laminera dem gärna. Spelplanen kan med fördel skrivas ut på färgat papper samt i A3-storlek.



Påståendekort

<p><i>Hög självkänsla gör att man gör bra saker</i></p>	<p><i>Låg självkänsla ökar risken att bli kriminell</i></p>
<p><i>Självkänslan kan variera utifrån vad man gör</i></p>	<p><i>Självkänsla och självförtroende hänger ihop</i></p>
<p><i>Alla känslor är lika mycket värda</i></p>	<p><i>Det är viktigt att ge uttryck för sina känslor</i></p>
<p><i>Hög självkänsla gör att man kan uttrycka sina känslor</i></p>	<p><i>Självkänsla är något medfött (personlighet)</i></p>



<p><i>Det är viktigt att träna självkänsla</i></p>	<p><i>Det är viktigt att ge barnen bra självkänsla när de är små</i></p>
<p><i>Många ungdomsproblem beror på låg självkänsla</i></p>	<p><i>Självkänslan förändras hela tiden</i></p>
<p><i>Föräldrarnas självkänsla påverkar barnets självkänsla</i></p>	<p><i>Självkänslan beror på hur man blir bemött av omgivningen</i></p>



Spelplan – Dialogspelet

Håller med

Håller delvis med

Håller inte med

