

## Selvtillidsøvelser

Du kan her finde selvtillidsøvelser, som kan hjælpe eleverne med at overvinde de udfordringer, de står overfor. Øvelserne kan hjælpe eleverne med at mestre svære opgaver. Øvelserne har også til formål at hjælpe eleverne med at modtage ros.

## GIV ET SKULDERKLAP

Formålet med denne øvelse er, at eleverne lærer at modtage ros.

Gør følgende:

Du skal instruere eleverne i de tre nedenstående trin. Eleverne kan både sidde eller gå rundt mellem hinanden, når I laver øvelsen.

Giv sidemanden et skulderklap og sig "godt gået"!

Giv dig selv et skulderklap og sig "godt gået"!

Rejs dig herefter op og find tre andre, som du giver et skulderklap og siger "godt gået" til.

Snak derefter om, at ros er vigtig, når vi er i gang med at øve os på noget svært, fordi det virker opmuntrende og anerkendende. Øvelsen kan med fordel anvendes efter eksponering. Her kan de andre elever eller læreren give den eksponerede et skulderklap eller et "godt gået"!

## POST-IT LEGEN

Formålet med denne øvelse er at give eleverne erfaring med, at det er rart at modtage ros. Den er særligt brugbar, når man er i gang med eksponering.

Start med at udlevere en post-it-blok til alle elever. Mens en elev eksponerer sig, skriver de andre elever tre ting ned, som de vil rose eleven for. Det kan fx være "Du talte med klar og tydelig stemme" eller "Du virkede slet ikke nervøs". Når eleven er færdig med sin eksponering, giver de andre elever én efter én eleven deres ros. Her er det vigtigt, at man læser sine sedler op. Når sedlerne er læst op, sættes de fast på modtagerens tøj. Eleven vil efterhånden blive fyldt op med post-it-sedler. Eleven læser til sidst sedlerne igennem for sig selv.

## DINE KVALITETER

Formålet med denne øvelse er at give eleverne et indblik i egne kvaliteter. De stille elever kan have svært ved at finde frem til de ting, som de er gode til, fordi de i mange tilfælde lader de negative tanker om sig selv overtage. Med øvelsen får eleverne sat ord på de positive egenskaber, som de måske ikke selv er bevidste om eller tør sige højt.

Gør følgende:

Giv hver elev fire A4-ark. På hver af disse ark skal de skrive en positiv egenskab eller kvalitet, som de værdsætter hos andre. De skal altså ikke skrive om sig selv. Det, som eleverne ikke ved, er, at vi oftest vil skrive kvaliteter ned, som vi forbinder med os selv. Når alle har gjort dette lægges sedlerne på gulvet med skriften opad. Alle skal nu samle tre sedler ud fra det kriterium, at de skal vælge ord, som kendetegner dem. Tanken her er, at det er lettere at vælge kvaliteter, som andre har skrevet. I første omgang skal eleverne sige ordene for sig selv, for at øve sig i at bruge dem om sig selv og for at internalisere dem. Sidste del af øvelsen går ud på, at de skal finde en makker og overfor denne læse kvaliteterne op. De indleder fx sætningerne med "Jeg er...". Eleven øver sig dermed i at tale rosende om sig selv.

Afslut øvelsen med at få eleverne til at sætte ord på, hvorfor det er så svært at anerkende sine egne kvaliteter. Nævn også, at de egenskaber vi værdsætter hos andre, ofte kan være nogle, vi selv besidder.

## DU KAN MERE END DU TROR

Formålet med denne øvelse er at give eleverne et selvtillidsboost. Det handler om at finde kvaliteter, som man kan rose hinanden for. Denne øvelse er bedst at bruge, når man i gruppen har fået et kendskab til hinanden.

Gør følgende:

Bed alle om at sætte sig i en rundkreds. Sørg for, at alle har papir og blyant. Hver elev skriver nu sit navn på papiret, som herefter sendes venstre rundt i kredsen. På det nye papir man modtager, skriver man én positiv ting om personen, inden man igen sender papiret videre. Når alle har skrevet positive ting om hinanden, kommer papiret tilbage til den oprindelige ejermand og alle sidder nu med hvert sit "powerpapir", som viser, hvad andre værdsætter hos én. Det er en god måde at modtage komplimenter på for elever, som har svært ved at modtage ros. I kan overveje at arbejde i mindre grupper, så det ikke tager for lang tid.

Afslut øvelsen ved at gøre eleverne opmærksomme på, at de ord, som de andre har skrevet ned, er kvaliteter, som de ser hos hinanden. Lad eventuelt eleverne læse papiret igen, med det formål at få rosen internaliseret.