

MAY-BENTE HØILAND-LODE

GUIDE  
FOR UNGDOM!

SMART  
for livet

SLIK FÅR DU GOD SELVFØLELSE OG MENTAL STYRKE

ÇAPPELEN DAMM

SMART for livet OPPGAVEBOK  
[www.smartakademiet.no/www.maybente.no](http://www.smartakademiet.no/www.maybente.no)

# Selvfølelse

## Quiss om selvfølelse s.15

**Gå gjennom spørsmålene og sett ring rundt det svaret som ligger nærmest opp til den måten du tenker på, snakker om deg selv på og føler på.**

**1. Du har nettopp stått opp, og du går inn på badet og ser deg selv i speilet. Hva sier du til deg selv?**

a: God morgen, sunshine, dette blir en deilig dag!

b: Å, ikke nå igjen, jeg ser ikke ut, hvorfor gadd jeg stå opp i det hele tatt?

**2. Hvis du gjør en feil eller ikke får til noe, hva sier du til deg selv?**

a: Det er menneskelig å feile, også for meg.

b: Det er typisk meg, jeg får aldri til noe. Jeg burde visst bedre.

**3. Hvis du får til noe, hva sier du til deg selv?**

a: Så bra, nå er jeg stolt og fornøyd!

b: Jeg kunne gjort det enda bedre hvis jeg hadde prøvd, dette var ikke godt nok.

**4. Du har vært sammen med vennene dine og er på vei hjem. Hva forteller du deg selv?**

a: Det var moro, det er virkelig koselig å være sammen med dem.

b: Nå snakker de sikkert om meg, de bare later som om de liker meg. De vil sikkert ikke være sammen med meg nest

**5. Noen gir deg en god tilbakemelding eller en kompliment. Hva sier du til deg selv?**

a: Å, så fint sagt, det føles så godt og velfortjent!

b: Ingen gir komplimenter uten at de vil ha noen til- bake, og dessuten føles det ikke som om jeg for- tjente det.

**6. Hvis noen du er glad i skuffer deg, hva sier du til deg selv?**

a: Jeg føler meg skuffet, men jeg kommer over det. Jeg vil nok finne ut etter hvert hva det var som skjedde.

b: Det var det jeg visste, jeg kan ikke stole på noen.

**7. Når du føler deg usikker, hva forteller du deg selv?**

a: Alle føler seg usikre av og til. Jeg skal snakke med pappa og høre hva han tenker.

b: Hvorfor kan jeg ikke ta meg sammen og slutte å være så barnslig? Hva er galt med meg?

**8. Hvis du sier noe som sårer eller skuffer andre, hva sier du til deg selv?**

a: Det var ikke bra, jeg vil jo ikke såre eller skuffe andre. Jeg skal si unnskyld for det, og så håper jeg at han eller hun godtar unnskyldningen min, slik at vi begge kan komme videre.

b: Hvordan kunne jeg gjøre noe så dumt? Jeg skammer meg sånn over meg selv. Det er ikke rart at ingen liker meg.

**Gi deg selv 10 poeng for hvert a-svar og 5 poeng for hvert b-svar. Når du har funnet poengskåren din, kan du kikke i tabellen nedenfor. Den gir deg en viss oversikt over hvordan det står til med selvfølelsen din akkurat nå.**

POENG	SELVFØLELSE
70–80	Din selvfølelse er HØY og POSITIV.
65–70	Din selvfølelse er OK. Du kan lese videre og finne måter å styrke den på.
50–65	Din selvfølelse er USTABIL. Nå vet du om det, og du kan bruke det du lærer her til å styrke selvfølelsen din.
40–50	Din selvfølelse er LAV. Det som er bra, at du kan begynne å styrke selvfølelsen din allerede i dag.

## Du er god nok, øvelse s.20

1a: Tenk deg frem til fem positive egenskaper ved deg selv. Sett ring rundt de utsagnene under som er sanne om deg. Skriv gjerne på flere.

Hvis det er vanskelig kan du be foreldre, lærere, venne eller andre om hjelp.

- |                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| a) Jeg er omsorgsfull   | f) Jeg er god til å lytte |
| b) Jeg har god humor    | g) Jeg er tålmodig        |
| c) Jeg er ansvarsfull   | h) Jeg er lojal           |
| d) Jeg er snill mot dyr | i) Jeg er.....            |
| e) Jeg er modig         | k) Jeg er.....            |

1b: Når du har satt ring rundt de beskrivelsene som gjelder for deg, og gjerne funnet flere som stemmer for deg, velger du ut fem av dem og gir et eksempel på hver av dem

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



**Øvelse 2, s.23**

Legg merke til om du snakker til deg selv på samme måte som du snakker til vennene dine.

Kryss av nedenfor:

Snakker du verre til deg selv enn til vennene dine?	Snakker du på samme måte til deg selv som til vennene dine?	Snakker du bedre til vennene dine enn til deg selv?

### Jeg er god nok liste, øvelse s. 27

**1. Skriv ned 5 ting du gjorde, eller måter du oppførte deg på, i går** Velg det du føler deg mest stolt over og noter det ned i SMART-boken. Eksempler kan være:

Mennesker du hjalp – Mål du nådde – Noe du fikk til – Problemer du løste – Aktiviteter du deltok i – Beslutninger du tok – Utfordringer du løste, osv.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

# Mental trening

## Det vi fokuserer på vokser, øvelse s. 42

Bruk dagen i dag til å notere ned hva du fokuserer på. Er det ting du ikke liker og ikke er fornøyd med, eller er det ting du liker og er fornøyd med, eller en mellomting?

FOKUS Hva fokuserer du på?	Positive ting, det jeg liker	Negative ting, det jeg ikke liker

## Hva er ditt fokus, øvelse s. 46

### Start på dagen

Noter ned «Dette gleder jeg meg til i dag»

Jeg gleder meg til \_\_\_\_\_

Jeg gleder meg til \_\_\_\_\_

Jeg gleder meg til \_\_\_\_\_

Jeg gleder meg til \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---



**Velg et positivt fokus i løpet av dagen.**

Øv deg på å legge merke til små ting som gleder deg i hverdagen og fokusere på dem

**SMÅ TING SOM GLEDER MEG I HVERDAGEN**


**Oppsummering om kvelden** Om kvelden før du legger deg, tar du på deg de usynlige positive brillene og tenker tilbake på hva som har vært de 3 beste opplevelsene denne dagen. Skriv dem ned og kjenn på følelsen det gir deg

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Følelsen det gir meg er:** \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Følelsen det gir meg er:** \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Følelsen det gir meg er:** \_\_\_\_\_

## Hvilke briller ser du verden gjennom, øvelse s. 52

1. Tenk på et område du ønsker å forbedre deg på. Det kan være som Synnøve, som ønsket å bli bedre i håndball, eller det kan være noe helt annet.

Jeg ønsker å forbedre meg på:

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Så gjør du som Synnøve: Bruk fokuset ditt til å legge merke til tre ting som er bra på hver trening, hver øvelse eller lignende. Hvis du ønsker å få bedre karakter i matematikk, kan du skrive ned tre ting du var fornøyd med etter hver matematikktime. Poenget er å begynne å snu fokuset fra det du er misfornøyd med og over til det du er fornøyd med.

Tre ting jeg er fornøyd med er:

1. 

---

---

2. 

---

---

3. 

---

---

## Vår respons avgjør vårt resultat, øvelse s. 57

Se på eksemplene under. Legg merke til de ulike tankealter- nativene. Fyll ut hvilken følelse de ulike tankene gir. Sett kryss for om dette vil være en positiv eller en negativ erfaring.

Eksempel 1: Martin har jobbet veldig hardt foran denne mate- matikkprøven. Han hadde håpet på en 4-er, men får bare 3+.

TANKE	FØLELSE	NEGATIV ERFARING	POSITIV ERFARING
Typisk meg, jeg får det aldri til			
Læreren liker meg ikke, hun gir meg aldri en 4-er			
Sist fikk jeg 3-, så det er jo en forbedring			

Eksempel 2: Carolina møter Louise i gangen og sier hei til henne, men Louise svarer ikke.

TANKE	FØLELSE	NEGATIV ERFARING	POSITIV ERFARING
Hun synes jeg er teit, hun liker meg ikke			
Hun hørte meg kanskje ikke, siden hun var så opptatt med Lise			
Hun virket helt fjern i dag, hun var ikke helt tilstede			

**Øvelse 1:**

Nå kan du tenke på en situasjon du står i akkurat nå som du opplever utfordrende eller krevende.

1. Skriv ned:

A: TENKER	B: FØLER	NEGATIV ERFARING	POSITIV ERFARING

2. Nå gjør du den samme øvelsen, men denne gangen skriver du ned to positive tanker som vil gi deg positive følelser og gjøre at det blir en mer positiv erfaring:

POSITIVE TANKER	POSITIVE FØLELSER	POSITIV ERFARING

**Øvelse 2:**

På hvilken måte har tankene dine innflytelse på deg og ditt liv? Noen har alltid på seg «finn fem feil»-briller, mens andre har på mer positive briller, og velger å fokusere på noe positivt som gir en positiv følelse og positiv erfaring. Hvilke briller har du på?

1. Hvordan vil du erfare og oppleve det som skjer hvis du har på deg negative briller og tenker negative tanker? Hvilke følelser aktiveres, og hvilken erfaring får du da?

---

---

---

---

---

---

2. Hvordan vil du erfare og oppleve det som skjer hvis du har på deg positive briller og tenker positive tanker? Hvilke følelser aktiveres, og hvilken erfaring får du da?

---

---

---

---

---

---

3. Hvem er det som bestemmer over dine tanker og følelser?

---

---

---

---

---

---

---





## Trafikklysprinsippet, øvelse s. 66

1. Beskriv kort en situasjon du står i akkurat nå:

---

---

---

---

2. Skriv 2 røde tanker du kan tenke i forhold til denne situasjonen:

---

---

---

---

3. Hvilke følelser gir disse tankene deg?

---

---

---

---

4. Skriv 2 grønne tanker du kan tenke i denne situasjonen. Hvilke følelser gir de deg?

---

---

---

---

## Tanker og følelser, øvelse s.70

Hva kan du gjøre når du merker negative tanker, eller følelser av frustrasjon og irritasjon, som tar deg nedover på følelsesskalalen?

1: Identifiser følelsen o

2: Beskriv følelsen, etter at du har identifisert den kan du skrive ned/si høyt

Jeg føler \_\_\_\_\_ akkurat nå

Jeg føler \_\_\_\_\_ akkurat nå

Jeg føler \_\_\_\_\_ akkurat nå

Jeg føler \_\_\_\_\_ akkurat nå

Jeg føler \_\_\_\_\_ akkurat nå

3: Så kan du skrive ned noen setninger om følelsen eller tegne følelsen på et ark og

og dele det med noen du stoler på

rive arket i stykker

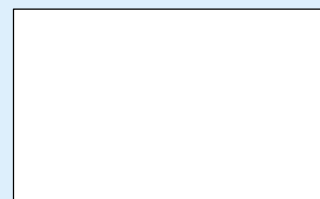
---



---



---



4: Eller du kan velge å være i fysisk aktivitet og svømme, gå løpe, spille ball eller på andre måter være fysisk aktiv for å frigjøre følelsene dine

5: Eller du kan synge eller spille et instrument

Prøv ut de ulike metodene og noter gjerne ned hvilke av dem du syntes fungerte best for deg fra 1 (ikke så bra) til 10 (veldig bra). Skriv et tall fra 1-10 ved siden av hver metode

## Sammenhengen mellom tankene og følelseskalaen, øvelse s.74

1. Når du merker følelser på den nedre delen av skalaen, kan du stille deg følgende spørsmål:  
Hva er det egentlig jeg ønsker?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Når du har funnet frem til det, kjenner du på følelsen det vil gi deg å få, være eller ha det du ønsker deg. La følelsen bre seg i kroppen til du kjenner at den fyller hele deg. Du kan gjerne lage et bilde av den ønskede situasjonen og kjenne på den gode følelsen det gir deg når du ser dette bildet for deg, sette den inn på «sparekontoen».

3. Hver gang du merker den ikke-ønskede følelsen, kan du hjelpe deg selv oppover på følelseskalaen ved å først stille deg selv spørsmål ved hva du ønsker, og deretter snu fokuset over til følelsesbanken, hente opp bildet igjen og kjenne på følelsen.

4. Bruk skjemaet nedenfor og fyll inn det du føler.

NÅR	Dette tar meg ned på følelesskalaen	Det jeg egentlig ønsker er	Dette kan jeg selv gjøre
Før skolen			
På skolen			
Etter skolen			
I helgen			

## Lær å bruke følelsene som GPS, øvelse s. 78

Noter dine gleder i SMART-dagboken

Dato	Dette har jeg vært glad for fordi

# Rydd bort «finn fem feil» brillene

## Ut av mangeltilstanden, øvelse s. 83

Sett kryss ved det du er takknemlig for

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> godt syn                      | <input type="checkbox"/> en familie å bo hos        |
| <input type="checkbox"/> en hjerne som virker          | <input type="checkbox"/> et sted å bo               |
| <input type="checkbox"/> venner                        | <input type="checkbox"/> evne til å lese            |
| <input type="checkbox"/> evne til å høre               | <input type="checkbox"/> mat i kjøleskapet          |
| <input type="checkbox"/> frihet til å si det du ønsker | <input type="checkbox"/> evne til å være glad       |
| <input type="checkbox"/> seng å sove i                 | <input type="checkbox"/> mulighet til å gå på skole |

### Avslutt disse setningene:

Jeg føler meg heldig fordi

---



---



---



---

En ting jeg virkelig setter pris på, er

---



---



---



---

Noe jeg alltid vil være takknemlig for, er

---



---

---

---

## Respektfull kommunikasjon, øvelse s. 88

Noter ned de gangene du legger merke til at du bruker ulvespråk og de gangen du legger merke til at du bruker sjiraffspråk.

ULVESPRÅK	SJIRAFFSPRÅK

Hva er det som kjennetegner respektfull kommunikasjon?

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Handlekraft modellen, øvelse s. 91**

Hvor stor prosent av din kommunikasjon (både de indre tankene dine og det du sier til andre) befinner seg på den høyre siden (offersiden) av handlekraft- modullen, og hvor stor prosent er på den venstre siden av hadnlekraftmodellen?

---

---

---

---

---

---



## Respektfull kommunikasjon- 4 trinns modell, øvelse s. 96

Skriv inn dine egne eksempler.

### 1.eksempel

#### TRINN 1 OBSERVASJON

---

---

---

---

#### TRINN 2 FØLELSE

---

---

---

---

#### TRINN 3 BEHOV

---

---

---

---

**TRINN 4 ØNSKEMÅL**

---

---

---

**2.eksempel****TRINN 1 OBSERVASJON**

---

---

---

**TRINN 2 FØLELSE**

---

---

---

TRINN 3 BEHOV

---

---

---

---

---

TRINN 4 ØNSKEMÅL

---

---

---

---

---

**3.eksempel**

TRINN 1 OBSERVASJON

---

---

---

---

---

TRINN 2 FØLELSE

---

---

---

---

TRINN 3 BEHOV

---

---

---

---

TRINN 4 ØNSKEMÅL

---

---

---

# Tro på at du kan

## Tro at det er mulig, øvelse s. 101

Hva er det du ønsker deg? Hva er det du drømmer om? Hva er det du ville gjort hvis du trodde det var mulig?

---

---

---

---

---

**Definer klart hva det er du ønsker deg, øvelse s. 103**

JEG ØNSKER MEG IKKE	DET JEG ØNSKER ER
Jeg må ikke stryke på denne prøven	Jeg vil ha 5 på denne prøven
Jeg må ikke komme for sent	Jeg vil være der tidsnok

## Smarte mål, øvelse s. 109

S	<p>Hva er det du ønsker deg? Hva er målet? Kan du se målet klart for deg?</p> <hr/> <hr/> <hr/>
M	<p>Målbart: kan dette måles? På hvilken måte vil du merke en endring når målet er oppnådd?</p> <hr/> <hr/>
A	<p>Attraktivt/Ambisiøs: Hvordan vil det føles når målet er nådd? Hvavil det gi deg å oppnå målet? Hvordan kan du holde fast i målet og tro på det, selv om målet er ambisiøst?</p> <hr/> <hr/>
R	<p>Realistisk: Er det mulig for deg å nå målet?</p> <hr/> <hr/>
T	<p>Tidsbestemt: Når skal målet være nådd? Hvilken dato?</p> <hr/> <hr/>
E	<p>Evaluerbart: Kan det hende at målet endres underveis?</p> <hr/> <hr/>

## Positiv forventning, øvelse s. 119

1. Mitt mål/ ønske Hvordan vil du erfare og oppleve det som skjer hvis du har på deg positive briller og tenker positive tanker? Hvilke følelser aktiveres, og hvilken erfaring får du da?

---



---



---



---

2. Noter ned tanker som støtter målet og hvilke tanker som står i motsetning til målet

TANKER SOM STØTTER MÅLET	TANKER SOM STÅR I MOTSETNING TIL MÅLET



## Handling gir forvandling, øvelse s. 121

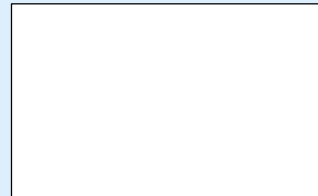
Del opp målene dine i mindre delmål. Noter ned målet ditt til venstre og lag en tegning som illustrerer målet ditt til høyre

### Mitt mål er

---

---

---



### DELMÅL 1:

Hva er det jeg trenger å gjøre?

---

---

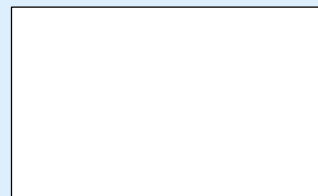
---



Hvem kan eventulet hjelpe meg?

---

---



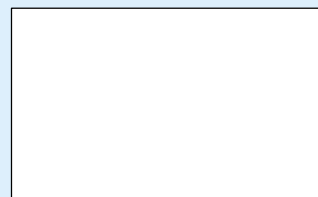
Hvorfor trenger jeg å gjøre det?

Hva vil det gi meg?

Hvilken følelse vil det gi meg?

---

---



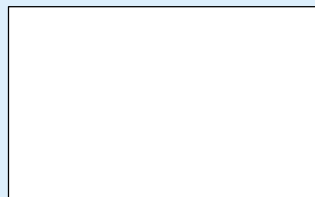
**DELMÅL 2:**

Hva er det jeg trenger å gjøre?

---

---

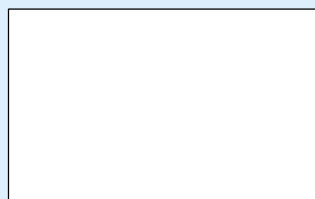
---



Hvem kan eventulet hjelpe meg?

---

---



Hvorfor trenger jeg å gjøre det?

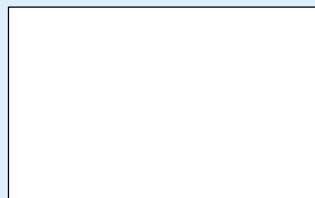
Hva vil det gi meg?

Hvilken følelse vil det gi meg?

---

---

---



**DELMÅL 3:**

Hva er det jeg trenger å gjøre?

---

---

---

Hvem kan eventulet hjelpe meg?

---

---

Hvorfor trenger jeg å gjøre det?

Hva vil det gi meg?

Hvilken følelse vil det gi meg?

---

---

---

---

**DELMÅL 4:**

Hva er det jeg trenger å gjøre?

---

---

---

Hvem kan eventulet hjelpe meg?

---

---

Hvorfor trenger jeg å gjøre det?

Hva vil det gi meg?

Hvilken følelse vil det gi meg?

---

---

---

---

## Tren deg på å nå mål, øvelse s. 125

Hva har du lyst å bli god i? Hvilket/ hvilke mål er du klar for å trene deg opp i?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Det er ditt valg 126

«Vær den forandringen du ønsker å se i verden» Mahatma Gandhi

Det viktigste jeg tar med meg fra denne boken er:

---

---

---

---

---

---

---

---