

v. 4.0

**Livet er dit –
Tag det, brug det ,skab det!**

Opgavehæfte

Kolofon

1. LIVSKVALITETEN I DANMARK

Hvad er livskvalitet for dig?

Livskvalitet er.....
.....
.....
.....

Hvad skal der til for, at du får det rigtigt godt?

.....
.....
.....

Hvad ville du ønske dig, hvis du kunne få 3 ønsker opfyldt?

.....
.....
.....

Hvad kunne du selv gøre for, at de går i opfyldelse?

.....
.....
.....

Diskutér i klassen, hvad I har fundet frem til.

Lav et spørgeskema med 10 vigtige spørgsmål om livskvalitet.

*

Interview folk i det nærmeste supermarked. Stil dem spørgsmålet: Hvad er et godt liv? Fortæl i klassen hvad I oplevede.

*

Skriv en liste over de faktorer, der bør indgå, når du skal vurdere og sammenligne danskeres livskvalitet i forhold til andre landes f.eks.:

- * gennemsnitsløn
- * antal børn i gennemsnit
- * antal skilsmisser i gennemsnit

- * gennemsnitlig levetid
- * medicinforbrug
- * selvmordshyppighed etc.
- * naturrigdomme

Sammenlign jeres besvarelser i klassen og lav en fælles liste herudfra over de faktorer, I mener bør indgå i sådan en liste.

*

Middellevetiden kan udtrykkes som det gennemsnitlige antal år,
 som

.....

.....

Find i Statistisk Årbog middellevetiden for mennesker i forskellige lande. Find argumenter for, hvorfor at:

- * kvinder overalt lever længere end mænd
- * mennesker på Island og i andre lande lever længere end mennesker i Danmark

Invitér skolens læge på besøg i klassen. Bed vedkommende om at give jer en introduktion til, hvordan man som læge kan få et indtryk af danskeres livskvalitet. Hvilke skavanker har børn og unge idag, og hvad siger de om deres livskvalitet? Tror du, man kan blive syg, hvis man ikke har en god livskvalitet?

*

Hvordan er DIN livskvalitet for tiden?
 Skriv et kort digt, mal et billede, lav en sang eller find et stykke musik, der illustrerer din oplevelse af livet lige nu.

*

Lav en collage i A-3 format, der beskriver dig og de elementer, der indgår i din livskvalitet. Sæt jeres sider op i klassen og fortæl lidt om, hvad de forestiller.

*

Diskutér i klassen:

- * er et langt liv altid at foretrække frem for et kort?
- * hvad er et indholdsrigt liv?

- * bør man tillade aktiv dødshjælp? (Hvorfor/hvorfor ikke?)
- * hvordan skildres det gode liv i medierne?
- * svarer det til jeres forestillinger?
- * hvem har økonomiske interesser i at bestemme, hvad det gode liv skal være?

2. VINDERE OG TABERE

Hvad er personlig styrke?

Lav en kort novelle om et menneske, der har en stærk personlighed. Skriv hvad vedkommende kommer ud for i løbet af en hård dag og hvordan han/hun tackler det. Lad det skinne igennem hvilke egenskaber og handlemåder, der viser, at dette menneske har personlig styrke.

*

Hvilke barndomserfaringer er medvirkende til, om man opfatter sig som taber eller vinder? Skriv en opdigtet historie om et livsforløb for en person, som i din alder opfatter sig selv som taber eller vinder.

*

Find frem til en personlighed, som du mener er - eller har været - værdifuld for verden. Undersøg personens livshistorie og skriv et kort resumé heraf. Undersøg hvilke personlige egenskaber og hvilke faktorer i livshistorien, der har indflydelse på din persons gøren og laden. Lav en præsentation af din person og hold et foredrag for de andre herom, hvori du begrundet, hvorfor netop denne person er værdifuld. Kunne du forestille dig, at du udviklede de samme egenskaber og blev lige så værdifuld?

*

Hvad er en vinder?:

- * én alle kan lide
- * én, der tjener mange penge
- * én, der ikke går op i sin økonomi
- * én, der altid ved hvad han/hun skal sige
- * én, der ikke behøver at træde på andre
- * én, der ser godt ud
- * én, andre piger/fyre synes godt om
- * én, der synes godt om sig selv

Eller:

.....
.....

*

Hvad er en taber:

- * én, der på forhånd opgiver
- * én, der ikke tør være uvenner
- * én, der altid viser sine følelser
- * én, der er for nem at mobbe
- * én, der kun er optaget af penge og ting

Eller:
.....
.....

Diskutér om piger og drenge har samme opfattelse af vindere og tabere.

*

Tænk over den sidste konflikt, du stod i. Reagerede du som taber eller vinder? Skriv hvad der skete, og hvad du gjorde.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kunne - eller burde - du have gjort noget anderledes?

*

I hvilke situationer er det, at du føler dig som taber?

.....
.....
.....

Hvordan kunne en god ven hjælpe dig med at vende din taber-position til en vinder-position?

.....
.....
.....

Diskutér i klassen, hvor gode eller dårlige I er til at hjælpe hinanden ud af fastlåste roller.

3. KEND DIG SELV

Hvordan er din selvopfattelse? Synes du, at du er:

	ja	i tvivl	nej
sund	1	2	3
fysisk stærk	1	2	3
harmonisk	1	2	3
ærlig	1	2	3
følsom	1	2	3
kærlig	1	2	3
smuk	1	2	3
seksuelt tiltrækkende	1	2	3
elsket	1	2	3
livsglad	1	2	3
åben	1	2	3
social	1	2	3
god	1	2	3
fri	1	2	3
humoristisk	1	2	3
kedelig	1	2	3
intelligent	1	2	3
fornuftig	1	2	3
tålmodig	1	2	3
selvstændig	1	2	3
viljestærk	1	2	3
ambitiøs	1	2	3
engageret	1	2	3
kreativ	1	2	3
ansvarsbevidst	1	2	3
samvittighedsfuld	1	2	3
fuld af kampånd	1	2	3
modig	1	2	3
fuld af selvtillid	1	2	3
en succes	1	2	3
dybsindig	1	2	3
en fiasko	1	2	3

Sæt dig sammen med din bedste ven i klassen. Bed vedkommende gætte, hvad du har svaret ved de enkelte ord. Undersøg om der er overensstemmelse mellem din besvarelse og din vens forestillinger?

*

Hvordan skal man være for at være "rigtig" i jeres klasse. Skal man:

- * lave lektier og være klog
- * lade være med at lave lektier og være frisk
- * have en kæreste
- * være seksuelt erfaren
- * drikke sig fra sans og samling
- * lade være med at ryge og drikke

Eller:
.....
.....

*

Hvad er du god til?

.....
.....
.....
.....
.....

Bliver disse ressourcer set og værdsat i din klasse? Er der plads i klassen til en person, der er som du?

*

Hvad er idealet i klassen:

- * at man kan klare alt?
- * at man indrømmer sine svage sider

Eller:
.....
.....

*

Sæt dig sammen med en god ven i klassen og find ud af, om I lægger pres på hinanden. Er jeres indbyrdes konkurrence god eller dårlig? Diskutér i klassen, hvad I har fundet frem til.

4. KÆRLIGHED

Hvilke tanker får du, når du hører ordet kærlighed?

.....
.....
.....
.....
.....

*

Lav en liste over ord, som er sammensat med kærlighed, f.eks. :
broderkærlighed, næstekærlighed etc. Prøv om du kan forklare,
hvad der karakteriserer de forskellige former for kærlighed.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

*

Er kærlighed:

- * at tillade hinanden alt
- * at kontrollere
- * at give sit barn frie tøjler
- * at komme med gode råd
- * at forbyde farlige ting
- * at lade barnet selv lære af de sår og skrammer, det får

Eller:

.....
.....

*

Hvordan skal et lykkeligt kærlighedforhold udfolde sig? Beskriv en
dag i dit kommende liv, hvor du er sammen med dit barn. Hvordan
viser du som voksen din kærlighed til dette barn?

*

Janteloven, som er udformet af forfatteren Axel Sandemose, ser
således ud:

1. Du skal ikke tro, at du er noget
2. Du skal ikke tro, at du er lige så meget som os
3. Du skal ikke tro, at du er klogere end os
4. Du skal ikke bilde dig ind, at du er bedre end os
5. Du skal ikke tro, at du ved mere end os
6. Du skal ikke tro, at du er mere end os
7. Du skal ikke tro, at du duer til noget
8. Du skal ikke le ad os
9. Du skal ikke tro, at nogen bryder sig om dig
10. Du skal ikke tro, at du kan lære os noget

Skriv Janteloven om, så den bliver til en positiv jantelov, f.eks:

1. Du skal tro, at du er noget..... etc.

Hæng den positive Jantelov op i klassen

5. VENSKAB

Hvordan definerer du et venskab?

- * man under den anden det bedste
- * man kan snakke godt sammen
- * man deler alt med hinanden
- * man kan bruge hinanden når man ikke har andre
- * man har ikke uløste konflikter
- * man er ikke misundelige på hinanden
- * man dækker altid over hinanden

Eller:

.....

.....

*

Hvordan er du som ven?

- * man kan altid regne med dig
- * du vil ikke lade andre tyrannisere din ven
- * du har ikke brug for venner
- * du vil godt hjælpe, hvis du har lyst den dag

Eller:

.....

.....

Diskutér jeres besvarelser i klassen.

*

Beskriv en situation, hvor du optrådte som en god ven og en situation, hvor du svigtede en ven. Læs din beskrivelse op i klassen og, hvis du tør, hør de andres kommentarer til din handle måde

*

Overvej, om du bruger dine evner for at være en god ven så godt, som du kunne ønske dig det. Tænk over, hvem du føler dig forbundet med og overvej, om du har fortalt vedkommende det. Skriv et brev til en opdigtet ven. Skriv heri, hvad du forlanger af din ven, og hvad du selv vil tilbyde i venskabet.

*

Lad to i klassen lave et ektemporalspil om et venskab. Åbningsreplik: " Jeg er faktisk ret ked af, at du har snakket bag om ryggen på mig. Jeg hørte fra Louise at....."

En tilskuer kan afbryde spillet ved et klap og kan så erstatte en af de spillende med sin version af sagen, indtil den næste tilskuer afbryder.

Diskutér, hvad spillet siger om jer.

*

Hvem føler du mest ansvar overfor?

- * dig selv
- * din kæreste
- * en søster eller bror
- * dine forældre
- * dine klassekammerater
- * din ven/venner
- * din lærer
- * din Gud

Eller:

.....

.....

6. FAMILIE, FORÆLDRE OG BØRN

Hvilke krav kan børn stille til deres forældre? Forældre skal sørge for:

- * at barnet føler sig elsket uanset hvad
- * at barnet får ros, hvis det har opført sig ordentligt
- * at barnet bliver stolt af sig selv
- * at barnet lærer at indordne sig
- * at barnet lærer at omgås andre mennesker

Eller:

.....

.....

Diskutér ud fra jeres besvarelser hvilke behov et barn skal have dækket i sin familie.

*

Ethvert familiemedlem er med til at bestemme og afgøre, hvad familien kan og ikke kan. Du er også med til at gøre din familie til det, den er. Hvilke krav kan din familie stille til dig?

- * at du passer din skole
- * at du er der til måltiderne
- * at du holder aftaler
- * at du ikke sviner familien til

Eller:

.....

.....

*

Abraham Maslow har beskrevet menneskers behov i en behovspyramide. Han siger vi dels har nogle grundlæggende behov, f.eks. behovet for at mad og drikke, og dels mere "luksus" -prægede behov, som f.eks. at realisere sig selv o.l. De grundlæggende behov skal dækkes, hvis et menneske skal have overskud til at indgå i sociale sammenhænge og udvikle sin personlighed.

Maslows behovspyramide:

selvrealisering
respekt, anerkendelse
sociale behov

tryghedsbehov
fysiologiske behov

Børn får ikke altid opfyldt alle deres behov i deres familie. Diskutér jer frem til, hvad et barn og en ung kan gøre for ikke at blive "offer" for forholdene i deres familie.

*

Hvad er en god familie? Lav en historie om en dag i en families liv. Beskriv heri den familieforn, du kunne ønske blev din engang. Skriv hvad familien laver sammen på denne dag og fortæl om de værdier, der præger samværet.

*

Et misbrugt barn fortæller sjældent om sine problemer. Har et barn eller en ung været udsat for vold og krænkelser, kan vedkommende reagere med selv at være barsk og utilnærmelig eller ved at være undselig og tilbageholdende. Overvej, om du i din omgangskreds har personer, der på forhånd er afvisende. Tænk over, hvad den afvisende holdning er udtryk for. Og overvej om du kan finde en måde at komme vedkommende imøde.

7. LIVSSTIL

Hvor mange timers krævende motion, hvor du puster og sveder, får du hver uge?

- * 0 timer
- * ca. 1/2 time
- * ca. 1 time
- * 2-3 timer
- * 4 timer eller mere

Hvordan er dine spisevaner?

- * jeg spiser, hvad jeg har lyst til
- * jeg spiser sundt nok
- * jeg spiser usundt
- * jeg æder mig tyk og fed
- * jeg tillader mig ikke at spise mig mæt

Drikker du øl, vin og spiritus?.....

Ryger du?

- * nej, jeg ryger ikke
- * ja, dagligt
- * ja, af og til
- * i gennemsnit om dagen er det cigaretter

*

Lav en oversigt over, hvem der ryger i jeres klasse.

- * er det flest piger eller drenge?
- * hvorfor er de begyndt at ryge?
- * hvem vil gerne holde op?
- * hvad koster deres forbrug?

*

Hvordan vurderer du din egen livsstil?

- * jeg har et positivt forhold til min måde at leve på
- * jeg har ikke taget stilling
- * jeg har det ikke godt med min måde at leve på
- * jeg er flov over mig selv

Eller:
.....
.....

*

Hvordan vurderer andre din livsstil?

- * Dine forældre
- * Dine lærere
- * Dine klassekammerater
- * Dine venner

Eller:
.....
.....

*

Er der forhold ved din livsstil, du kunne tænke dig at ændre?
I givet fald hvilke?

.....
.....
.....

*

Hvilke personer påvirker din livsstil?

.....
.....
.....

*

Er jeres kontakt afhængig af, at du har den livsstil, du har?

Kunne du ændre din livsstil og samtidigt fortsætte din kontakt med
den eller disse personer?

.....
.....

*

Beskriv en person, som lever, som du kunne tænke dig det. Hvori
ligger forskellen mellem din og vedkommendes livsstil?

8. VOLD OG KRÆNKELSER

Hvad definerer du som vold? Er vold:

- * at blive slået, pisket etc. så det gør rigtig ondt
- * at blive mobbet
- * at blive isoleret og holdt udenfor
- * at blive udsat for ting man ikke bryder sig om

Eller:
.....
.....

*

Hvordan definerer du en krænkelse? Er en krænkelse:

- * at nogen går over ens grænse
- * at blive misforstået
- * at blive betragtet som dummere end man er
- * at skulle tilpasse sig forældres normer
- * at skulle tilpasse sig skolens normer

Eller:
.....
.....

*

Hvordan reagerer du på den vold og de krænkelse, du selv udsættes for? Bliver du:

- * handlingslammet
- * bange
- * opfarende
- * aggressiv
- * voldelig

Eller:
.....
.....

*

Hvordan vurderer du dine egne reaktioner. Er de:

- * hensigtsmæssige
- * uhensigtsmæssige

Eller:
.....
.....

*

Skriv et brev, hvori du gør rede for sagsforløbet vedr. en krænkelse, du selv har været ude for. Skriv brevet i 3 faser.

1. Beskriv forløbet uden at blande dine følelser ind i det
2. Beskriv de følelser, der fulgte med krænkelsen
3. Skriv hvad en passende straf vil være og om du tilgiver eller ej

Skriv til den eller de personer, der krænkede dig og fortæl, hvad du ville gøre, hvis en tilsvarende situation opstod i dag.

Tænk på en situation, hvor du har oplevet, at andre var udsat for vold eller krænkelse. Hvordan reagerede du? Hvordan vurderer du nu din reaktion? Hvad ville du gerne have gjort anderledes. Hvad vil du gøre næste gang?

Seksuelle krænkelse er meget almindelige. Find et eksempel fra en avis (prøv Ekstra Bladet). Diskutér, hvorfor den slags sker, og hvorfor det er så interessant for journalister at skrive om det. Sælger den slags historier aviser?

*

Find i aviser omtaler af forskellige voldelige situationer. Diskutér hvorfor disse situationer opstår. Find frem til på hvilken måde, familien, skolen, klubberne og samfundet kan modvirke vold.

9. UDDANNELSE OG ARBEJDE

Hvad skal dit kommende liv handle om?

- * at overleve
- * at gøre karriere
- * at tjene penge
- * at arbejde
- * at arbejde, hvor lønnen er god
- * at arbejde hvor jobbet er spændende
- * at arbejde et sted, hvor jeg har indflydelse
- * at være kreativ
- * at arbejde politisk
- * sex
- * at have det godt
- * at få mine behov opfyldt
- * parforhold
- * at få børn
- * at have gode venner
- * at leve i harmoni med mig selv
- * at gøre verden bedre
- * at tjene Gud

Eller:

.....

*

Skriv hvilke krav, du kunne tænke dig at stille til dit kommende arbejdsliv. Dit arbejde skal være præget af:

- * samarbejde
- * at alle er lige
- * konkurrence
- * sikkerhed i ansættelsen
- * megen fritid
- * at der er plads til min familie
- * at jeg kan realisere mig selv
- * udfordringer
- * rutine
- * muligheder for at blive berømt
- * respekt for miljøet
- * god omgangstone

Eller:

.....
.....

Diskutér jeres krav og bed skolens vejleder vurdere, om fremtidens arbejdskraft kan regne med at få sådanne krav opfyldt. Hvilke jobs opfylder bedst kravene?

Invitér en repræsentant for en lokal virksomhed på besøg i klassen. Bed vedkommende om at lave et oplæg om, hvordan man på virksomheden forholder sig til de ansattes livskvalitet.

*

Invitér en ildsjæl på besøg i klassen. Det kan være en politiker, en kunstner eller en person, der har startet et græsrodsprojekt. Bed vedkommende fortælle om sit engagement, hvad det tager af tid og hvilke oplevelser, det har bragt.

*

Lav en liste over de sammenhænge, hvor du er nyttig nu og i fremtiden, og hvor din indsats betyder noget.

10. FYSISK SYGDOM

Hvordan synes du dit fysiske helbred er for tiden?

- 1 meget godt
- 2 godt
- 3 hverken godt eller dårligt
- 4 dårligt
- 5 meget dårligt

Hvor stærk er din krop?

- 1 meget stærk
- 2 stærk
- 3 hverken stærk eller svag
- 4 svag
- 5 meget svag

Har du for tiden nogle af følgende gener?

	nej	ja, lidt	ja, meget
smerter/ubehag i skulder/nakke	1	2	3
smerter/ubehag i ryg/lænd	1	2	3
smerter ubehag i arme, hænder, ben, knæ, hofter eller led	1	2	3
hovedpine	1	2	3
hjerteranken	1	2	3
ængstelse, nervøsitet, uro eller angst	1	2	3
søvnbesvær, søvnproblemer	1	2	3
nedtrykthed/deprimeret eller ulykkelig	1	2	3
træthed	1	2	3
mavesmerter, ondt i maven	1	2	3
fordøjelsesbesvær, tynd/hård mave	1	2	3
eksem, hududslæt, kløe	1	2	3
forkølelse, snue, hoste	1	2	3
åndedrætsbesvær, forpustethed	1	2	3
underlivsgener	1	2	3

Kontakt en praktiserende læge, en skolesygeplejerske eller en sundhedsplejerske og interview vedkommende om hvilke forhold,

der synes at gøre folk syge. Fortæl i klassen hvad du har fundet frem til.

*

Kontakt den nærmeste vuggestue eller børnehave. Interview de ansatte om børnenes sundhedstilstand. Bed om at få forklaringer på, hvorfor børnene har det sådan.

*

Hvilke følelser er for dig knyttet til sygdom:

- * jeg er bange
- * jubi, i seng og slippe for skolen
- * øv, jeg er altid uheldig
- * det kom som et lyn fra en klar himmel
- * jeg har selv bedt om det

Eller:

.....

.....

*

Ser du en fordel eller en ulempe ved at blive syg?

.....

.....

.....

*

Hvordan opfatter du sygdom?

- * sygdom er min egen skyld
- * sygdom er noget, der springer på mig
- * jeg bliver syg, når jeg trænger til at slappe af
- * jeg bliver aldrig syg, for det vil jeg ikke være

Eller:

.....

.....

*

Hvilken plads skal sygdom have i dit fremtidige liv:

- * det bestemmer jeg da ikke

* jeg skal nok holde sygdom på afstand

* jeg har jo et svageligt helbred

* jeg er ikke til at slå ud

Eller:

.....

.....

*

Diskutér i grupper på fire:

Hvor meget af din førlighed skulle du miste, før du hellere ville være død? Dine arme? Dine ben? Ved du godt, at du hver dag er i fare i trafikken? Passer du på dig selv?

11. PSYKISK SYGDOM

Dit humør fortæller, hvordan du har det med dig selv. Er du oftest:

- * lallende glad
- * svingende
- * melankolsk
- * trist
- * ærgerlig
- * træt
- * nervøs

Eller:
.....
.....

*

Diskutér i klassen:

Hvad vil det sige at være skør? Kender du nogen skøre mennesker, og hvordan er de? Kan man selv gøre noget for at blive mindre skør? Er det altid dårligt at være skør?

*

Alle mennesker har deres egen virkelighed. Oplever du, at du og din virkelighed bliver:

- * forstået
- * misforstået

Eller:
.....
.....

*

Er du nødt til at skjule, hvem du i virkeligheden er, eller kan du være dig selv med fuld musik:

- * du bliver accepteret, uanset hvad du gør
- * du møder modstand, uanset hvad du gør
- * du er nødt til at være på vagt det meste af tiden
- * du bliver elsket af dem, der er vigtige for dig

Eller:

.....
.....

*

Mange mennesker har følt sig som H. C. Andersens grimme ælling. Mens de voksede op, fandt de ikke mennesker, de følte sig på bølgelængde med. De følte sig forkerte. De troede, at alle andre var rigtige, og kun de var ved siden af. Senere hen viste det sig så, at det er svært at finde "sjælsvenner," før man er gammel nok til virkelig at vide, hvem man selv er. Men det hjælper undervejs at vide, at mange andre mennesker også inderst inde føler sig alene og anderledes. Lav en kort historie om en ung, der har så megen glæde og styrke indeni, men konstant bliver misforstået. Læs jeres historier op i klassen.

12. EKSISTENTIELLE PROBLEMER

Diskutér historien om Casper. Hvilke fremtidsperspektiver tegner der sig for ham? Hvad skal der til for at hans ensomhed brydes?

Hvordan er din livsopfattelse?

- * føler du dig tilpas i din krop
- * accepterer du dig selv
- * er du for det meste glad
- * synes du at dit liv er kedeligt
- * tænker du ofte negative tanker om dit liv
- * bekymrer du dig tit
- * fortryder du ofte dine handlinger
- * føler du dig tit ensom
- * tænker du somme tider på at begå selvmord
- * tror du andre snakker dårligt om dig
- * tager du dine problemer som en udfordring
- * når du er trist, giver du så dig selv skylden
- * når du er trist, giver du så andre skylden
- * har du svært ved at tilgive
- * giver du altid andre skylden

Eller:

.....

.....

Hvordan kan du få en bedre livsopfattelse? Hvordan kommer din livsopfattelse til udtryk i den måde, du lever på?

*

Find frem til et musikstykke, der illustrerer din livsopfattelse. Spil det i klassen og bed de andre om at skrive de ord ned, som de forbinder med dette stykke musik. Diskutér, hvad I finder frem til.

*

Lav hver et anonymt digt om ensomhed på et A4-ark. Hæng jeres digte op i klassen.

*

Bed jeres bibliotekar om en oversigt over selvmordshyppigheden i forskellige lande. Undersøg selvmordshyppigheden i Danmark i forhold til andre industrialiserede lande og i forhold til lande i den tredje verden. Diskutér jer frem til hvilke grunde, der kan være til disse forhold .

Lav en novelle om en ung, der begår selvmord. Beskriv hvilke oplevelser og følelser, der går forud for selvmordet. Skriv også, hvordan de efterladte reagerer.

*

Sorg kan blive til glæde. Lav en collage, der viser det.

13. PERSONLIG UDVIKLING

Hvilke værdier hos dig selv sætter du højt? Du er:

- * ærlig
- * flittig
- * trofast
- * initiativrig
- * positiv
- * barsk
- * ironisk

Eller:
.....
.....

Når du skal beskrive dine egne værdier, er det så med en følelse af

- * stolthed
- * flovhed
- * ængstelse
- * afmagt

Eller:
.....
.....

Hvad siger disse følelser om dit forhold til dig selv?

.....
.....
.....
.....

Mange mennesker er ikke opmærksomme nok på deres egne og andres værdier. Andre mennesker er noget af det vigtigste for os. Hvornår har du senest fortalt en anden:

- * at du kan lide ham/hende
- * hvad du er god til
- * hvad du synes vedkommende er rigtig god til
- * at du har brug for den anden
- * at den anden kan regne med dig

*

Hvordan tror du, at dine klassekammerater synes om dig? Tror du, at de betragter dig som:

- * irriterende
- * en gave
- * uinteressant
- * dejlig
- * ligegyldig
- * spændende
- * barnlig
- * svag
- * moden
- * en god kammerat
- * en dårlig kammerat

Eller:
.....
.....

*

Hvordan påvirker dine forestillinger om, hvad andre synes om dig, din kontakt med andre?

- * du tror, at alle kan lide dig
- * du tror, at alle hader dig
- * du føler du aldrig bliver værdsat
- * du har svært ved at snakke med folk
- * du har meget at byde på
- * du er ikke sjov at være sammen med

Eller:
.....
.....

*

Hvordan vil du gerne have, at andre betragter dig? Vil du gerne blive omtalt som:

- * morsom
- * begavet
- * rolig
- * charmerende
- * livsglad
- * cool
- * smart

* afbalanceret

Eller:
.....
.....

*

Hvad forhindrer dig i at blive det? Hvad kan du selv gøre for det?

.....
.....
.....
.....
.....

*

Tænk over, hvilke situationer, der plejer at slå dig ud. Forestil dig, at du kan gå til dem på en ny og sejrrig måde. Beslut dig for én situation. Beskriv den her. Skriv, hvad du plejer at gøre og hvad du tænker på at gøre næste gang.

.....
.....
.....
.....
.....

*

Lav en illustration eller collage af livet som en opdagelsesrejse med alle de spændende ting, du regner med vil ske for dig. Hvad kan du selv gøre for at dit liv skal blive så spændende?