

Minnisleikur sem styrkir sjálfsmynd

Þennan leik er hægt að spila með nokkrum börnum í einu t.d. í ráðgjöf inni í skóla með nemendum.


Leiðbeinandinn byrjar á því að ræða um jákvæðar og neikvæðar hugsanir.

- Hann segir frá því hvernig neikvæðar hugsanir eru stundum ósannar, ýktar og óréttlátar.
- Hann talar einnig um það hvaða áhrif neikvæðar hugsanir geta haft á okkur. Við verðum leið, kvíðin og jafnvel finnum fyrir vonleysi þegar við hugsum neikvætt. Dæmi um neikvæða hugsun er t.d. „Ég er ekki góð/ur í neinu“. Leiðbeinandinn ræðir muninn á neikvæðum hugsunum og jákvæðum og segir frá því að þegar við hugsum meira jákvætt þá líður okkur betur, við verðum öruggari og ánægðari.
- Nemendur koma með dæmi um jákvæða hugsun og neikvæða hugsun sem þeir hafa upplifað.
- Leiðbeinandi lýsir því hve mikilvægt sé að koma með rök á móti neikvæðum hugsunum. T.d. ef ég hugsa oft að ég sé ekki góð/ur í neinu, þá er kominn tími til að koma með rök á móti t.d. ég er góð/ur á hjólabretti, ég er góð/ur í fimleikum og svo framvegis.


Til að þjálfast í jákvæðum hugsunum getur minnisleikur verið skemmtileg leið.

Minnisleikurinn virkar þannig að nemendur setjast við borð þar sem nokkur spjöld eru röðuð, á hvolf. Nemendur eiga að draga spjald og reyna að fá samstæðu. Ef nemandi dregur ósamstæð spjöld þá á hann að koma með eina jákvæða staðhæfingu um samnemanda sinn. Ef hann fær samstæðu á hann að koma með dæmi um það hvernig spjaldið á við um hann. Ef á spjaldinu stendur: „Ég er góð/ur í mörgu“ nefnir nemandinn þá eitthvað sem hann er góður í t.d. fótbolta, stærðfræði, barnapössun. Ef á spjaldinu stendur „Ég reyni mitt besta“ nefnir nemandinn dæmi um það þegar hann reyndi sitt besta t.d. þegar hann tók til í herberginu sínu.

Leiðbeinandinn klippir út spjöldin hér að neðan eða býr til ný spjöld eftir þörfum:



Ég kem vel fram við
aðra




Ég kem vel fram við
aðra




Ég hjálpa öðrum




Ég hjálpa öðrum




Ég kem öðrum til að
hlæja



Ég kem öðrum til að
hlæja

A purple double-line star-shaped frame with eight points, containing text.


Það er margt sem ég
er góð/ur í

A purple double-line star-shaped frame with eight points, containing text.

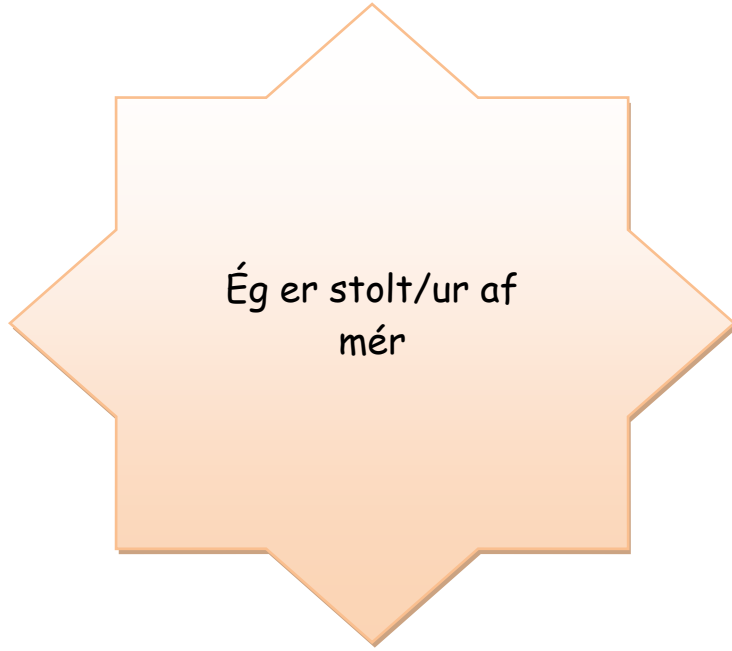
Það er margt sem ég
er góð/ur í

A reddish-pink gradient star-shaped frame with eight points, containing text.


Ég reyni mitt besta

A reddish-pink gradient star-shaped frame with eight points, containing text.


Ég reyni mitt besta

An orange gradient star-shaped frame with eight points, containing text.


Ég er stolt/ur af
mér

An orange gradient star-shaped frame with eight points, containing text.


Ég er stolt/ur af
mér




Mörgum þykir vænt
um mig




Mörgum þykir vænt
um mig




Ég hef upplifað
margt skemmtilegt



Ég hef upplifað
margt skemmtilegt



Ég hef staðið mig vel
í mörgu



Ég hef staðið mig vel
í mörgu