

## Ett samtal om otrygghet - Arbetsblad

Detta är ett arbetsblad som hör till övningen Ett samtal om otrygghet från sajten Samtalsguiden. För fullständiga instruktioner och övrigt material se [www.samtalsguiden.se](http://www.samtalsguiden.se)

Första delen av arbetsbladet går ut på att bearbeta och prata om vad vi sett i filmen.

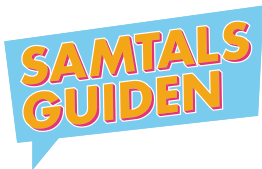
**Vad handlade filmen om?**

**Var någonting svårt att förstå i filmen? Vad i så fall?**

**Vilka var med i filmen?**

**Hur bra tyckte du att filmen var på en 10-gradig skala, där 10 är superbra och 0 är mycket dålig?**

0 \_\_\_\_\_ 10



Andra delen av arbetsbladet går ut på att konkret arbeta med vad vi lärt oss genom filmen! Psykologen "Calle" beskrev otrygghet som "tankar om att folk inte vill en väl".

**Hur skulle du beskriva otrygghet med egna ord?**

---

---

---

---

---

**När du känner dig otrygg - hur brukar det kännas då?**

---

---

---

---

Kort scenarioövning - Negativa tankar: "psykologen Calle pratar om att man kan försöka påminnas och arbeta med negativa tankar". Nu ska vi stötta Lisa som har en mindre bra skoldag! Fyll i de alternativ ni tycker passar bäst.

Lisa och hennes två kompisar Signe och Aida har spelat basket på rasten. De har skrattat, svettats och busat hela lunchrasten. När klockan ringer in för lektion springer Aida och Signe före Lisa. Lisa tänker "jag tror inte Aida och Signe gillar mig :(

**Vilket alternativ tycker du passar bäst?**

- 1. Lisa, Aida och Signe har haft tråkigt på rasten - de hatar säkert Lisa
- X. Lisa borde tänka att de precis haft kul på rasten och att de inte menar något illa med att springa före in i skolan
- 2. Aida och Signe kanske tycker att Lisa luktar svett och därför sprang före in

Psykologen pratar om att stress påverkar vår kropp. Hur brukar du känna dig när du blir stressad? Hur märks det på dina tankar? Hur märks det i övriga kroppen?

**Ringa in de/dem förslag som stämmer in och fyll på med egna tecken på stress!**

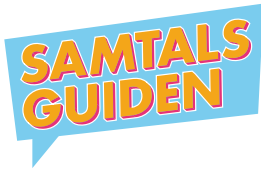
- Svettas
- Pirrig
- Varm
- Pulsen stiger
- Yr i huvudet
- Irriterad
- Andningen förändras

---

---

---

---



Psykologen pratar om att andningen kan förändras. Nu ska vi prova tipset om att hålla in luften i lungorna och andas långsammare. Vi provar tillsammans tre gånger!

I filmen får deltagarna Johan och Roze en uppgift. De ska göra charader kring en otrygg situation "folk som tittar på en".

**Vilka otrygga situationer kan du komma på?**

---

---

---

---

---

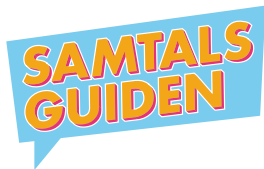
**Visa personer känner sig otrygga när de träffar nya människor. Hur brukar du känna när du träffar nya människor för första gången?**

---

---

---

---



Psykologen berättar om fem tips för att känna sig mindre otrygg, nu ska vi arbeta med dem!

Tips 1 : Negativa tankar är ofta överdrivna

Övning: har du någon negativ tanke som ofta uppkommer - vill du dela med dig?

Tips 2: Andas djupt

Övning: fundera över en situation i livet där djupandning skulle kunna fungera - vill du dela med dig?

Tips 3: Ta hjälp!

Övning: fundera över vilka personer du har i ditt liv som skulle kunna hjälpa och stötta dig om du känner dig otrygg! Vill du dela med dig?

Tips 4: Ge inte upp!

Övning: Vilka sociala sammanhang har du som du mår bra i?

Uppmaning 5: Varje person är unik!

Övning: Vad är du mest stolt över med dig själv? Våga ta plats och dela med dig!