**Tema: Selvhevdelse**

Snakke litt rundt hva som skal til for at man skal klare å stå støtt i å si det man mener, stå opp for urett ol. Hvordan kan man få tor på seg selv, nok til å si det en mener?

Om man har et godt selvbilde, er det da lettere? Eller om man er veldig trygg på tema/reglene/urettferdigheten/meninga si, har mye kunnskap om akkurat dette – er det da lettere? Så vi kan være gode på å selvhevde oss på de områda vier trygge på?

Lærer Bjørndals metode. Ta ansvar.

Definisjon selvhevdelse: å kunne uttrykke egne behov, meninger og følelser på en hensiktsmessig måte som respekterer andres rettigheter og følelser.

Positiv selvhevdelse: hevde egne meninger og rettigheter på en positiv måte. Spør om de har eksempler

* å kunne be om hjelp
* ta kontakt og inkludere andre i aktiviteter
* reagere på urettferdighet
* stå imot gruppepress og sette egne grenser

Gjennom praktisering av selvhevdelse kan vi øke selvfølelsen og mestre konflikter på en god måte. Selvhevdelse kan føre til bedre relasjoner og større respekt for egne behov.

Når du setter sunne, personlige grenser vil du sørge for at dine relasjoner består av gjensidig respekt og omsorg. Det å sette sunne grenser for seg selv kommer ikke i veien for gode, sunne relasjoner slik mange tror. Når du gir uttrykk for dine egne behov blir du mer autentisk og forutsigbar, og ikke minst respektert.

På den ene siden er det ønsket om å være seg selv, om å bli hørt og akseptert for den man er. På den andre siden er det frykten for avvisning, frykten for at hvis man virkelig viser seg selv, kan man bli møtt med avvisning, kritikk eller konflikt.

Kanskje har du opplevd at hjertet slår litt raskere når du deler en upopulær mening, eller når du sier nei til noe. Kanskje har du følt deg skyldig eller bekymret etter å ha stått opp for deg selv. Det er helt normalt å føle ubehag når man begynner å ta mer plass.

Ulike former for selvhevdelse:

Passiv stil: kan føre til at du undertrykker egne behov, at du lar andre styre deg, og at du bygger opp frustrasjon og sinne. Jeg er snill mot andre, men får lite tilbake

Aggressiv stil: kan medføre at andre føler seg overkjørt, du fyrer opp bålet og den andre vil forsvare seg!

Sunn selvhevdelse er det beste for deg selv og andre. Hvordan være selvhevdende på en slik måte at andre ikke påføres smerte, skade eller opplever seg krenket?

Kroppsfokus. Ung.no Står endel om gutter som kommenterer jenters kropp og tar på jenters kropp. Hva er innafor? Respekt for hverandres grenser.

**Øvelser:**

* En skal få gå ut på gangen, og få i oppgave å si noe som er riktig – for eksempel «jorda er rund», «arket er kvitt», «vi går på Landro skule», e.l. Så skal 2-3 stk av de andre elevene si imot når han eller ho kommer inn igjen. En øvelse på å gå imot resten, når man vet at man har rett.
* Jeg er flink til. Formål: Selvhevdelse. Deltakerne sitter i en ring, eller i smågrupper. Alle skal tenke på en ting de er flinke til. Etterpå skal alle i gruppa fortelle hverandre hva en er flink til. Her kan en legge vekt på ferdigheter eller på egenskaper. Jo tryggere gruppa er, jo mer kan en fokusere på egenskaper.
* Jeg er ikke flink til. Formål: Selvhevdelse. Å vise utilstrekkelighet, er styrke. Deltakerne sitter i en ring, eller i smågrupper. Alle skal tenke på en ting de ikke er flink til. Etterpå skal alle i gruppa fortelle hverandre hva de ikke er flink til. Her kan en legge vekt på ferdigheter eller på egenskaper. Jo tryggere gruppa er, jo mer kan en fokusere på egenskaper. Viktig å lære at det er helt ok å ikke være flink til alt. Alle har verdi i seg selv.