

VIP-oppgave: Prestasjonsangst

sunt kosthold er derfor viktig for både den psykiske og fysiske helsen. Å ha mennesker rundt oss som vi er glade i, samt å føle at vi hører til et sted, er avgjørende for helsen. Vi kan gjøre mye for å styrke og ta vare på den psykiske helsen vår slik at vi lettere klarer å takle motgang. Dette kan du lese mer om på s. 16 i dette heftet.

Selvfølelse og selvtillit

Både selvtillit og selvfølelse dannes på bakgrunn av erfaringer, spesielt de tilbakemeldinger vi har fått på hvem vi er, og hva vi klarer gjennom oppveksten. Slike meninger om oss selv har betydning for hvordan vi møter krav og forventninger blant venner, på skolen og i samfunnet.

Selvfølelse er menneskelens følelse

#denfølelsen?

«Det er så typisk meg å svare feil i timen den ene gangen jeg rekker opp hånda. Hvorfor klarer jeg ikke bare svare normalt, som alle andre? Jeg føler at de andre ser på meg og følger med på alt jeg gjør. Jeg vet at de tenker at jeg ser dust ut. De ler sikkert av meg når jeg ikke ser det, de er bare for høflige til å gjøre det føle to føle.»

Marcus

God selvtillit, men dårlig selvfølelse?

Marcus i eksemplet ovenfor har både dårlig selvfølelse og dårlig selvtillit. Det er et stort gap mellom

selvtillit. Det er et stort gap mellom

negative tanker og følelser vi har om oss selv. De er ikke sannheter. Hva du sier til deg selv når du lykkes eller mislykkes, er en god pekepinn på om du har god eller dårlig selvfølelse. Å snakke positivt til deg selv og gi deg selv ros for det du får til, kan være med på å styrke din egen selvfølelse. Ros hjelper også andre. Du kan lese mer om dette på s. 18.

Generasjon prestasjon

Mange ungdommer kjenner på prestasjonspress fra skolen, foreldre, venner og seg selv. Det kan føre til stress og følelsen av å aldri helt strekke til. Flere forskere har omtalt deg og dine medelever som «en sykt seriøs ungdomsgenerasjon». De er rett og slett bakvasket

Fra VIPs elevhefte "Livet og sånn".

Tid: Ca. 15 min

1. Hva kan klassen bidra med for å gjøre det lettere for den enkelte elev å fremføre?
2. På hvilke måter kan den enkelte elev forberede seg for å minske angsten?
3. Hva kan lærer bidra med for å legge til rette for den enkelte elev som skal fremføre?
4. Fortell for hverandre om en fremføring dere opplevde som en god mestring. Hva var det som fungerte? Hvordan ble du møtt? Hvordan hadde du forberedt deg?

Gruppen deler sine spørsmål med resten av klassen. De blir enige om en historie fra spørsmål 4.

Skoleprogrammet

VIP