Fallegur líkami

Markmiðið er að bæta sjálfstraust og líkamsmynd nemenda.

Framkvæmd:

Nemandi teiknar mynd af sjálfum sér á blað (stóra mynd af líkama sínum og andliti). Best að vera með heila lengju af pappír þannig að nemandinn geti legið á pappírnum og kennarinn eða aðrir nemendur teikna útlínur nemandans. Á eigin líkama á nemandinn síðan að merkja inn á góða eiginleika sem tengjast viðkomandi líkamsparti t.d. varir=góður í að syngja, eyru= góður hlustandi, fætur=góður í fótbolta og svo framvegis.

Umræðuefni:

* Finnst þér erfitt að finna jákvæða eiginleika við sjálfan þig?
* Af hverju heldurðu að svo sé?
* Áttu erfitt með að hrósa öðrum?
* Finnst þér erfitt að fá hrós?
* Ef nemanda finnst erfitt að finna eitthvað jákvætt um sjálfan sig má spyrja hann hvort hann geti nefnt neikvæða eiginleika sem hann hefur EKKI… t.d. ég er EKKI stirður. Snúa þeim eiginleika upp í jákvæðan eiginleika t.d. ef ég er EKKI stirður, má segja að ég sé nokkuð liðugur. Eða ég er ekki aumur en er í staðinn nokkuð sterkur. Andlegir þættir eins og að vera heiðarlegur, kurteis, hreinskilinn og fleira er líka hægt að finna með þessari aðferð.
* Uppgötvaðir þú jákvæða eiginleika í sjálfum þér sem þú hafðir ekki áttað þig á áður?