



MITT INDRE KOMPASS

Alle mennesker har et usynlig kompass inni seg.

Det hjelper deg å kjenne:

- hva som føles riktig for deg
- hva som ikke føles helt bra

Noen ganger er det lett å følge det, men noen ganger er det vanskelig. Det kompasset ditt som prøver å hjelpe deg.

HVA ER VERDIER?

Verdier er det som er viktig for deg:

- Hvordan du vil være mot andre
- Hva du vil stå for
- Hva som betyr noe for deg

Eksempler på verdier

- Være snill
- Være ærlig
- Inkludere andre
- Si ifra når noe ikke er greit
- Være en god venn
- Ikke gjøre narr av andre

Verdiene dine hjelper deg å ta valg som kjennes riktige for deg.

DIN OPPGAVE

Du skal lage ditt eget indre kompass. Du kan lage et selv eller bruke arket som heter «Mitt indre kompass».

Lager du kompasset selv, trenger du et blankt ark som du får av læreren.

1. Tegn en stor sirkel på et ark
2. Tegn en liten prikk i midten (det er deg)
3. Tegn minst fire streker som går ut fra prikken.

Ved hver strek skriver eller tegner du noe som er viktig for deg. Tegn gjerne flere streker dersom du kommer på flere ting som er viktige for deg.

Bruker du arket som heter «Mitt indre kompass» er kompasset allerede tegnet, og du trenger bare å fylle inn dine verdier og fargelegge kompasset.

Du kan bruke eksemplene over eller finne dine egne.

TENK ETTER...

Tenk på en situasjon hvor:

Du kjente hva som var viktig for deg – men det var litt vanskelig å gjøre noe.

For eksempel:

- Du så at noen ble holdt utenfor, men var usikker på om du skulle si noe.
- Du hørte noen si noe slemt, men syntes det var vanskelig å si ifra.
- Du var uenig med vennene dine, men var redd for å si hva du mente.

Hva gjorde du?

Hva kunne du gjort?

VOKTERREFLEKSJON

En Vokter utforsker hvilke verdier som er viktig for seg selv. Og prøver, litt etter litt, å leve etter det.

En Vokter husker at du ikke trenger å gjøre alt perfekt, men vet at det viktigste er å øve og bli litt mer bevisst.