

Aktiv
Föreläsning

Självkänsla



Västerbotten

Inledning

*Föreläsningen ska hålla på i **30–45 minuter**.*

Samla gruppen och sitt gärna i en ring så att alla hör och ser dig som föreläsare.

Första gången du träffar gruppen:

Föreläsaren inleder med att göra en kort presentation av sig själv.

*Gör sedan en presentationsövning med barnen för att lära dig namnen – se häftet **"Tips"**.*

Om du träffat gruppen förut:

Sammanfatta förra träffen. Ställ gärna några frågor och hjälp gruppen att minnas vad som togs upp, något speciellt som hände o.s.v. Gör gärna en presentationsövning även idag.

Övning 1: Vad är självkänsla?

Fråga gruppen: **Är det någon som vet vad självkänsla är?** *Försök få barnen att prata och ge sin syn på begreppet. Förklara sedan vad det är.*

Självkänsla: = medvetenheten om sitt eget människovärde

Eller uppfattningen du har om dig själv och den du är.

Självkänsla och självförtroende är lätt att blanda ihop. De handlar båda om dig och båda påverkar dig.

Självförtroende = handlar om vad du kan och hur mycket du litar på dig själv och det du kan - eller din egen tilltro till din förmåga att prestera.

*Självkänsla handlar om **det vi är** medan självförtroende handlar om prestationer och kompetenser, **vad vi gör/kan**.*

Självkänsla handlar alltså om hur vi uppfattar oss själva, vår självbild eller identitet, men också om hur vi värderar oss själva. En person med stark självkänsla har både en tydlig bild av vem han/hon är och vad han/hon står för och upplever dessutom att han/hon accepteras för den han/hon är. En svag självkänsla kan endera handla om en känsla av att inte duga, inte vara accepterad eller om en osäkerhet, en otydlig bild av, vem man egentligen är, vad man egentligen tror på och står för. Att stärka självkänslan handlar alltså både om att upptäcka vem man är och vad man står för, men också att få känna att man duger som man är. Alltså, hur vi ser på oss själva. Jag duger som jag är och behöver inte försöka göra saker annorlunda för att bli accepterad.

En liknelse av ett träd: Självkänslan är roten "att vara någon", "jag är" och syns inte lika mycket för andra utan det är den jag är i mina egna ögon, jag duger för den jag är. Men hur ser myllan och jorden ut? Vilken näring kommer till? Behövs sol, vatten, skugga etc? Ett träd växer inte högre mot himlen än vad rötterna orkar bära. Hitta andra värden i mig än min prestation. Självförtroende kan symbolisera trädkronan. Det som syns av andras ögon, den prestation jag gör, den kapacitet jag har. Kanske går någon gren av, eller det blåser och blir oväder, vad händer då?

Övning 2: Så här tycker jag!

*Samla barnen sittande i en ring. Läs upp frågorna nedan, ett i taget och låt varje barn ta ställning till hur de vill svara på frågorna. Använd korten, röd= håller inte med, grön= håller med, gul=ibland. Ställ följdfrågor om hur de tänkt vid varje fråga, exempelvis **varför är det viktigt, varför är det OK** osv.*

Jag blir glad av att få presenter.
Det är roligare att ge än få presenter.
Det är viktigt att vara cool.
Det är viktigt att ha lika kläder/saker som dina kompisar.
Det är viktigt att ha dyra kläder.
Det är OK att ärva kläder.
Det är viktigt att man tycker om sig själv.
Det viktigt att må bra.
Det är OK att vara ledsen.
Det är viktigt att bli tröstad när du är ledsen.

Övning 3: Berättelsen

Läs en berättelse och diskutera frågorna

Får man göra fel ibland? (9-12år)

Det är bara två minuter kvar av matchen när bollen kommer studsande mot Olle som är målvakt. Olle bestämmer sig för att sparka bollen till en av sina medspelare. Men bollen studsar snett i den ojämna gräsmattan och in i mål bakom Olle! Han blir arg och skriker högt, han känner sig helkass.

En stund senare blåser domaren för full tid och Olles lag förlorar med 1-0

-Mina kompisar är säkert jättesura på mig. De kommer att säga att det var mitt fel att vi förlorade matchen, tänker han.

Killarnas tränare; Göran försöker att pigga upp Olle: -Du gjorde en bra match Olle!

-Men jag släppte ju in ett enkelt mål...

-Har du glömt alla fina räddningar du gjorde tidigare i matchen? Du räddade oss flera gånger, om våra utespelare hade gjort mål hade vi vunnit.

Man kan förlora en match, fast man spelat bra.

Olle känner sig bättre till mods. Han ler mot Göran och går med lätta steg till omklädningsrummet.

- **Varför tror du att Olle tänkte att kompisarna skulle vara sur på honom?**
- **Är det viktigt att vinna?**
- **Är det viktigt att göra sitt bästa?**

Snön smälter (-9år)

Det är vinter och mycket snö. Kompisarna ska åka snowboard i backen vid skolan. När Mojje kommer dit får han inte vara med. I stället skrattar de andra kompisarna åt honom och säger: - Du är ju så ful att snön smälter och din snowboard ser ut som en gammal barkbåt! De skrattar ännu mer samtidigt som de börjar kasta snöbollar på honom. – Stick härifrån!

De knuffar Mojje så han trillar hela vägen ner för backen. Ingen hjälper till eller säger ifrån.

1. Vad skulle du vilja säga till kompisarna?

Det är inte alltid så lätt att tro på sig själv, om andra säger att man är så ful att snön smälter. Man kan till och med tycka att det andra säger är sant; att man ser ut som ett monster!

2. Vad skulle du vilja säga till Mojje?

Ur levande livet! (10-15år)

Anders är femton år och ska iväg på sin allra första riktiga fest tillsammans med sina kompisar. Det är föräldrafritt hemma hos Jonte, hans föräldrar är på Kanarieöarna en vecka, så alla tyckte det var bäst att vara där.

Det ska bli knytka. Alla tar med sig vad de vill ha att äta och dricka.

"Det där med dricka är viktigast", höjtade Jonte när de skildes för ett par timmar sedan. Bara en låt till, tänkte Anders där han satt vid sin bandspelare för att fixa musik till kvällen. Bra, nu är allt klart.

Vilken härlig stämning. Alla tycks gilla musiken han satt ihop och att Lena från parallellklassen är med gör ju inte saken sämre.

"Vi ställer all dricka på det här bordet, så kan vi ta vad vi vill sedan", ropade Jonte från köket.

Inte visste jag att det finns så många spritsorter, tänkte Anders och satte dit en stor flaska Mer mitt på bordet.

"Vem fan tror att det är söndagsskolefest", skriker Jonte när han får syn på Anders Mer-flaska.

"Det är jag", säger Anders och nu samlas hela gänget vid köksbordet.

Det är alldeles tyst. Alla tittar på Anders. "Jag dricker inte, och passar det inte kan jag gå hem igen".

"Nej, inte menar jag så. Det är klart att var och en gör som han vill."

Någon drog igång musiken och allt var glömt.

Lena tryckte sig allt närmare Anders och viskade till honom: "Du är den modigaste kille jag träffat. Jag önskar att jag vågade säga ifrån också ibland när jag gör saker som jag egentligen inte vill."

Det var en fantastisk känsla som fyllde Anders när han den natten kröp ner i sängen fram på småtimmarna. Någon gång måste man ju våga säga ifrån, tänkte Anders och vände sig mot väggen för att inte få den uppgående solen i ögonen när han skulle somna.

1. Vad tycker du om att, via kamrattryck, tvingas att göra något som du egentligen inte vill?

2. Har någon av er råkat ut för motsvarande situation? Vad hände?

3. Är det modigt att göra som alla andra gör? Eller är det mod att visa vad man står för?

4. På vilket sätt kan man stötta varandra så att ingen blir utsatt för oönskat gruppträck?

Kommentar: Om man själv vet vad man vill, tycker och tror så är det lättare att stå emot gruppträck, men om man inte vet riktigt vad man står för så är det lättare att följa strömmen och falla för gruppträcket.

Övning 4: Lilla journalisten

(För äldre barn) *Dela in barnen två och två, gärna med någon de inte sitter bredvid (inte känner så bra) och låt dem intervjua varandra.*

- Vilka tankar gör dig glad?
- Vad gör dig ledsen?
- Vad tycker du är tråkigt?
- Vad är du rädd för?
- Berätta om en av dina drömmar.
- Vad mår du bra av?
- Berätta om en bra kompis.
- Hur vill du att andra ska vara mot dej?
- Hur är du mot andra?

(För yngre barn) *Alternativt kan man göra övningen som vandrande pinne. Var och en får berätta när alla sitter i en ring. Bara den med pinnen får prata. Du som ledare kan ställa frågor om de inte kommer ihåg vad de ska berätta.*

Övning 5: Tillit

Obs! De här övningarna finns även i "samarbetsövningar", stäm av med ledaren om de gjort någon av övningarna.

Känn av gruppen om det är lämpligt att göra övningen. Om det är flamsigt i gruppen är det bättre att göra den andra övningen.

Låt barnen ställa sig i ring (dela gruppen i två om det behövs så att det blir 6–10 i varje ring) Fråga om det är någon som vill och vågar ställa sig i mitten och falla. Ringen står tätt och puttar runt mittpersonen. Byt så att alla barn som vill får prova.

Hur kändes det att falla?

Litade du på att gruppen skulle fånga dig?

Alternativ övning: Dela in gruppen i par. Låt ett av barnen i varje par få leda det andra, som får blunda. De barn som leder ska visa det oseende barnet och låta det känna på olika föremål. Efter några minuter byts rollerna.

1. Hur kändes de olika rollerna?

2. Hur kändes det att bli ledd?

3. Litade du på den andre?

Alternativ övning: Alla ställer upp sig på två led mitt emot varandra. En person får vara bil och bli tvättad av kompisarna genom att gå igenom biltvätten. Personen som ska bli tvättad får först berätta vilken bil de är och sedan hur smutsig de är. De blir sedan avsköljda (lätt berörda), skumtvättade (lite hårdare beröring) eller helvaxade (ordentlig behandling). Kan också välja fälgrengöring/däck (endast nedre delen) eller fönsterputs på valda fönster (deltagaren visar). Byt deltagare så att alla får vara bilar.

- 1. Hur kändes det att vara bil och bli tvättad?**
- 2. Hur kändes det att tvätta alla bilar?**

Alternativ övning Ägget: Alla ställer sig i ring med en deltagare i mitten. Personen i mitten ska röra sig och det gäller för ringen att följa, vara rörlig och inte nudda deltagaren. Låt deltagaren titta första gången och därefter blunda.

Viktigt att lita på gruppen. Kommer man mot en vägg eller annat hinder gäller det för ringen att kommunicera på något sätt och hindra deltagaren att göra illa sig. Ringen kan komma överens om något ljud som de göra för att varna.

- 1. Hur kändes det att vara i ringen, i mitten, att blunda/titta?**

Övning 6: Positiv egenskap

Markera upp ett begränsat område med tex bollar eller annat som finns till hands. Säg åt barnen att röra sig runt på området. För varje person de möter ska de stanna upp och hälsa och säga något positivt om den de möter, ex Hej Emma, du är en bra kompis, eller Hej Emil, du har snygg frisyr.

De får bara hälsa på varandra en gång, så de måste gå runt tills de mött alla. När du märker att de flesta har hälsat på alla så bryter du.

*Dela in gruppen i mindre grupper, 3-4 barn i varje. Be dem berätta för övriga i den lilla gruppen **vilka positiva saker fick du höra om dig?***

Varför är det viktigt att säga bra saker? Ex svar: man upprepar positiva ord eller meningar om sig själv så kan man stärka sin självkänsla.

Övning 7: Vandrande pinnen

Säg åt barnen att sätta sig i en ring. Ge ett av barnen ett föremål, t.ex. en pinne eller en boll. Det är bara den som håller i pinnen som får prata (du som ledare får såklart också prata för att ställa frågor, osv).

Den som håller i pinnen berättar: Jag tycker jag är bra på... Och skickar sedan pinnen till nästa i cirkeln.

Kommentar: Det är viktigt att berömma sig själv!

Övning 8: BRIS

Fråga barnen om de vet vad BRIS är och vad de gör.

BRIS = barnens rätt i samhället

Med BRIS kan du ringa, maila och chatta om vad som helst, ingenting är för stort eller för litet, för konstigt eller för vanligt. En vuxen på BRIS svarar i telefon, på ditt mail eller chattar, och du är alltid anonym (= du behöver inte berätta vem du är)

BRIS finns för dig som är upp till 18 år

Telefon: 116 111, www.bris.se

Avslutning

Avsluta med att samla barnen och summera vad vi gjort och vad vi lärt oss.

Vad är självkänsla?

Är det viktigt med en bra självkänsla?

Vet du vad du är bra på?

Hur kan man stå emot grupptryck?