

Tema: Självkänsla

Ämne: SO, Sv, Idrott & Hälsa

Rekommenderad årskurs: 7-9 och gymnasiet

Lektionslängd: 80-120 minuter

Material och förberedelser: Se till att eleverna har tillgång till papper och penna samt kopiera upp elevbilagor till alla elever. Förbered för powerpoint-presentation.

Syfte och mål enligt läro- & kursplan: Övningen syftar till att låta eleverna skriftligt och muntligt reflektera över begreppet självkänsla. Genom diskussion och reflektion får eleverna en grundkunskap om innebörden av ordet och hur de kan påverka sin egen och andras situation.

### 1. Inledning och syfte

Allt fler har börjat uppmärksamma att det är skillnad mellan att ha hög självkänsla och ett gott självförtroende. I denna övning försöker vi reda ut hur man kan jobba vidare med sin självkänsla för att höja den ytterligare. (Som stöd hittar du fakta och tips på sida 3.) Denna övning är en påbyggnadsövning av #173 "Självkänsla kontra Självförtroende".

### 2. Instruktion och genomförande

a) Inled övningen genom att i heklass diskutera innebörden av följande påståenden:

- Allt börjar med acceptans!
- Självkänsla är att vi känner oss härliga och tycker att vi duger som vi är oavsett vad vi gör!

b) Be varje bänkpär diskutera följande frågor:

- Varför får vi hemma träna på att sitta rätt vid matbordet och borsta tänderna? I skolan är det matte och andra ämnen som gäller. Men sällan tränar vi upp vår egen självkänsla.
- Varför tränar vi inte våra barn i självkänsla?
- Varför är inte självkänsla ett ämne i skolan?

c) Dela ut elevbilaga 1 till varje elev och be dem enskilt fylla i de oavslutade meningarna om självkänsla. Efter att de fyllt i meningarna byter de med sin bänkgre och går igenom enligt anvisningarna som finns på bilagan.

d) Gå igenom power-point presentationen (elevbilaga 2 används tillsammans med bild 6).

Bild 1 - "love U!" Diskutera: Är du nöjd/missnöjd med dig själv? Motivera!

Bild 2 - "Du kan mer än du tror!" Diskutera: Vad kan/klarar/står en människa ut med?

Ge ex. på saker man kan/har klarat av som är anmärkningsvärda!

( Exempel: bestiga höga berg, hålla andan länge, hitta fler exempel i Guinness rekordbok)

Bild 3 - "Allt börjar med acceptans" Diskutera: Jag är fin! Jag gillar mig själv! Hur peppar du dig själv? Vad kan hända om man inte har någon bra självkänsla?

Bild 4 - "Två typer av låg självkänsla" Berätta och diskutera: En person med låg självkänsla blir ofta självcentrerad och dömande. Man tror ofta att folk pratar skit om en. Man kompenserar detta genom att se ner på folk. Man kan dela upp en låg självkänsla i två grupper:

- "Inåtagerande" låg självkänsla som kan ta sig uttryck i att man får ett anorektiskt beteende eller att man mobbar sig själv...
- "Utåtagerande" låg självkänsla som kan ta sig uttryck i olika former av mobbning

Bild 5 - "När behöver du träna självkänsla" Gå igenom:

- Du har ett mycket stort behov av att bli bekräftad
- Du vill vara till lags
- Du jämför dig ständigt och jämt med andra

Bild 6 - "Du äger 1" Övning: Kortsiktiga/Långsiktiga mål (utgå från Elevbilaga 2)

Bild 7 - "Du äger 2" Övning: Vi skriver positiva budskap på ett papper. Skriv ner två positiva tankar! (Affirmationer) Exempel: Jag är stark, Jag tror på mig själv, Jag kan fokusera under stress, Jag är positiv. Sätt upp dem ovanför din säng så du ser den när du vaknar och när du somnar varje dag.

Bild 8 - "Se något positivt varje dag!" Reflektera och diskutera: Spela exempelvis din älsklingslåt och nynna några positiva tankar.

Bild 9 - "Var modig och gilla dig själv" Reflektera och diskutera: Ett bra tips för att hela tiden bygga upp sin självkänsla är att varje kväll innan man somnar säga tre bra saker man har gjort under dagen.

## Lärarstöd:

## Självkänsla

- "Inåtagerande låg självkänsla" som kan ta sig uttryck i att man får ett anorektiskt beteende eller att man smobbar sig själv.
- "Utåtagerande låg självkänsla" som kan ta sig uttryck i olika former av mobbning.
- En person med hög självkänsla accepterar sig själv som den man är och tycker om sig själv.

## Självförtroende

- Självförtroende är det värde du ger dig själv utifrån dina prestationer. Slutsats: "Det är viktigare att ha en bra självkänsla än ett bra självförtroende". Vi ska därför jobba med att stärka vår självkänsla.

## Tecken på att självkänslan behöver tränas upp

- Du har ett mycket stort behov av att bli bekräftad
- Du vill vara till lags
- Du jämför dig ständigt och jämt med andra

## Tips

- "Serva" din kropp genom olika typer av motion
- Säg tack när du får en komplimang
- Minska ner på kraven
- Lyssna på och bli medveten om vad du säger om dig själv
- Hitta något att skratta åt varje dag

## Vinster att träna självkänslan

- Vi tycker om oss själva
- Vi jämför oss inte med andra utan bara med oss själva och våra egna förutsättningar
- Vi lär oss genom våra misstag
- Vi tar ansvar för våra relationer och känner oss trygga
- Vi vågar följa våra egna drömmar
- Vi säger ja när vi menar det och nej när vi inte vill

## 3. Summering, fördjupning och uppföljning

- Denna övning är framtagen i samarbete med Prata Om Alkohol. Du hittar fler lektionsunderlag från Prata Om Alkohol på [www.prataomalkohol.se](http://www.prataomalkohol.se)
- Du hittar även fler övningar som tar upp liknande frågor under temat "Social & emotionell träning" och Teambuilding på värdegrunden.se.

## SJÄLVKÄNSLA

Fyll på följande meningar som handlar om självkänsla

1. För mig betyder självkänsla \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Människor som möter mig första gången uppfattar nog att min självkänsla är \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. För att jag skulle få högre självkänsla skulle jag behöva \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. När jag pluggar så gör min självkänsla att jag \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Jag tror att man kan träna upp sin självkänsla genom att \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

När du är klar med övningen, lämna över bilagan till din bänkgranne.

Lägg ihop alla meningar, finns det en röd tråd i svaren? Har personen en hög eller låg självkänsla? Vad kan hon/han göra för att höja sin självkänsla lite till? Kan du också göra något?

## DU KLARAR ALLT!

## Kortsiktiga mål

1. Sätt upp ett realistiskt kortsiktigt mål och ange vad vill du uppnå med det?

---

---

2. Bestäm tre saker som kan hjälpa dig att uppnå målet.

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

3. Vilka problem kan du träffa på och vad kan du göra för att komma förbi dessa?

---

---

## Långsiktiga mål

1. Sätt upp ett realistiskt långsiktigt mål och ange vad vill du uppnå med det?

---

---

2. Bestäm tre saker som kan hjälpa dig att uppnå målet.

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

3. Vilka problem kan du träffa på och vad kan du göra för att komma förbi dessa?

---

---

# 1. Självkänsla

Är du nöjd/missnöjd med dig själv?



## 2. Du kan mer än du tror

Ge exempel på anmärkningsvärda saker man kan klara av!



### 3. Allt börjar med acceptans

” Självkänsla är att vi känner oss härliga och tycker att vi duger som vi är oavsett vad vi gör. ”



## 4. Två typer av låg självkänsla

”En person med låg självkänsla blir ofta självcentrerad och dömande. Man tror ofta att folk pratar skit om en. Man kompenserar detta genom att se ner på folk.”

”Inåtagerande låg självkänsla”  
(Exempel: bulimi)

”Utåtagerande låg självkänsla”  
(Exempel: mobbning)

## 5. När behöver du träna självkänsla

### **Du har ett mycket stort behov av att bli bekräftad**

Du är ständigt i behov av att andra ska se och på olika sätt berömma dig och din insats.

### **Du vill vara till lags**

Eftersom du vill att andra ska tycka om dig så har du också ofta väldigt svårt att säga nej och sätta gränser. Även om det inte riktigt passade ditt schema så ställer du alltid upp och hjälper till.

### **Du jämför dig ständigt och jämt med andra**

Du har full koll på vad alla i din omgivning presterar, hinner med och hur de ser ut. När du jämför dig med andra anser du alltid att du är mycket sämre. Andra är fantastiska och du är mer eller mindre värdelös och oduglig.

## **6. "Du äger 1"**

# **Kortsiktiga och långsiktiga mål**

Övning: Kortsiktiga/Långsiktiga mål

## 7. "Du äger 2"

Öka självkänslan med hjälp av positiva budskap

- Jag är värdefull
- Jag tar ansvar för mitt eget liv
- Jag duger som jag är
- Jag är duktig i matlagning
- Matte är jag stjärna i

## 8. Se något positivt varje dag

- JAG tycker om mig själv
- JAG jämför mig inte med andra utan bara med mig själv
- JAG säger ja när jag menar det och nej när jag inte vill
- JAG vågar följa mina egna drömmar



## **9. Var modig och gilla dig själv**