

Dagens tema

Selvtillit og selvfølelse



Innledning:

Selvtillit og selvfølelse handler om

a) INDIVID

- ▶ Kanskje vi kan si at dagens tema handler om grunnleggende oppfatninger og følelser hos meg og deg?

Selvtillit og selvfølelse handler om

b) FELLESSKAP

- ▶ Kanskje vi kan si at det dreier seg om vårt samspill i fellesskap med andre mennesker:
- ▶ Samspill-erfaringer.
- ▶ Samspill-muligheter.

Hvem er *jeg* som innleder om dette?

- ▶ Jeg er en pensjonert lærer som har gjort noen erfaringer i møte med meg selv og noen medmennesker.
- ▶ Jeg har *ingen* formell kompetanse her.
- ▶ Når jeg likevel våger meg frempå, er det fordi jeg er nysgjerrig på saken, har lært noe via litteratur og kurs og er stadig motivert til å lære mer.

OPPLEGG

Jeg presenterer korte innledninger.

Underveis vil dere få noen oppgaver å reflektere over 2&2 eller i smågrupper.

Etterpå vil det være anledning til å dele fra samtالene i smågruppene.

Refleksjonsoppgavene er på oransje plakater!

Om SELVTILLIT og SELVFØLELSE

Hvem har egentlig best greie på dette?

Hvem «sitt bord» er dette?

- ▶ Er det psykologens bord? Handler det om terapi?
- ▶ Er det helsesektorens bord? Handler det om sykdom?
- ▶ Er det foreldres bord? Handler det om oppdragelse?
- ▶ Er det skolens og lærerens bord? Handler det om læring?
- ▶ Er det mitt og ditt bord? Handler det om meg og deg?
- ▶ Er det et filosofisk tema? Handler det om verdivalg?

Jeg begynner med selvtillit:

1. HVA ER SELVTILLIT?

- ▶ Selvtillit handler om **tro på egne evner**.
- ▶ Selvtillit forteller hvordan jeg vurderer **min evne til å mestre** ulike oppgaver i livet.
- ▶ Selvtillit kan handle om **prestasjoner** på arbeid, i skole eller i sosiale sammenhenger
- ▶ Selvtilliten kan være stor på *ett* felt og liten på et annet.
- ▶ Selvtilliten kan trenes opp.

Hva former et menneskes selvtillit?

ERFARINGER I LIVET

- ▶ Opplevd mestring, å få ting til.
- ▶ Ros og bekreftelser i oppveksten.
- ▶ Har du gjort gode erfaringer, er det gode muligheter i møte med nye utfordringer.
- ▶ Har du opplevd å mislykkes mange ganger, vil det gjerne prege fremtidige forsøk.

Hva kjennetegner de med GOD selvtillit?

De har tro på
at de har gode forutsetninger
for å kunne prestere godt
på ett eller flere områder.

Hvordan er mennesker med LAV selvtillit?

- ▶ De har lett for å føle seg **usikre** og tvile på egne evner til å prestere godt på et område.
- ▶ Å ha lav selvtillit er vanligvis ikke ønskelig, men noen ganger kan det faktisk være sunt! Det er bra å ha lav selvtillit på områder der man realistisk sett har små sjanser for å prestere!
- ▶ Målet er å ha **realistisk selvtillit**.

SELVTILLIT I EN SUM:

JEG FÅR DET TIL!

Så var det selvfølelsen:

HVA ER SELVFØLELSE?

- Selvfølelsen utgjør et slags fundament i din personlighet.
 - Selvfølelsen forteller hvordan du ser på din egenverdi.
-
- Er du trygg på deg selv, uavhengig av prestasjoner og feil?
 - Er du like verdifull som andre mennesker?

ET DIKT - om selvfølelse

*For det er jo din oppfattelse
av hvor mye du er verdt
som svinger
- aldri verdien i seg selv.*

Jannicke Langford



Hva kjennetegner god selvfølelse?

1: At jeg kan si:

- ▶ Jeg er trygg på at jeg er like verdifull og viktig som ethvert annet menneske.
- ▶ Det er naturlig at jeg tar plass.
- ▶ Menneskene rundt meg vil meg **vel**!
- ▶ Jeg føler meg hjemme i verden.
- ▶ Jeg trenger ikke forsvare min person.

Hva kjennetegner god selvfølelse?

2: At du kan:

- ▶ stå opp for deg selv, tross andres meninger.
- ▶ si nei og stå på ditt når det er nødvendig.
- ▶ stole på at det ikke er noe galt med dine følelser og dine behov.
- ▶ make å trøste deg selv og finne gode veier ut.
- ▶ tåle å gjøre feil og tåle usikkerhet.
- ▶ si unnskyld – uten problemer - når det er på sin plass.
- ▶ avstå fra å gjøre det du ikke vil selv om de andre gjør det.

Hva kjennetegner dårlig selvfølelse?

1- At jeg ofte kan si:

- ▶ jeg føler meg **mindre verdt** sammenlignet med andre.
- ▶ jeg holder tilbake **hva jeg står for**.
- ▶ jeg unngår å **si hva jeg mener**.
- ▶ jeg sliter med å **takle kritikk og motgang**.

Hva kjennetegner dårlig selvfølelse?

2- At du ofte kjenner på dette:

- Jeg er opptatt av å bli **bekreftet** av andre
- Jeg behandler meg selv svært kritisk
- Det er vanskelig for meg å tilgi meg selv
- Selvfølelsen min føles nesten som **et sår** i livet mitt.
- Jeg har mye godt livsinnhold til tross for selvfølelsen, men det er **en skygge** som alltid ligger der.

Hvordan utvikles selvfølelsen?

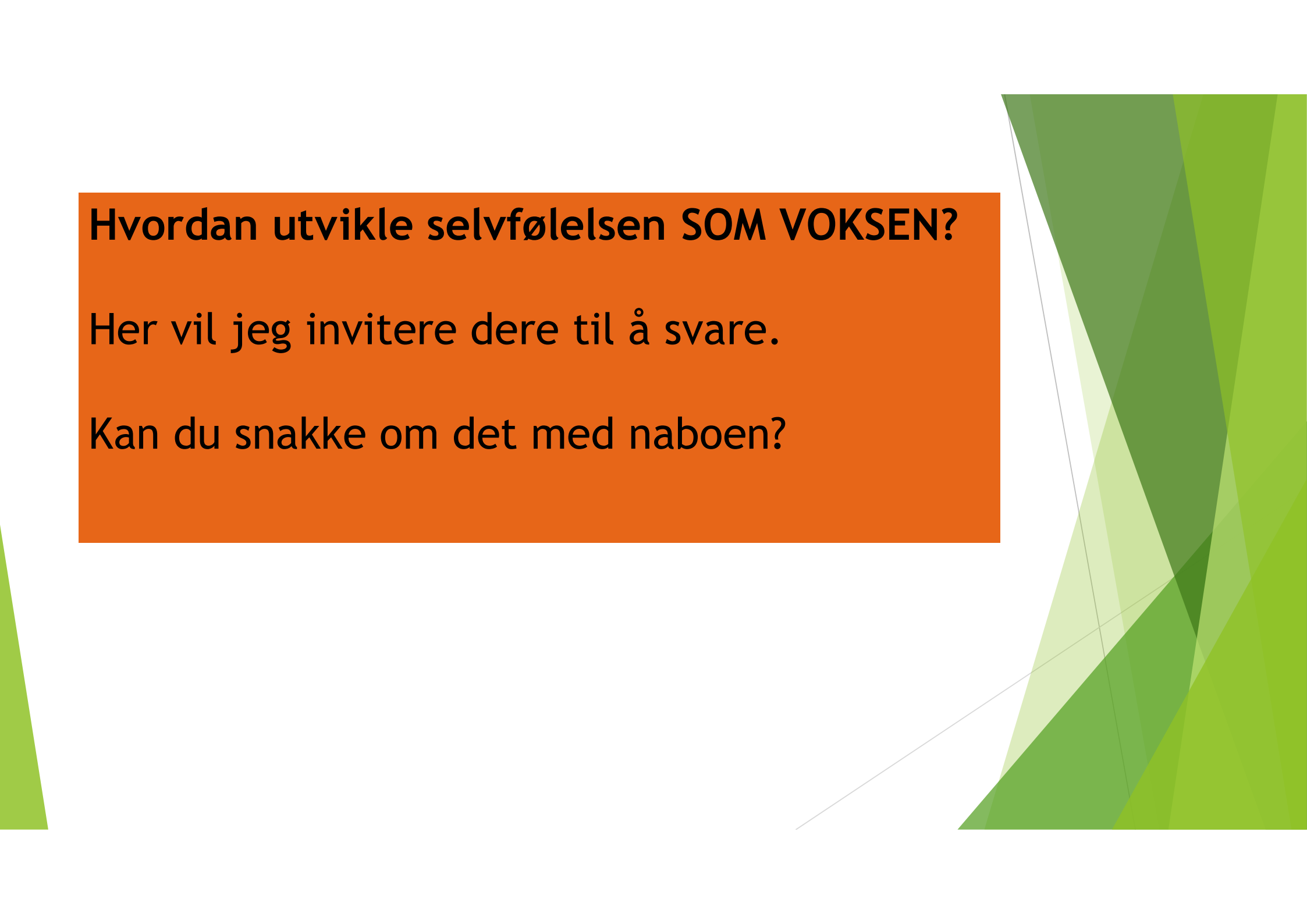
Svar A:

- Den blir særlig formet gjennom menneskemøter i livets første del.
- Den blir god hvis barnet opplever å bli elsket betingelsesløst.
- Den blir god hvis du blir elsket slik du er. Ikke avhengig av hva du presterer.
- Hvordan kulturen du fødtes inn i tar i mot din natur / ditt særpreg avgjør i stor grad utviklingen av din selvfølelse.
- Selvfølelsen er i stor grad en stabil størrelse.

Hvordan utvikles selvfølelsen?

Svar B:

- ▶ Som barn har du behov for at følelsene dine, også de mest krevende, blir møtt med aksept av dine nærmeste omsorgspersoner.
- ▶ Et barn forstår seg selv gjennom den andres øyne. Det tror at den andres reaksjon sier noe om en selv. Dette er ikke alltid sant.
- ▶ Barnet kan få inntrykk av det er noe i veien med seg mens det i virkeligheten sier mest om omsorgspersonen.

The background of the slide features abstract, overlapping green geometric shapes, primarily triangles and polygons, in various shades of green, creating a modern and dynamic visual effect.

Hvordan utvikle selvfølelsen SOM VOKSEN?

Her vil jeg invitere dere til å svare.

Kan du snakke om det med naboen?

Her ser du noen mulige svar.

Hvilket svar har DU mest tro på? AVSTEMMING

1. Bli kjent med egne følelser og øve på å sette ord på dem.
2. Bli kjent med hva jeg virkelig trenger og ønsker.
3. Bli mer autentisk og synlig.
4. Ivareta meg selv på en omsorgsfull måte.
5. Unngå å sammenligne meg med andre.
6. Slutte med å sikte mot det perfekte.
7. Bruke tid på å pleie gode relasjoner.
8. Innse at livet går i bølger.

Utfordringer til de med selvfølelsen på plass:

1. Du har en venn som mangler noe på *sin* selvfølelse. Hvordan kan du møte vedkommende?
 - a) Kan du minne om hans/hennes prestasjoner og hjelpe vedkommende til å si noe positivt om prestasjonen.
 - b) Kan du minne om hans/hennes gode personlige egenskaper og hjelpe vedkommende til å si noe positivt om egenskapen

Flere utfordringer til den med selvfølelsen på plass:

2. Du har et lite barnebarn som viser deg sine tegninger. Hvordan kan du møte vedkommende?

Eks.1: Styrke prestasjonen:
Så flink du er å tegne?

Eks. 2: Styrk det personlige:
Vise interesse for innholdet i tegningen.
Så fint at du liker å tegne.

1.

SELVFØLELSEN I EN SUM

JEG ER BRA NOK SOM JEG ER !

SAMTALE

1. Hva ble viktigst for deg av det vi berørte?
2. Var det noe du savnet i dag?
3. Hva trenger vi å snakke mer om?

Tusen takk
for
samvær
og
innsats!