

## Tema: Självkänsla

*Vad betyder ordet självkänsla egentligen? Är det något viktigt som vi vuxna kan påverka? Är det något medfött som mer finns i vår personlighet? Varför används begreppet så ofta idag?*

*Till detta tema finns en PowerPoint-presentation som används som stöd både för dig som ledare och för föräldrarna. I manualen nedan finns bildhänvisning för PowerPoint-presentationen.*



## 1. Välkommen och presentation

Börja PowerPoint-presentationen (bild 1). Hälsa välkommen, presentera temat samt gå igenom kvällens agenda.

Välj lämplig presentationsövning. Förslag finns i dokumentet

*Presentationsövningar* som laddas ner via [www.foralderjamt.se](http://www.foralderjamt.se)

ca  
10-15  
min

## 2. Inledning av temat (bild 2)

Ge exempel på rubriker från tidningar typ "Så stärker du barnets självkänsla"  
"Den viktiga självkänslan"

ca 5 min

### *Vad är självkänsla? (bild 3)*

Låt föräldrarna samtala i mindre grupper kring frågan: *Vad betyder ordet självkänsla för dig?*

ca 10  
min

Fråga om några föräldrar vill dela med sig i helgrupp.

## 3. Definition av begreppet självkänsla (bild 4)

Det finns flera olika sätt att beskriva och definiera begreppet självkänsla. För att avgränsa det och skapa något gemensamt att tala kring kan vi använda följande definition:

ca 5-10  
min

Gå igenom punkterna på bild 4 i presentationen.

### **Självkänsla handlar om**

- VEM jag är...
- HUR väl jag känner mig själv...
- HUR jag förhåller mig till mig själv...

Fråga föräldrarna om några korta tankar utifrån definitionen.



## 4. Övning: Dialogspelet (bild 5)

ca 15  
min

Du hittar övningen i sin helhet i dokumentet *Övning självkänsla* på [www.foralderjamt.se](http://www.foralderjamt.se)

*Dela ut en uppsättning kort och en spelplan till varje grupp. Korten läggs med textsidan nedåt.*

*En av föräldrarna i gruppen börjar med att ta översta korten i högen. På varje kort finns ett påstående. Den förälder som drar kortet läser påståendet högt och markerar sedan sitt ställningstagande till påståendet genom att lägga kortet på det fält på spelplanen som överensstämmer bäst med hur han/hon tycker samt ger en kort motivering till varför .*

*Därefter ges föräldrarna i tur och ordning möjlighet att ta ställning till det dragna kortet genom att flytta det till annan ruta eller låta det ligga kvar samt ge en kort motivering till varför.*

*När alla föräldrar haft möjlighet att ta ställning till kort nr 1 går turen vidare till nästa förälder som drar ett nytt kort i högen, läser upp, tar ställning till och därefter lämnar vidare till nästa förälder att ta ställning till detta kort.*

## 5. Film (bild 6)

ca 15  
min

Filmerna återger två olika personers beskrivningar av - och tankar om - självkänsla. Visa båda filmerna för föräldrarna led därefter en kort gruppdiskussion runt det som sades i filmerna.

Filmerna finns på Youtube (se länkar nedan) samt inlänkade i PowerPointpresentationen (bild 6).

**Film 1:** Mia Törnblom, vägledare i personlig utveckling

<http://www.youtube.com/watch?v=RQc1C8HjoI8>

**Film 2:** Sara Widén, psykolog

<http://www.youtube.com/watch?v=1zx5KKIRbbE>

**Led en kort gruppdialog om:**

”Vad tänker ni om det som sades i filmerna? Stämmer det? Stämmer det inte?”



## 6. Vad säger forskningen? (bild 7-11)

Presentera bilderna 7-11 för föräldrarna. Dessa innehåller samlad fakta om självkänsla och forskning som finns kring självkänsla. I PowerPoint-presentationen finns bakgrundsfakta som stöd för presentationen.

### **Be om föräldrarnas reflektioner på det som framfördes i presentationen.**

”Vad får ni för tankar om det som presenterades? Kändes det vettigt? Var det nytt för er eller något ni känt till sedan tidigare?”

ca 15  
min

## 7. Film: Kan man träna självkänsla? (bild 12)

*Kan man träna självkänslan genom att använda olika metoder/tekniker?*

Filmen finns på Youtube (se länk nedan) samt inlänkade i PowerPoint-presentationen (bild 12).

<http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&v=M6OTKzUuFro&NR=1>

ca 2 min

## 8. Uppföljning av filmen (bild 12)

Förslag på dialogfrågor:

- Affirmationer, mentalträning, är det något ni använder er av när det gäller er själv eller era barn?
- Kan det vara användbart?
- Använder vi liknande metoder utan att vi tänker på vad vi gör (ex. sätter upp foton på barnen, sätter upp bilder de gjort, visar på andra sätt att vi tycker om dem är stolta över dem)?

ca 5-10  
min

## 9. Dikt (bild 13)

Läs dikten för föräldrarna. Fånga kort upp reflektioner och tankar.

Dikten kan med fördel visas under avslutningen av temat.

ca 5 min



## 10. Att fundera över och sammanfattning

ca 10  
min

### **Fundera enskilt:**

Hur kan jag bidra till att mitt barn utvecklar en optimal självkänsla? Vad gör jag idag? Vad kan jag göra mer av?

### **I storgrupp:**

Finns det något särskilt att ta med sig från denna träff? Lärdomar, tankar?

## 11. Utvärdering av träffen

ca 5 min

### **Extramaterial**

”Vad säger forskningen” – ur boken: ”Självkänsla - bortom populärpsykologi...”  
- Martin Lindwall

”Jana Söderlunds tips om självkänsla” - Vi föräldrar 2008/2

### **Litteratur och information**

”Självkänsla – Bortom populärpsykologi och enkla sanningar” - Magnus  
Lindwall

”Våga vara: En handbok för att visa barn vägen till bättre självkänsla” - Jana  
Söderberg

