

Tema: **SJÄLVKÄNSLA**

**Så kan du träna ditt barns självkänsla!**

”Kom och ta del av  
hur du kan uppmuntra  
och stödja barn till att  
våga vara den han eller hon är.  
Det är en bra investering för både  
dig själv, ditt barn  
eller i din  
pedagogiska yrkesroll

"Något av det finaste som föräldrar  
vill ge sina barn går inte  
att köpa för pengar:  
en god självkänsla"

**Stärk din självkänsla!**

**Så ger du ditt barn självkänsla**

**På kurs för bättre självkänsla**

*"Det bästa med  
självkänsla är  
att den kan  
tränas upp!"*  
(Jana Söderberg)

Vad är självkänsla för dig?

# Definition av begreppet

## **Självkänsla handlar om**

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

# Dialogspelet

- Mia Törnblom om självkänsla
- Psykologen Sara Widén pratar om självkänsla

# Vad säger forskningen?

## Vetenskap

- Utvärderad, granskad

## Populärpsykologi

- Ej utvärderad, författaren i centrum

Vi kanske hellre bör prata om ***optimal***  
självkänsla i  
stället för ***hög*** och ***låg*** självkänsla?



# Optimal självkänsla

- Accepterar sig själv som man är med fel och brister
- Behöver inte känna sig överlägsen andra
- Behöver inte konstant bekräfta sig själv
- Uppfattar sig själv som värdefull och älskad

**Upplevd kompetens inom viktiga områden och social acceptans från viktiga personer**

- det viktigaste för att förutsäga självkänsla hos barn och unga.

# Hur kan vi hjälpa barnet?

- Skapa en miljö så att barnet kan lyckas
- Skapa ett socialt klimat där barnet jämför sig med *sig själv*
- Hjälpa barnet att se sig som föränderligt, att man kan lyckas, förbättras mm om man anstränger sig.
- Vara ärliga och realistiska när det gäller styrkor och svagheter
- Hjälpa barnen att förbättra färdigheter
- Undvika att göra ditt barns självkänsla till ett projekt

Kan man träna självkänsla genom  
olika tekniker?





***”Vad du säger om mig  
Det du tror om mig  
Sådan du är mot mig  
Hur du ser på mig  
Vad du gör mot mig  
Hur du lyssnar på mig  
Så ´n blir jag”***

*(Gunilla Niss)*