Hur kan vi hjälpa barn till en bättre självkänsla?

Lisa Clefberg, Fil. Dr.
Leg. psykolog, leg. psykoterapeut

Clefberg Psykologi AB
Grev Turegatan 14, 114 46 Stockholm
www.clefbergpsykologi.se
Tel: 0735-333035
E-post: lclefberg@gmail.com

Vad är självkänsla?

- Handlar om den syn man har på sig själv.
- Det värde man ger sig själv och hänger samman med hur förtjänt man anser sig vara att uttrycka, och söka tillfredsställa, sina behov och önskningar.
- Hur man känner och tänker om sig själv, oavsett om man är bra eller mindre bra på saker.

- Självuppfattning: en kognitiv bedömning som man gör av sig själv, och är en integrering av flera dimensioner.
- Självförtroende: tron på den egna förmågan att utföra en viss uppgift.

Självkänsla vs självförtroende

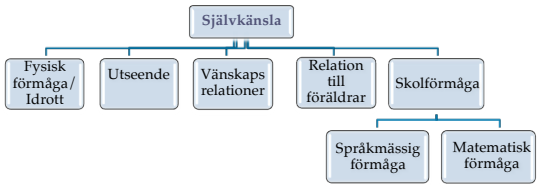
Självkänsla

- Är inte situations- eller uppgiftsbunden
- Är en kognitiv bedömning som är oberoende av ett visst mål.
- Handlar om "hur känner jag mig med mig själv?"

Självförtroende

- Är en bedömning av ens tilltro till sig själv.
- Är situationsbundet: kan bero på uppgiften eller området.
- Görs i förhållande till någon form av mål.
- Handlar om "kan jag göra det här?

Faktorer som påverkar vår självkänsla



Faktorer som påverkar vår självkänsla

Kompetens (faller inom 3 färdighetsområden för skolbarn): akademiskt, fysiskt och socialt.

Känsla av kontroll: (handlar om 2 aspekter): hur väl barnet anser sig klara av uppgiften samt hur väl barnet kan förstå vad som avgör detta.

Moraliskt värde: hur väl barnet anser att hon/han agerar/beter sig i förhållande till uppsatta moraliska värderingar.

Acceptans/kärlek: handlar om hur förtjänt barnet anser att hon/han är av kärlek och acceptans från sin omgivning.

Faktorer som påverkas av vår självkänsla

- Hur vi fungerar med andra människor
- Skolan
- Hemmet
- Hur vi väljer våra vänner
- Vilka vi blir kära i

Barn med god självkänsla

- Litar på den egna förmågan. Är inte rädda att misslyckas: provar nya saker och kan be om hjälp.
- Anser sig likvärdiga andra, oavsett om de är annorlunda eller har särskilda talanger.
- Känner att de har förmåga/möjlighet att påverka sina liv.
- Försvarar sina övertygelser och känner sig inte attackerade när andra tänker annorlunda.
- Litar på sitt omdöme och får inte skuldkänslor om deras beslut kritiseras av andra.
- Lär sig av erfarenheter och planerar framåt.
- Känner sig accepterade och älskade av andra.
- Är medvetna om andras känslor och behov.

Hur identifierar vi barn med dålig självkänsla?

- De tenderar att vara pessimistiska om sina liv, framtid och sig själva.
- Är väldigt känsliga för kritik. De reagerar ofta med motvilja mot människor som kritiserar dem.
- Tenderar att beskylla andra för misstag och är ofta missnöjda med sig själva.
- Har bristande motivation och uthållighet
- Känner sig inte älskade eller önskade.
- Undviker utmaningar och nya uppgifter.
- Nedvärderar sig själva och underskattar sin förmåga.
- Är lättpåverkade och manipulerbara.

Effekter av dålig självkänsla

En dålig självkänsla kan ha en negativ inverkan på följande områden:

Humör: depression, ångest, rädslor och ilska.

Tankar: negativa tolkningar, självförakt.

Beteende: riskbeteende, missbruk, mobbning, etc.

Relationer: misstro, undvikande.

Mål: låga förväntningar, rädsla för förändringar.

Barn och ungdomar med dålig självkänsla riskerar att utveckla depression, ångest, beteendeproblem, relationssvårigheter och har ofta sämre skolresultat (koncentrationssvårigheter och impulsivitet).

Erfarenheter som kan bidra till att man utvecklar en god självkänsla

- Att få beröm och bli uppskattad
- Att bli sedd och bekräftad
- Att få ett respektfullt bemötande
- Att få uppmärksamhet och kärlek
- Att klara av olika uppgifter och utmaningar
- Att lyckas i skolan och inom idrott
- Att ha pålitliga vänner
- Att känna tillhörighet med vänner och familjemedlemmar (stolt över ursprung)

Erfarenheter som kan bidra till att man utvecklar en dålig självkänsla

- Att ofta kritiseras hårt
- Att bli fysiskt misshandlad eller få mycket skäll
- Att ofta bli ignorerad, förlöjligad eller retad
- Att alltid förväntas vara "perfekt"
- Att ofta misslyckas inom idrott, i skolan eller fritidsaktiviteter
- Att bli bedömd som oattraktiv av ens kompisar
- Att inte klara relevanta uppgifter
- Att sakna ett socialt nätverk

Är självkänsla alltid bra?

- Det finns meta-analyser som visar på ett lågt samband mellan självkänsla och andra aspekter som är viktiga för barns utveckling. Vi vet att det finns ett samband mellan självkänsla och glädje samt mått på initiativ och nyfikenhet.
- Förmodligen dras dessa samband ned av barn och unga med "för hög" självkänsla.
- Egenskapsberöm vs. beteendeberöm: vad är det för skillnad?
- Samband mellan självkänsla och vissa andra faktorer bidirektionella (t.ex. positivt förhållningssätt, coping).

Sund vs osund självkänsla

Ett barn med en självkänsla som är…

Sund	Osund
• Tycker om att umgås • Känner sig bekväm i sociala sammanhang • Är bekväm med att göra saker på egen hand • Hanterar utmaningar • Förminskar inte sig själv • Är optimistisk • Är medveten om sina styrkor och svagheter	• Är rädd att prova nya saker • Pratar dåligt om sig själv • Har låg frustrationstolerans • Ger upp lätt • Blir lätt besviken på sig själv • Är pessimistisk • Ser misslyckanden som fruktansvärda och bestående

Kompetens

- Vi kan bidra till barns känsla av kompetens genom att prata med dem om vad de gör och hjälpa dem vara nyfikna och flexibla.
- När barn och unga får göra saker på egen hand känner de sig stolta och kompetenta.
- Genom att ge beröm både enskilt och inför klasskompisar, kan man bidra till barns känsla av kompetens.
- Lägg fokus på positiv feedback; rätta det som blir fel genom att visa barnet eller den unga vad som är rätt; beröm sedan resultatet när det blir rätt. Avbryt inte för att korrigera

Kontroll

- För att öka barns känsla av kontroll är det viktigt att sätta mål som är realistiska för dem, så att de känner att det är värt ansträngningen för att försöka nå dem.
- Vi kan låta barn välja mellan några olika uppgifter, som från en meny, så att de styr i vilken ordning de gör vissa saker.
- Barn och unga bör veta vad som krävs av dem för att uppnå olika mål, betyg, osv.
- Det är viktigt att barn och unga vet vad de ska göra om de inte vet hur de ska lösa något: vart/till vem bör de vända sig?

Moraliskt värde

- Detta är något som yngre barn ännu inte har hunnit utveckla.
- De regler som gäller i klassrummet och i skolan bör vara tydliga för alla.
- Det är viktigt att eleverna vet vilka konsekvenser som följer på brott mot dessa regler.
- Samma regler bör gälla för alla, i enlighet med deras förmåga: om barn har svårare för något är det viktigt att man försöker guida dem så att de gradvis kan närma sig det de andra eleverna klarar utan större svårighet.

Acceptans och kärlek

- Barn har olika trygghet gällande detta beroende på vad de haft för erfarenheter tidigare i livet.
- Det är viktigt att man i skolan förmedlar en positiv människosyn och ett positivt förhållningssätt mot samtliga elever.
- Barn känner sig mer accepterade och älskade av personer som lyssnar på dem, och verkar ta dem på allvar:
  - Viktigt med aktivt lyssnande
  - Viktigt att be om hjälp med olika saker.