**Tema: Selvbilde, selvfølelse og selvtillit**

Hva er selvbilde, selvfølelse og selvtillit? Snakke om forskjellen.

**Film om selvbilde:**

<https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/1/episode/5/avspiller>

**Selvbilde.** Selvbilde handler om hvordan du vurderer og oppfatter deg selv. Det handler om alt det positive og negative du tenker, tror eller vet om deg selv. Hvis du tenker om deg selv at du har mange positive egenskaper, har du sannsynligvis et godt selvbilde.

Ditt selvbilde består av flere ulike deler:

* hvordan du oppfatter deg selv
* hvordan du tror andre oppfatter deg
* hvordan du selv ønsker å være

Både for høyt selvbilde og for lavt selvbilde kan være uheldig. Et balansert selvbilde er det vi bør strekke oss etter.

**Selvfølelse** handler om det å kjenne på en egen verdi. Det å være **god nok** i kraft av at man er den man er. Det at man ikke trenger å prestere noe for å føle seg elsket, men vet at man er verdifull uansett. **NB. Hva står på God nok døra i kirka: Verdifull for den du er og ikke på grunn av det du presterer!**

For å utvikle en god selvfølelse er det viktig å ha nære personer som betyr noe for deg, og som viser at du betyr noe for dem. God selvfølelse gjør det lettere å godta både de sterke og svake sidene ved seg selv. Og ta gode valg.

**Sammenligne selvbildet med et anker. Har noen båt og er vant med anker?**

Tenk deg selvbildet som et anker. Tåler det storm og sterke bølger?

Først er vi alle født ulike, men viktigst er hvilke erfaringer du har fra folk du har rundt deg. Hvilke tilbakemeldinger har du fått fra foreldre, venner, lærere, folk i nærmiljøet og på skolen, og ellers folk du har møtt?

Når du har prøvd å nå ut til noen, hvordan har nådd du fram? Hvilke respons har du fått? Det påvirker ankeret du har. Hvis du har fått mye positiv erfaring, får du et godt anker. Hvis du har fått mye negativ respons, eller hvis du ikke klarer å ta inn positive tilbakemeldinger, blir ankeret skjørt.

**Film om selvtillit:**

<https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/1/episode/6/avspiller>

**Selvtillit** er hvilken tro vi har på oss selv. Det henger sammen med det vi gjør og får til. Troen på om vi kan prestere godt eller ikke. Å kjenne på eller tro på at man er god til noe.

Det er ikke sikkert at en som har god selvtillit nødvendigvis har god selvfølelse. Og en som har god selvfølelse kan godt ha dårlig selvtillit i ulike situasjoner.

Selvfølelse kan være nokså kompleks: Et barn som er fornøyd med en prestasjon, men som ikke føler seg elsket, kan oppleve lav selvfølelse. På samme måte kan et barn som føler seg elsket, men som tenker dårlig om sine egne evner, utvikle lav selvfølelse. Sunn selvfølelse kommer med en god balanse.

Både selvtillit og selvfølelse påvirkes gjensidig av hverandre. Er man god til noe så tør man kanskje mer å vise seg fram, og får dermed mer positiv bekreftelse. Kjenner man seg verdifull, så tør man å prøve flere ting som gir mulighet til god bekreftelse.

**Lek:** Vi leker ballongleken mens hver gang vi slår ballongen opp i lufta sier vi et positivt ord / en egenskap som vi kan bruke til oppgaven etterpå.

**Oppgave:** Alle stiller seg på ei rekke. Hver av elevene får et ark på ryggen. En og en går bak og skriver et positivt ord på arket på ryggen om hver person. Hovedpersonen kan velge en ting den vil lese høyt for de andre.

**Til samtale:**

Hva er viktig for deg med en god venn? Hvilke egenskaper Speile tilbake.

Hvordan vil en venn beskrive deg?

Hvordan kan vi påvirke andres selvbilde, eller kan vi det?

Kan det være et problem at noen tror for godt om seg selv?

Kan selvbildet mitt endres?

Kan jeg gjøre noe selv for å forbedre selvbildet mitt?

Hvordan er det å være sammen med noen som har dårlig selvbilde, godt selvbilde, oppblåst selvbilde.

Skrive noen utsagn på et ark. Presenter påstandene i gruppa og be barna diskutere påstandene. Eks:

Jeg er verdt å elske selv om jeg ikke er perfekt

Jeg tror at andre er med på å påvirke hva jeg tenker om meg selv

Jeg kjenner meg selv bedre enn andre kjenner meg

Ingen vet hvordan det er å være en annen