

## SHT 20: Om selvfølelse

Selvfølelse kan defineres som en følelsesmessig opplevelse av ens egen identitet til et bestemt øyeblikk, en betingelsesløs vurdering av egen verdi uavhengig av prestasjoner (snl.no, bufdir.no). (God/høy) Selvfølelse er altså at man har kontakt med og kjenner sine egne sider/egenskaper, at man aksepterer seg selv som man er og er bevisst sin egen verdi på grunnlaget av at man er *god nok* akkurat som man er, på en sånn måte at man føler seg trygg (nok) i samspill med andre mennesker.

En god selvfølelse vil dermed være viktig for å bli et trygt og selvstendig menneske, som tåler seg selv, som tør å stole på seg selv og stå i egne valg.

Video «hva er selvfølelse?»:

<https://www.psykologforeningen.no/publikum/videoer-om-psykisk-helse/videoer-om-livsutfordringer/hva-er-selvfoelelse>

Så hvordan kan vi styrke selvfølelsen til barna våre? Hvordan kan vi hjelpe dem til å kjenne at de er gode nok akkurat som de er?

For både voksne og barn styrkes selvfølelsen via anerkjennelse for den man *er*, som seg selv, for sine personlige egenskaper og karaktertrekk, ikke bare det man presterer. Anerkjennelse betyr å akseptere eller godkjenne noe som gyldig, så når barn opplever at omsorgsgivere aksepterer hele den de er, lærer de å akseptere hele seg også.

Video og tekst «hvordan styrker vi barns selvfølelse?»:

<https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/smabarn/utvikling-selvstendighet-og-selvfoelelse/hvordan-styrke-barns-selvfoelelse>

Vi anbefaler å se videoene for konkrete eksempler på hvordan anerkjenne for å styrke selvfølelse.

Vi oppmuntrer også til refleksjon rundt spørsmålene:

- Når følte du deg anerkjent og akseptert som barn?
- Kan du huske hvilke ord som ble brukt eller i hvilke situasjoner du følte dette?
- Når føler du deg akseptert og anerkjent for den du er i voksen alder?

Eksempler på karakteregenskaper:



# Hvordan oppmuntre et barn

**1. Tommel opp.** 2. Nå er du på riktig vei. **3. Dette har du jobbet riktig hardt med.** 4. Jeg hørte at du sa hva du følte. Det er flott. **5. Det der ble veldig fint.** 6. Dette kommer til å bli bra. **7. Jeg er stolt over hvor bra du jobbet i dag.** 8. Nå er du nesten ferdig. **9. Dette er det beste du noen sinne har gjort.** 10. Du holdt deg så rolig, tross vanskelighetene. **11. Sånn skal det være!** 12. Nå har du skjønnt det! **13. Dette er litt av en forbedring.** 14. Jeg visste du ville få det til. **15. Gratulerer!** 16. Jeg liker å høre deg fortelle. **17. For en stjerne du er.** 18. Du løste problemet! **19. Fortsett å jobbe. Du er nesten i mål.** 20. Der har du det! **21. Hodet ditt må ha jobbet kjempehardt. Dette løste du jo så kjapt.** 22. Du kan være stolt av deg selv. **23. En gang til så har du det.** 24. God idé! **25. Du er fenomenal!** 26. Knallbra teamarbeid! **27. Ingenting kan stoppe deg nå.** 28. Du har så kreative ideer. **29. Det er måten å gjøre det på!** 30. Supert! **31. Du må ha øvd masse.** 32. Det der håndterte du veldig bra. **33. Jeg liker måten du tenker på.** 34. Bra hukommelse. **35. Du vet akkurat hva du skal gjøre.** 36. Du jobber så målrettet med dette. **37. Du uttrykker deg så bra.** 38. Du klarte det! **39. Jeg visste dere to ville finne ut av det sammen.** 40. Supert at du sier hva du føler. **41. Jeg vet det er vanskelig, men du er snart ferdig.** 42. Strålende problemløsning! **43. Jeg liker virkelig å høre om ideene dine.** 44. Jeg vet at dette var vanskelig for deg, men du holdt deg veldig rolig. **45. JA!!** 46. Se hvordan dere hjalp hverandre! **47. Dere ble fortere ferdig fordi dere samarbeidet.** 48. Du fortsatte å prøve! **49. Fantastisk forsøk!** 50. Du tenker så kreativt.

Kilder:

[www.bufdir.no](http://www.bufdir.no)

[www.psykologforeningen.no](http://www.psykologforeningen.no)

[www.smartoppvekst.no](http://www.smartoppvekst.no)

[www.rvts.no](http://www.rvts.no)