

Selvbilde



Innledning til lærerne

”Gud unte selv den minste
skapning å være til,
og å være til som seg selv”

Karen Blixen

En amerikansk psykolog (Wigfield) gjorde en studie i USA der han første skoledag spurte 1. klassinger hvem som var best i klassen. Nesten alle svarte ”jeg!”. Et halvt år senere stilte han de samme elevene samme spørsmål. Da rangerte elevene seg selv på samme måte som læreren rangerte dem. På skolen får noen forsterket selvbildet sitt, mens andre får svekket selvbildet sitt.

Selvbildet er ganske fastsatt ved barneskolealder. Det kan endres, men for mange forblir selvbildet slik det er i denne alderen, sier han.

Det kan være sprik mellom hvordan den enkelte opplever seg selv, og hvordan den enkelte ideelt sett ønsker å være. Det kan være som å se seg selv i speilet. Hva ser jeg egentlig, og hva ønsker jeg å se. Og hva ser andre ”i speilet”. Hvordan oppfatter andre meg?

Både for høyt selvbilde og for lavt selvbilde kan være uheldig. Et balansert selvbilde er det vi bør strekke oss etter. Forskning viser at vi tåler lite kritikk. Det kreves tyve bekræftelser for hver kritikk vi får.

Det vil si at vi trenger veldig mange bekræftelser fra dem som skal gi oss kritikk. Ikke all ros er like betydningsfull. Spesifikk ros fungerer bedre enn generell ros. Å få høre ”det var bra”, nærmest som et mantra, vil ikke nødvendigvis gi styrket selvbilde. Spesifikk ros som viser genuin interesse og engasjement kan derimot ha stor betydning for barn. Å få bekræftelse på hvem man er og ikke bare hva man gjør er allikevel det viktigste. Mennesker trenger å kjenne seg verdifulle, ikke på grunn av prestasjoner, men kanskje på tross av manglende prestasjoner. Mennesket er verdifullt i seg selv. Vi trenger bekræftelse og vi trenger mestringsopplevelser.

- Jo varmere forholdet mellom to personer er, jo mer direkte kan kritikken være. Vi tåler lite kritikk fra personer vi opplever ikke liker oss, og tåler mer fra de vi er trygge på. Til et barn kan du forklare hva som er feil, men pass på at du også forteller hva barnet skal gjøre istedenfor. Ikke gi kritikk til et barn som er i affekt, da skal du trøste og roe ned. Pass også på at du ikke blir en bedreviter. Kritikken skal handle om hva barn gjør og ikke om hvem de er. Generaliseringer som at ”du er sånn”, ”du bruker alltid..”, gjør at man lett går i forsvar. Da blir kritikken lite konstruktiv. (Mye av stoffet her er hentet fra ”Mennesket-en risikokonstruksjon i surr med seg selv” av Øyvind Kveller, førsteamanuensis i utviklingspsykologi ved Psykologisk institutt, NTNU.)

Gjennomføring i klassen

Mål for samlingen

Målene for LINK

Å bidra til styrket selvbilde

Å bidra til opplevelse av tilhørighet

Å bidra til mestring

Kompetansemål for samlingen

Kunnskap: at elevene skal få kunnskap om og forståelse for at gode tilbakemeldinger bygger et godt selvbilde

Ferdigheter: at elevene skal få øve på å gi og ta imot ros

Verdi: at elevene skal reflektere over hvordan og i hvilken grad vi påvirker hverandres selvbilde

Innledningsritual

Start hver samling på samme måten. Spill gjerne musikk, tenn lys, pynt med blomster, håndhils på alle, eller gjør andre hyggelige ting. Poenget er å signalisere at dette er en link-time, og at link-timer er annerledes enn andre timer.

Dagens gullkorn

Alle forteller om en hyggelig ting de har opplevd siden sist samling. Husk at det er små og enkle hverdagsgledene vi er på jakt etter, ikke grense-sprengende happeninger.

Tema

Presentasjon av tema

Lærer presenterer dagens tema, helt kort. Si noen få setninger om hva samlingen skal handle om. Her kan man plukke ut noe av det som står i innledning til læreren. Innledningen skal bare spore elevene på tematikken og bør derfor ikke ta mer enn noen få minutter.

Vi snakker om tema

Alternativ 1:

Bruk gjerne utarbeidet PowerPoint (PP) som utgangspunkt for samtale om temaet. Under PP-bildene fins det støttespørsmål du kan bruke i samtalen med elevene. Du kan også lage egne spørsmål, men det er viktig at spørsmålene er åpne. De skal legge til rette for refleksjon og felles undring og utforskning. Vi er ikke på jakt etter fasitsvar, men ønsker at barn/unge skal få satt ord på egne tanker, følelser og meninger. Det ikke er et poeng å komme gjennom alle bildene.



Hvis elevene har mye å snakke om til de første bildene, er det viktigere å bruke tid på disse, enn å avbryte og forte seg videre for å rekke alt.

Til bildene leses det opp en tekst om latter og glede som helsebringende faktorer. Enkle setninger hentet fra innledningen til temaet.

Alternativ 2:

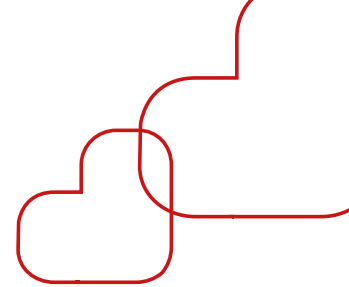
Temaet presenteres ved at gruppa ser på:

<http://www.youtube.com/watch?v=F2CdG2u-Bcg>.

(Vi møter Andres Gravdal som jobber som forfatter og foredragsholder. Han er opptatt av ungdom og identitet. Elevene kan følge med på det han formidler både på facebook og twitter.) Klippet varer bare ca. et minutt. Det kan være lurt å se det et par ganger. Det kan også gjerne kombineres med å vise PP fra alternativ 1. Samtale i gruppa om hva et for høyt eller for lavt selvbilde gjør med oss. Er det viktig å ha et realistisk bilde av seg selv? Hva kan være problematisk hvis en har for stor tro på seg selv? Kan det også ha noen fordeler? Hva kan være utfordrende hvis en undervurderer seg selv? Kan det være bra på noen måter? Hva med det realistiske selvbildet, fordeler og ulemper? Bør vi jobbe for å få et realistisk selvbilde, og hvordan kan vi i tilfelle gjøre det? Hva trenger vi for å klare å se oss slik vi virkelig er? Er du med på å påvirke hvordan andre tenker om seg selv?

Vi jobber med tema. Velg, vrak og tilpass

Her kommer mange ulike oppgaver du som lærer kan velge mellom. Det er ikke meningen å gjøre alt som er foreslått. Velg de oppgavene som passer best for din gruppe og for deg som gruppeleder. Vi anbefaler likevel at du velger oppgaver som gjør det mulig å jobbe med temaet på ulike måter, både gjennom aktivitet og samhandling, lek og latter og ikke bare gjennom å snakke.



Intervju

Denne gangen anbefaler vi å bruke rollespill. Vi skal lage intervjuer i tre omganger, i grupper på tre. En skal være journalist, en intervjuobjekt og en observatør. Første intervju skal være med en person som har dårlig selvbilde. Observatøren skal studere kroppsspråket til intervjuobjektet. Observasjonsskjema med fokus på blikket, hendene, kroppsholdning, munnen, stemmen ligger vedlagt. NB: De som spiller skal ikke vite hva observatørens oppgave er.

I neste omgang skal intervjuobjektet ha godt og realistisk selvbilde. Samme personer i samme roller hele tiden.

I tredje runde skal intervjuobjektet ha et oppblåst selvbilde.

Til slutt skal observatøren fortelle hva han har sett i hvert rollespill.

Arket på ryggen

Formål: Øve seg på å gi og ta ros

Utstyr: Et A4-ark til hver deltaker, tape.

Elevene deles inn i grupper på ca. 6. Hver deltaker får et ark festet på ryggen sin. Alle på gruppa skal skrive ei setning på ryggen til hver av de andre deltakerne. Setninga skal være positiv og rosende. Når alle har skrevet til alle tas arkene av. Deltakerne setter seg i ring på gulvet og alle leser minst ei setning de har fått på ryggen.

Filosofiske spørsmål

For de som er ekstra glad i å filosofere.

- Kan jeg se hva den andre tenker om seg selv, i tilfelle hvordan?
- 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.

Bare for gøy

Det er et poeng at alle skal le i løpet av en link-time, også når vi snakker om vanskelige ting, ja kanskje særlig da.

Lille speil på veggen der

Formål: Lede og la seg lede

Utstyr: Ingenting

To og to står mot hverandre. En skal være hovedperson. Den andre er speilet. Speilbildet gjør selvsagt akkurat som den personen som står foran speilet. Oppfordre hovedpersonen til å gjøre relativt små bevegelser, i et rolig tempo. Det skjerper sensitivitet for detaljer. Etter ei stund bytter de roller.

Sola skinner på

Formål: gi god opplevelse

Utstyr: en stol mindre enn det er deltaker

Alle unntatt en sitter på hver sin stol i en ring. En står i midten. Vedkommende sier: Sola skinner på..... Resten av setningen finner han på selv. F.eks: sola skinner på alle som har vært i Danmark. Alle dette gjelder må reise seg opp og sette seg på en annen stol. Den som står i midten skal også prøve å få satt seg. Den som ikke har funnet ny stol står nå i midten og finner på ei ny setning.

Det kan være lurt å la sola skinne på ufarlige ting i starten. I ei trygg gruppe kan en etter hvert f.eks bli enig om at en skal la sola skinne på følelser eller egenskaper.

Sang:

Du har noe ingen andre har, ingen er som deg. (Kor Arti) Finn gjerne andre aktiviteter i aktivitetsheftet. Humorsnutter fra dvd eller youtube.com. Her må en finne alternativ som passer aldersgruppen.

Boka mi

Vi anbefaler at alle elevene har hver sin bok som de bare bruker i link-timene. Denne boka bør se litt annerledes ut enn de vanlige arbeidsbøkene. Tanken er at elevene skal ha ett minne fra hver samling. De kan tegne og/eller skrive, lime inn bilder eller tekster, de kan også skrive hilsener til hverandre. Man kan for eksempel be alle sende boka tre plasser til venstre, og be elevene skrive en hyggelig hilsen til den man har fått boka til. Bare fantasien setter grenser, men husk at arbeidet i boka skal være lystbetont og ikke bære preg av kontroll. Ingen skal oppleve å komme til kort.

Vi anbefaler at læreren samler inn bøkene etter timen og oppbevarer dem på skolen. Dette er for å unngå at noen glemmer boka hjemme eller mister den. På den måten sikrer man at alle elevene kan få boka med

Oppsummering

Som oppsummering anbefaler vi krøll-og-kast-oppgaven, eller velg 3 ting.

Krøll-og-kast

Krøll-og-kast-oppgavene finner dere i opplegget for samlingen. Elevene skal svare på spørsmålene anonymt og krøller arket sammen. Spør så hvem som vil være dagens skyteskive. Vedkommende stiller seg opp med ryggen mot gruppa. Resten peper skyteskiva med papirballene sine. Skyteskivas privilegium er at hun/han får lese opp noen av svarene, kanskje tre ark er passelig? Hvis det er populært å være skyteskive, er det viktig at dette går på omgang. Noen synes det er stas når deres svar blir lest opp og vil gjerne si det, andre vil helst ikke gi seg til kjenne. Begge deler er helt greit. Det er lov å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

Tre ting

Alle noterer ned 3 ting de husker fra dagens samling, og 3 ting de har lært. Læreren ber noe lese hva de har skrevet. Elevene kan selv velge hva de vil dele.

Neste gang

Fortell hva som er tema neste gang. Si til elevene at hvis det er noe de synes er problematisk med temaet, kan de si ifra til læreren så finner dere løsninger sammen.

Avslutningsritual

Avslutt alltid samlingene på samme måte. Ritualet skal være hyggelige og bidra til at elevene føler seg verdsatt. Et avslutningsritual kan være at alle elevene står i ring og sender klassebåndet i sirkelen mens man spiller et musikkstykke.

Klassebåndet lages ved at alle elever klipper til et tøyestykke på ca.50 cm. Hver elev får velge sitt tøyestykke. De kan eventuelt også få litt tid til å pynte det. Alle båndene knyttes så sammen til en sirkel. Vi foreslår at alle tøyestykkene legges i en haug, og så får en og en elev bind for øynene og trekker hvilket tøyestykke som skal være det neste. På den måten blir rekkefølge og sammensetning tilfeldig. Fordelen med å knytte båndene i stedet for å sy, er at man kan gi rom til nye tøyestykker dersom gruppa får nye medlemmer.

Klassebåndet er et symbol på at alle hører til, at alle har en plass i fellesskapet. Vi er knyttet til hverandre. Derfor er vi avhengig av hverandre og vi velger å ta vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. Båndet sirkulerer og binder oss sammen.

Læreren kan også stå i døra og dele ut stå-på-kort eller seigmenn til elevene mens de forlater samlingen. Stå-på-kort ligger under ekstramateriell. De kan skrives ut og eventuelt lamineres.

vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. Båndet sirkulerer og binder oss sammen.

Læreren kan også stå i døra og dele ut stå-på-kort eller seigmenn til elevene mens de forlater samlingen.

Stå-på-kort ligger under ekstramateriell.

De kan skrives ut og eventuelt lamineres.

Krøll og kast oppgaven

Selvbilde

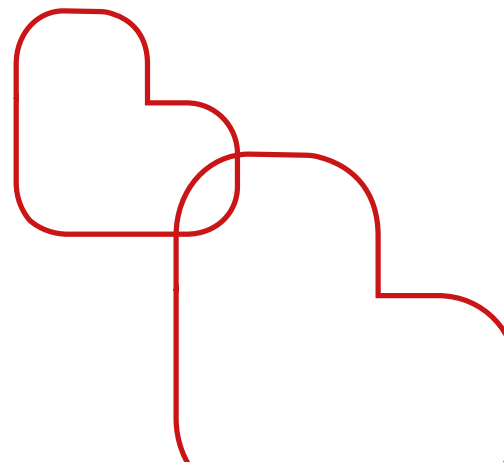
Svar på en eller flere oppgaver

1. Hvordan mener du ditt selvbilde er, for stort, for lite eller akkurat passe?

2. Hva kan vi gjøre for å få bedre selvbilde?

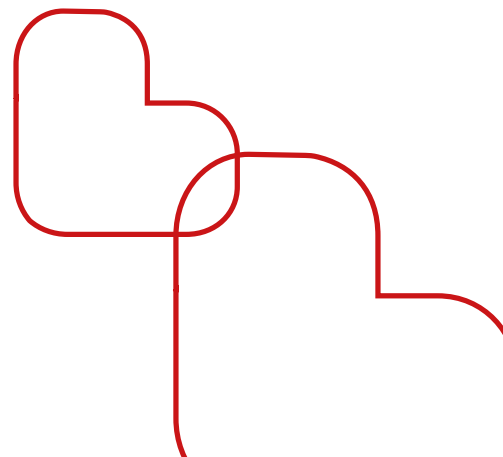
3. Hva trenger du for å være fornøyd med deg selv?

4. Kan du påvirke andres selvbilde, hvordan?



Observasjonsskjema til intervju-øvelsen

1. Hvordan holder intervjuobjektet hodet?
2. Hva gjør han med hendene?
3. Hvordan er det med blikk-kontakt?
4. Hvordan er kroppen?
5. Er det noen ord eller lyder han bruker mye?
6. Snakker han høyt eller lavt?



Seigmannen

