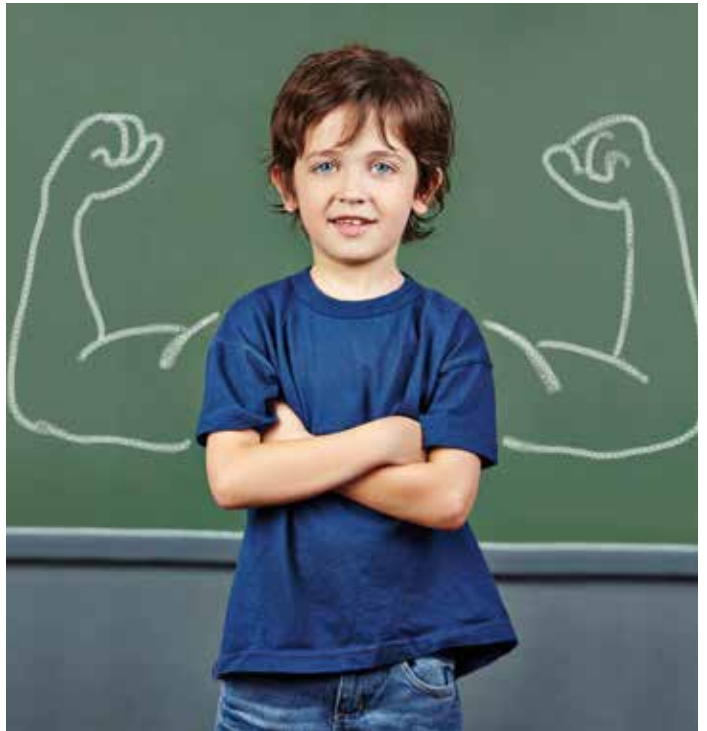


Selvtillit



Innledning til lærerne

”Det kreves tjue bekreftelser for hver kritikk vi får”

En amerikansk psykolog (Wigfield) gjorde en studie iVi bruker ofte ordene selvtillit og selvfølelse om hverandre, men det handler om to litt forskjellige ting. 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. 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. Selvtillit er mer knyttet til det å kjenne at man er god til noe. Det å være flink på skolen, flink i idrett og så videre.

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.

Alle kan ha dårlig selvtillit i perioder, selv om man har en god selvfølelse i bunnen. (Hentet fra http://www.helsedirektoratet.no/psykiskhelse/gode_rad/ungdom/hvordan_f__bedre_selvtillit__94104)

Ut fra dette konkluderer vi med at god selvfølelse er det bra å ha mye av. Karen Blixen har uttalt: Gud unte selv den minste skapning å være til, og å være til som seg selv. Dette handler om selvfølelse, om å være trygg på sin egenverdi.

Selvtillit bør vi verken ha for lite av eller for mye av. Både selvfølelse og selvtillit skapes i møtet med andre mennesker. Dersom selvtilliten i for sterk grad er knyttet til våre prestasjoner står vi i fare for å bli utbrent. (Se <http://e24.no/jobb/jobb-basert-selvtillit-oeker-stressrisiko/20088224>) Dette gjelder også barn. De trenger ros for det de klarer, men de trenger minst like mye ros for hvem de er.

Inger Hagerup sier det så flott:

Mauren

Liten?

Jeg?

Langtifra.

Jeg er akkurat stor nok.

Fyller meg selv helt

på langs og på tvers

fra øverst til nederst.

Er du større enn deg selv kanskje?

På nettsiden <http://www.ung.no/sok.php?sok=selvtillit+og+selvf%F8lelse> kan en finne tegn for å avsløre dårlig selvtillit, og tips til hvordan man kan bedre selvtilliten sin.

Noen sitater om selvtillit:

”Jo bedre vi trives med oss selv,
desto sjeldnere trenger vi å
trække ned andre for å føle oss
på høyden.”
Odetta Holmes

”Å gi et barn selvtillit
er det fornemste av alle
foreldreoppdrag.”
Karsten Isachsen

”Det er tåpelig å forlange av en
sommerfugl at den skal oppføre
seg som muldvarp.”
Alexander Kielland

”Selvtillit er fremgangens første
hemmelse.”
Ralph Waldo Emerson

”Selvtillit kommer ikke av det
å bestandig ha rett, men det å
ikke være redd for å ta feil.”

Peter T. McIntyre

”Noen har så lavt selvbilde
at de må bøye nakken
for å se det.”
Nils-Fredrik Nielsen

”Et menneske er så mye verd
som det regner seg selv for.”
François Rabelais

Når noen forteller meg at det er
noe jeg ikke kan gjøre, vel, da
hører jeg ikke etter lenger.
Florence Griffith-Joyner

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 skjønner at selvtillit skapes i møte med andre. At de får kunnskap om at både for mye og for lite selvtillit kan ha ulemper

Ferdighet: At elevene øver på å gi hverandre gode tilbakemeldinger

Verdi: at elevene får reflektere over betydningen av selvtillit, hva det betyr at den kan variere over tid, og hvordan man kan bygge egen og andres selvtillit.

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.

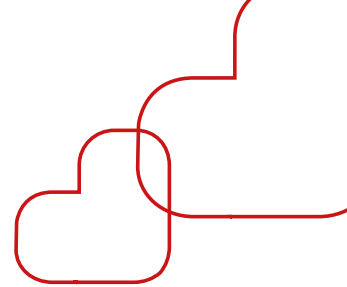
Til bildene leses det opp en tekst om latter og glede som helsebringende faktorer. Enkle setninger hentet fra innledningen til temaet.

Alternativ 2:

Start med å fortelle at ordet selvtillit handler om å ha tillit til seg selv. Tipsplakat: La elevene være med på en brainstorming hvor spørsmålet er: Hvordan få god selvtillit? I første omgang mottas alle forslag uten innvendinger. Når interessen begynner å avta, kan vi oppfordre til å velge ut de ti viktigste rådene. Kanskje en del av innspillene overlapper hverandre og kan slås sammen. De ti rådene klassen blir enige om, skrives på tipsplakaten.

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.



Tipsplakat

Start med å fortelle at ordet selvtillit handler om å ha tillit til seg selv. La elevene være med på en brainstorming hvor spørsmålet er: Hvordan få god selvtillit? I første omgang mottas alle forslag uten innvendinger. Når interessen begynner å avta, kan vi oppfordre til å velge ut de ti viktigste rådene. Kanskje en del av innspillene overlapper hverandre og kan slås sammen. De ti rådene klassen blir enige om, skrives på tipsplakaten.

Sola

Formål: bli bedre kjent med seg selv og andre.

Utstyr: Ark hvor det er tegnet inn ei sol (stor runding) med 6-8 stråler. Et ark til hver deltaker.

I midten av sola kan det limes inn bilde av deltakeren, bilde fra da eleven var baby, en kan skrive navnet eller tegne et selvportrett. På en stråle kan de skrive navn på noen i familien, på en annen hobbyer, favorittmat, navn på noen venner, favoritt musikk og lignende. Vis hverandre solene.

Jeg er flink til

Formål: Selvhverdelse

Utstyr: Ingenting

Deltakerne sitter i en ring, eller i smågrupper. Alle skal tenke på en ting de er flink til. Etterpå skal alle i gruppa fortelle hverandre hva en er flink til. Her kan en legge vekt på ferdigheter eller på egenskaper. Jo tryggere gruppa er, jo mer kan en fokusere på egenskaper.

Jeg er ikke flink til

Formål: Selvhverdelse. Å vise utilstrekkelighet, er styrke.

Utstyr: Ingenting

Deltakerne sitter i en ring, eller i smågrupper. Alle skal tenke på en ting de ikke er flink til. Etterpå skal alle i gruppa fortelle hverandre hva de ikke er flink til. Her kan en legge vekt på ferdigheter eller på egenskaper. Jo tryggere gruppa er, jo mer kan en fokusere på egenskaper. Viktig å lære at det er helt ok å ikke være flink til alt. Alle har verdi i seg selv.

”Si noe hyggelig om.....”.

Del klassen inn i grupper på 5-7 elever. Hver elev får et ark(se vedlegg), og skriver sitt eget navn på toppen av arket. Arkene sendes så rundt i gruppa og alle skriver en hyggelig kommentar til alle. Arkene kan limes inn i boka.

Sang

Du har noe ingen andre har (s.358 i ”Sang i Norge”) Filosofiske spørsmål

For de som er ekstra glad i å filosofere.

- Hva legger du i ordet selvtillit?
- Hva trenger vi selvtillit til?
- Går det an å ha selvtillit på noe og ikke på noe annet?
- Er selvtilliten din alltid den samme?
- Hvordan få bedre selvtillit?
- Kan man ha for mye selvtillit?
- Hva er ulempen med for mye selvtillit?
- Hva er ulempen med for lite selvtillit?
- Hva slags mennesker er enkles å være sammen med, de med mye eller de med liten selvtillit?
- Henger egen selvtillit sammen med tilliten du har til andre?

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.

Kongestolen

Formål: Få gleden av å være i fokus, bygge hverandres selvtillit.

Utstyr: En fin eller annerledes stol, eller en stol som er ”pynte” med fin pute, pledd og lignende.

For hver gang skal en av deltakerne i kongestolen. Vedkommende skal kort presentere seg. Fortelle om navn, hobbyer og lignende. De andre deltakerne har mulighet for å spørre kongen om ting. Kongen velger hva han vil svare på. Til slutt skal alle undersåttene skrive ei setning om kongens gode egenskaper eller en oppmuntrende hilsen på en plakat. På plakaten er det allerede limt et bilde av kongen og navnet hans.

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.

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

Selvtillit

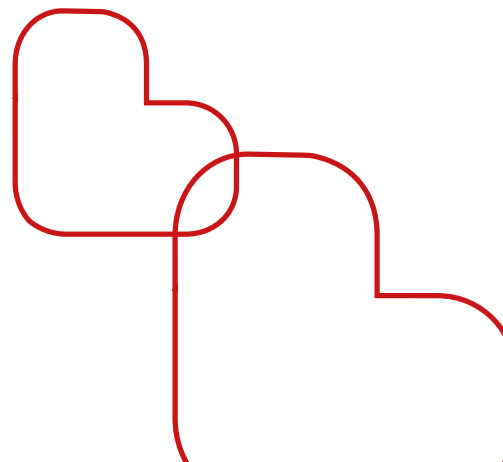
Svar på en eller flere oppgaver

1. Hva trenger du for å fungere godt?

2. Hvem gir deg selvtillit?

3. Hva gir deg selvtillit?

4. Hva er med på å ødelegge din selvtillit?



Seigmannen

