

PSYKOLOGI

Trivsel

SELVVÆRD – AT FØLE SIG NOGET VÆRD

Velkommen til School To Go.



INTRODUKTION

Dette er et trivselsforløb inden for emnet social trivsel. Det handler om, hvordan vi har det godt og får det endnu bedre sammen.

Der vil være en række episoder om bl.a. selvtillid, selvværd, at være social efter en pandemi, at finde ro og om at være en god ven.

Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne. Før vi går i gang skal vi lige høre målene for undervisningen.

LÆRINGSMÅL

- At styrke følelsen af selvværd

Lad os så komme i gang med episoden.

Velkommen til episoden om selvværd.

HVAD ER SELVVÆRD EGENTLIG?

Selvværd er "oplevelsen af ens eget værd som menneske". Selvværd er at føle at man er noget værd.

Selvværd handler om at vi værdsætter os selv. Det handler om at have det godt med sig selv og at have en positiv holdning til sig selv. At have et sundt selvværd kan være gavnligt i mange områder af livet, herunder vores relationer, faglige færdigheder og generelle mentale velvære.

Selvværd giver os evnen til at klare udfordringer og tage chancer uden frygt eller tøven. Det hjælper os med at opbygge relationer, forfølge vores drømme og gøre meningsfulde ting for os selv og hinanden.

MEN HVOR TIDLIGT OPBYGGES SELVVÆRD?

Lad os kigge lidt på, hvornår det starter.

Det starter nemlig i barndommen, fordi barndommen er en tid med stor vækst og udvikling. Det er tiden, hvor vi lærer at tænke, og skabe mening om oplevelser, føle, interagere med andre og udvikle vores følelse af selvværd. Barndomsoplevelser er afgørende for at der lægges fundament til et sundt selvværd.

HVOR KOMMER FØLELSEN OM DÅRLIGT SELVVÆRD FRA?

Følelser af lavt selvværd er ofte forankret i negative oplevelser eller overbevisninger, som en person har opfattet eller følt over tid. Disse følelser kan variere fra at føle sig utilstrækkelige til at føle sig værdiløs eller ikke at være noget særligt. Lavt selvværd kan føre til destruktiv og ødelæggende adfærd såsom at vi undgår sociale situationer, får dårlige præstationer i skolen eller i fritidsaktiviteterne.

HVORDAN OPBYGGER DU ET GODT SELVVÆRD?

At opbygge og træne sit selvværd er nøglen til at leve et mentalt sundere liv.

For at opbygge et bedre selvværd er det vigtigt at tage sig tid til at identificere negative overbevisninger, man har om sig selv, erstatte disse tanker med mere realistiske og rigtige tanker.

Man kan også øve opmærksomhed og taknemmelighed for det, du har i dit liv og sørge for, at man deltager i aktiviteter der bringer glæde til dine dage. Derudover er det vigtigt at praktisere omsorg for dig selv, såsom at spise sund mad, motionere og få nok søvn.

At finde måder at øge ens følelse af værdighed er også afgørende for at udvikle bedre selvværd. Man kan gøre dette ved at fokusere på ens personlige styrker og

præstationer både tidligere og nu; fejring af små succeser; at behandle fejl som læringsmuligheder. Dem der oplever succesoplevelser, har ofte lært af alle de fejl de har lavet før succesoplevelsen. Det kan ses som erfaring.

Det er også en fantastisk god måde at mærke sit eget værd på, når man sætter grænser overfor andre, der forsøger at mindske din følelse af værd. Så får man en god følelse af medbestemmelse over hvad man vil være med til og hvad man ikke vil være med til.

HER ER NOGLE FLERE IDEER TIL ET BEDRE SELVVÆRD:

Dyrk en positiv kropsopfattelse: At lære os børn og unge om kropspositivitet og hjælpe os med at forstå, at alle kroppe kommer i forskellige former, størrelser og farver, kan være gavnligt for vores selvværd. At hjælpe med at se skønhed i én selv hjælper med at opbygge selvværd og giver mulighed for at værdsætte ens egne unikke egenskaber.

Værdsæt indsats frem for perfektion

Det er vigtigt for os børn og unge at forstå, at fejl er en del af livet, og at stræben efter perfektion ikke altid er realistisk eller sundt. I stedet må vi fokusere på indsats frem for resultater, for det kan give et selvtillidsboost.

Man kan for eksempel fejre succeser med belønninger såsom ros eller præmier, men sørg også for, at huske at selvom noget ikke gik som planlagt, er det okay, fordi vi gjorde deres bedste! Det er vejen mod udvikling.

Vær selv en god rollemodel

Vi lærer mere ved at kigge på andre og observere dem end noget andet, så vi skal sørge for, at vores ord matcher vores handlinger. Ved at vise respekt for os selv og andre vil vi vide, at det er den opførsel og attitude vi ønsker at se hos andre også. Hvis man husker at sige til og fra, så kommer følelsen af selvbestemmelse løbende med at vi øver os.

Opbyg modstandskraft

Modstandskraft er også en nøgle til at udvikle stærkere selvværd, så det kan være gavnligt at hjælpe os børn og unge med at udvikle mestringsstrategier som dybe vejrtrækningsøvelser eller at skrive dagbog, hvis man håndterer vanskelige følelser såsom vrede eller frustration. Man kan også stille afklarende spørgsmål til en person, som man får nogle negative input fra og på den måde få afdækket om der var hold i det der blev sagt. Her kan du også øve dig i at sige din egen mening og dermed sige fra. Det er nemlig vigtigt at sætte en grænse for andre nogle gange også. Det giver dig medbestemmelse og magt over dit eget liv.

Derudover hjælper voksenstøtte i udfordrende tider os med at vide, at der er nogen der tror på os, selvom tingene ikke altid går efter planen. Så opbygger man også tillid i sig selv, hvilket hjælper med at dyrke et stærkt selvværd over tid.

Hjælp med at fjerne negative sammenligninger

Negativ sammenligning er en af hovedårsagerne til, at vi har svært ved at opbygge et bedre selvværd, så det er vigtigt at tale åbent om disse problemer med hinanden før vrede begynder at slå rod i os. Det kan nemlig potentielt før os ned ad en negativ sti.

Det er selvfølgelig vigtigt at lære om accept og forståelse af forskelle mellem mennesker, da vi så får vi et sundere forhold, ikke kun til andre, men vigtigst af alt med sig selv! Men vi må passe på med at sammenligne os selv med andre. Vi har alle sammen hver vores rejse at være på.

Hvordan skabes et godt selvværd af forældre?

Børn og unge har brug for positive oplevelser for at fremme et sundt selvværd. Det er også vigtigt at yde støtte i svære tider og opmuntring fra forældre, værgere, lærere og kammerater giver sikkerhed for, at nogen bekymrer sig om dem og værdsætter dem som individer.

At give børn tilstrækkelig opmærksomhed i hjemmet er afgørende for at opbygge et stærkt selvværd. Forældre bør være opmærksomme lyttere, så børn føler sig trygge ved at dele deres tanker og følelser uden frygt for at blive dømt eller kritiseret. Denne form for forbindelse giver os mulighed for at udforske, hvem vi er uden begrænsninger eller forventninger pålagt af voksne omkring dem, som kan føre til følelser af mindreværd.

En anden måde forældre kan hjælpe med at opbygge deres barns selvværd på er ved at tilbyde vejledning om beslutningstagning. Vi som unge har man brug for klare grænser for acceptabel adfærd, så man forstår, hvad der forventes af én. Så kan man sænke skuldrene om andre og ubegrundede bekymringer i sådan en situation.

Nu kommer de samlede gode råd for at få et bedre selvværd:

- Deltag i meningsfulde ting
- Vær sammen med mennesker, der støtter dig
- Vær venligere mod sig selv
- Giv slip på perfektionismen.
- Undgå sammenligning med andre

- Udfordre uhjælpsomme tanker, når de opstår
- Husk at fejl ikke definerer os, men snarere hjælper os med at vokse.
- Mindsk mængden af tid brugt på usunde vaner som at se for meget fjernsyn eller surfe på internettet tankeløst.
- Find i stedet en bedre vane, som en gåtur, at dyrke motion, hjælpe til derhjemme eller tal med en ven og dyrk jeres venskab.

Det tager tid og energi at opbygge et bedre selvværd, men man får det bedre og bliver stærk, så man kan håndtere de forhindringer man møder.

Her kommer episodens opgaver.

De første to er spørgsmål i skal skrive svar til.

1. Hvad er selvværd, og hvorfor er det vigtigt at have et godt selvværd?
2. Hvordan kan man øve sig i at opbygge ens selvværd?
3. Find en partner, og nu skal I begge skrive så mange positive ord ned om den anden person som muligt. Du skal skrive minimum 10 positive ord om den anden. Så skal du udveksle dit papir med den anden person, når du er færdig.

Mærk den glade følelse af at opbygge dit selvværd med lidt hjælp fra en anden person.

Her slutter episoden.

Husk at opsøge venner, familie eller andre voksne, hvis du har nogle tanker, der fylder meget om dette emne. Husk også at vi alle har et behov for at skabe mere selvværd, så giv dig selv lov til at opsøge og træne dette eller spørg om andre vil hjælpe.

Hav nu en rigtig dejlig dag.