

**Kristin Leite, MF, 12122014**

**Tema: SELVFØLELSE – hvorfor er det viktig?**

|  |
| --- |
| **Selvbilde = Selvfølelse + Selvtillit** |

**SELVBILDE: Det bildet vi har av hvem og hvordan vi er**

**SELVFØLELSE: Hvordan vi opplever oss selv, hvordan vi er**

**SELVTILLIT: Hva vi kan/gjør**

**Hvordan utvikles selvtilliten?**

Når vi mestrer nye oppgaver og får ros for det.

Vi får høre: Så flink du er!

Gjennom å få konkret ros

Vi får tid til å prøve oss frem og utvikle oss og se at vi duger.

**Hvordan utvikles selvfølelsen?**

Viktigst er signalene fra mor og far og familien. Senere barnehagen, skolen og nærmiljøet.

Vi får høre: Jeg er glad i deg! Jeg er stolt av deg! Godt å se! Du betyr så mye for meg! Osv

Opplever seg verdsatt uten å vise til flinkhet

Man blir vist oppmerksomhet, blir sett, blir takket

Øyekontakt

Anerkjennelse av følelser

Elsket på tross av…

**SELVBILDE**

|  |  |
| --- | --- |
| **SELVFØLELSE**  XX  XXXX  XXXXX  XXXXXXXXXX  XXXXXXXXXXXXXXXX | **SELVTILLIT**  XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  XXXXXXXXXXXXXXX  XXXXXXXX |

**Hva kjennetegner personer med lav selvfølelse?**

* opptatt av å vise det de kan og få anerkjennelse for det
* føler man må være flink for å bli akseptert og elsket
* har stort oppmerksomhetsbehov
* er arbeidsnarkoman, skoleflink
* tror de er ”usynlige”, - betyr lite om de er her. Kan oppfattes som uansvarig
* tror de betyr lite for fellesskapet, forventer ikke å bli sett eller hørt
* fokuserer negativt
* tar ikke til seg positiv respons, hører det negative
* våger ikke å uttale seg eller ta ansvar
* sammenligner seg alltid med de som er bedre
* opptatt av hva andre mener om dem
* kan lett bli offer for maktmennesker

**Hvorfor skal vi styrke selvfølelsen?**

* **Når vi får det bedre med oss selv, får vi det automatisk bedre i forholdet til andre mennesker**
* **Forholdet til Gud påvirkes av hvilket syn vi har på oss selv. Tenker du at du må prestere for å bli elsket, er det fort å overføre dette til gudsforholdet også.**

**Ordspr. 16.24: ”Vennlige ord er som dryppende honning, søte for sjelen og sunne for kroppen”**

**Guds tanker om oss:**

**(Jes. 43,4) ” *Fordi du er dyrebar i mine øyne, aktet og høyt elsket av meg”***

* **sagt av en Far som kjenner elsker sitt eget barn!**

**Hvordan styrke selvfølelsen?**

1. **Ta imot all positiv oppmerksomhet og respons du får og si TAKK!**

**Ikke bortforklar!**

1. **Gi deg selv positiv respons!**
2. **Øv deg på å endre tankemønstrene dine. Tanker har makt.**
3. **Sortèr sterke og svake sider hos deg selv.**
4. **Si ifra hva du mener. Din mening er like viktig som andres!**
5. **Unngå å si: ”Det er det samme for meg..”**
6. **Øv deg på å være tydelig i helt vanlige situasjoner, på en konstruktiv måte. Da får du trening i å stå opp for deg selv, og takler bedre å være tydelig i vanskeligere situasjoner.**
7. **Øv deg på å si hva du mener og synes. Unngå å si hva du ”føler”, når du faktisk mener det du vil si. ”Jeg føler at”… betyr at du mener det!**
8. **Øv deg på å si: Jeg er glad i deg, stolt av deg, setter pris på deg osv. Hvis du ikke er vant til å si det, krever det litt øvelse…**
9. **Si til deg selv: ”Dette er godt nok!”**
10. **Si litt oftere: ”Drit og dra!” ☺**
11. **Lag deg en ”Jeg er bra (nok)– bok!” Skriv i den, helst hver dag.**

|  |
| --- |
| **jeg er bra (nok) - boka!**    **TAKK! X 3 hva har du å takke for?**  **BRA! X 3 Hva har du gjort bra i dag?**  **BE! X ? Hva/hvem vil du be for?**  **etter 3 – 4 mnd kan du skrive hva som var mindre bra som 1. punkt.**  **Trenger ikke være 3 ting..** |

**FORHOLDET TIL DEG SELV ER VIKTIGST!**

**Mia Törnblom:**

* Det viktigste forholdet vi har i livet, er det vi har til oss selv. Derfor burde vi sette oss selv på lista over viktige personer i vårt liv. Hvis forholdet til oss selv fungerer, blir forholdet til andre både enklere og bedre.
* Vi verdsetter ofte forholdet til andre høyere enn forholdet til oss selv.
* Vi kan ikke elske andre før vi lærer å elske oss selv

**HVA VINNER VI PÅ Å HA EN GOD OG BALANSERT SELVFØLELSE?**

* Vi vet hva vi er verdt, i stedet for å føle at vi må være bedre enn alt og alle for å ikke føle oss verdiløse.
* Vi liker oss selv og føler oss verdifulle, uansett hvem vi omgås.
* Vi takler å ikke være perfekte, og derfor har vi lettere for å gjøre feilskjærene våre om til morsomme historier.
* Vi får garantert flere folk rundt oss som liker oss, ettersom den gamle klisjeen ”for at andre skal kunne elske oss, må vi først elske oss selv” faktisk stemmer, uansett hvor svulstig det høres ut.
* Vi tør å prøve ting, og er ikke så redd for å mislykkes lenger.
* Vi tør være tro mot oss selv.
* Vi kjenner at uansett hva som hender, skal vi klare å takle det.
* Vi tar ansvar for forholdene vi har til andre, og vi føler oss trygge i alle forholdene.
* Vi får avstand til oss selv, samtidig som vi virkelig tar ansvar for vårt eget liv og hvordan vi har det.
* Vår indre trygghet gjør at vi sier ja når vi mener det, og nei når det er noe vi ikke vil.

(hentet fra boka ”Mer selvfølelse” av Mia Törnblom)