

Selvilde og selvverd

Psyk.opp

Monica

Tønsberg14/10-2019

v/Frode Jøsang

Par 9a

Elevene har rett til å ha det trygt og godt:

Trygt

- Systemisk trygghet
- Personlig trygghet

Godt

- Godt med andre
- Godt med seg selv.

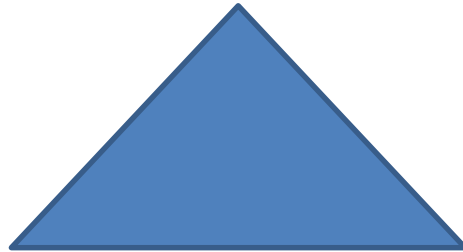
Selvilde og utvikling

- ❑ Det **relasjonelle selvildet** dannes hele tiden, men særlig viktig er perioden fra 1-4 klasse.
- ❑ Det **skolefaglige selvildet** dannes spesielt i 4-5 klasse. Dette er perioden der elevene i særlig grad måler seg med andre.
- ❑ **Identitet** (kjerne-stabilitet) dannes hele livet, men den mest sårbare perioden er tenårene. De erfaringene vi gjør oss (sosial og skolefaglig mestring) setter ekstra sterke og ***varige minnespor. Vårt fysiske selvilde er særlig utsatt i denne perioden.***

Triangelet

Ros og
bekreftelser

Styrker selvbildet



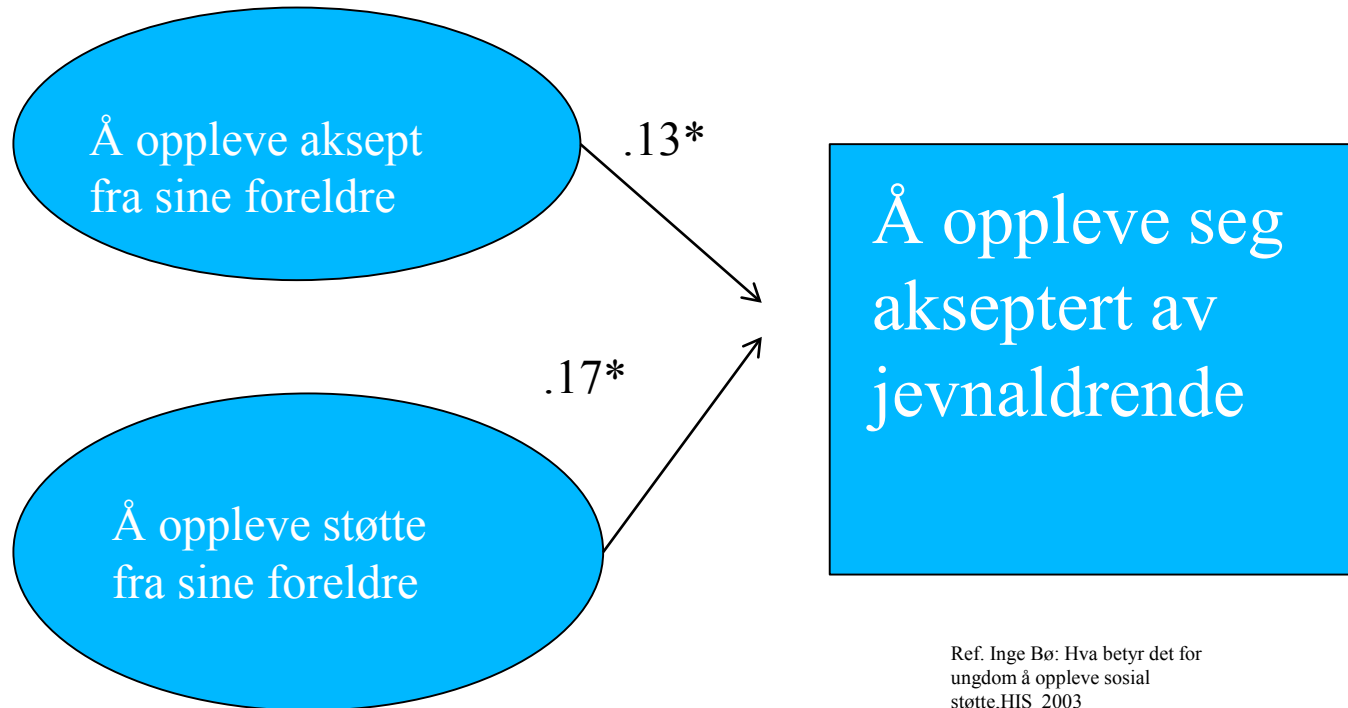
Anerkjennelse

Styrker selvfølelse

Oppmuntring

Styrker selvbildet

Sammenhenger



Foreldrepraksis og selvbildet

Foreldrepraksis

1. Sterkt kontrollerende foreldre
2. Overbeskyttende foreldre.
3. Mistroiske foreldre



Effekt

Lavt selvbilde

Psykiske vansker

- Vår **selvfølelse** danner utgangspunkt for vårt møte med andre mennesker.
- **Selffølelsen er den psykologiske grunnholdning** vi har til oss selv i forhold til andre, og vi viser denne grunnholdningen i våre tanker, følelser og handlinger.
- **Dårlig selffølelse** har vi fra oppveksten, særlig våre nærmeste gjennom kjeft, kritikk, krenkelser, urimelig krav og forventninger, betinget kjærlighet og manglende bekreftelser.
- **Ved lav selffølelse kretser våre tanker mye omkring selvbekreftelser, selvkritikk og selvforakt.**

Ungdata: Ungdomsskolen 2018

- Tro på et lykkelig liv 75%
- 71 % skårer høyt på skoletrivsel (nedgang fra forrige ungdataundersøkelse)
- 4% opplevd mobbing
- 21% har skulket siste år.
- 15% opplever ensomhet
- 11% har vært full
- 2% røyker-3% snuser-3% røykt cannabis

Nova 2018

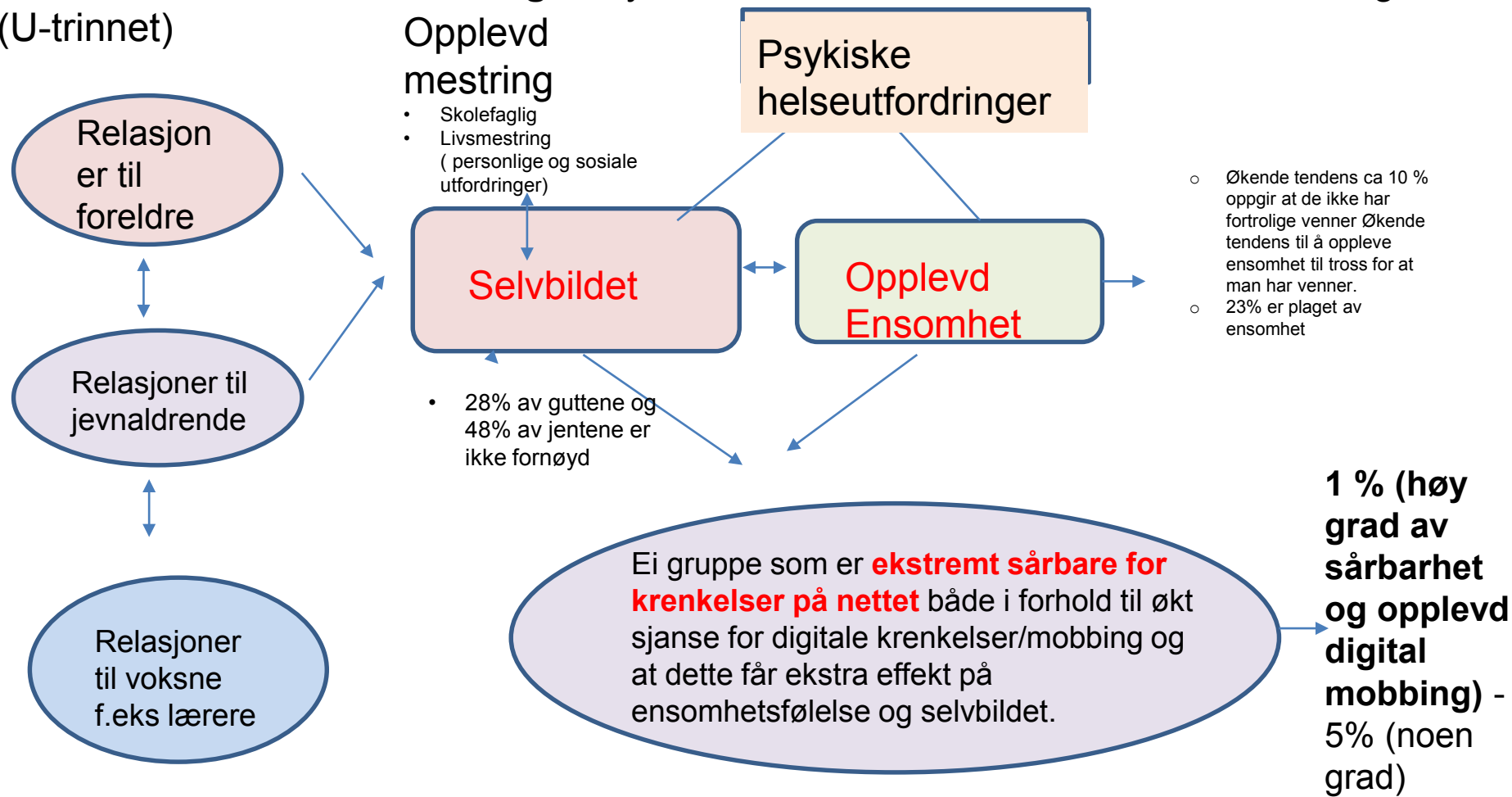
(Ungddata-Trender)

- Fremdeles en snill ungdomsgenerasjon i forhold til tidligere.
- De 3 siste årene er det en liten tendens til økt ungdomskriminalitet, hasjbruk og vold.
- De 3 siste årene er det en viss nedgang i fremtidstro blant unge, at de kommer til å leve et godt liv i fremtiden.
- Siste år en liten nedgang i skoletrivsel.

- Ca 2-5 % av elevene viser klare tegn på mistrivsel. Flest gutter.
- Mistrivsel handler om negative relasjoner både i forhold til medelever og voksne ofte kombinert med manglende skolefaglig mestring.
- Lav trivsel handler ofte om opplevelsen av manglende vennskap med jevnaldrende og skolefaglige utfordringer.

Trivsel er høyere i barneskolen enn i ungdomsskolen, høyere på 8 trinn enn på 9 trinn og lavest i hele skoleløpet på 10 trinn.

Ser vi undersøkelsen i **Stavanger** i lys av flere forhold så ser vi en sammenheng.
(U-trinnet)



Begrepet Skolelivskvalitet for elever

4 sentrale dimensjoner

- ☐ Følelse av å være glad og tilfreds.
- ☐ Fravær av negative følelser og opplevelser.
- ☐ Oppleve mestring og at jeg får brukt mine evner (selvrealisering)
- ☐ Sosial verdsetting (føle tilknytning-tilhørighet-vennskap)

Sosial verdsetting betyr mer for elevenes opplevde skolelivskvalitet enn faglig suksess.

Den sårbare perioden

Ulike typer stress

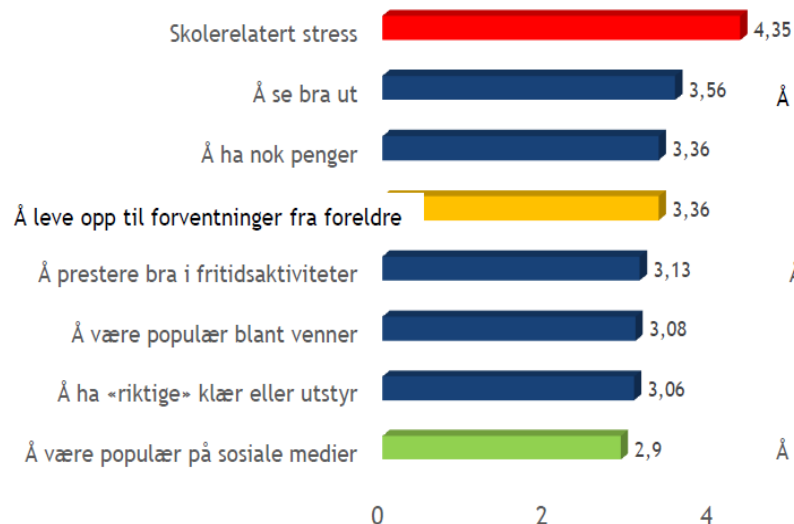
1. Skolestress (faglige bekymringer, ikke få til, oppgaver vokser deg over hodet, utsettelse, overarbeiding)
- 2. Psykososialt stress** (konflikter med voksne og medelever, mobbing, problemer med vennskap, problemer med å finne sosial rolle og sosial posisjon)
3. Personlig stress (selvbilde, utseende, vekt m.m)
4. Traumatisk stress (tidligere vansker kommer opp i dagen igjen, livsbelastninger (død, skilsmisse m.m) Ekstra sårbar periode.

Skolen kan være en betydelig kilde til stress

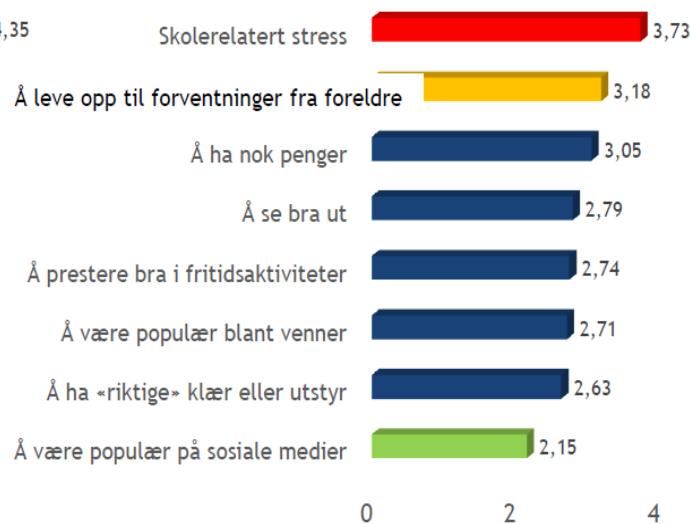
Generert stress samlet
3,35 av max 4

Generert stress 2.87 av max
4

Jenter



Gutter



Data fra 1347 elever i VG1 i Rogaland (Se Videre prosjektet)

Tenårene og selvbildet

- Den verste perioden med tanke på selvbildet, er i tenårene. Mange får en skikkelig knekk på denne tiden.
- - Verst er det for jenter som kommer veldig tidlig i puberteten, og for gutter som er sist i puberteten, sier Kvello.
- Svært mange sliter med selvbildet sitt i tenårene.

Polarisert selvbilde

- Ofte kjennetegn på **svakt utviklet identitet**.
- Kjennetegnes ofte av at man i liten grad stoler på **egne vurderinger**.
- At man lar de **siste hendelsene** få for stor plass og ikke klarer å se ting i sammenheng og i et tidsperspektiv.
- Sammenheng mellom polarisering og oppdragelse (sterk foreldrestyring, dominerende foreldre, og dømmende foreldre)

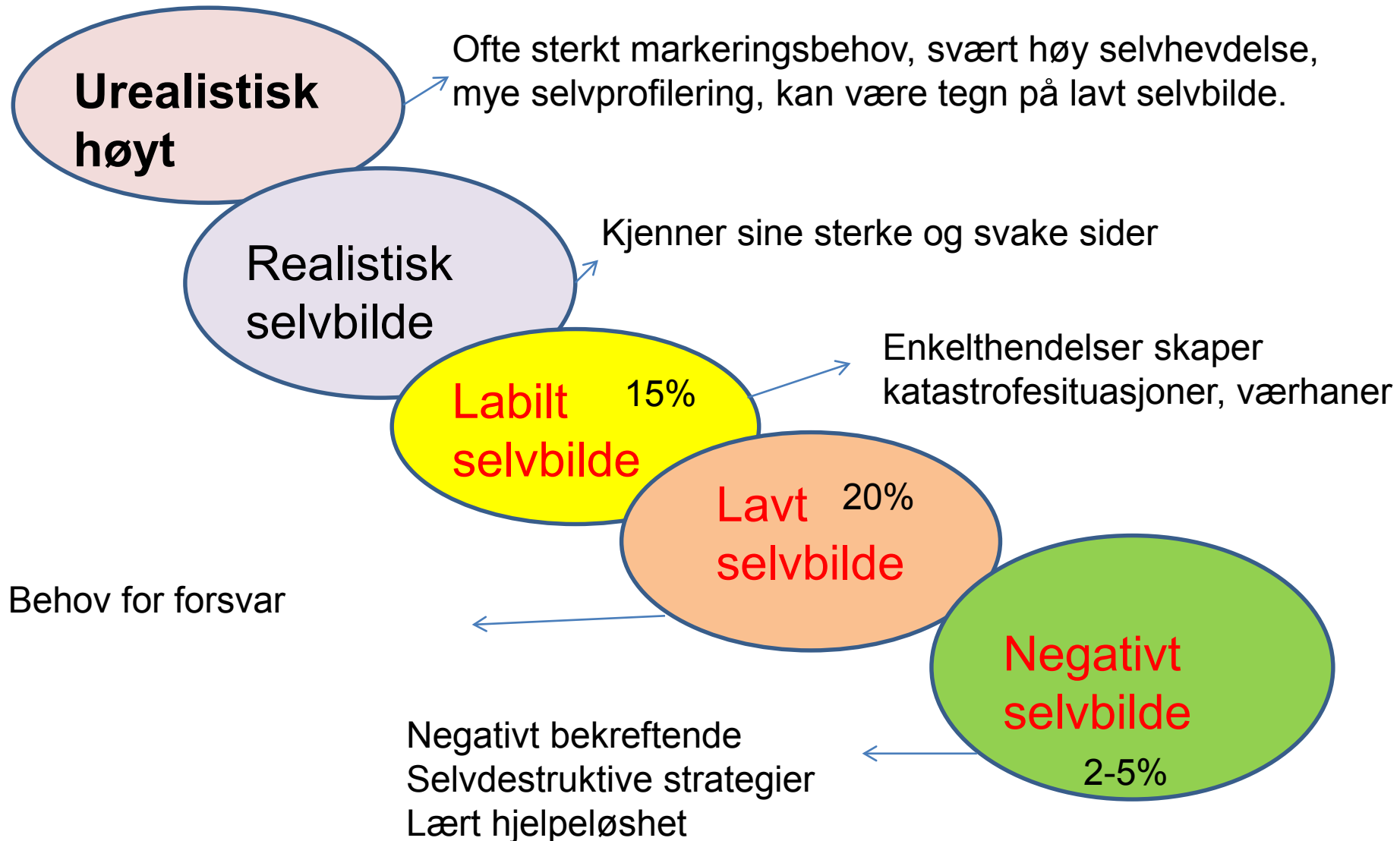
Verst i tenårene

- **Selvbildet du har, er ikke medfødt, det er skapt.** Men noen blir født mer robuste, andre kan være mer sarte typer. (temperament)
- Mesteparten av selvbildet er skapt ut i fra hvordan omverdenen har sett på deg. **Du kan få et ødelagt selvbylde dersom du ikke får bekreftelser, eller vokser opp med mye kritikk og lite varme. Da kan du komme til å leve med et inntrykk av at du "ikke ble som du skulle". Slikt kan skade et selvbylde dypt. Selvbildet er ganske fastsatt ved barneskolealder.**

Polarisert eller svingende selvoppfatning

- **Normale svingninger** : At man på ulike dager eller i ulike situasjoner opplever å føle seg bedre eller verre i sin selvoppfatning.
- **Polarisert/svingende selvilde** : Fra dårlig til bra på kort tid, vanskeligheter med å sortere viktig fra uviktig, tilfeldige hendelser og tilbakemeldinger får store konsekvenser eller katastrofereaksjoner.
- Både **urimelig lav og for urealistisk høy selvaksept** er nær knyttet opp mot **psykiske lidelser** fordi begge deler er uttrykk for urealistiske betraktninger og en evaluering som ender med gal proporsjonering.

Selvbilde



Pubertet og selvbildet

- Et polarisert selvbilde er mer typisk i pubertet.
- Pubertet er en periode der barna ofte er mer andreorienterte (påvirkbare, ytre vurderinger)
- Pubertet er en periode der tiltro til egen kompetanse er synkende. (ca 20% opplever dette i sterk grad) og resultatet blir ofte en lavere selvakseptering i denne perioden.
- Ekstra utsatt for lav eller polarisert selvbilde er gutter med svært sein pubertetsutvikling og jenter med svært tidlig utvikling.

Sammenheng mellom rusbruk hos ungdom og selvbilde.

.ref. NOVA v/ Tormod Øya og Åse Strandbu
:15-åringer-hvem drikker, Oslo 2009

Sammenheng mellom drikkemønster og konflikter, skulk, mistilpasning, kriminalitet og opposisjon i forhold til foreldre og samfunnet generelt.

Fellestrekk med ungdommer som har et negativt drikkemønster er at de har problemer på flere arenaer (hjem-skole-fritid)

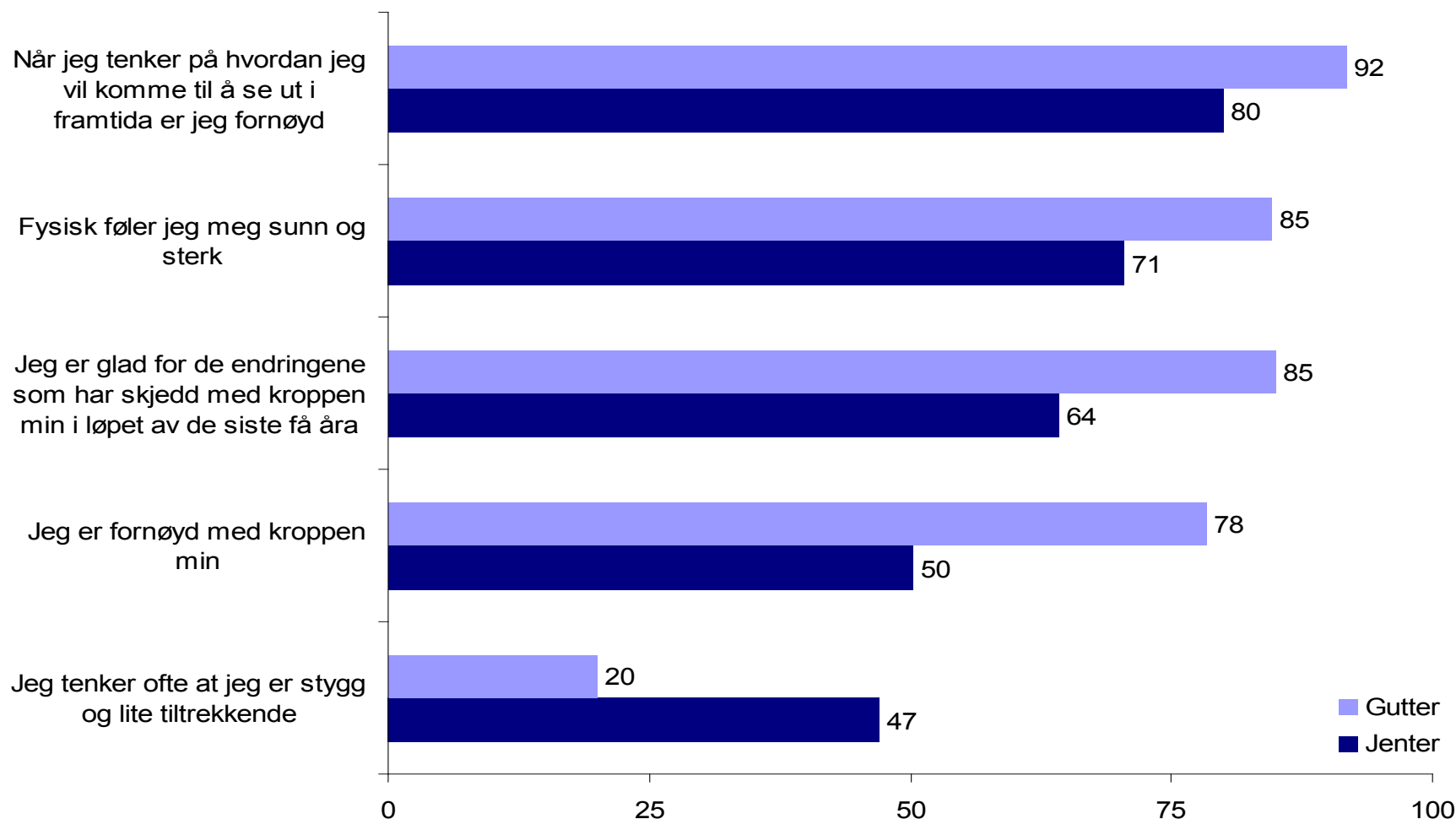
Unge som har et godt, nært, omsorgsfullt forhold til sine foreldre med gjensidig kommunikasjon samt foreldre som har klare kjøreregler samt god oversikt over hva de unge driver på med og hvem de er med har lavere alkoholforbruk.

Det er en klar sammenheng mellom drikkemønster og de unges selvbilde. Jo lavere selvbilde , desto mer drikker de og jo høyere selvbilde desto mindre drikker de. Selvbilde ser m.a.o ut til å ha stor betydning for en ungdoms drikkemønster. **Hvorfor? Hvilke hypoteser kan vi lage av dette?**

Antall likes påvirker både humøret og selvbildet (NTNU 2014)

- — Hele 90 prosent av Facebook-brukerne sier de **blir glade** når venner liker meldinger og bilder de legger ut, sier Berit Skog, som forsker på sosiale medier.
- Skog er førsteamanuensis ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU.
- **Tre av ti av de spurte sier at mange «likes» styrker selvtilliten deres. Hver fjerde bruker blir skuffet om de får få «likes».**
- Til sammen 440 personer over 13 år deltok i undersøkelsen.

Ungdom og selvbilde Stavanger



Ungdomsundersøkelsen Reaksjoner

Sliter psykisk og tier om det

► Et dyptdykk i Stavanger-ungdoms hverdag får forskerne til å rope varsko om **ensomme, unge jenter** med psykiske vansker som ikke deler sine bekymringer.

STAVANGER
Nesten 5000 ungdommer mellom 13 og 17 år fra Stavanger har gitt sine svar i ungdomsundersøkelsen «Hør på meg 2013». Svarene gir altså et solid innblikk i tilstanden blant byens unge.

De viser at nesten 20 prosent av jentene i Stavanger oppgir at de har depressive plager. Men det som virkelig bekymrer, er at hele 65 prosent av dem som har psykiske plager, ikke snakker med noen om problemene sine.

Støtte

De ulike tjenestene for ungdom i Stavanger kommune vil gjøre noe med det at så få ungdom ikke prater om sine psykiske vansker. Det å få støtte når livet av ulike grunner er ekstra tungt og krevende, kan bidra til at ungdommene finner løsninger og får det lettere, sier leder i Uteseksjonen i Stavanger, Tonje Hoff.

Hun understreker at Stavanger-resultatene samsvarer med resultatene fra andre både større og mindre kommuner, og altså er en tidstrend, ikke et Stavanger-fenomen.

Undersøkelsen avdekker at de mest fremtredende depressive plagene er opplevelsen av at alt er et slitt og at en har mange bekymringer. **44 prosent av jentene i Stavanger sier at de i løpet av den siste uken har vært ganske eller veldig mye plaget av å føle at alt er et slitt**, mens dette gjelder for 25 prosent av guttene.

I denne undersøkelsen har vi gått dypere inn i sammenhengen og sett på hvem de ungdommene som opplever at ting er så vanskelige er. Vi har fått avkretset at det dreier seg om de skolelinke, plikttoppfyllende jentene. Karakterer og skoleprepp i seg selv har med andre ord ikke så stor betydning for depressive plager blant jenter; andelen med depressive plager i gruppen med dårlige, midtels og gode karakterer ligger relativt likt, sier Hoff.

Hun viser til det som forskerne har valgt å kalle for ensomhetsprofilen, og en tilsvarende undersøkelse i 2010, har vist en klar forverring av Stavanger-jenters selvbilde og kroppsbilde på bare tre år.

har tillit til sine foreldre. Det å ikke ha en fortløpig venn øker også graden av psykiske belastninger. Sosial støtte har altså stor betydning for ungdoms psykiske helse, sier Hoff.

Selvmordsforsøk
Totalt har 35 prosent av jentene og 11 prosent av guttene i Stavanger forsøkt å skade seg selv. **Når det gjelder selvmordsforsøk, har ni prosent av jentene og fire prosent av guttene forsøkt å ta sitt eget liv.**

– Dette er trist og alvorlig på en gang. Vi vil ta tak i de unges besvarelser, diskutere og komme med tiltak, sier Hoff.

Andelen som både skader seg selv, og som forsøker å ta livet sitt, øker med stigende klassetrinn, ifølge de unges besvarelser.

Undersøkelsen viser også en sterk forverring av ungdommenes forhold til egen kropp.

Sammenligningen av denne undersøkelsen, og en tilsvarende undersøkelse i 2010, har vist en klar forverring av Stavanger-jenters selvbilde og kroppsbilde på bare tre år.

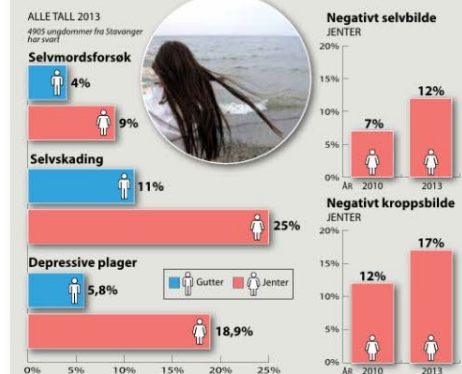


Et godt forhold til noen er helt avgjørende for hvordan man har det i hverdagen, mener **Juliane Tytlandsvik Nødland (17)** til høyre, og **Veronica Levang Børresen (19)**. Begge velger mamma som den personen i livet de stoler mest på.



– Jeg holder ting for meg selv, snakker ikke med noen om problemer jeg måtte ha, forteller ei jente Aftenbladet har snakket med. **SEGE FOTO: JON INGENHEDSEN**

Ungdomsundersøkelsen i Stavanger 2013



– Det er stress å dele ting med andre

► Når jeg deler ting med andre, trekker det meg ned. Det er bedre å holde ting for meg selv.

STAVANGER
Det svarer et 17 år gammel jente som er elev ved Bergeland videregående skole når Aftenbladet spør hvem hun snakker med hvis livet blir vanskelig.

– Jeg holder ting for meg selv og synes det er stress å dele ting med andre. Jeg synes det samme når andre deler problemene sine med meg – det tar energi fra meg.

17-åringen kunne heller ikke tenkt seg å søke hjelp. Det er hun ikke alene om. Svarene som Stavanger-ungdom har gitt i den store ungdomsundersøkelsen, viser at svært mange Stavanger-ungdom som har en utfordring med sin psykiske helse, snakker ikke med det til noen. Andelen som ville ha tatt kontakt med helse-

stasjon, helseøstre eller andre denne instansen er liten, både blant guttene og jentene.

– Hvorfor?

– Flaut og vanskelig

– Skam å si ifra.

– Flaut å ha en diagnose.

– Redd for å bli dømt og bli sett ned på i samfunnet.

– Tør ikke å si det til noen.

Det svarer seks jenter ved Bergeland videregående skole. De er alle overrasket over at så få unge jenter som sliter, deler problemene sine med andre.

– Det kan være vanskelig å skulle åpne seg og fortelle om problemene sine, sier Veronica Levang Børresen (19). Selv vil hun gått til moren for å be-

tro seg om noe vanskelig skulle skje.

– Jeg vil heller snakket med en nær venninne eller noen andre som kjenner meg, tror ikke det ville vært så enkelt å snakke

– Jeg har et godt tilfellsforhold til mamma. Det er trygt å ha noen som en stoler på, sier hun.

Allah, ingen og venner
Fem gutter ved Godalen videregående skole får samme spørsmål: Hvem stoler de på?

– Familien i Tsjetsjenia.

– Allah.

– Ingen.

– Familie.

– Venner.

– Si det!

Tilbake på Bergeland møter vi andre jenter, flere av dem er Sveinar Frøyland (18) ved St. Olav videregående skole.

– Å dele sine personlige problemer er viktig, men ikke i statusoppdateringen på Facebook, legger Nevil Sofu (18) til. Verken guttene eller jentene er overrasket over besvarelsen om Stavangerungdommens selvbilde og forhold til kropp.

med for eksempel en psykolog som aldri har møtt meg før, sier ei av de andre jentene.

– Det handler om tillit. Skal man åpne seg for noen, må man kunne stole på den man snakker med, sier Juliane Tytlandsvik Nødland (17).

For mye på Facebook

– Mange deler alt for mye og helt ukritisk på Facebook. Det gjelder ofte de helt yngste, og det virker som om de ikke helt skjønner hvor grensene går for hva som er greit å dele, sier Sveinar Frøyland (18) ved St. Olav videregående skole.

– Å dele sine personlige problemer er viktig, men ikke i statusoppdateringen på Facebook, legger Nevil Sofu (18) til. Verken guttene eller jentene er overrasket over besvarelsen om Stavangerungdommens selvbilde og forhold til kropp.

– Det er stor oppmerksom-

het rundt disse tingene, bekrefter guttene.

– Mye av kroppsfokusert, og oppmerksomheten rundt dette, kommer fra nett og tv-serier.

– Jeg er ikke overrasket over at mange opplever mye press rundt dette. Da er det ekstra viktig at en har noen rundt som en stoler på og som kan bekrefte.

– De fleste tallene samsvarer

med nasjonale trender, men på noen områder scorer Stavanger-ungdom høyere enn landsgjennomsnittet, sier Silje Hartberg, og viser til at på spørsmålet om at alt oppleves som et slitt svarer 30 prosent av landets ungdom bekreftende, mens i Stavanger svarer 43 prosent det samme.

Både Hegna og Hartberg kommenterer at de synes tallene om selvmordsforsøk blant ungdommer i Stavanger er høye, men legger til at de ikke er individuelle løsninger?

– De fleste tallene samsvarer

med nasjonale trender, men på noen områder scorer Stavanger-ungdom høyere enn landsgjennomsnittet, sier Silje Hartberg, og viser til at på spørsmålet om at alt oppleves som et slitt svarer 30 prosent av landets ungdom bekreftende, mens i Stavanger svarer 43 prosent det samme.

Både Hegna og Hartberg kommenterer at de synes tallene om selvmordsforsøk blant ungdommer i Stavanger er høye, men legger til at de ikke er individuelle løsninger?

– De fleste tallene samsvarer

med nasjonale trender, men på noen områder scorer Stavanger-ungdom høyere enn landsgjennomsnittet, sier Silje Hartberg, og viser til at på spørsmålet om at alt oppleves som et slitt svarer 30 prosent av landets ungdom bekreftende, mens i Stavanger svarer 43 prosent det samme.

Både Hegna og Hartberg kommenterer at de synes tallene om selvmordsforsøk blant ungdommer i Stavanger er høye, men legger til at de ikke er individuelle løsninger?

– De fleste tallene samsvarer

med nasjonale trender, men på noen områder scorer Stavanger-ungdom høyere enn landsgjennomsnittet, sier Silje Hartberg, og viser til at på spørsmålet om at alt oppleves som et slitt svarer 30 prosent av landets ungdom bekreftende, mens i Stavanger svarer 43 prosent det samme.

Både Hegna og Hartberg kommenterer at de synes tallene om selvmordsforsøk blant ungdommer i Stavanger er høye, men legger til at de ikke er individuelle løsninger?

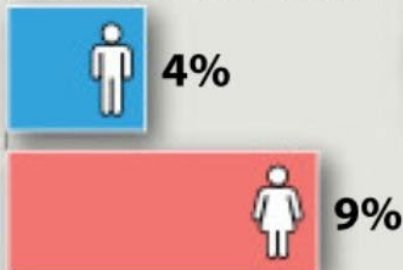
– De fleste tallene samsvarer

Ungdomsundersøkelsen i Stavanger 2013

ALLE TALL 2013

4905 ungdommer fra Stavanger
har svart

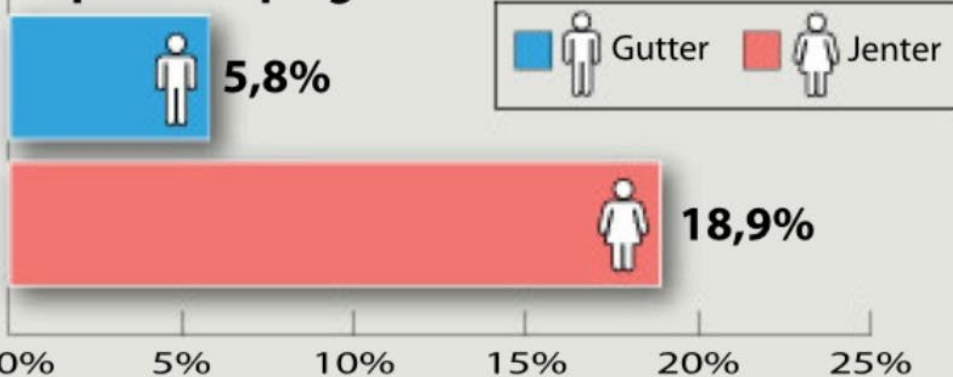
Selvmordsforsøk



Selvskading

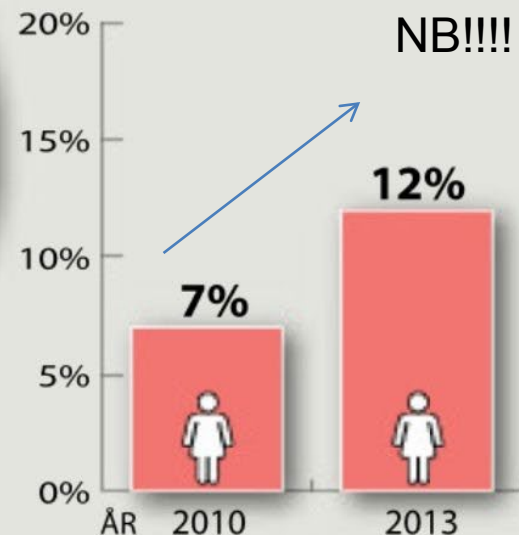


Depressive plager



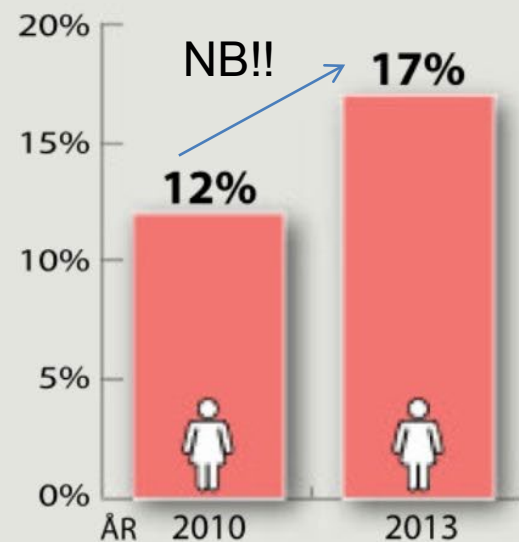
Negativt selvbilde

JENTER



Negativt kroppsbilde

JENTER



Jenter i ungdomsskolen og på videregående skole og selvopptatthet eller usikkerhet

Ref. Høgskolen i Lillehammer, Sanna Sarromaa, 2013

- Jenter bruker mye på sitt utseende.
- **Usikre jenter** bruker mer tid på sitt utseende enn de bruker på lesing og lekser til sammen.
- Jentene brukte i snitt 30 min hver dag på å stelle seg/sminke seg/velge klær hver dag før de går på skolen, de mest usikre brukte opp mot 60 minutt daglig.
- Jenter er minst fornøyd med ansiktet sitt og hovedproblemet hos de fleste i denne undersøkelsen var «puppene».
- Fra et feministisk perspektiv var forskeren skremt og overrasket, men mer trist egentlig enn forbauset.
- Fokuset på eget utseende var voldsomt.
- Jentene brukte også mye av tiden i friminutt og konsentrasjonen i timer til å fokusere på sitt utseende.

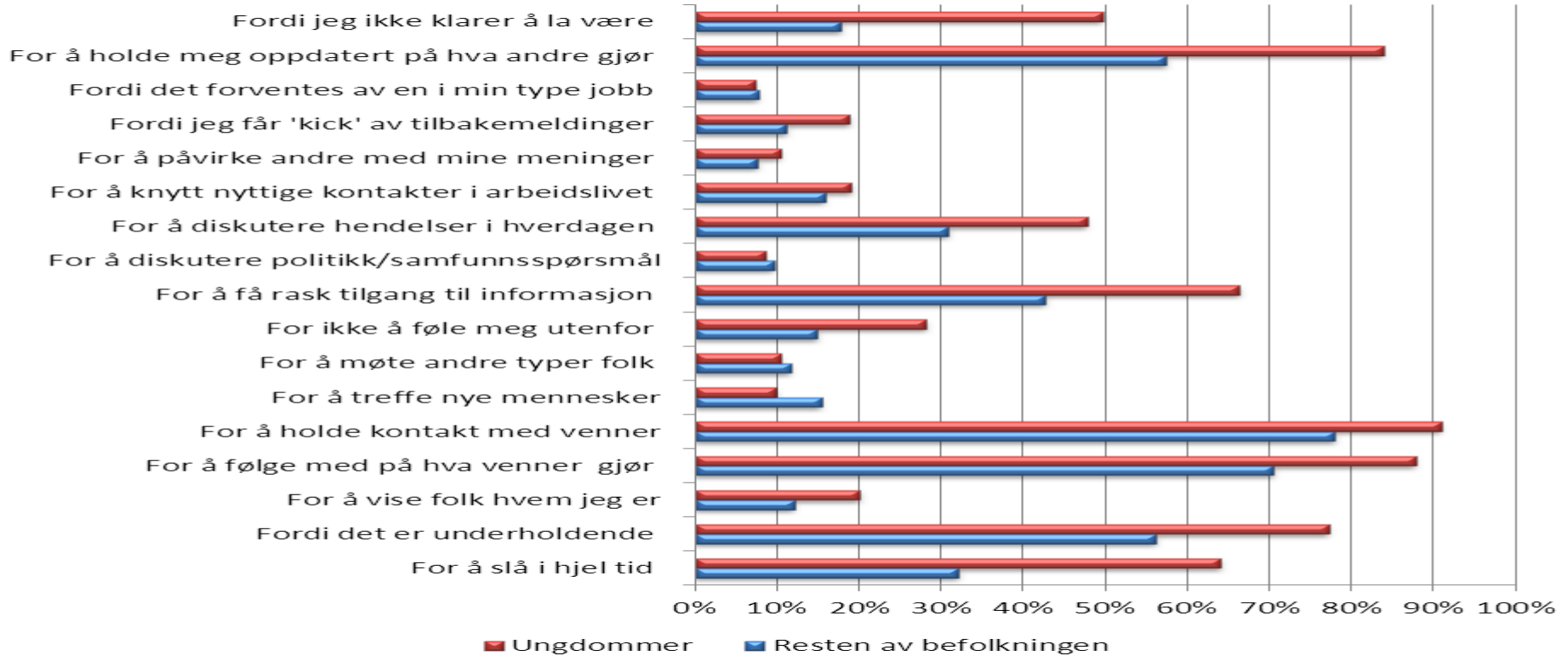
Det er særlig 3 forhold som har betydning for om vi er fornøyd med og liker vår egen kropp :

- 1.Om vi driver **idrett** (trener og er aktive)
- 2.Om vi har et bevisst forhold til kropp og kosthold. Har **kunnskap** om og et bevisst forhold til medias kroppsfixering.
- 3.Om vi har **foreldre** som ikke er for opptatt av egen kropp. (hysterisk slanking- hele tiden fokuserer på egen kropp eller på barnas kropp/utseende etc)

Teori om Selvpresentasjon (Skaalvik & Skaalvik 1988)

- **Selvpresentasjon** er måten en person presenterer seg på for omgivelsen som ligger nær opp mot **et antatt ideal**.
- **Selvpresentasjon** preges også av vår **egoutvidelse** ved at ting, klær, frisyre etc sier noe til omgivelsene hvem vi er. Derfor betyr klær, merker, vesker etc mye for enkelte ungdommer.
- **Selvpresentasjon** kan fortelle noe om gruppetilhørighet, rolle og identitet.
- Elever som kommer til kort faglig eller sosialt kan beskytte sitt selvilde gjennom **negativ selvpresentasjon**. (rolle, språk, atferd, klær etc)

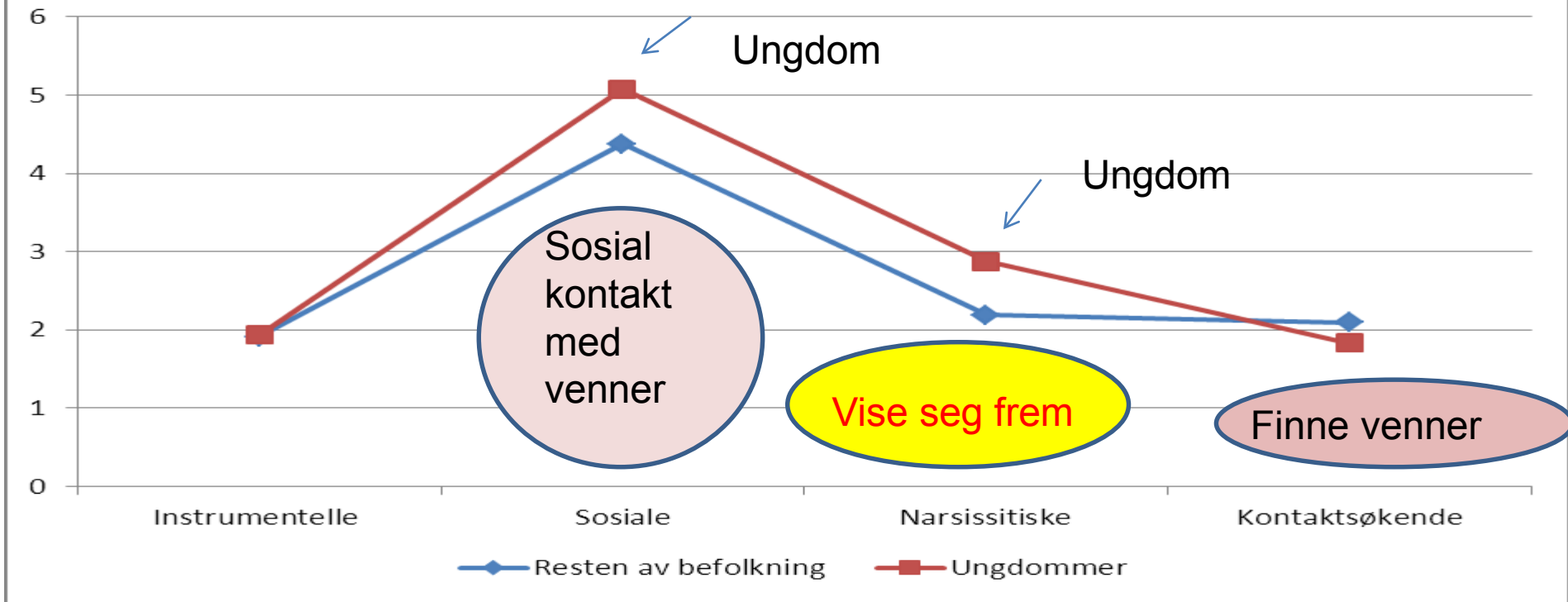
Hvorfor er du på facebook?



Ungdommer er i større grad enn resten av Internett brukere motivert for å være på Facebook m.m av sosiale og **selv ekspressive (narsissistiske) grunner**. Hvorvidt dette er aldersbestemt (en fase i livet) eller gjenspeiler en kulturell endring knyttet til sosiale medier er for tidlig for å si.

Sosiale medier er et sted der unge kan ha en fantastisk selvpresentasjon, men likevel innerst inne ha dårlig selvbilde og lav selvfølelse.

Fire typer motivasjon for å være på Facebook Gjennomsnitt



Vi ser her at unge mennesker ligger høyere enn resten av befolkningen i Narsissistiske årsaker til å være på sosiale medier.

Her kan en :

Opptre som en annen enn man er/føler seg.

Få tilbakemeldinger fra andre.

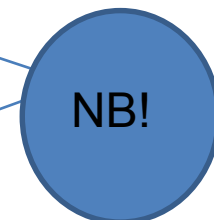
Få bekreftelser fra andre.

Ref. Bernhard Enjolras,
Institutt for
samfunnsforskning 2013

Narsissistiske motivasjoner som er knyttet til brukerens **selvbilde og selvpresentasjon** i forhold til andre. Denne typen motivasjon er også knyttet til avhengighet (ikke klare å la være).

Konklusjoner fra norsk kunnskapsoppsummering

- Økning i antall barn og unge som bor med bare en av foreldrene synes ikke å forklare økningen.
- Det har vært stabilitet eller en positiv utvikling når det gjelder kjente risikofaktorer som foreldrevold, vanskelige relasjoner til jevnaldrende, rusmiddelbruk.
- Opplevd kroppspress synes kunne være en faktor som har bidratt til økning i psykiske helseplager
- Økning opplevd press i skolen synes også å ha bidratt
- Økt bruk av sosiale medier synes ikke å være en selvstendig bidragsyter, men kan bidra til å forsterke kroppspress og skolerelatert press.



Psykiske helseplager blant ungdom -
tidstrender og samfunnsmessige forklaringer
En kunnskapsoversikt og en empirisk analyse
Mira Aaboen Sletten & Anders Bakken (NOVA Notat 4/2016)

Ref.

Kristin Haraldstad

førsteamanuensis, Universitetet i Agder

Sølvi Helseth

professor, Oslomet og professor II, Universitetet i Agder

2018

Det er gjort noen studier av livskvalitet i Norge, blant annet gjennomførte vi den norske Kidscreen-undersøkelsen som studerte livskvalitet hos barn og ungdom mellom 8 og 18 år.

Her fant vi :

- Jenter forteller generelt om lavere livskvalitet enn gutter
- Livskvaliteten synker for både jenter og gutter gjennom ungdomsårene, men mest for jenter.
- Utfordringer som smerter, sykdom, negativt kroppsbilde og overvekt påvirker livskvaliteten negativt.
- Sosial støtte og høy mestringsforventning er beskyttelsesfaktorer for livskvalitet hos barn og unge.

3 nivåer i livskvalitet

ref. Helseth og Misvær, 2010

1. Å ha det topp :

- Mange venner
- Oppleve seg populær
- Oppleve seg respektert og akseptert
- Ha positivt selvbilde, trygg på deg selv, tør å skille deg ut.
- Beskriver et godt miljø rundt deg.
- «Tror at andre også har det bra».
- Balanserte aktiviteter på fritiden.
- Opplever skolefaglig mestring.

2. Å ha det bra.

- Ha få men gode venner.
- Betrakter seg selv som ikke av de mest populære.
- Har et rimelig bra selvbilde.
- Kan være seg selv sammen med venner.
- Syns det er vanskelig å skille seg ut.
- Aksepterer sin plass i hierarkiet.
- Ser at ikke alle har det bra, men syns det er vanskelig å gjøre noe med det.
- Har venner på fritiden og deltar i fritidsaktiviteter.

3. Å ha det dårlig

- Har et dårlig selvilde, er ikke «venn med seg selv».
- Føler seg utenfor- har ikke nære venner.
- Avstandsvennskap.
- Blir ikke sett
- Kan bli utestengt.
- Har resignert.
- Er lite med andre på fritiden.
- Kamuflerer, kompenserer eller melder seg ut.
- Varierende hjemmeforhold.

Helsefremmende faktorer : Å ha det godt

Arne Holte (2012) som beskriver syv helsefremmende faktorer:

- **1. Identitet og selvrespekt:**

Følelsen av å være noe, noe verdt

- **2. Mening i livet:**

Følelsen av å være del av noe større enn seg selv, at det er noen som trenger en

- **3. Mestring:**

Følelsen av at man duger til noe

- **4. Tilhørighet:**

- Følelsen av å høre til noen og høre hjemme et sted

- **5. Trygghet:**

Kunne føle, tenke og utfolde seg uten å være redd

- **6. Sosial støtte:**

Noen som kjenner en, bryr seg om en, vil passe på en om det trengs

- **7. Sosialt nettverk:** Noen å dele tanker og følelser med, være del av et fellesskap

Livskvalitet ref. kapittel 1: livskvalitet og vennskap side 11-30 I: Sårbare barn i skolen, red. Lisbeth Gravdal Kvarme, Fagboksforlaget

☐ Personlig velvære.

☐ Å trives.

☐ Å ha det godt.

☐ Oppleve lykke.

❖ Livskvalitet er positivt ladet.

❖ Subjektivt fenomen og en subjektiv opplevelse.

❖ Relativt begrep (avhengig av den enkeltes ønsker , forventninger og behov.

Begrepsavklaringer

- *Selvbilde,*
- *Selvfølelse,*
- *Selvaktelse*
- *Selvverd*
- *Selvoppfatning*

Selvilde

- Defineres som :

Summen av alle de inntrykk og tanker et enkeltmenneske har **om seg selv** og **sin plass** i forhold til andre individer og samfunnet for øvrig.(sosial struktur-sosiale hierarkier)

Selvilde er ofte basert på våre **prestasjoner og på tilbakemeldinger** (feedback og vurdering fra andre)

Et barns
selvoppfatning

The diagram features a central yellow oval with a blue border containing the text 'Et barns selvoppfatning'. Two blue arrows originate from the right side of this oval: one points diagonally upwards and to the right towards a green box, and the other points diagonally downwards and to the right towards a red text block. A third blue arrow points horizontally from the left towards the red text block. The green box and the red text block are positioned to the right of the oval, while the explanatory text is to the left.

Utvikles gradvis fra
4 års alderen

**Resultat av
signifikante andres
vurderinger av oss.**

(for yngre barn handler
dette særlig om hvilke
vekstbetingelser og
bekreftelser som blir gitt
hjemme av foreldre,
søsken, øvrig familie)

Stor sammenheng
mellom et barns
selvoppfatning og
foreldrenes
oppdragelsesmønster.

Grunnlagsteorier

- ❑ Teori om **sosial sammenligning** (hvem du sammenligner deg med og i forhold til hva)
- ❑ **Speilingsteori** (den feedback tilbakemelding fra andre)
- ❑ **Symbolsk interaksjonisme** (din evne til å ta andres perspektiv og hva du tror at andre mener om deg)

3 typer selvbilde (ref Knox et al 2000)

- **Vårt reelle selvbilde (hvordan vi selv opplever oss)**
- **Vårt ideelle selvbilde (hvordan vi skulle ønske at vi var)**
- **Det andrebaserte selvbildet (slik vi tror andre oppfatter oss og ser oss)**

Dersom det er stort sprik mellom de 3 selvbildene, så skaper dette personlig ubehag og stress.

Selvtillit versus selvfølelse/selvverd

- Selvtillit får barnet **når det presterer** og er flinkt til noe. Selvtillit styrkes gjennom positive tilbakemeldinger på resultat eller innsats.

Mens selvtillit er noe du får ved å prestere, handler **selvfølelse om egenverdi**.

- **Selvfølelse** får man når man føler seg **anerkjent** for den man er, uavhengig av hva man er flink til.

Selvoppfatning handler om hvordan et individ oppfatter seg selv med sine styrker og svakheter og realismen i denne (beskrivelse) + og -

Selvaktelse handler om i hvilken grad et individ verdsetter seg selv.(vurdering)

Klar sammenheng mellom : (Arbona&Power 2003)

Trygg tilknytning

**Selv-
aktelse**

Prososial atferd

**Realistisk
selvvurdering og
vurdering av andre.**

**Positiv
selvakseptering**

Selvilde og mestringsforventninger

- Selvoppfatning og selvilde preges av hvem du er og miljøet du vokser opp i. Hva slags selvilde du har, er av stor betydning. Det er så nært knyttet til **motivasjon og livskvalitet**.
Har du høy selvaksept, tror du at du vil mestre oppgaver, og du legger mye krefter i å klare oppgavene.

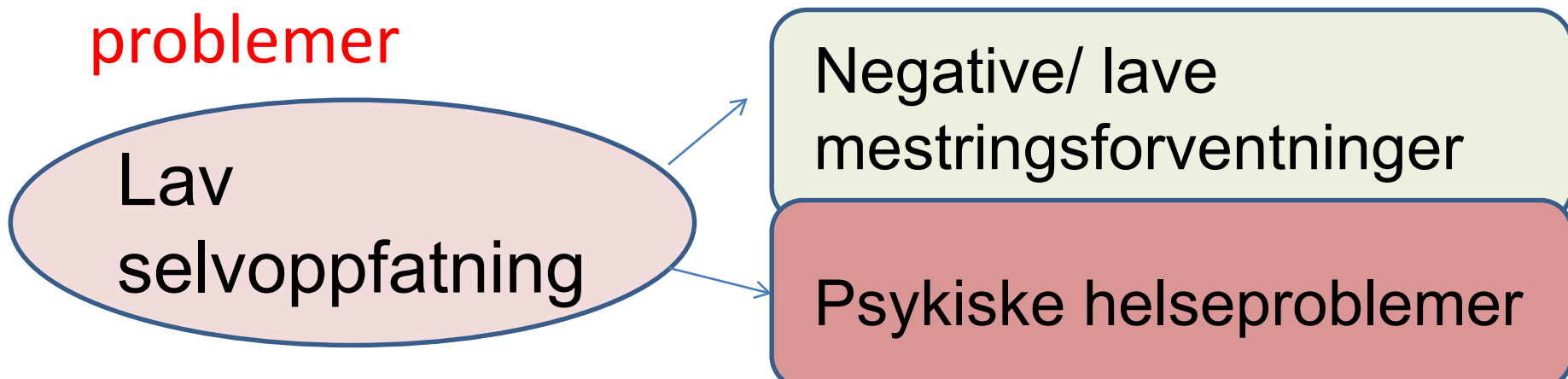


Høye mestringsforventninger

Suksess-søkende atferd

Lav selvakseptering

- Har du derimot lav selvaksept, fungerer det gjerne motsatt. Tror du at du ikke vil klare noe, legger du ikke så mye krefter i det. Da er det mindre sjanse for at du lykkes, og du får bekreftet at du ikke klarte det. **Vi vet at alle er født med et dominant behov for å akseptere seg selv. Vi vet også at folk som ikke aksepterer seg selv, i stor grad har psykiske problemer**



Forskning omkring lavt selvverd og belastninger

ref. Skaalvik og Skalvik 1996.

Lav selvakseptering fører til emosjonelle problemer, depresjon og psykosomatiske reaksjoner.

Ref. Kaplan 1980

Klar sammenheng mellom selvakseptering og mental helse.

$r = .48$

ref. Skaalvik, 1989

Ref. Rosenberg 1965

80% av de som hadde lav selvakseptering hadde depressive symptomer.

Sviktende mental helse var fremtredende hos 42%

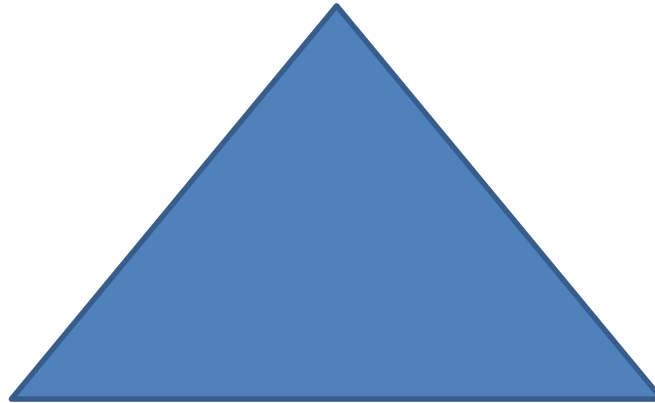
Klar sammenheng mellom selvakseptering og psykisk stress

$r = -.66$

Perfeksjonisme

Perfeksjonisme

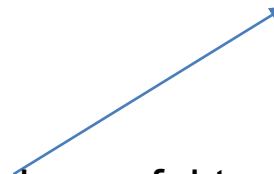
Høye standarder, høye krav til seg selv



Sterk selvkritisk

Når selv det å nå de høye standardene ikke er nok, fordi grensene for det perfekte alltid flyttes.

Det er særlig denne faktoren som skaper utfordringer i forhold til psykisk helse.



Aldri har nok ungdom slitt mer med prestasjonsangst, stress, depresjon og misnøye med egen kropp enn i dag.

Men når oppleves kravene så høye at det gir seg utslag i psykiske vansker?

Annett Victoria Stornæs er doktorgradsstipendiat ved Norges idrettshøgskole (NIH) og ser på sammenhengen mellom perfeksjonisme og helse. Hun er interessert i å finne ut av om det er noen unge som har større risiko for å bli syke av det å ville være veldig flinke hele tiden.

Perfeksjonisme er et mye brukt begrep i samfunnet. Det handler ikke bare om å strebe etter feilfrihet og sette ekstremt høye krav til egne prestasjoner, forklarer hun.

– Perfeksjonisme handler om kombinasjonen av å sette disse ekstreme standardene samtidig som at du er svært kritisk til deg selv, din adferd og hva du skal få til. Disse kravene og forventningene som mange unge kjenner på, er for veldig mange urealistiske og uoppnåelige ambisjoner, krav og forventninger i forhold til eget utgangspunkt og forutsetninger.

At perfeksjonisme kan være uheldig for den psykiske helsa, finnes det mye internasjonal forskning på, men få har sett på sammenhengen mellom perfeksjonisme og psykisk helse blant ulike grupper av ungdommer i Norge, og om det kan være forskjeller mellom ulike grupper.

Norsk forskningsråd 2018

Forskningsleder Andrew Hill, førsteamanuensis i idrettspsykologi ved York St. John Universitetet i England

Perfeksjonistiske bekymringer fører til frykt og tvil om personlige prestasjoner. Det skaper stress som kan føre til utbrenthet når folk blir kyniske.

Slike bekymringer kan gjøre det vanskelig å takle tilbakeslag fordi man ser på alle feil som en katastrofe, beskriver forskerne.

– Et tegn kan være at de slutter å vise omsorg for seg selv og omgivelsene og prøver å trekke andre ned. Det kan forstyrre mellommenneskelige forhold.

Klasserommet og selvbildet

Skolen som arena for selvbildet: Skaalvik&Skaalvik 1988

➤ Sosial sammenligning :

Klassen og klassekameratene er en sosial sammenligningsgruppe for de fleste områder fordi de er på samme alder, det er påtvunget alle og de tilbringer mye tid sammen. Klassen er i stor grad homogen (alder, nærmiljø etc.)

➤ Skolen er en arena der det hele tiden foregår **evaluering og vurdering**.

➤ I skolen utsettes elevene for **kulturpress og forventninger** fra lærere, medelever og foreldre og der det hele tiden er diskusjoner om verdier, hva som er viktig, hva som er statusfremmende etc.

- **Grad av presentasjonspress** : I klasser der det er viktig med skoleprestasjoner og konkurransepreg mellom elevene knyttet til skoleprestasjoner, så er det økt sammenheng mellom elevenes skoleprestasjoner og selvakseptering.
- Det er i hovedsak **teorifagene** som danner grunnlag for forventningspress i skolen.
- **Sosial integrering** (følelsen av aksept i klassen) har stor betydning for elevenes **selvoppfatning**.
- **Forhold utenfor skolen** har betydning for elevenes generelle selvakseptering og kan kompensere for virkningen av negative skoleprestasjoner.

Barns selvtillit –skolens ansvar

(Skaalvik&Skaalvik 1988)
Skaalvik &Skaalvik 2005

- Et **støttende klassemiljø** som støtter og bekrefter elever på de områder der eleven lykkes best.
- Stimulering av elevens **sterke sider**.
- **Oppjustering** av praktisk-estetiske fag.
- Forbedre samarbeid mellom **hjem og skole**.
- Redusere **sosial sammenligning** gjennom utvikling av tilpasset opplæring.
- Rette fokus mot elever/gi **støtte** til elever med lav skolefaglig selvoppfatning.

- Økt tilrettelegging og **tilpasning** for den enkelte elev.
- Hjelp elevene til å sette seg personlige og **realistiske mål**.
- Vurdere elevenes arbeider i lys av **personlige mål**.
- Stimulere til å **attribuere** resultatene **til innsats og strategi**.
- Hjelp til å utvikle **læringsstrategier**. (lære å lære)

Klasserommet

Sosiale strukturer

Identitetshierarki

Vurderingskriterier :

- ☐ Er jeg oppe eller nede.
- ☐ Betydningsfull/ikke
- ☐ Kompetent/ikke kompetent.
- ☐ Inkludert eller marginalisert
- ☐ Nær/fjern
- ☐ Populær /upopulær.
- ☐ Aktør/brikke.

Forhold som har betydning :

- ✓ Individuell sårbarhet
- ✓ Skolens vurderingskultur og tilbakemeldingspraksis.
- ✓ Kvalitet på læringsmiljø (jevnaldringskultur)
- ✓ Lærers relasjonskompetanse
- ✓ Foreldrestøtte

Påvirker selvbildet

Avhenger av
selvbildet/selvinnsikt

Signifikant

Balansert

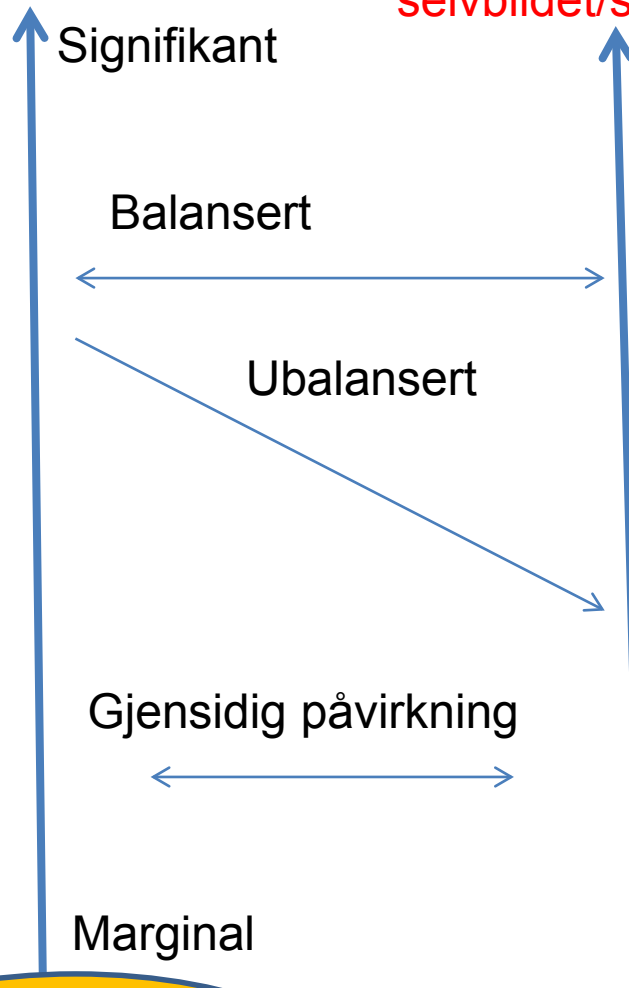
Ubalansert

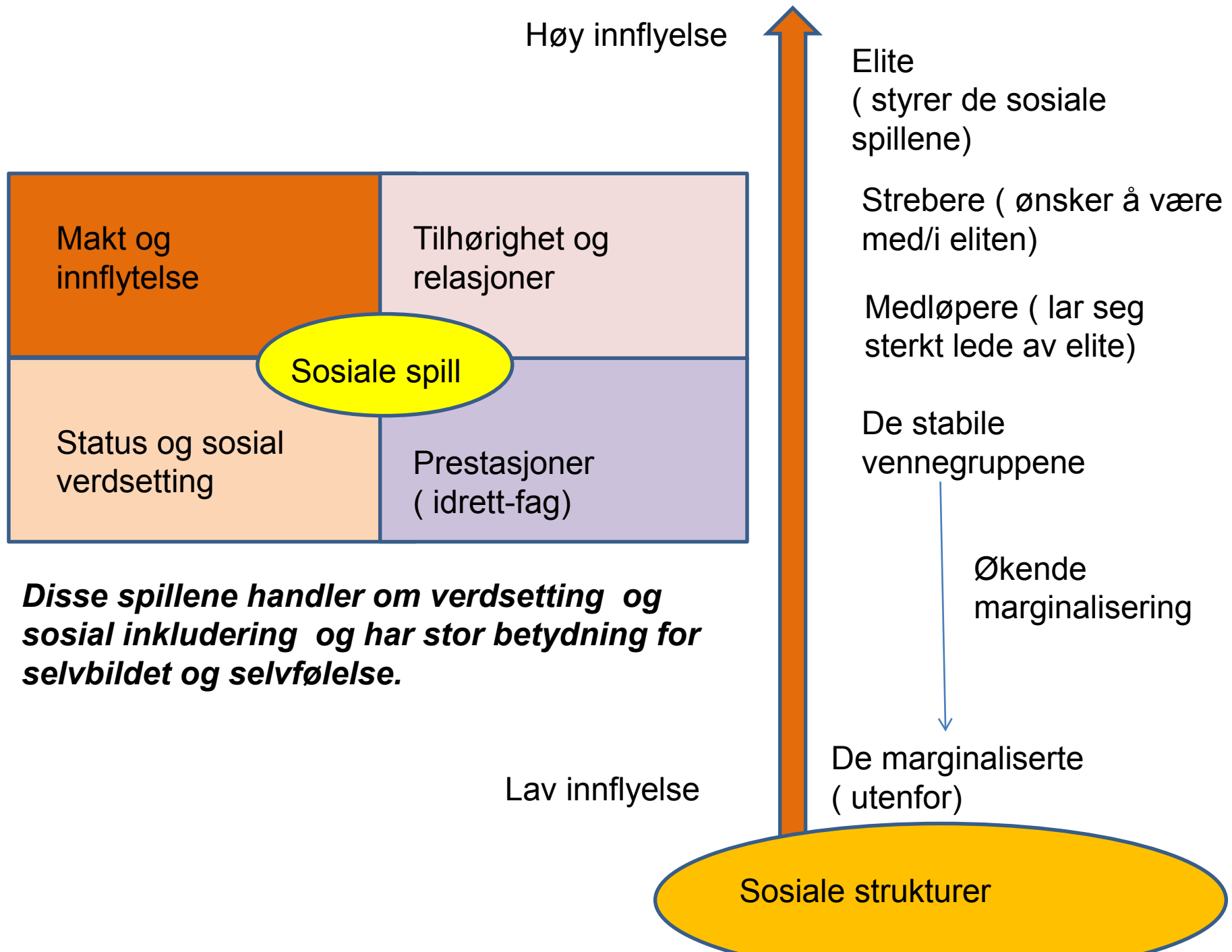
Gjensidig påvirkning

Marginal

Hvor andre
plasserer meg

Hvor jeg selv
plasserer meg.





Umotiverte elever

En analyse av utfordringen kan vise at det er faktorer som.

- 1. Lav selvtillit** .Elever med lav selvtillit har ofte en klar tendens til å vise lav motivasjon for skolearbeid
- 2. Negativt klassemiljø**
- 3. Dårlig relasjon til lærer**
- 4. Lite samarbeid mellom hjem og skole**
som er med på å opprettholde utfordringen. Svak foreldrestøtte.

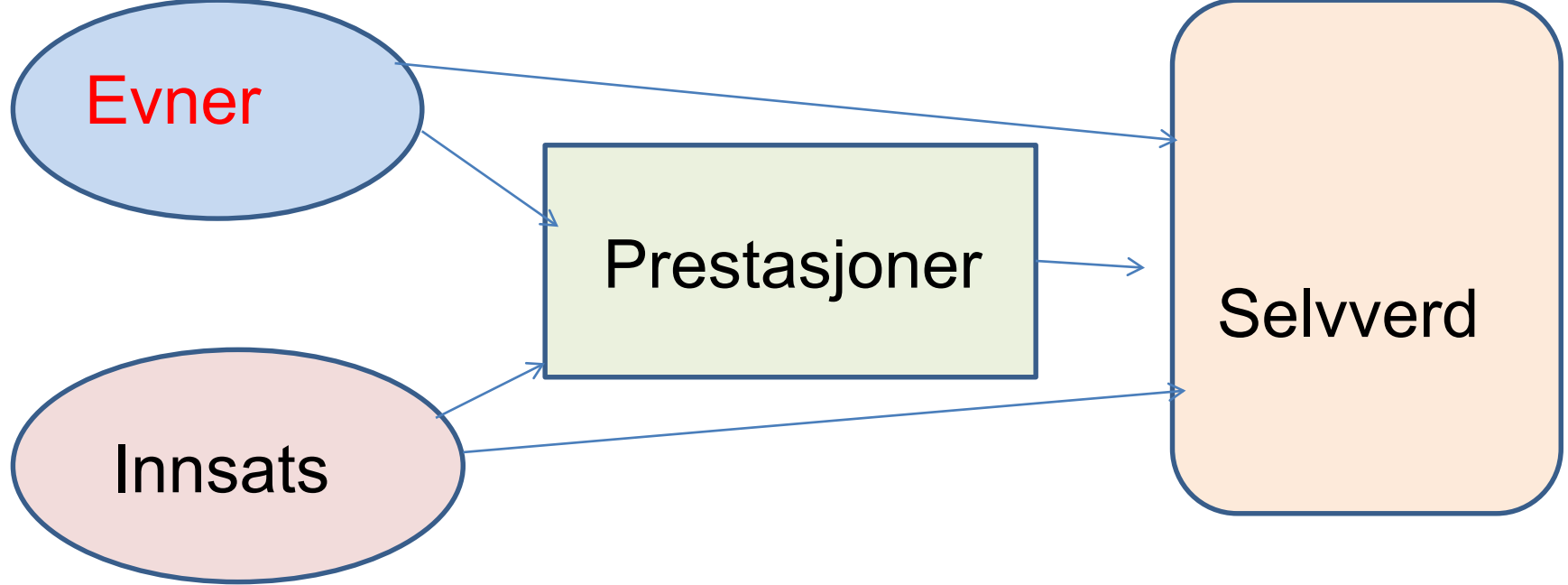
Et klassemiljø som er preget av noen sterke ledere og hvor det ikke gir status å være opptatt av skolearbeid, kan ofte føre til at mange yter mindre en deres forutsetninger skulle tilsi. ([Manger og Wormness 2005](#)).

Forhold mellom selvakseptering og opplevde skoleprestasjoner. (Skaalvik&Skaalvik 1988)

Ser på seg selv som flinke på skolen		Ser på seg selv som svake på skolen.	
Høy selv-akseptering	Lav	Høy	Lav
82%	2%	15%	41%

% andel →

Korrelasjon mellom skoleprestasjoner og akademisk selvbylde : 0.40 til 0.60
Korrelasjon mellom skoleprestasjoner og selvakseptering : 0.20 til 0.30



Evner påvirker selvverdet direkte og via prestasjonene.

Innsatsen påvirker selvverdet direkte og via prestasjoner.

Dersom prestasjonene da skulle utebli, så vil dette påvirke selvverdet og enten måtte forklares med dårlige evner, lav innsats eller begge deler.

Liten innsats kan dermed være en selvbeskyttende strategi for å opprettholde et positivt selvilde, at prestasjonene våre ikke blir vurdert fordi vi ikke har deltatt eller prestert eller fordi kunne forklares fordi innsatsen vår har vært liten. Høy innsats med lave prestasjoner vil kun kunne forklares ut fra evner.

Sårbarhet og selvbildet

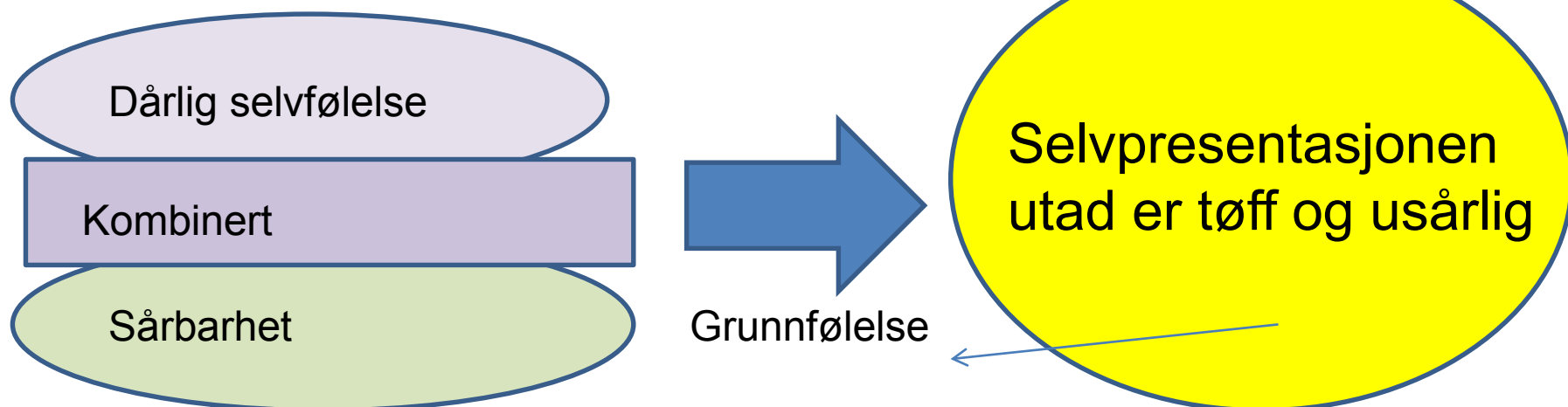
Lavt selvbilde og
polarisert selvbilde

Barn med sosial-emosjonelle vansker og selvvurdering

- Isolerte /tilbaketrukne elever vurderer seg selv lavere enn snittet på alle 5 vurderinger
- Isolerte/aggressive kun på atferdsdimensjonen:**
- 1. Selvoppfatning
 - 2. Sosial akseptering
 - 3. Fysisk fremtoning (NB! Særlig fra 7. klassetrinn)
 - 4. **Atferd og oppførsel**
 - 5. Skolefaglig kompetanse.

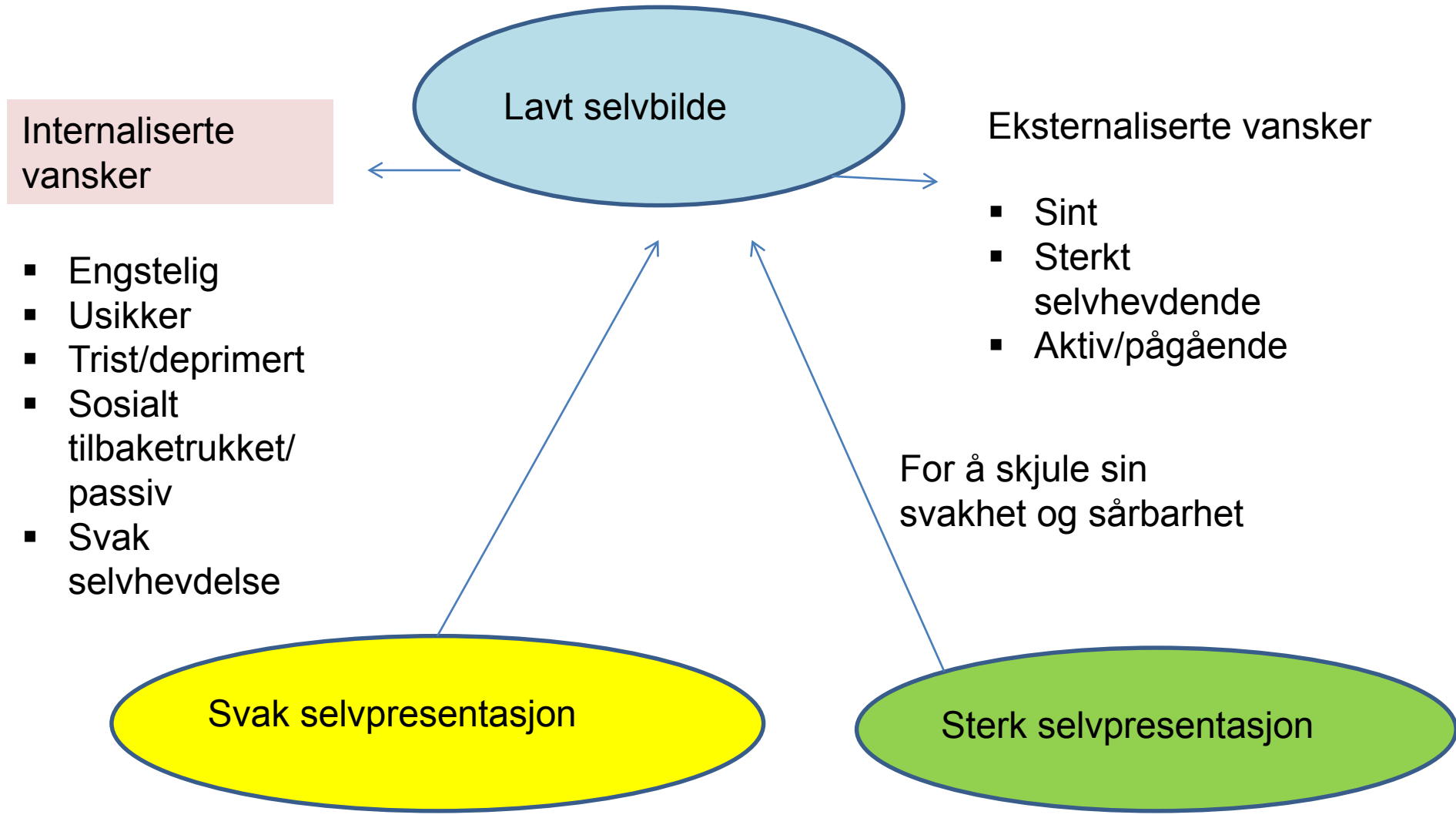
Selvpresentasjon og sårbarheter

Barn og unge med eksternaliserte vansker (utagering) presenterer seg ofte som trygge, tøffe og selvstendige men er egentlig usikre, redde og sårbare. De skårer også høyt på angst,depresjon og aggresjon (komorbiditet)
Tøffheten er et skall for å beskytte sin sårbarhet og for ikke å kjenne på sine følelser.



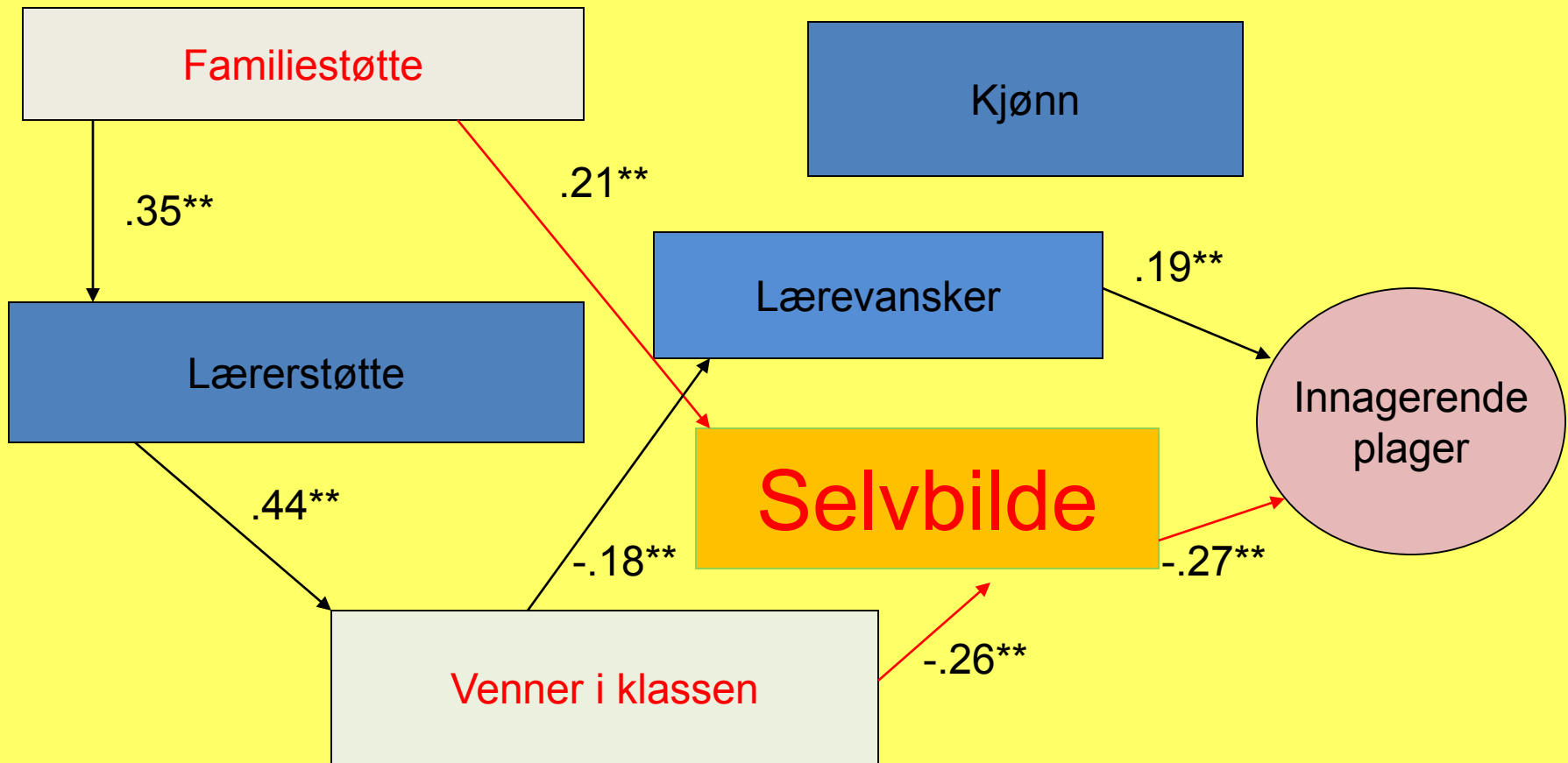
Selvilde og problematferd

Hos barn med vansker/problemer så handler det ofte ikke om enten eller, men både og. De kan både være engstelige og sårbare, men tøffe og sterke utad. Både angst, depresjon og aggressivitet.



Selvbilde og Innagerende vansker

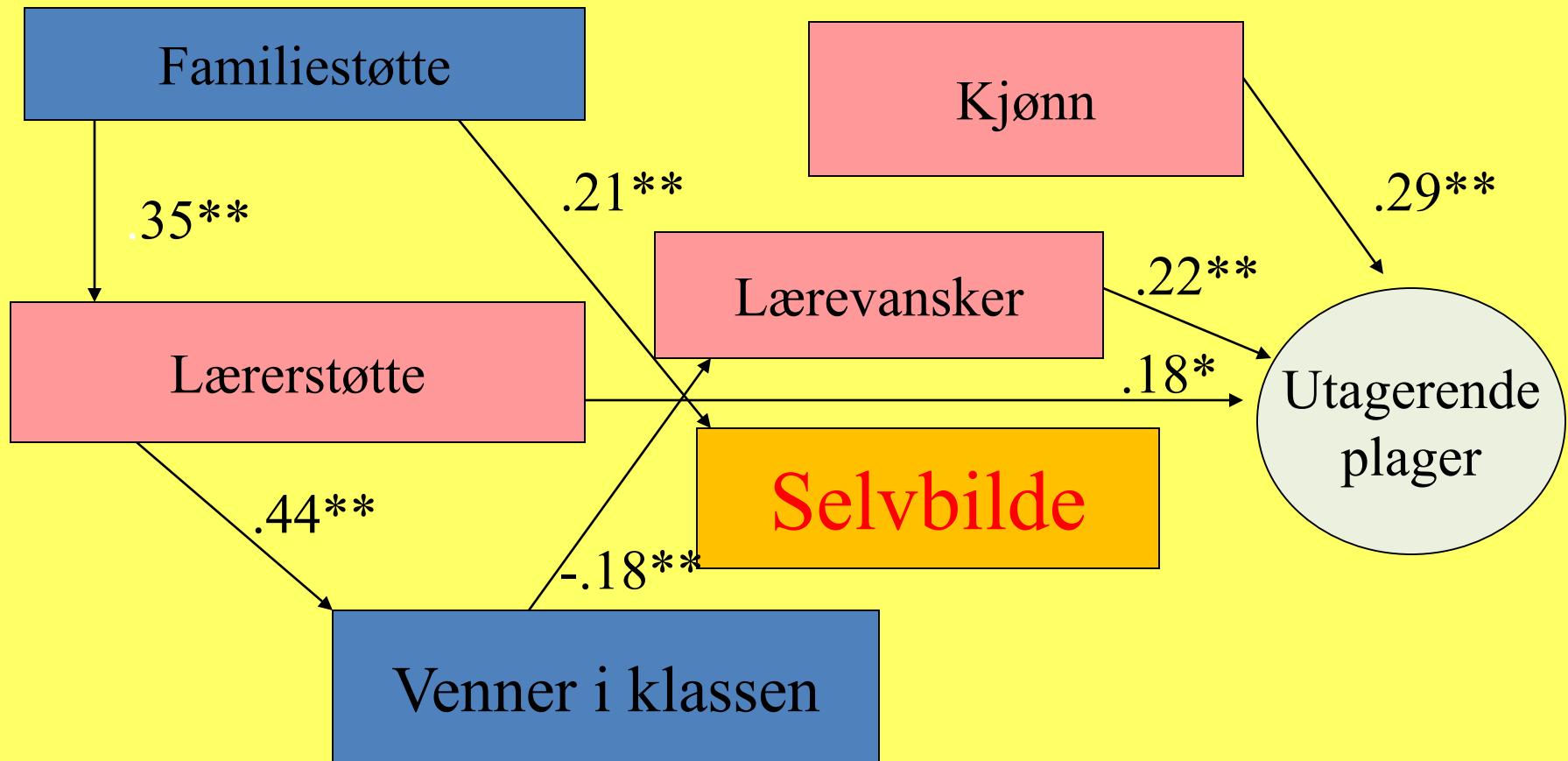
Ref. Marit Boyesen, 1998



Sentral sammenheng mellom selvbildet og **introverthet**

Utagerende vansker

Ref. Marit Boyesen, 1998



Individfaktorer og kjønn har større sammenheng for utagerende plager
Ingen link til selvbildet.

Arv og miljøets
(oppdragelse) betydning
for selvbildet.

Temperamentsstiler og selvbildet (arv)

4 temperamentstiler

1. Lett stil : godt humør, regelmessighet, lave-milde reaksjoner på nye stimuli, velfungerende, tilpasningsdyktige

40%

Positivt selvpoppfatning

2. Vanskelig stil : Uregelmessighet, vanskelig for å tilpasse seg nye situasjoner, unnvikelse, frustrasjon, sinne, dårlig humør.

10%

Kan ofte ha en urealistisk høyt selvbilde/labilt.

3. Reserverte stil : Lett negative responser på nye stimuli, rutinepreget, usikre, engstelige klamrende. Sosialt sky.

15
%

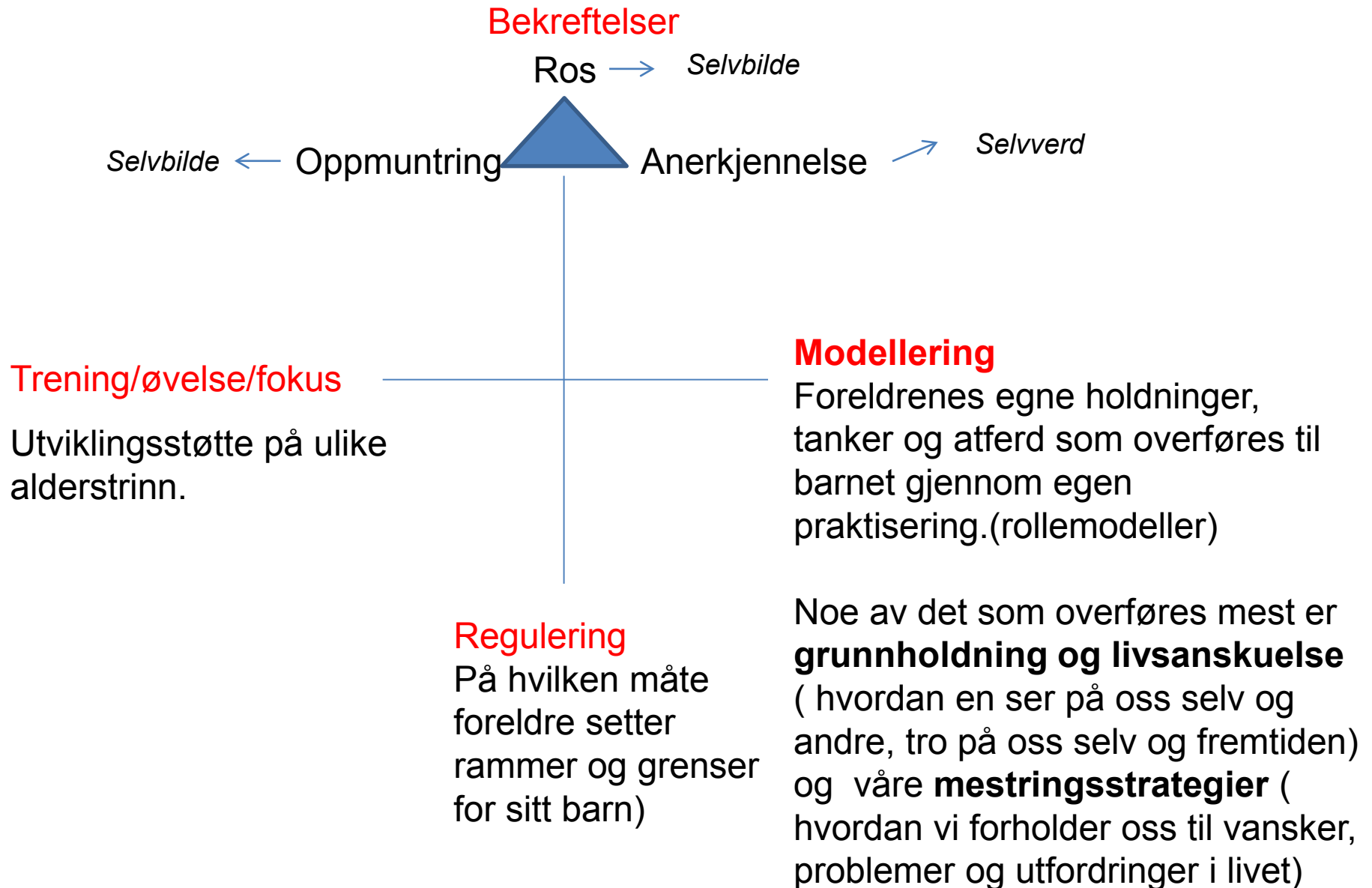
Klare tendenser til lav selvpoppfatning

4. Blandingsstil : Variabel

35%

Ref. Utredning av atferdsvansker, Omsorgssvikt og mishandling, Øyvind Kvellø, Universitetsforlaget 2007

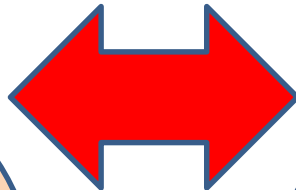
Oppdragerprofil (miljøfaktor) og selvbildet



Sammenheng

Foreldre perspektivet

Opplevelsen av
å være
anerkjent og
akseptert av
egne foreldre



Jevnaldnings- perspektivet

Opplevelsen av å
bli anerkjent og
akseptert og sosial
inkludert av
jevnaldrende

Ref. Inge Bø: Hva betyr det for
ungdom å oppleve sosial støtte?
HIS, 2003

Autoritetsperspektivet i lys av oppdragelse

Ref. Baumrind, D 1991

Ca 15% av
oppdragere
har en
autoritær stil

Autoritær

Kontroll

*Viktig for barns utvikling og
selvfølelse*

Ca 30%

Autoritativ

Fravær av
varme og
omtanke

Varme

Forsømmende/
Neglisjerende/lav
eller ingen kontroll

Ettergivende

Ca 20%

Ca 30%

Fravær av kontroll

% andel er hentet fra
psykolog Peder Kjøs

Ros og kritikk i lys av selvbildet

- Begrunnet ros og opplevelser av å mestre gir et positivt selvbilde. For mye kritikk og mangel på varme, eller masse ubegrunnet ros, gir et ubalansert selvbilde.

- Byggherren har bare en viss kontroll
- Et dårlig selvbilde kan arves - sosialt sett.
- Det er vanskelig for foreldre som selv har et dårlig selvbilde å skape et positivt selvbilde hos egne barn. Selvbildet ditt blir først og fremst formet av de som står deg nærmest.
- - De nærmeste er de som gleder oss mest og smerter oss mest. Det er ofte de samme relasjonene som nevnes når vi snakker om hvem som har bygd oss opp, som også er skyld i et dårlig selvbilde.
- Så både for høyt selvbilde og for lavt selvbilde kan være uheldig. **Et balansert selvbilde er det vi bør strekke oss etter.**

- **Bekreftelse og mestring - to gode byggesteiner for selvbildet**
- For å bidra til at barnet ditt får et godt selvbilde, er det to ting som har en sterk innvirkning. Dette er positiv **bekreftelse og mestringserfaringer**. Å skryte i tide og utide er ikke å anbefale.
- - Gi heller **spesifikk ros** istedenfor generell ros. Si hvorfor du roser barnet. Det øker sannsynligheten for at de kan gjenta suksessene. Det er viktig at barnet får et realistisk selvbilde. Skryter vi uhemmet, får barn ofte en **urealistisk selvoppfatning**. Det er ikke gunstig for barnet. **Barn med et realistisk selvbilde takler motgang bedre. Mestringserfaring handler om å lære at det kreves øvelse for å bli god.**

- **Færre plikter og flere selvopptatte mennesker**
- Andre farer ved for høyt selvbilde er tendensen til lav ytelse-at andre skal gjøre noe for oss uten vårt bidrag. Når for få krav stilles og bekreftelsene er ubegrunnet og klisjéaktige, i tillegg til at det mangler navigering etter dypere holdninger, kan du få et svulstig selvbilde.

- Å gi et barn plikter og ansvar i hjemmet kan også bidra til å skape et godt selvbilde.
- - Plikter, ansvar og rettigheter er viktige deler av oppdragelsen. Vi kan ikke bare ha nytere, vi må også ha ytere. Med økt alder følger flere rettigheter og flere plikter. I dag er det et problem at barn får mye goder uten å jobbe for dem. For barn som får mye, gir lett opp ved motgang. Å være selvstendig, trygg og komfortabel i sosiale fellesskap er mye av det oppdragelse handler om.

- **Trenger tyve bekreftelser for å oppveie en kritikk**
- For å gi barna et godt selvbilde og en god start, er det viktig å være bevisst på hvilke ferdigheter, holdninger og verdier man vil videreføre til barna sine.
- - Bevissthetsgraden på dette er ofte lav, og det forundrer meg. Jeg tror at foreldre har mye å hente på å bli bevisste på hva de kan gjøre for å gi barnet sitt et godt liv, sier Kvello.
- Bekreftelser er sentralt for selvbildet, men noen ganger er det også nødvendig å gi kritikk - hvordan kan man gjøre det på en best mulig måte?

- Det vil si at vi trenger veldig mange bekreftelser fra dem som skal gi oss kritikk. Pass på når du gir kritikk, at du er på gjøre-nivå og ikke være-nivå.

Fokuser på hva du har gjort, ikke hvem du er. Sier vi ting som at "du er sånn", "du bruker alltid", så går man lett i forsvar.

Anerkjennelse ref.

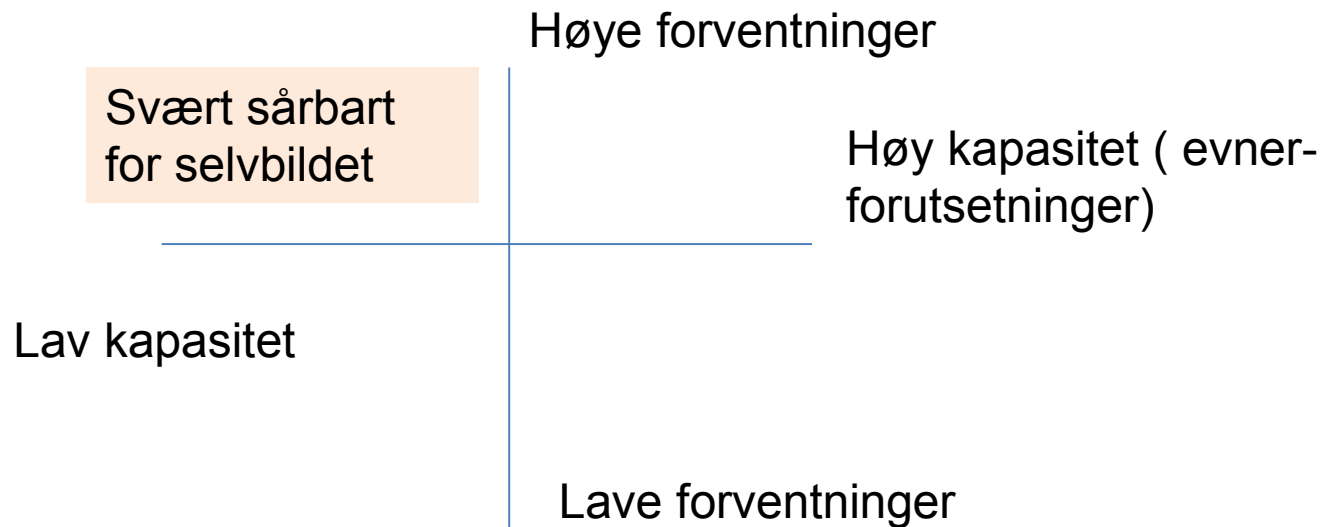
Innstikk, Spes. ped 0213 side 20-21 Vigdis Hegg)

Kjerneområder :

1. Anerkjennelse : Se meg og lik meg.
2. Ha en undrende holdning og tilnærming til meg.
3. Lik meg for den jeg er, ikke bare for det jeg gjør.
4. Vis meg omsorg, bry deg om meg.
5. Vær entusiastisk, vis at jeg betyr noe for deg.
6. Vær tålmodig med meg.
7. Snakk med meg.
8. Stol på meg.
9. Hold fokus på gyldne øyeblikk.
10. Vær interessert i hele livet mitt.

De som utvikler det dårligste selvbildet er barn som :

- ❑ Har **høye krav og forventninger** fra sine foreldre om prestasjoner kombinert med **lav støtte og lave muligheter** (kapasitet)
- ❑ De har gjerne eldre eller yngre søsken som i stor grad har lykket i livet og i skolegang og dette brukes hele tiden av foreldrene som sammenligningsgrunnlag.



Slik knuser du ditt barns selvtillit

Barneekspert og professor Joe Elliot ved Durham University har laget en liste til den britiske avisen [The Mirror](#) der hun nevner åtte ting foreldre sier, men kanskje ikke burde si til barna sine. Her kommenterer hun kjente foreldrefraser.

1. Hvorfor kan du ikke være mer som din bror eller søster?

Sammenligninger med brødre eller søstre vil ikke bare få barna våre til å føle seg utilstrekkelige, de kan også skape distanse, splid og krangler mellom søsken.

- I stedet for å prøve å bli like bra som sitt søsken, kan dette få barnet til å tenke at han eller hun aldri kan bli like bra.

2. Bare vent til faren eller moren din kommer hjem.

Å bruke den andre som trussel vil undergrave din autoritet – og får dem til å spørre seg selv om hvorfor de skal høre på deg.

3. Hvis du fortsetter å gjøre det der, kommer det en heks/et monster og tar deg.

- Å gjøre barn livredde vil i et korttidsperspektiv fungere greit, men det er en fare for at det kan traumatisere dem og føre til mareritt. Og når barnet finner ut at du har løyet til det, vil tilliten dere imellom bli svekket.

For å få barnet til å gjøre som du sier bør du heller bruke kroppsspråk og stemmeleie.

4. Hvis du ikke skynder deg, går jeg fra deg.

En av de største fryktene små barn har er at de skal gå seg vill eller bli forlatt. Det er galt å bruke denne frykten til å skynde på barnet, og etter hvert blir det uansett en tom trussel.

- Prøv heller å gi barnet varsel i god tid og se etter rolige måter å få dem med på, som å slå av TV'en eller ta med seg en favorittleke.

5. Du er et rampete barn.

Foreldre tror ofte at de får barna til å oppføre seg bedre ved å påpeke det de gjør galt. Men ved å stemple barnet ditt begynner det å tro at rampestrekene er en del av den de er, og de vil forsøke å leve opp til dette stempelet. Pass på å skille barna fra handlingene deres.

6. Dette er så enkelt, hvorfor klarer du det ikke?

- Si heller til barnet at du tror det vil gå bedre hvis de konsentrerer seg litt mer.

7. Hvorfor gjør du aldri en eneste ting jeg sier du skal gjøre.

Dette kan se ut som en mild irettesettelse, men hvis du sier det hele tiden, vil den underliggende beskjeden til barnet være at det er håpløst. I stedet er det bedre å spesifisere akkurat hva du vil de skal gjøre og forklare: Jeg vil foretrekke at du gjør det på denne måten.

Psykolog Peder Kjøs, forfatter av pappaboka «God pappa», tror at mestringsopplevelser kan øke barnets selvfølelse.

Akkurat som voksne trives barn med å få ting til. Barnet kan bygge opp identiteten sin ved hjelp av gode opplevelser og erfaringer som foreldrene kan bidra til. Ikke vær forutbestemt på hva barnet skal være flinkt til.

Ha høy toleranse for at barnet kan ha en annen personlighet enn deg. Ikke la din gamle drøm om å bli fotballspiller gå ut over sønnen din hvis han aller helst vil sitte inne og tegne.

Selvfølelsen til barnet blir styrket når det opplever at det blir satt pris på av foreldrene, uten at det nødvendigvis må briljere i en ferdighet.

Selvfølelse dannes av:

Hva vi gjør med og mot barnet

Hva vi sier til og om barnet

Hvilke følelser barnet vekker i oss.

Jo nærmere du står barnet, dess mer vil du prege det.

Selvfølelsen forteller deg hva du er verdt, hvordan du er, og hvor godt du er likt.

Du trenger ikke være flink for å ha en god selvfølelse, men mestring hjelper.

Familierådgiver Cecilie Hamm ved Framlab Norge holder kurs om barns selvtillit og selvfølelse.

Skill selvtillit og selvfølelse

Selvtillit får barnet når det presterer og er flinkt til noe. For eksempel sykle, spille fotball eller tegne. Foreldre kan styrke barnets selvtillit ved å gi ros og konstruktive tilbakemeldinger på barnets innsats.

Mens selvtillit er noe du får ved å prestere, handler selvfølelse om egenverdi.

Selvfølelse får man når man føler seg anerkjent for den man er, uavhengig av hva man er flink til.

Selvfølelse er jorden som selvtilliten vokser i. Det handler om hvordan det er å være *meg*. Har barnet en sunn selvfølelse, er det ikke så farlig om han eller hun ikke er så flink i fotball.

Et barn med en sunn selvfølelse vil ikke så lett falle utenfor eller i lek med andre barn, fordi det vil ha et nøkternt og aksepterende syn på seg selv.

Barnet vil kjenne det inni seg: Jeg er god nok som jeg er.

Man kan ha høy selvtillit, men dårlig selvfølelse.

Eksploderer barnet når det ikke mestrer noe, kan det handle om at barnet knytter sin eksistens til det å prestere.

Kjeft og barns selvbilde

Kjeft ødelegger barns selvbilde. Selv om kjeft kan forandre situasjonen der og da, og et barn gjør det de voksne ønsker, er dette et kortvarig mål, mener den danske pedagogen Erik Sigsgaard

- Kjeft kan muligens ha en kortsiktig virkning på lydighet der og da, men det har **ingen langvarig positiv effekt på oppdragelsen**. Det eneste som er dokumentert, er at gjentatt offentlig kjefting på barn, kan ha skadelige langtidsvirkninger. Barn kan få **dårligere selvfølelse, bli usikre på seg selv**, bli mistroiske og i verste fall få psykiske problemer senere i livet.

Kjeft og negativitet som strategi for endring ref. Kjeft mindre Erik Sigsgaard,
Cappelen akademisk, 2008

- Småbarnsforeldre kjefter og korrigerer sine barn vanligvis hvert 3-9 minutt.
- 86% av 6000 mødre sier at de jevnlig kjefter på sine barn.
- Barn som det kjeftes mye på blir hemmet i sin læring (mindre entusiasme-lavere utholdenhet - dårligere konsentrasjonsevne.)
- Barn som får svært mye kjeft kan få **dårlig selvbilde** - deprimerte-innesluttet og kan få somatiske problemer.

- Barn som det kjeftes mye på kan få utviklet skamfølelse og skyldfølelse.
- Kjeft skaper ofte negative forventninger og negative sirkler.
- Kjeft er ofte et resultat av de voksnes stress og forekommer oftest i morgensituasjon, i butikker, i matsituasjoner og i leggesituasjoner.
- Kjeft påvirker relasjoner mellom voksne og barn.
- Kjeft er ofte en forløper for trusler (hvis du nå ikke så.....)
- De foreldrene som er mest kjeftet på som barn, kjefter mest på egne barn.

- De barna som opplever minst kjeft fra foreldre opplever også at de blir minst kjeftet på i skolen.
- De barna som har opplevd minst kjeft som barn, har samtidig generelt mer positive erindringer fra barndommen.
- De foreldrene som kjefter mest på egne barn har selv opplevd mer avvisning og minst varme fra egne foreldre.
- Voksne som selv ikke er kjeftet på som barn synes det er mer ubehagelig når de som voksne hører at foreldre kjefter på sine barn.

- Voksne som ikke har opplevd mye kjeft svarer oftere at de hadde foreldre som lekte med dem, viste glede, viste omsorg, sa unnskyld hvis de gjorde noe dumt. De hadde også mer frihet og turde å gjøre flere ting uten å måtte spørre om de hadde lov.
- Det er sammenheng mellom fravær av opplevd kjeft fra foreldre og takknemlighet og beundring av egne foreldre.
- Det er ingen forskning som viser sammenheng mellom kjefting, ydmykelser, latterliggjøring og positive endringer og positiv utvikling hos barn.

Selvverd og sosial angst

Selvverd og sosial angst

- Sterk bekymring om hva andre ville tenke om eller mene om en selv.
- Svært sårbare for annenhåndsvurderinger fordi ens egenvurdering er sårbar/svak. Vurderingene som foretas er ofte fiktive/har ikke rot i virkeligheten. Tolkningene er ofte farget av vår egen angst og usikkerhet.
- Dette fører til et generelt ubehag ved vurderinger samt en tendens til å ha et konstant evalueringsperspektiv i møte med andre mennesker. (begge veier)
- I sosial angst **nedvurderer vi ofte oss selv, men det er også en tendens til samtidig å nedvurdere andre.**

- Barn med sosial angst generaliserer ofte ut fra enkelthendelser fordi de er hypersensitive.
- Barn med sosial angst er ofte svært pleasende og pliktoppfyllende, kan være selvutslettende fordi de er så sårbare for tilbakemeldinger fra andre. Andre igjen reagerer med frustrasjon og aggresjon.
- Barn med sosial angst begynner etter hvert å holde seg borte fra personer/situasjoner/utfordringer som skaper sterke emosjonelle ubehag for å **beskytte seg selv og sikre at de unngår vurderingssituasjoner.**
- Noen barn med sosial angst fryser atferd eller blir så usikre at de oppleves som keitete av omgivelsene, **noe som igjen påvirker selvbildet.**

Sosial angst og selvbilde

- Barn med sjenerthet og sosial angst opplever å konstant være i en **vurderingssituasjon**, der de forventer en negativ vurdering.
- Alle **feil blir lagret** og brukt til konstant egenkritikk.
- De tror også at andre ser, legger merke til de samme feil som de selv.
- De opplever at de hele tiden er på en scene med et kritisk publikum og opplever konstant ubehag.
- De blir svært egenkritiske, men også ofte svært andrekritiske.

Sosial angst og selvopptatthet

- Selvkritiske barn kan ofte oppleves av omgivelsene som selvopptatte fordi oppmerksomheten deres i hovedsak er rettet innover.
- De virker mindre opptatt av samspill med andre , blir mindre oppsøkende og kan virke mindre inkluderende overfor andre barn.
- De opplever stress i samspill med andre og har egenfokus, derfor mister de andre ofte interesse for dem, noe som igjen virker bekreftende på det forutinntatte kritiske selvblirket.