



Selvværð

En lille guide til forældre

Hvad er selvværd og hvad er selvtillid?

- Det kan være en udfordring at se forskel på, hvornår et barn viser at det har selvtillid eller selvværd. Som udgangspunkt:
- Selvtillid er ofte det man viser frem på overfladen. Det er ofte noget man gør – fx god til fodbold, dansk, lave mad osv.
- Selvværd er følelsen af at være god nok *inden i*. Det er den person man er indvendigt, hvor man føler man er god *selvom* man fejler. Selvværd handler om hvilken værdi man føler man har.
- Roser man for præstationer og resultater styrker man **selvtillid**
- Fokuserer man på processen og modet til at øve sig, styrker man **selvværdet**.
- Viser man barnet at man elsker det uanset hvad, styrker man **selvværdet**.

LAVT SELVVÆRD



Selvværd fortsat

- Selvværd er det man føler indeni. Man kan sagtens have høj selvtillid og lavt selvværd.
- Man behøver ikke være god til altid for at have højt selvværd.
- Et barn med højt selvværd *tør være sig selv*
- Et barn med lavt selvværd tror ofte *det ikke er godt nok*
- Børn med lavt selvværd vil ofte ramme følgende profil:
 1. Sige ”Jeg duer ikke til noget”, ”Jeg er ikke god nok”
 2. Give op hurtigt
 3. Sammenligne sig selv med andre
 4. Være meget bange for at lave fejl
 5. Blive meget ked af kritik
- Lavt selvværd er ikke barnets skyld – det kan opstå over tid og der kan arbejdes med det.

LAVT SELVVÆRD



Hvad kan man gøre i familien?

- Vigtigst er relationen og ikke metoden
- Børn får selvværd af at blive set og forstået. Især styrkes de hvis de laver fejl, men stadig føler sig accepteret.
- Man kunne bruge følgende sætninger:
 1. "Jeg elsker dig – også selvom det er svært"
 2. "Du behøver ikke klare det alene"
 3. "Det giver mening at du har det sådan"
 4. "Vil du have hjælp, eller har du brug for at jeg bare lytter?"
 5. "Jeg kan godt se på dig, at det er svært"
- Undgå sætninger som fx:
 1. "Du skal bare tage dig sammen"
 2. "Det er da ikke noget at være ked af"
 3. "Der er andre, der har det meget værre end dig"



Værktøj 1

- Find et tomt syltetøjsglas frem
- Find saks, blyant og papir frem
- Klip en masse små 'lapper' – det er ikke sikkert at alt skal bruges
- På så mange sedler som barnet kan, skal der skrives en ting, som barnet føler sig god til. Fx. 'God til at lave madpakke', 'god til at passe på andre', 'samarbejde', 'omsorgsfuld', 'sjov'
- Kom sedlerne i glasset og sæt det et synligt sted.
- Gennemgå sedlerne hver måned og kom gerne flere i løbende. Spørg barnet til sedlerne og hør, hvordan barnet gør for at blive god til de egenskaber på sedlerne.



Værktøj 2 – tal om følelserne

- Tal med barnet om de følelser, som dukker op. Mange børn med lavt selvværd kan få opfattelsen af, at de føler noget forkert. De kan endda skamme sig over at have tunge følelser. Når man taler om dem sammen vil barnet forstå sig selv bedre, føle sig mindre alene og selvværdet bliver styrket.
- At sætte ord på hvad barnet føler, vil gøre følelserne mindre farlige
- Man kan anerkende barnets følelser ved fx at sige:
1.



Værktøj 3 - taknemmelighed

- Øvelser i taknemmelighed booster følelsen af at høre til, og kan hjælpe barnet med at finde gode aktiviteter i fællesskabet, som booster selvværdet.
- Inden barnet sover; fx mens I børster tænder finder man tre ting, man er taknemmelig for. Det kan være alt fra små til store ting i livet. Fx. Taknemmelig for at have venner, taknemmelig for at man bor et trygt sted, at man har bedsteforældre, at man har lært at cykle osv.
- Forskning viser, at bevidst taknemmelig tænkning ændrer ens mindset på sigt og øger livskvalitet



Værktøj 4 – følelsestermometeret

- Gå lidt mere på afstand af følelserne sammen med barn i fredstid, når man har en rolig stund.
- Spørg: “Hvis din følelser fra var et tal fra 0-10 – hvor var den så?”
- Følg op: “Hvad vil hjælpe dig, hvis det er et højt tal?”
- Ved at tale om følelser på denne måde kan det blive mere konkret og mindre overvældende.





Ræk ud efter hjælp!

- Hvis du har bekymringer for dit barn, som du har brug for hjælp til, så ræk ud!
- Kontakt lærerne og pædagoger og aftal et tæt samarbejde
- Kontakt evt. PPR hos kommunen under 'Åben Anonym Rådgivning'. Link og telefonnummer herunder:
- <https://herlev.dk/borger/boern-unge-og-familier/stoette-til-boern-unge-og-familier/-aaben-anonym-familieraadgivning>
- Telefon: 29 11 78 66