



## Avsnitt 2 - Självkänsla och självförtroende

Det är inte alltid lätt att förstå skillnaden mellan termerna självkänsla och självförtroende. De beskriver något som vi människor behöver ha inom oss. Självkänsla och självförtroende ska allra helst finnas i en jämn balans och fungera tillsammans som en motor i vardagen. De behövs för att vi ska utföra uppgifter eller för att vi ska våga och njuta av att umgås med andra, och det allra viktigaste för att vi ska kunna tycka om oss själva precis som vi är.

## Frågor och svar om självkänsla

**Varför är det då så viktigt att förstå vad begreppen betyder och att ha kunskap om hur en låg självkänsla kan påverka en person?**

Jo, det är viktigt för att många som lider av ett komplicerat förhållande till mat, eller redan har utvecklat en ätstörning, ofta har en låg tillit till sin egen person och upplever en avsaknad av egen identitet. Alltså, låg självkänsla. Ofta finns det en hög känslighet för vad andra behöver istället för att kunna se till sina egna behov. Det förekommer också att personer med ätstörningar har enormt höga krav på sig själv utifrån prestationer och en mycket självkritisk hållning. Med den här insikten i ätstörningsproblematiken får vi med oss verktyg för att förebygga ätstörningar. I rapporten "Ett liv av vikt" från Statens folkhälsoinstitut (2005) rekommenderar man att stärka ungas självkänsla i så tidig ålder som möjligt som ett första steg i att förebygga ätstörningar.

## Hur stärker man sin egen eller någon annans självkänsla?

Att stärka någons självkänsla är lättare sagt än gjort. Det är väldigt lätt att istället stärka någons självförtroende genom yttre egenskaper eller prestationer, medan självkänsla är frikopplad från prestationer och i stället byggs upp av att vi bekräftar inre egenskaper. Nedan följer några bra exempel på hur självkänslan kan stärkas:

*"Jag blir så glad av att se dig", "Ditt skratt smittar verkligen av sig", "Jag trivs att vara med dig"*

Följande exempel är mer inriktade på att stärka de yttre attributen, personens självförtroende.  
*"Vad duktig du är", "Vad fin du är i håret" Vilken snygg skjorta du har på dig"*

Förslagen ovan ger dig en förståelse för skillnaden på begreppen och en tanke på vad man kan säga som stärker självkänslan.

[www.friskochfri.oer.folkbildning.net](http://www.friskochfri.oer.folkbildning.net)



## Begreppsförklaring

**Självkänsla** är beskrivet som den inre tron på sig själv och tillit till att duga som man är, utan prestationer.

Självkänsla eller självuppfattning är den självkänedom som handlar om uppfattningen man har om sig själv och den man är. Dålig självkänsla kan både vara att under- och överskatta sin person eller kapacitet. God självkänsla är att veta vad man faktiskt går för.  
Wikipedia, 2012

**Självförtroende** är beskrivet som tilltro till den egna förmågan att prestera.

Det kan röra sig om arbete, skola eller sociala sammanhang. Självförtroendet kan variera från dag till dag och det kan höjas genom bekräftelse utifrån.  
Wikipedia, 2012

## Balanserad och obalanserad självkänsla

Här följer några exempel hämtade från Mia Törnbloms bok ”Du äger” (2011) om hur det kan se ut vid obalanserad respektive balanserad självkänsla. Att känna igen sig i punkterna vissa dagar och i vissa situationer, det är livet. Ingen dag är den andra lik. Men om punkterna beskriver din vardag och något som tar överhanden och blir till ett lidande kan det vara en god idé att öva upp din självkänsla.

### Obalanserad självkänsla

- **Vi kritiserar vår omgivning.**  
Både människor och ting. Vi snackar skit om andra, mobbar och ser ner på andra. Genom att trycka ner andra försöker man hävda sig själv.
- **Vi kritiserar oss själva.**  
Oavsett hur jag gör så gör jag fel och är fel. Om jag bara förändrar mig själv så blir allt bra.
- **Vi känner oss misslyckade.**  
Känner oss som om vi inte är ärliga med vem vi egentligen är och OM människor fick veta hur vi var så skulle de försvinna.
- **Vi har svårt att ta kritik.**  
Varje gång vi får kritik så tar vi det personligt istället för att skilja på handlingen och jaget. Alla gör fel ibland och det betyder inte att vi är dåliga!
- **Vi jämför oss själva med andra hela tiden.**
- **Du styrs av en massa rädslor.**

[www.friskochfri.oer.folkbildning.net](http://www.friskochfri.oer.folkbildning.net)



## Balanserad självkänsla

- **Vi tycker om oss själva** och känner oss värdefulla, oavsett vem eller vilka som finns i vår omgivning.
- **Vi blir gladare** och har helt enkelt roligare.
- **Vi jämför oss inte med andra** utan utgår bara ifrån oss själva och våra egna förutsättningar.
- **Vi klarar av att begå misstag** utan att känna oss misslyckade och dåliga. Vi ser misstag som utveckling och erfarenheter och gör enkelt om dem till roliga historier.
- **Det blir lättare för andra att tycka om oss** eftersom vi tycker om oss själva på riktigt.
- **Vi känner tillit** till att vad som än händer så klarar vi av att hantera det.
- **Vi tar ansvar för våra relationer** och vi känner oss trygga.
- **Vi har distans till oss själva** samtidigt som vi på riktigt tar ansvar för vårt eget liv och hur vi mår.
- **Vi följer våra egna drömmar** och blir mer framgångsrika, dessutom njuter vi av de framgångar vi har.
- **Vi har inre trygghet** för att vi säger ja när vi menar det, och nej när vi inte vill.

## Hur gör du då för att stärka din egen – eller en annan persons självkänsla?

Det handlar om att vara sann mot sig själv i det som man tycker och tänker, lyssna till det som känns viktigt inombords. Det kan vara att våga vara sig själv även om någon annan inte tycker samma sak. Om du vet med dig att du kanske anpassar dig efter andra eller aldrig vågar säga vad du egentligen tycker, prova nästa gång att göra tvärtom och se vad som händer med dig. Det krävs träning i att öva upp sin självkänsla, självkänslan är som en muskel som behöver motion för att ha kraft att fungera.

## Självstärkande tips!

- Försök att leva ditt liv som du vill. Utgå från dina normer och värderingar. Jämför dig inte med andra – du är unik och var stolt över den du är.
- Våga säga nej och sätt gränser. Ofta säger vi ja till saker vi egentligen inte vill göra eller ens mår bra av att göra. Säger du ifrån lyssnar du på dig själv och din egen vilja. Men glöm inte att också våga säga ja ibland till saker som ändå kan kännas som en utmaning.
- Våga bli inspirerad av andra.
- Öva på att skriva ned bra saker om dig själv utifrån egenskaper, inte utifrån prestation.
- Öva på att ge dig själv positiva omdömen, det kan till exempel vara saker du vågat göra eller vågat säga. ”Jag var modig när jag...”
- Förlåt dig själv om saker och ting inte blev så perfekta som du hade hoppats. Det höjer din självrespekt annars står en massa skam och skuld i vägen för dig.
- Alla gör fel ibland. Var snäll mot dig själv i dessa lägen. Att göra fel är inte samma sak som att du är fel.
- Skratta så mycket du kan! Skratt och glädje är balsam för själen.

[www.friskochfri.oer.folkbildning.net](http://www.friskochfri.oer.folkbildning.net)



## Övningar och diskussionsfrågor till avsnittet

---

### Övning

1. Skriv upp självkänsla på ett storblock så att alla ser.
2. Associera fritt till ordet och försök att definiera vad självkänsla är.
3. Skriv ned alla kommentarer på storblocket under rubriken självkänsla.
4. När ni är klara med självkänsla gör ni samma sak med självförtroende.

Innan ni går vidare i avsnittet bör gruppen få svar på vad självkänsla och självförtroende betyder från en uppslagsbok, Wikipedia eller liknande.

### Prata om!

1. Samtala om följande frågor i helgrupp.
  - Hur märker man att någon lider av en låg självkänsla och hur ser man att någon har en bra självkänsla?
  - Hur mycket tid lägger vi på att stärka vår egen och andras självkänsla eller självförtroende? Stärker vi någon mer än vi gör med någon annan?
  - Hur kan vi stärka vår och andras självkänsla? Ge egna förslag och punkta upp på storblock!