



2.time: Identitet
og selvfølelse



Hva betyr selvtillit?

Selvtillit betyr at du tror på deg selv og at du føler at du kan klare noe. Det handler om hvordan du tenker om dine egne evner.

Men selvtillit er ikke likt hele tiden. Du kan ha god selvtillit i noen ting, og dårlig selvtillit i andre.

Eksempler:

Du kan føle deg flink til å bake, men være nervøs for å snakke foran klassen.

Du kan være trygg på å spille fotball, men usikker når du skal løse matteoppgaver.

Selvtillit kan også forandre seg fra dag til dag. Noen dager føler du deg sterk og klar for alt – andre dager kan du føle deg litt usikker. Det er helt normalt!

Kan man få bedre selvtillit?

Ja! Selvtillit er noe du kan øve på og trene opp. Når du prøver nye ting og opplever at du får det til, vokser selvtilliten din.

Tips for å bygge selvtillit:

Øv på det du vil bli bedre i.

Tenk positivt om deg selv.

Husk på ting du har fått til før.

Snakk med noen hvis du føler deg usikker.

Kan man ha for mye selvtillit?

Ja, det går an. Hvis du tror du er mye flinkere enn du egentlig er, kan det føre til at du tar dårlige valg.

Eksempel:

Du har akkurat fått førerkort og tror du er kjempeflink til å kjøre bil. Hvis du da kjører for fort eller ikke følger reglene, kan det bli farlig.

Derfor er det viktig å ha passe mengde selvtillit – tro på deg selv, men også vite at du alltid kan lære mer.

Oppsummering:

Selvtillit er troen på at du kan klare noe.

Den kan være forskjellig i ulike situasjoner.

Du kan trene opp selvtilliten din.

For mye selvtillit kan være farlig – det handler om balanse.



Hva betyr selvbilde?

Selvbilde handler om hvordan du ser på deg selv. Det er det «bildet» du har i hodet ditt av hvem du er – både på innsiden og utsiden.

Selvbildet ditt er en blanding av tre ting:

Hvordan du ser på deg selv.

Hvordan du tror andre ser på deg.

Hvordan du ønsker å være.

Gjennom livet samler du informasjon om deg selv – fra ting du opplever, og fra det andre sier til deg. Dette former selvbildet ditt. Det kan være både positive og negative tilbakemeldinger.

Hva handler selvbildet om?

Selvbildet ditt kan handle om mange forskjellige ting, for eksempel:

Hvor flink du føler deg til å gjøre noe (som å tegne, spille fotball eller løse oppgaver).

Hvor smart du tror du er.

Hvordan du synes du ser ut.

Selvbilde og selvfølelse – hva er forskjellen?

Det kan være vanskelig å skille mellom selvbilde og selvfølelse, fordi de henger tett sammen.

Selvbilde handler om hvordan du ser på deg selv.

Selvfølelse handler om hvordan du har det med deg selv – om du føler at du er verdifull og god nok, uansett hva du gjør.

For å forstå det ene, må vi også snakke om det andre.

Tenk etter og diskuter:

Hvem og hva påvirker selvbildet ditt?

Familie, venner, lærere, sosiale medier, reklamer og kjendiser kan alle påvirke hvordan du ser på deg selv.

Hvilke kommentarer kan gi deg et godt selvbilde?

Eksempler: «Du er flink til å hjelpe andre», «Jeg liker å være sammen med deg», «Du er god til å forklare ting».

Hvordan påvirker forbilder på TikTok og andre sosiale medier deg?

Mange sammenligner seg med influensere og kjendiser. Det kan gjøre at man føler seg dårligere, men det kan også inspirere og motivere.

Oppsummering:

Selvbilde er hvordan du ser på deg selv.

Det formes av egne tanker, andres meninger og hva du ønsker å være.

Det kan endre seg over tid.

Et godt selvbilde gjør at du føler deg tryggere og mer fornøyd med deg selv.

Filmikon: Kort fortalt "Hvordan få bedre selvbilde?".

Selvfølelse



Hva betyr selvfølelse?

Selvfølelse handler om hvordan du føler deg inni deg selv. Det er følelsen av at du er verdt noe, at du er god nok, og at du har en verdi bare fordi du er deg.

Selvfølelsen din handler ikke om hva du får til, men hvordan du ser på deg selv som menneske. Den sier noe om:

At du er elsket og viktig.

At du tåler å gjøre feil, men fortsatt vet at du er verdifull.

At du føler deg trygg i deg selv.

Hvordan utvikles selvfølelse?

Selvfølelsen begynner å utvikle seg allerede når vi er små, og formes gjennom det vi opplever og det andre sier til oss. Hvis du ofte får høre at du er god nok, at du er viktig og at du blir satt pris på, vil du lettere få en god selvfølelse.

Men hvis du ofte blir kritisert, mobbet eller føler deg utenfor, kan det skade selvfølelsen.

Hva er forskjellen på selvfølelse og selvbilde?

Selvfølelse handler om hvordan du har det med deg selv.

Selvbilde handler om hvordan du ser på deg selv – for eksempel hvor flink, smart eller pen du føler deg.

Selvfølelse er ofte dypere og viktigere enn selvbilde.

Tegn på dårlig selvfølelse:

Du føler at du ikke er verdt så mye.

Du takler dårlig kritikk eller motgang.

Du sammenligner deg mye med andre.

Du kritiserer deg selv og føler at du aldri er god nok.

Du gjør ting du egentlig ikke vil, bare for å bli likt eller imponere andre.

Hvordan kan du styrke selvfølelsen din?

Tenk på noe fint ved deg selv – noe du liker eller er stolt av.

Snakk snilt til deg selv, som du ville gjort med en god venn.

Vær sammen med folk som får deg til å føle deg trygg og verdifull.

Øv på å være deg selv, uten å late som du er noen andre.

Spørsmål til refleksjon og diskusjon:

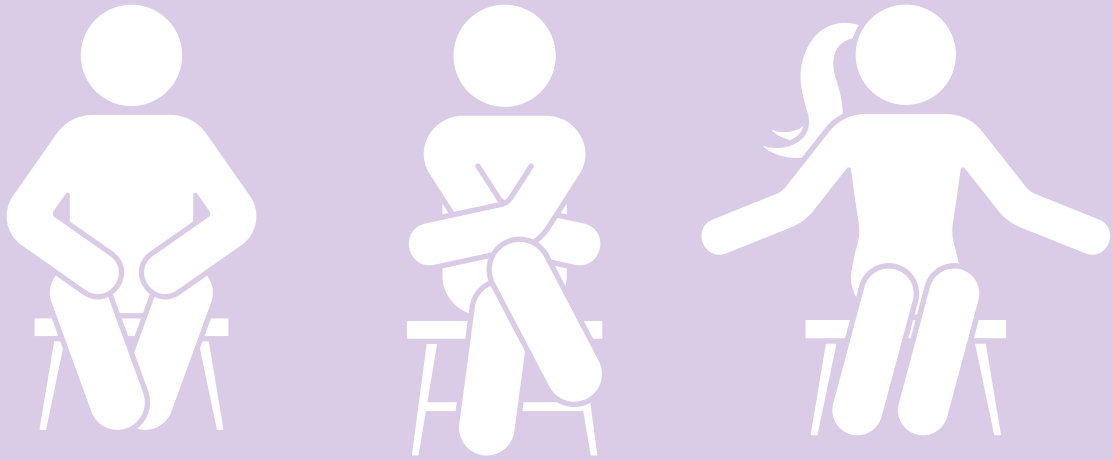
Hva gir deg god selvfølelse?

Er alle mennesker like mye verdt?

Sammenligner du deg noen ganger med andre? Hvordan føles det?

Hva er viktigst: å gjøre deg selv fornøyd, eller å gjøre andre fornøyd?

Stollek



Påstander for refleksjon og samtale

1. Jeg er like mye verdt som alle andre, uansett hva jeg får til.
2. Det er lov å være god i noe og dårlig i noe annet.
3. Selvtillit handler om å tro at jeg kan klare en bestemt ting.
4. Selvfølelse handler om at jeg føler meg verdifull, akkurat som jeg er.
5. Det jeg sier til meg selv inni hodet, påvirker hvordan jeg har det.
6. Andre mennesker kan påvirke hvordan jeg ser på meg selv.
7. Jeg trenger ikke være perfekt for å være god nok.
8. Det er viktigere å være fornøyd med seg selv enn å prøve å imponere andre.
9. Sosiale medier kan få meg til å sammenligne meg med andre, og det kan påvirke selvbildet mitt.
10. Jeg kan øve på å få bedre selvtillit og selvfølelse, akkurat som jeg øver på andre ting.

Identitet



Sosial identitet

Personlig identitet

Kulturell identitet



Hva betyr identitet?

Identitet handler om hvem du er – både for deg selv og for andre. Det er hvordan du kjenner deg selv, og hvordan du opplever deg selv som person.

Identiteten din er unik, og den består av mange forskjellige deler. Den kan også endre seg gjennom livet, etter hvert som du får nye erfaringer og lærer mer om deg selv.

Tre viktige deler av identitet:

1. Personlig identitet

Dette handler om hvordan du ser på deg selv som person.

Eksempler:

Hva du liker og ikke liker.

Hva du tror på.

Hva du føler og tenker.

Hva du er god til og hva du drømmer om.

2. Sosial identitet

Dette handler om hvilke grupper du tilhører, og hvordan du passer inn i samfunnet.

Eksempler:

Kjønn, alder, nasjonalitet.

Om du er elev, søsken, venn, fotballspiller, osv.

Hvordan andre ser på deg og behandler deg.

3. Kulturell identitet

Dette handler om kulturen du vokser opp i, og hva du føler deg knyttet til.

Eksempler:

Språk, mat, musikk, tradisjoner og høytider.

Hvor du kommer fra, og hva slags verdier du har lært hjemme.

Identitet kan forandre seg

Identiteten din er ikke fast – den kan endre seg når du:

Blir eldre.

Får nye venner.

Flytter til et nytt sted.

Lærer nye ting om deg selv.

Hvordan henger identitet sammen med selvfølelse og selvbilde?

Selvbilde: Hva du tenker om deg selv.

Selvfølelse: Hvordan du føler deg inni deg selv.

Identitet: Hele bildet av hvem du er – og hvordan du forstår deg selv.

Alt dette henger sammen og påvirker hverandre.

Spørsmål til refleksjon og diskusjon:

Hvem er du? Hva gjør deg til deg?

Hvilke grupper føler du at du hører til?

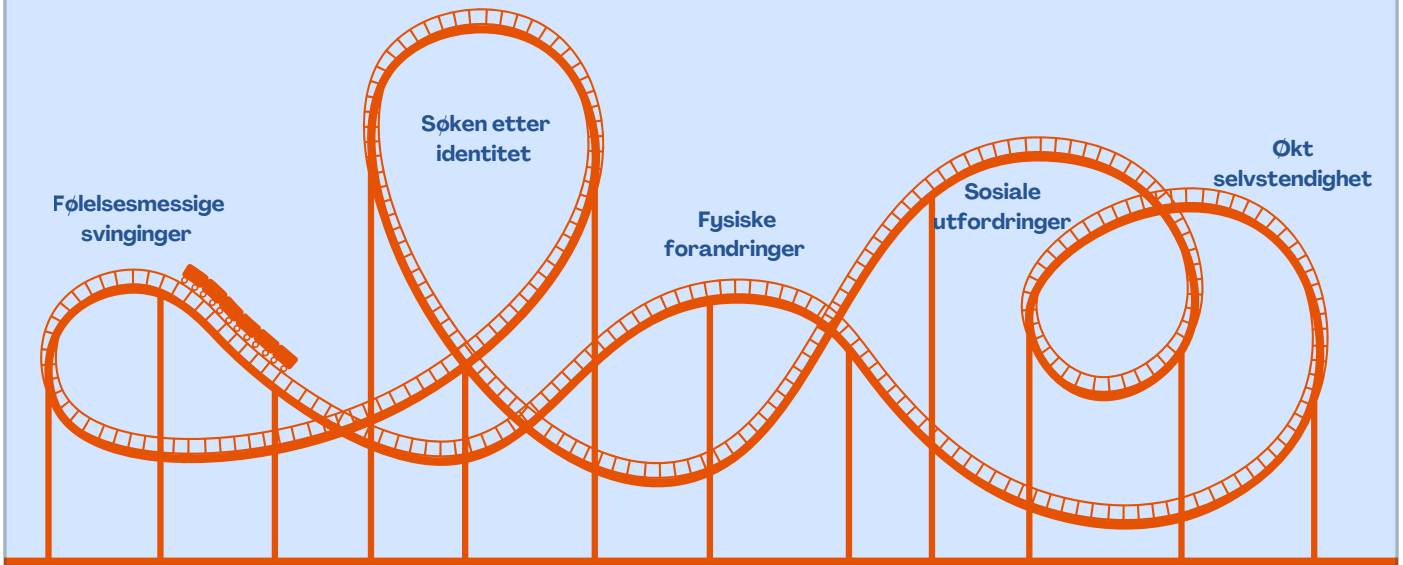
Hva betyr mest for deg i livet akkurat nå?

Har du forandret deg de siste årene? På hvilken måte?

Hva tror du andre legger merke til ved deg først?

Filmikon: filmen "hvem er du? identitet".

Berg- og dalbanealderen



Hva betyr "berg-og-dalebanealderen"?

"Berg-og-dalebanealderen" er et morsomt navn på en vanskelig, men spennende tid i livet – nemlig ungdomsårene. Det kalles så fordi det kan føles som å være i en berg-og-dalbane: opp og ned, fort og brått, spennende og litt skummelt.

Hva skjer i denne alderen?

1. Følelsene svinger mye

Du kan være glad, sint, lei deg og gira – alt på én dag! Dette er helt normalt og skyldes blant annet hormoner og at hjernen din er i utvikling.

2. Du prøver å finne ut hvem du er

Du begynner å tenke mer på hvem du vil være, hva du liker, og hva som er viktig for deg. Det er vanlig å prøve ut nye ting og føle seg litt usikker.

3. Kroppen forandrer seg

Du vokser, stemmen kan endre seg, og kroppen utvikler seg. Mange blir mer opptatt av hvordan de ser ut, og det kan føles rart eller uvant.

4. Venner blir viktigere

Du bryr deg mer om hva venner mener, og du vil gjerne passe inn. Noen opplever også forelskelse for første gang.

5. Du vil bestemme mer selv

Du ønsker mer frihet og ansvar, men det kan føre til konflikter hjemme. Det er en del av det å bli mer selvstendig.

Hvordan kan man håndtere denne tiden?

Snakk med noen du stoler på – foreldre, lærere, venner eller helsesykepleier.

Vær aktiv – gjør ting du liker, som sport, musikk eller gaming.

Husk at du ikke er alene – alle går gjennom dette på sin måte.

Vær snill med deg selv – det er helt greit å ha dårlige dager.

Viktig å vite:

Det er helt normalt å ha sterke følelser og være usikker i ungdomstiden. Det betyr ikke at noe er galt – det betyr bare at du vokser og utvikler deg.

Spørsmål til refleksjon og diskusjon:

Har du noen gang følt at humøret ditt svinger veldig?

Hva gjør du når du har en dårlig dag?

Hvem snakker du med når du trenger støtte?

Hva synes du er mest spennende – eller mest utfordrende – med å bli eldre?

Hva kan voksne gjøre for å hjelpe ungdommer i denne perioden?