

## Självförtroende och självkänsla:

### Samtalsfrågor definition:

- När och i vilka situationer behöver man självkänsla?
- Har man bättre självförtroende ibland?
- Finns det skillnader i tjejers och killars självförtroende?
- Är självkänsla och självförtroende samma sak? Om inte vad är skillnaden ? Förklara!
- Kan man bättre på sitt självförtroende och självkänsla? Har ni förslag på hur?
- När och i vilka situationer behöver man självkänsla?
- När och i vilka situationer behöver man självförtroende?

### Def. enligt Mia Törnblom :

*Självförtroende* – stark tilltro till den egna förmågan att prestera.  
*Självkänsla* – medvetenhet om den egna personens värde.

**TÄNK på tre personer** som betyder mycket för dig!  
Vilka tänkte ni på? Var det någon som tänkte på sig själv?

### Oavslutade meningar om självuppfattning:

Min älsklingsfärg är...  
Det bästa med att vara jag är...  
Det jobbigaste med att vara jag är...  
Jag tycker om människor som...  
Det värsta jag vet är människor som...  
Om fem år kommer jag...  
De som känner mig mycket väl , tycker jag är...  
De som inte känner mig så väl, tycker ofta jag är...  
Att ge beröm...  
När jag får beröm känner jag mig...

### Vad uppmuntrar jag självförtroende eller självkänsla, om jag säger:

*Blanda berömmen från självkänsla och självförtroende....*

- *Vad högt du gungar!*
  - *Vad fint du målar.*
  - *Vad duktig du är.*
- } *Självförtroende*

Säg istället:  
Självkänsla

- Vad roligt du har!
- Vilka vackra färger du använder.
- Vad duktigt du är – vad jag är stolt över att du ansträngt dig så mycket.

### Berätta om något som du:

- Vill pröva på.
- En person som stärkt mitt självförtroende.
- En person som stärkt min självkänsla.
- En plats som betyder mycket för mig.
- En sak jag vill lära mig är.
- Tre saker jag är bra på.
- Tre egenskaper som gör mig till en bra kompis.

# Här är jag

3 saker jag tycker om att göra

---

---

---

1 person jag beundrar

---

---

---

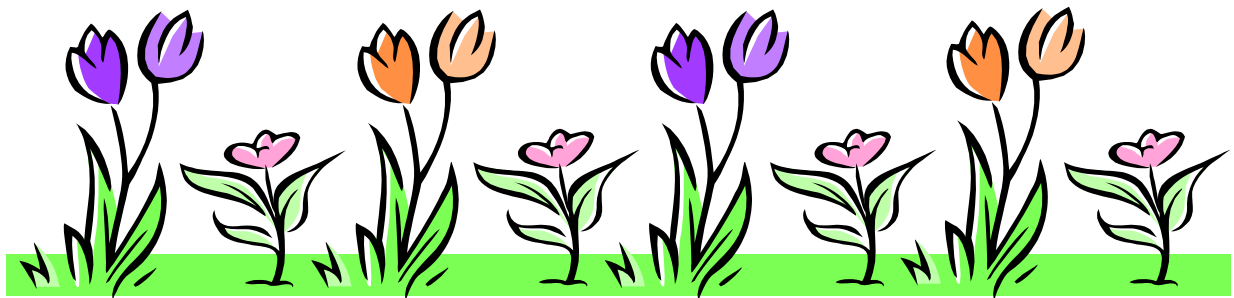
1 person jag kan vända mig till

1 person som jag skulle vilja lära känna bättre

---

1 person som jag tycker om

---



3 platser jag trivs på

---

---

---

Något jag skulle vilja lära mig

---

---

---

3 egenskaper jag tycker om hos mig själv

---

---

---