

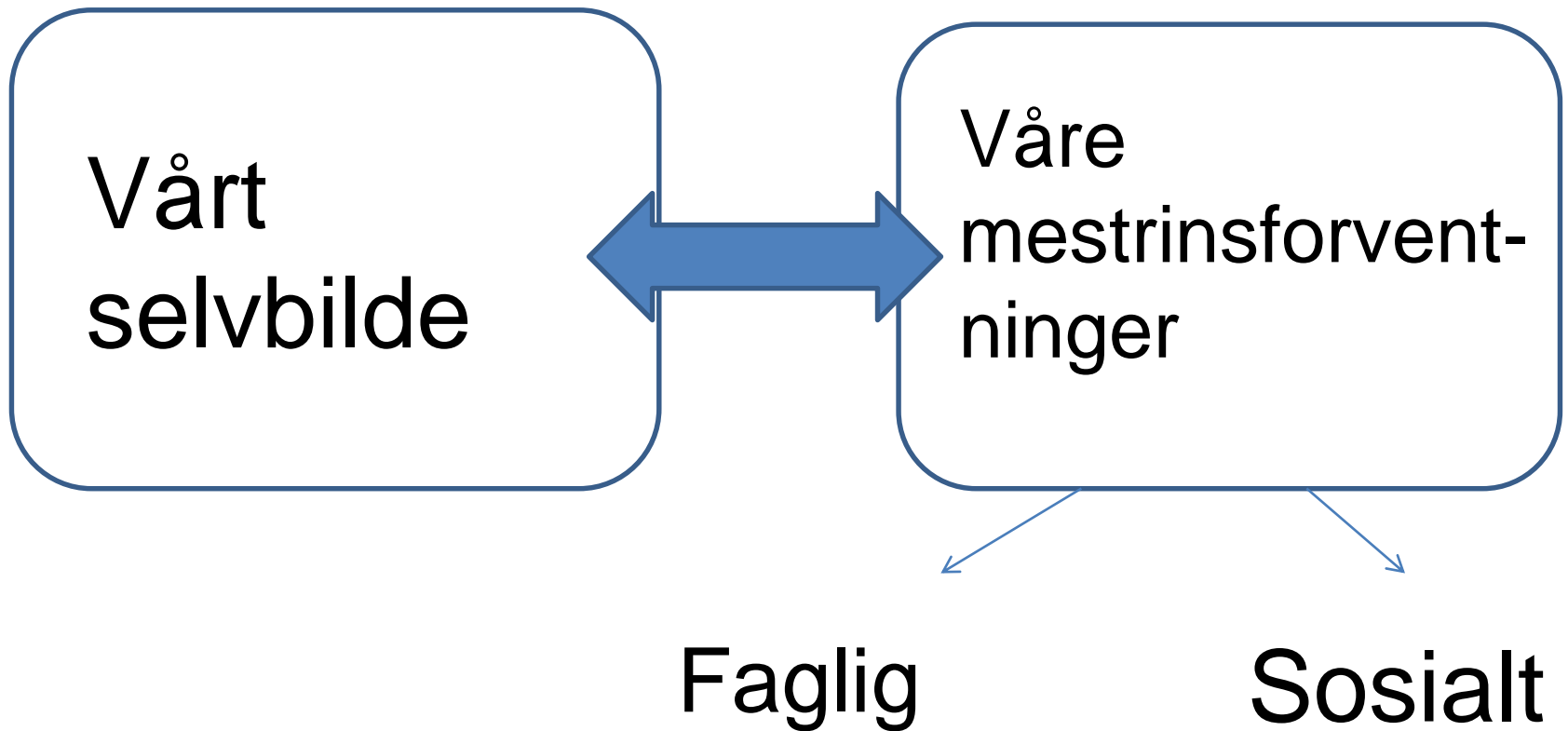
Om selvbilde og psykisk helse

Hva er det med Berit?

Lenden, avd. Ramsvik utadrettet
v/Frode Jøsang 2017
frode.josang@stavangerskolen.no
Tlf 92292701

Del 1 Begreper og avklaringer

Sammenheng



Temperamentsstiler (arv) og selvbildet

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, unntakelse, frustrasjon, sinne, dårlig humør.

10%

Kan ofte ha en urealistisk høyt selvbilde/labilt.

3. Reservert 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 Kvello, Universitetsforlaget 2007

Grunnstemningen
formes de første
leveårene.

Utvikles særlig fra 4 års
alderen

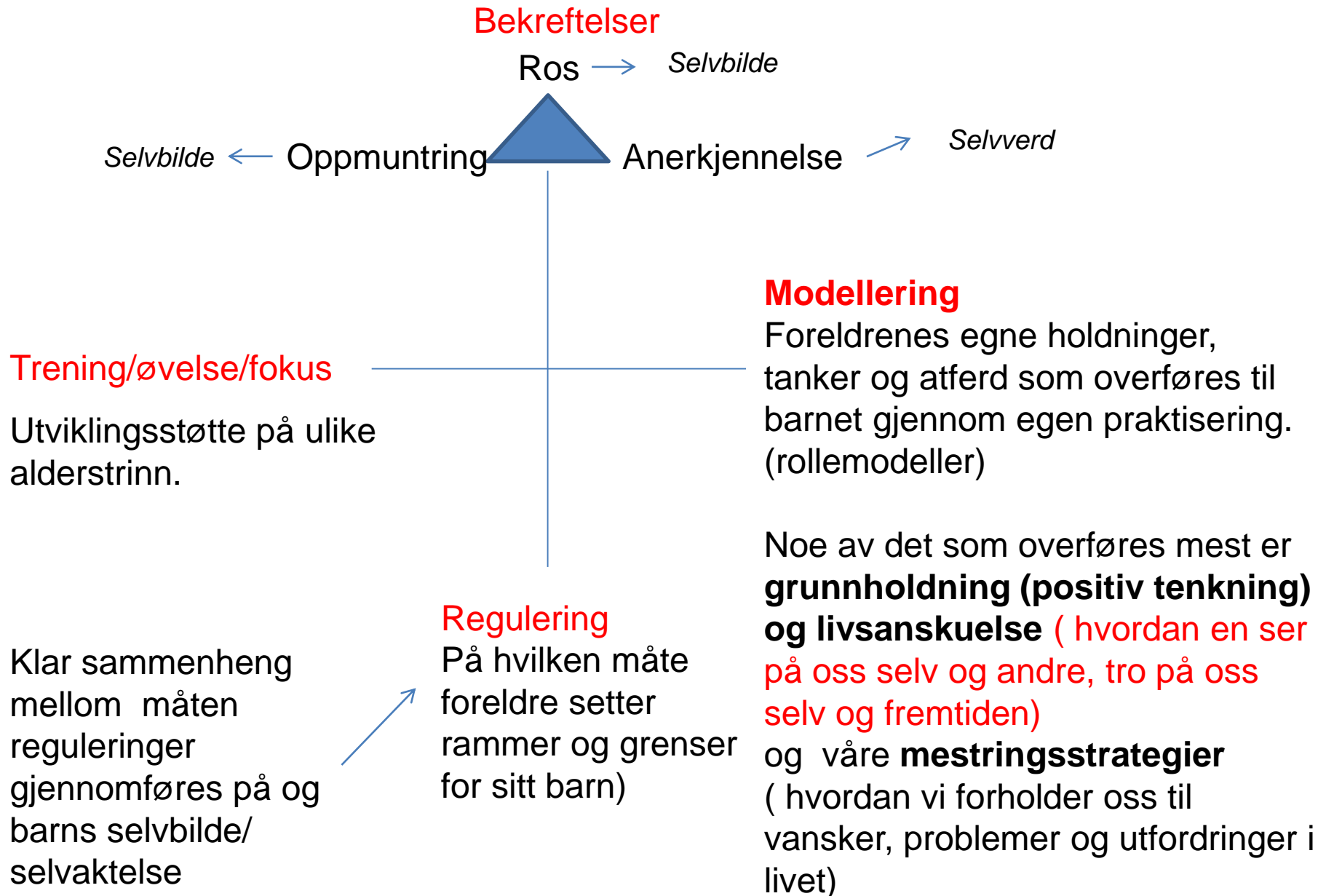
Et barns oppfatning
av seg selv

Resultat av signifikante
andres vurderinger av oss.

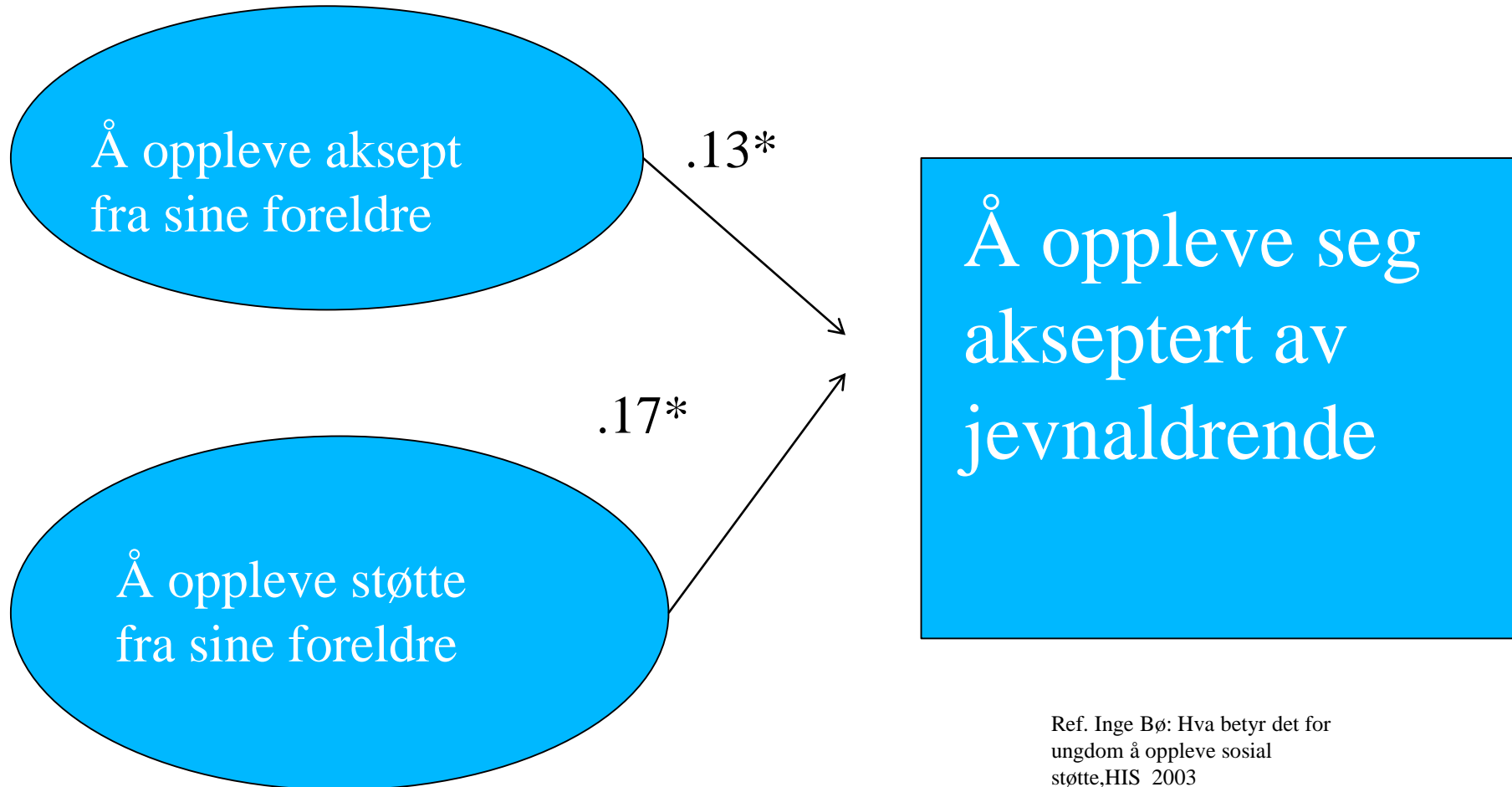
(for yngre barn handler
dette om hvilke
vekstbetingelser og
bekreftelser som blir gitt
hjemme av foreldre,
søsken, øvrig familie)

Stor sammenheng
mellom et barns
selvoppfatning og
foreldrenes
oppdragelsesmønster.

Oppdragerprofil (miljøfaktor) og selvbildet



Sammenhenger



Utviklingsperspektivet på selvbildet

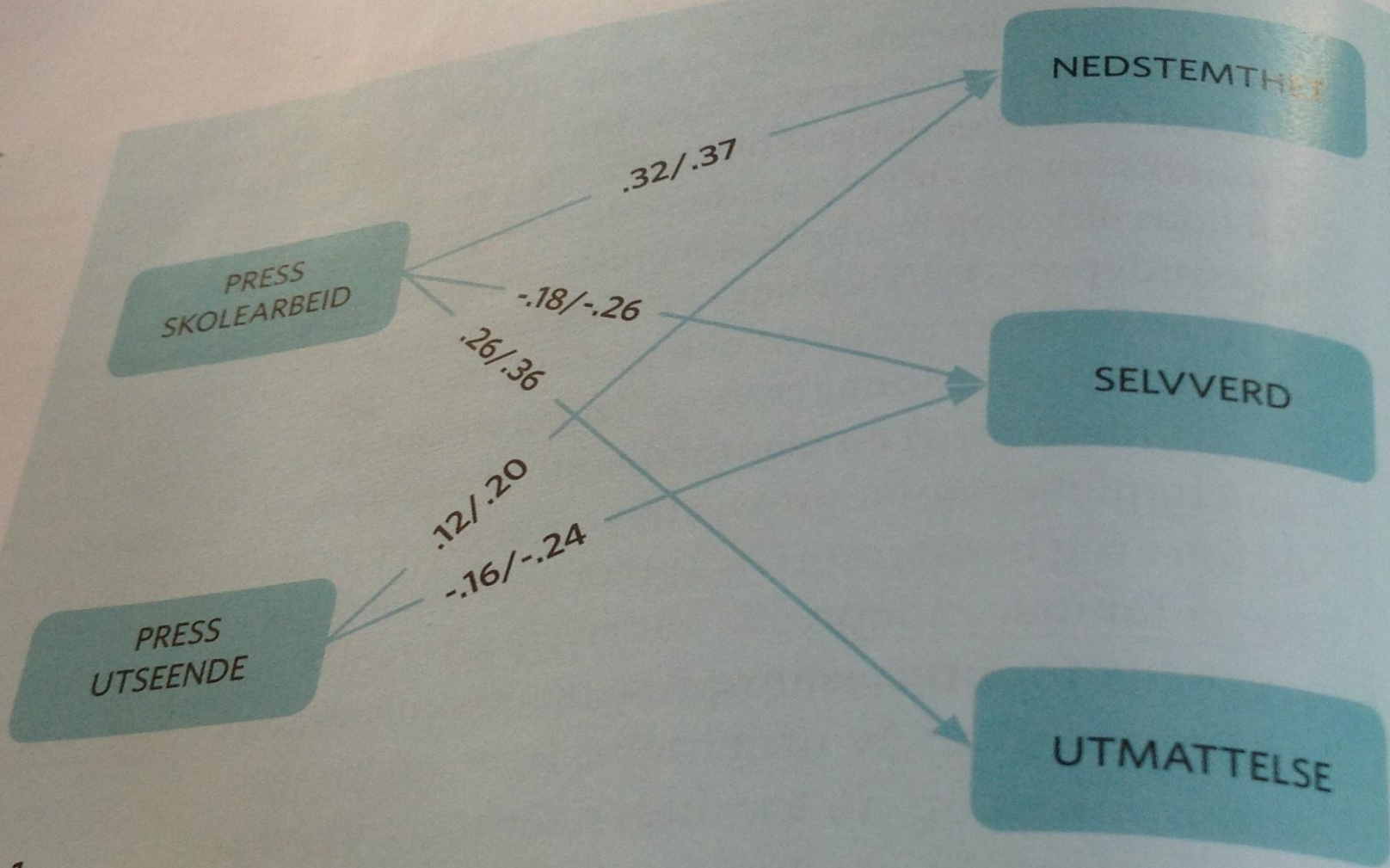
1. Det **relasjonelle selvbildet** formes spesielt fra 1-4 klasse. (årene for vennskapsutvikling)
2. Det **skolefaglige selvbildet** formes spesielt fra 4-7 klasse der 4-5 klassesetrinn er svært sårbart.
- 3. Identitet** formes hele livet, men tenårene er spesielt sårbart. **Erfaringer** vi gjør oss i disse årene setter spesielt sterke minnespor for resten av livet.

Faktorer som skaper ekstra problemer i ungdomsalderen.

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

Det knyttet mye forventninger til ungdomstiden om :

1. Å gjøre det godt på skolen.
2. Være populær og få mange likes.
3. Ha et attraktivt utseende.
4. Få være med «rette» vennene



Figur 1.
 Stianalyse. Gutter først og så jenter.

Selvbilde

- Defineres som :

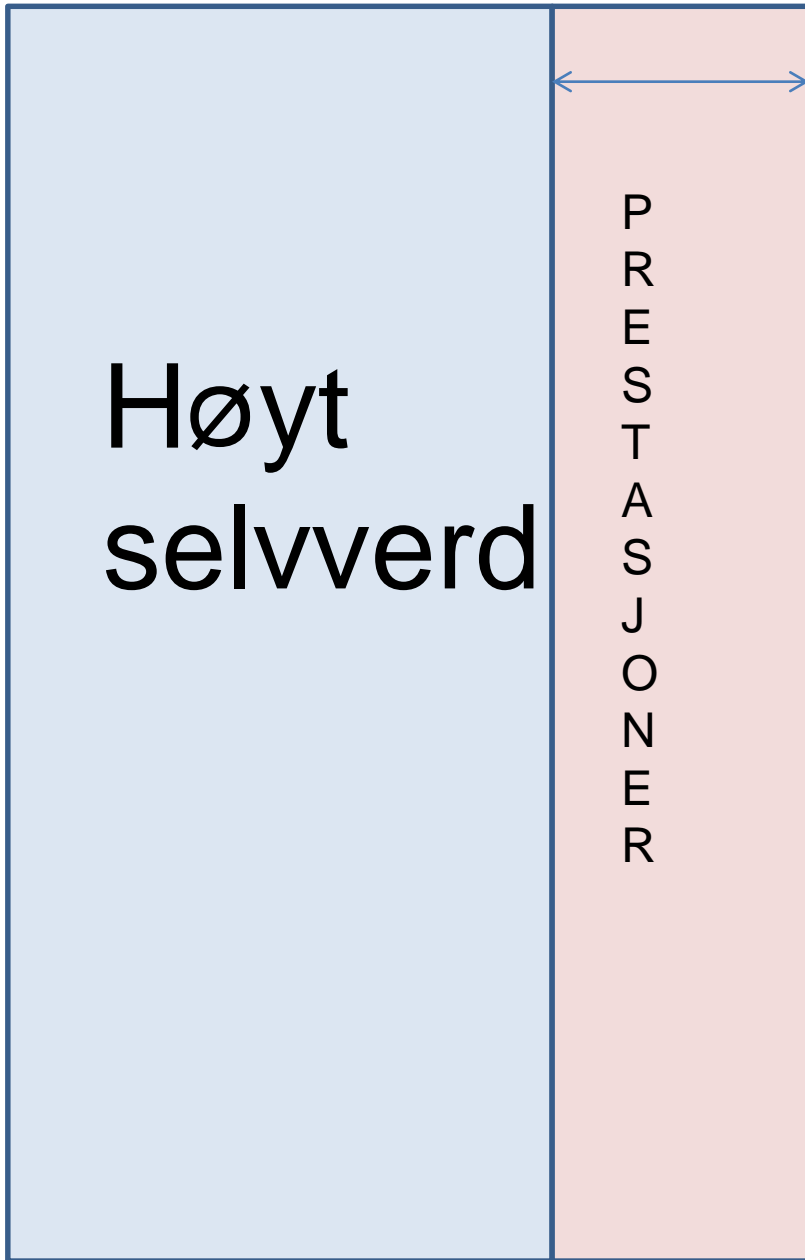
Summen av alle de inntrykk og tanker et enkeltmenneske har **om seg selv** og **sin plass** i forhold til andre individer og samfunnet for øvrig.

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

- Selvfølelsen 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 selvfølelse** har vi fra oppveksten gjennom kjeft, kritikk, krenkelses, urimelig krav og forventninger, betinget kjærlighet og manglende bekreftelser.

- Tankene våre kretser mye omkring selvbebreidelser, selvkritikk og selvforakt.



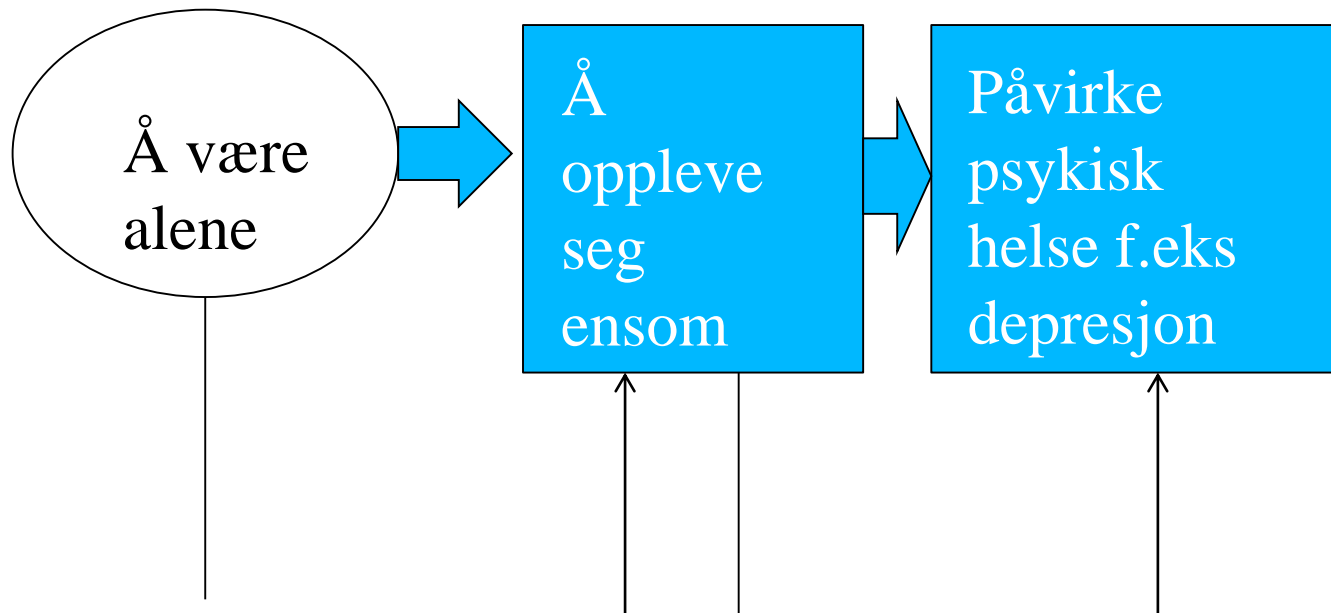
Selvtillit versus selvfølelse/selvverd

- 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.

Ensomhet og psykisk helse



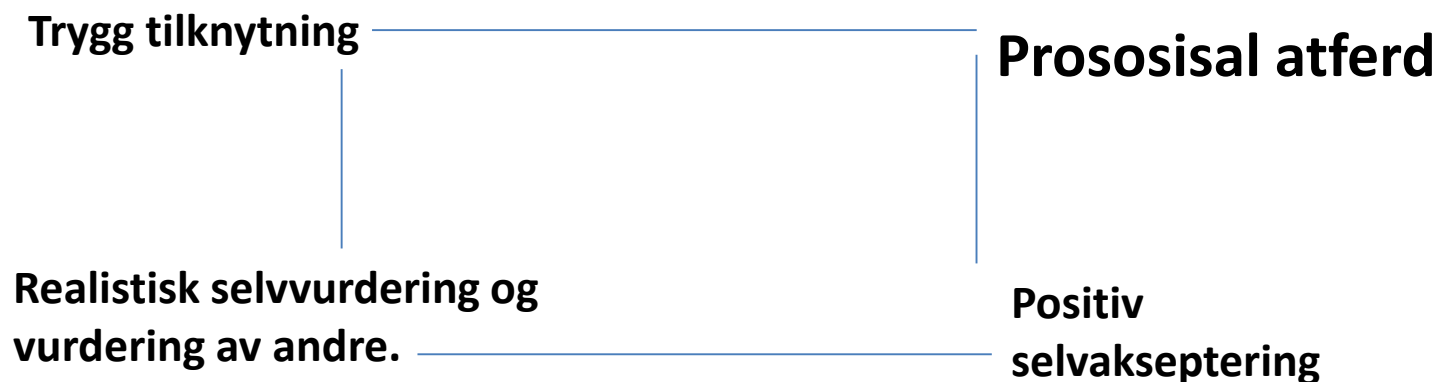
Sosialt mål
om å være
sammen med
noen

Selvfølelsen er avgjørende
for om ensomheten er en
psykisk belastning

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

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

Sammenheng mellom : (Arbona&Power 2003)



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

Kjerneområder :

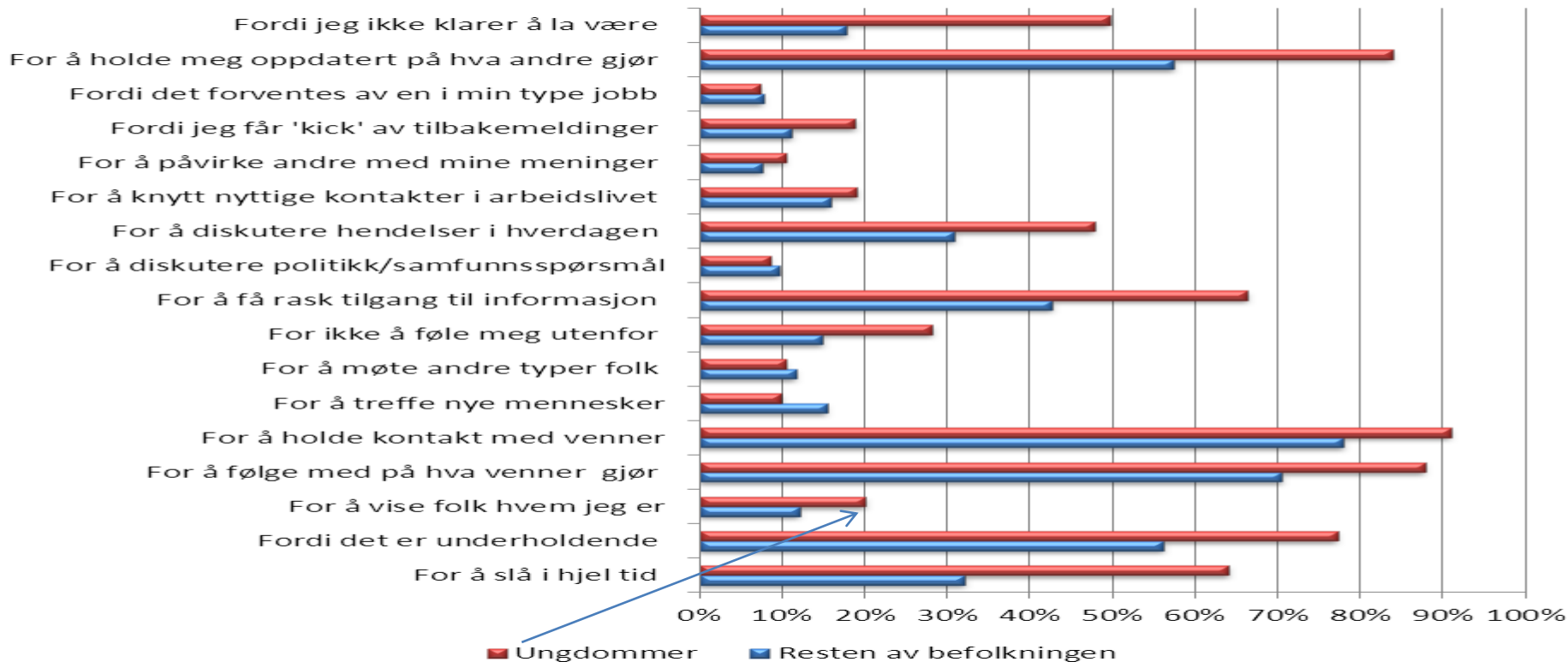
1. Anerkjennelse : Se meg og lik meg.
2. Ha en undrende holdning og tilnærming til meg.
- 3. Lik meg for den jeg er**, ikke bare for det jeg gjør.
4. Vis meg omsorg, bry deg om meg.
5. Vær entusiastisk, vis at jeg **betyr noe for deg**.
6. Vær tålmodig med meg.
7. Snakk med meg.
8. Stol på meg.
9. Hold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

Begrepet
selvpresentasjon i lys av
selvbildet

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.
- 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 etc)

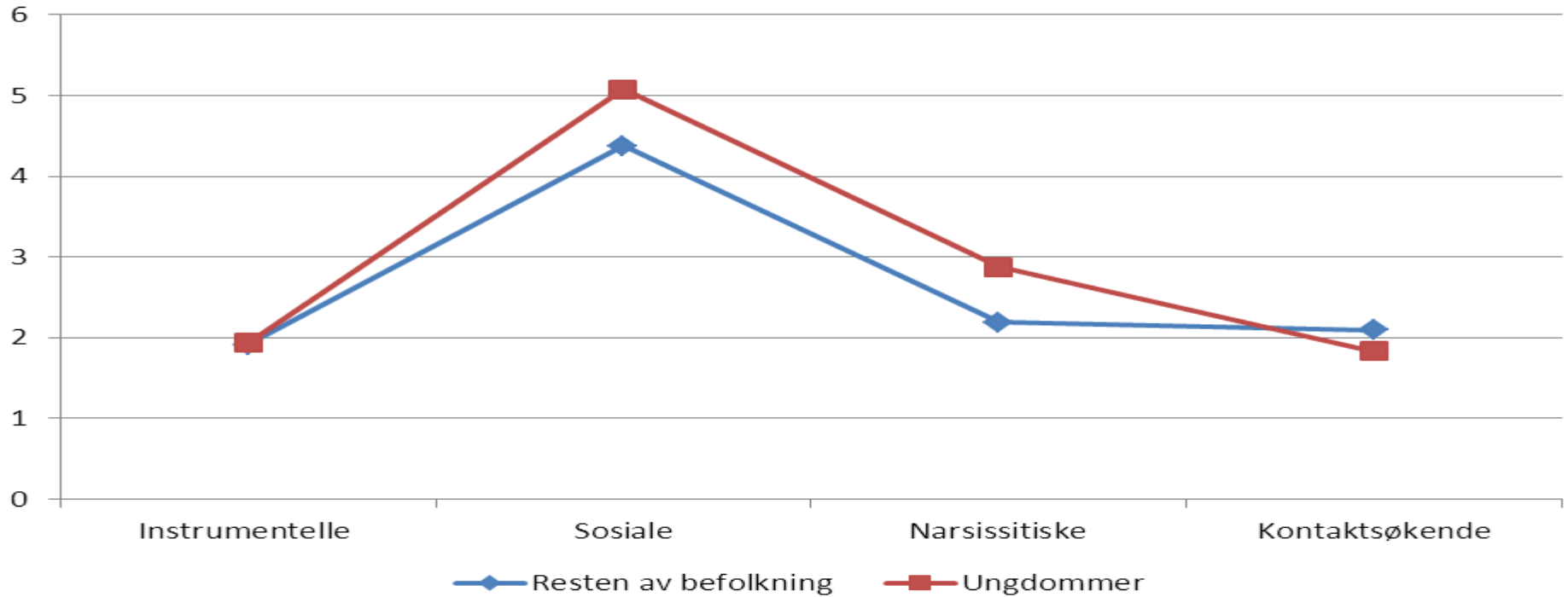
Hvorfor er du på facebook?



Ungdommer er i større grad enn resten av Internett brukere motivert for å være på Facebook 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 noe 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.

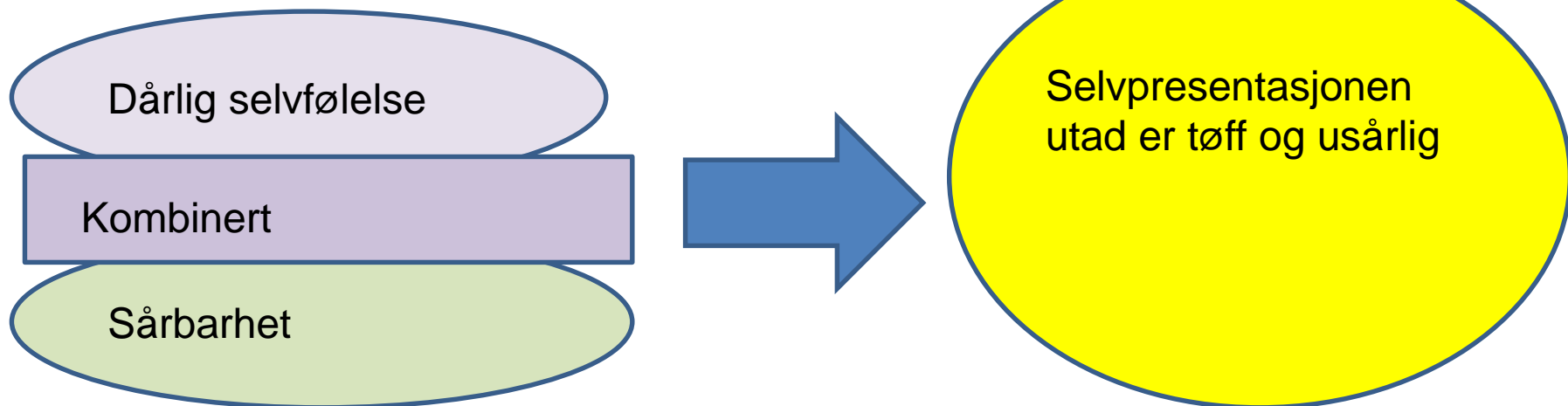
Narsissistiske motivasjoner som er knyttet til brukerens **selvbilde og selvpresentasjon** i forhold til andre. **Denne typen motivasjon er også knyttet til avhengighet (ikke klare å la være) som begrunnelse for å bruke Facebook**

Ref. Bernhard Enjolras,
Institutt for
samfunnsforskning 2013

Sårbarhet og selvbildet

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 og aggresjon (komorbiditet) Tøffheten er et skall for å beskytte sin sårbarhet og for ikke å kjenne på sine følelser.



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)

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

Urealistisk høyt

Ofte sterkt markeringsbehov, svært høy selvhevdelse, mye selvprofilering, kan være tegn på lavt selvbilde.

Realistisk selvbilde

Kjenner sine sterke og svake sider

Labilt selvbilde 15%

Enkelthendelser skaper katastrofesituasjoner, værhaner

Lavt selvbilde 20%

Stort behov for forsvar

Negativt selvbilde

2-5%

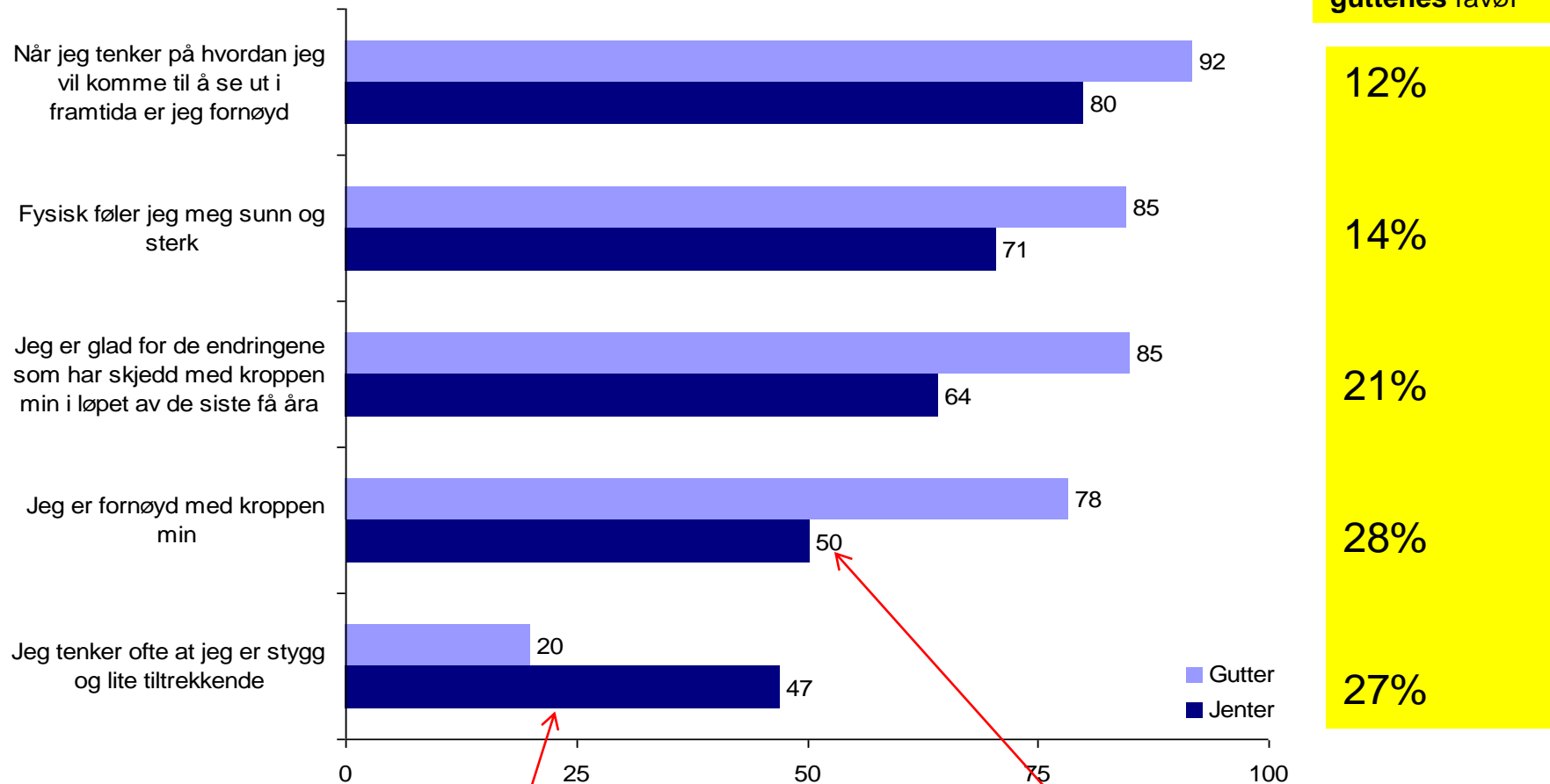
Negativt bekreftende

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.*

Ungdom og selvbilde Stavangerundersøkelse 2013

Hovedkonklusjon : Jentene i puberteten/ungdomsalder sliter mer enn gutter med selvbildeproblematikk



Halvparten av alle jentene tenker ofte at de er stygge og lite tiltrekkende og halvparten av jentene er fornøyd med kroppen sin.

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 voldsomhet.
- Jentene brukte også mye av tiden i friminutt og konsentrasjonen i timer til å fokusere på sitt utseende.
- Hadde disse jentene fokusert mer på læring og hjerne og mindre på ansikt og kropp, så ville mye vært annerledes.

To grunnleggende behov. (Heimpel et al 2002)

Selv-
aksepterings-
motivet



Behov for å akseptere
oss selv

Selvkonsistens
motivet



Behov for å ha en
rimelig stabil
selvoppfatning over
tid

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.

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.

Selvsikkerhet og selvhevdelse

Selvsikkerhet ref SMART, Neumer-Hoffmeister ,Kommuneforlaget 2010

Defineres som en evne til :

- Å hevde seg selv.
- Å ta kontakt med andre
- Få gjennomslag for egne krav
- Å kunne gi uttrykk for følelser
- Oppfylle egne behov
- Være fleksibel og handlekraftig

Atferd som gjenspeiler selvsikkerhet

- ✓ Å kunne si nei
- ✓ Stå imot fristelser
- ✓ Ikke godta plagsom oppførsel
- ✓ Kunne unnskyldde seg
- ✓ Innrømme svakheter
- ✓ Kunne ta imot komplementer
- ✓ Kunne reagere på andres kontaktforsøk
- ✓ Kunne begynne, holde i gang og avslutte en samtale
- ✓ Ta kontakt med andre
- ✓ Gi komplementer
- ✓ Kunne vise følelser på en akseptabel måte

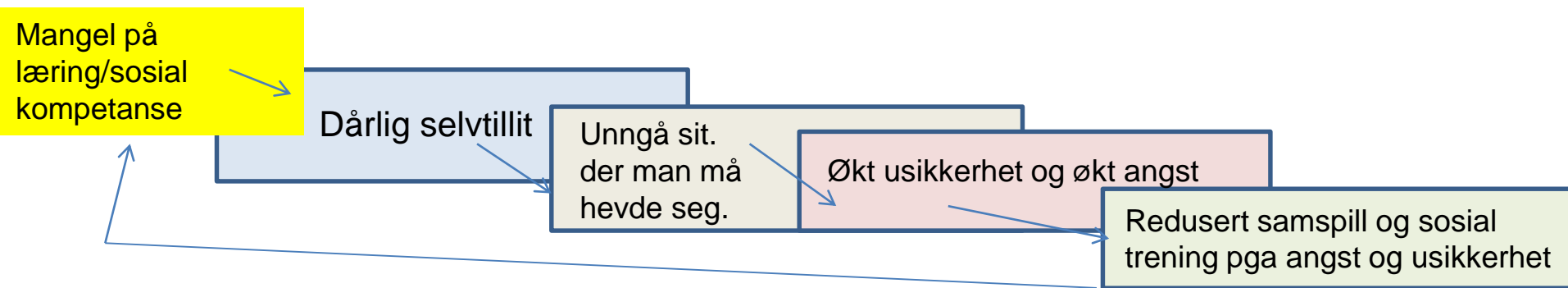
ref . SMART,
Neumer-Hoffmeister
,Kommuneforlaget
2010

Hvordan oppstår mangelen på selvsikkerhet?

ref SMART, Neumer-Hoffmeister
,Kommuneforlaget 2010

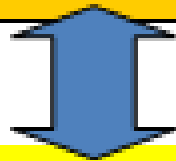
- ❑ Lærer i barndommen og ungdommen hvordan vi forholder oss i sosiale situasjoner overfor andre mennesker.
- ❑ Lærer av å se på voksne modeller.
- ❑ Lærer av egne erfaringer hva som er vellykket atferd. Bli preget av vårt temperament (usikkerhet, sjenanse etc)
- ❑ Begynner å unngå situasjoner og personer som vi opplever som ubehagelige.
- ❑ Slutter å øve på atferd som kunne gitt oss økt sikkerhet og vi blir mer usikre.

Usikkerhetens 5 pilarer



Relasjonell trygghet

Utfordringer (elever-situasjoner-klasser)



Ontologisk trygghet

Konsistens i personlighet/identitet

- Ha sammenheng i egen identitet slik at du er i stand til å bygge tillit.
- Skapes i tidlig barndom gjennom samspill med nære omsorgspersoner og gir en følelse av å stå i en sammenheng preget av kontinuitet.
- Denne trygghet gjør at en forblir den samme, bevarer sin trygghet selv om rutiner og systemer endres eller står overfor vanskelige situasjoner/utfordringer.
- Dette er en grunnleggende form for trygghet som smitter over på elevene fordi de vet at den voksne kan romme/takle problemet/utfordringen.
- Det er særlig viktig for usikre, utrygge og barn med angst at de møter voksne med en slik grunnleggende trygghet som kan sikre det stabile og varige.

Denne personlige tryggheten preget av positiv selvpresentasjon og høyt selvverd gjør den voksne i stand til

:

- Tåle nederlag uten at det påvirker selvoppfatning
- Tåle å ikke forstå
- Tåle å bli avvist
- Tåle tilbakeslag
- Tåle å ikke lykkes
- Tåle å ikke bli likt
- Tåle at andre oppleves som kjekkere enn deg.
- Tåle at andre lykkes

3 selvhevdelses-stiler

ref SMART, Neumer-Hoffmeister ,Kommuneforlaget 201

Aggressiv

- Kortsiktig : Rask måloppnåelse
- Langsiktig : Avvisning, antipati
- Utløser ofte konsekvenser fra omgivelser
- De/den en hevder seg overfor samtykker ikke og viktige forhold diskuteres ikke.

Usikker

- Nederlag
- Kan skape ubehag hos motpart som føler at de overkjører.
- Mangler virkeliggjøring av egne behov.
- Forringer selvfølelsen.
- Ofte raske løsninger, ingen motstand eller problemer.

Selvsikker

- Selvhevdelse, men ikke for enhver pris
- Kan inngå kompromisser.
- Forholdet til den andre bedres.
- Positivt for selvfølelse og selvbevisstheten.

Observasjonskriterier for grad av selvsikkerhet (stil)

1. Kroppsspråk (mimikk, gester)
2. Stemme (volum, styrke, klang)
3. Verbale uttrykk (innhold, formuleringer)
4. Hva som sies?
5. Hvilke type argumenter som fremføres?
6. På hvilken måte og om det gis uttrykk for følelser.

Observasjonskriterier for selvsikkerhet knyttet opp mot stil

| Kjennetegn | Selvsikker | Usikker | Aggressiv |
|----------------|---|---|--|
| Stemme | Sterk, klar , tydelig | Svak, engstelig. | Brølende, ansent, hæs, skrikende |
| Formulering | Entydig | Uklar, vag | Truende Fornærmende |
| Innhold | <ul style="list-style-type: none"> • Presise begrunnelser • Ytrer egne behov • Jeg-formuleringer • Gir uttrykk for følelser | <ul style="list-style-type: none"> • Lange og overflødige forklaringer • Fortielser av egne behov • Man- mange i stedet for jeg. | <ul style="list-style-type: none"> • Ingen forklaringer • Trusler • Fornærmelser • Ingen kompromisser • Overser andre |
| Mimikk, gester | <ul style="list-style-type: none"> • Understrekende, livlig • Avslappet • God blikkontakt | <ul style="list-style-type: none"> • Enten innadvendt eller krampaktig • Ingen blikkontakt | <ul style="list-style-type: none"> • Ukontrollert • Truende • Sturring, ingen blikkontakt • Sterkt gestikulerende |

Målsettinger innen selvhevdelse

ref. Hagen, Roger og Gråwe, Rolf W : mestring av depresjon , Tapir akademisk
2006

1. Å hevde dine rettigheter på en slik måte at andre tar deg på alvor.
2. Å be andre gjøre noe for deg på en slik måte at de faktisk gjør det.
3. Å kunne si nei til urimelige ønsker på en slik måte at ditt nei aksepteres.
4. Å lære seg til å løse mellommenneskelige konflikter.
5. Å få andre til å begynne å ta dine meninger på alvor.

Faktorer som hemmer selvhevdelse og samspill

ref. Hagen, Roger og Gråwe, Rolf W : mestring av depresjon , Tapir akademisk 2006

1. Manglende selvhevdende ferdigheter
2. Personlige negative tanker/bekymring
3. Emosjonelle reaksjoner
4. Ubesluttksomhet
5. Kvaliteter ved miljøet.

Selvhevdelsesdimensjonen innen sosiale ferdigheter.

1. Kunne gi komplement til andre
2. Kunne introdusere deg selv til ukjente.
3. Kunne snakke positivt om en selv.
4. Kunne ta initiativ til(spørre om) og vedlikeholde en relasjon.
(småprate)
5. Kunne formidle at du er behandlet urettferdig.
6. Invitere seg selv eller andre med på aktiviteter.
7. Selvhevdende ferdigheter :
 - Snakke klart og høyt.
 - Se på den som snakker.
 - Tydelig, hevdende kroppsspråk.

Litt kort oppsummering om selvbildet hentet fra
Øyvind Kvello

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 i barnehagen 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 ødelegger barns 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.**

- **Selvbildet du har, er ikke medfødt, det er skapt.** Noen blir født robuste, andre kan være mer sarte typer. Mesteparten av selvbildet er skapt ut i fra hvordan omverdenen har sett på deg. **Du kan få et ødelagt selvbilde 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 selvbilde dypt. Selvbildet er ganske fastsatt ved barneskolealder.**

- 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.
- **Har du høy selvaksept, tror du at du vil mestre oppgaver, og du legger mye krefter i å klare oppgavene.**
- Vi vet også at folk som ikke aksepterer seg selv, i stor grad har psykiske problemer.
- **Bekreftelse og mestringserfaringer** er det som danner grunnlaget for selvbilde og selvfølelse. **Mestringserfaring handler om å lære at det kreves øvelse for å bli god.**

- **For mye ubegrunnet ros og bejaende foreldre skaper urealistisk høye selvbilder.** 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. **Barn med et realistisk selvbilde takler motgang bedre. Mestringserfaring handler om å lære at det kreves øvelse for å bli god.**
- **Selvoppfatning handler om hvilken posisjon du velger å ta i livet.** Det er et menneskelig trekk å tenke bedre om seg selv enn det er grunnlag for. Når vi er deprimerte, tenker vi 50 prosent negative og 50 prosent positive tanker om oss selv. Når vi ikke er deprimerte, er to tredjedeler av tankene vi har om oss selv, positive.

- 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.
- Mange sliter med selvbildet sitt i tenårene.

- **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.
- **Selvbildet ditt blir først og fremst formet av de som står deg nærmest.**
- Så både for høyt selvbilde og for lavt selvbilde kan være uheldig. Et balansert selvbilde er det vi bør strekke oss etter.