

Förmåga: Stärk dig själv och andra genom uppskattning

Övning: Att uppskatta sig själv och andra



Introduktion till pedagogen:

Självkänsla och självförtroende

Att bli medveten om skillnaden mellan självkänsla och självförtroende hjälper oss att veta hur vi kan stärka oss själva och andra.

När vi ger ärligt menad positiv återkoppling till varandra om hur VI ÄR, så gör vi den andra personen både gladare och modigare, men vi hjälper också till att stärka personens SJÄLVKÄNSLA. Till exempel: "Jag tycker att du var modig som vågade säga ifrån i den situationen". Självklart ska vi också berätta för varandra om sådant som vi är duktiga på, det VI GÖR, vilket bidrar till att den andre personen inte bara blir gladare och modigare, utan hjälper även till att stärka personens SJÄLVFÖRTROENDE. Till exempel: "Jag tycker att du är så duktig på att sjunga".

Självkänsla

Självkänsla handlar om hur vi känner och tänker om oss själva, hur vi ser på vår person, både med starka och svaga sidor. Den kan variera och beror på situationer och människor omkring oss.

Vi mår bäst om det finns en balans mellan vår självkänsla och vårt självförtroende. Din självkänsla och ditt självförtroende är färskvaror och behöver fyllas på hela livet.

Självkänslan kan jämföras med vår fysiska kondition. Vår kondition kan vi träna upp genom att träna våra muskler och vår syreupptagningsförmåga. Självkänsla är våra mentala muskler och vår inre kondition som vi också behöver träna upp genom att stärka förmågor – som att ha egna drömmar, beskriva positiva egenskaper vi har, kunna bestämma vad som definierar oss, kunna sätta gränser, fokusera på det vi kan påverka och så vidare. Du själv och människor runt omkring dig påverkar hur du ser på dig själv. Självkänslan växer i en miljö där vi känner oss omtyckta och behövda.

När du har en stark självkänsla känner du att du är bra som du är och vågar var dig själv. Du känner dig värdefull precis som du är trots att du inte alltid gör rätt. Du vågar ta beslut som är bra för dig, du vågar be om hjälp och säga emot och stå för din åsikt.

Självkänsla – det vi är

Självförtroende – det vi gör

Tips för att stärka din självkänsla:

- Jämför dig inte med andra. Var snäll mot dig själv och tänk snälla tankar, peppa dig själv.
- Skriv en lista på dina bra egenskaper.
- Gör något som du är bra på. Det är lättare att stärka självkänslan när du känner självförtroende.
- Våga prova nya saker, ge inte upp, försök igen.

Syfte:

I denna övning får eleverna träna på att förstå och hitta en balans mellan självkänsla och självförtroende. Övningen går också ut på att ha fokus på att bry sig om andra och sin omgivning. När eleverna förstår att de inte ÄR sina misstag, det är bara något de GÖR, blir det också lättare att möta hinder och ta sig förbi dem genom att försöka igen.

Material:

- Elevblad "Att uppskatta sig själv och andra".
- Pennor.

Genomförande:

1. DISKUSSION eller ENSKILD REFLEKTION: Skriv citatet på tavlan: "Jag är min egen hårdaste domare" och låt eleverna diskutera eller enskilt reflektera över:
 - A. Vad betyder detta?
 - B. Det är viktigt att vi är schyssta mot andra. Är det också viktigt att vara snäll mot sig själv? Varför/Varför inte?
2. DISKUSSION: Vad gör och säger man när man vill ge någon annan uppskattning och beröm?
 - A. Hur visar man uppskattning gentemot andra? Låt eleverna komma med förslag och skriv upp dem på tavlan.
 - B. Vad kan man säga när man vill ge någon annan en komplimang eller beröm? Skriv upp elevernas förslag på tavlan.

Markera sedan vilka komplimanger som boostar självförtroendet – det VI GÖR bra – med en färg. Markera det som boostar självkänslan – hur VI ÄR som människor – med en annan färg. Förklara skillnaden igen och berätta att vi mår som bäst när vi har en god balans mellan självförtroendet och självkänslan.

DISKUSSION eller ENSKILD REFLEKTION (med fokus på självförtroende):

- Vad finns det för fördelar och nackdelar med att definiera oss själva genom våra prestationer/det vi gör?
- Vad händer om vi inte presterar som vi tänkt eller rentav misslyckas?
- Vad händer om vi får kritik för det vi gjort?

Här kan ni fördjupa er i hur man ger konstruktiv kritik med hjälp av feedback och feed forward genom extraövningen kring detta. Se två övningar framåt i materialet.

SAMMANFATTA: Vi kan stärka oss själva och andra genom att visa tacksamhet och uppskattning – både för det vi klarar av, men också för den vi är.

När vi stärker vår självkänsla och upplever att vi duger som vi är, då är det också lättare att hantera motgångar och misslyckanden i det vi gör, eftersom vi förstår att vi inte är våra handlingar. Tänk alltså på att även uppskatta dig själv och andra för den du är och inte bara det du gör.

Diskutera på vilket sätt man kan uttrycka uppskattning över sig själv – samla idéerna på tavlan. Till exempel genom positiva tankar om sig själv, genom att stå upp för sin egen åsikt, genom att tacka och ta emot en komplimang, genom att be om hjälp, och så vidare.

3. Låt eleverna göra uppgifterna på elevbladet "Att uppskatta sig själv och andra". Betona att de inte behöver visa sina anteckningar för någon.

Avslutning:

4. **SLUTSATS:** För att saker och ting ska bli enkla och rutinmässiga behöver vi träna. Detta gäller även våra tankar. När vi stärker oss själva och varandra genom positiva tankar och handlingar stärker vi också självförtroendet och självkänslan. Att visa uppskattning och tacksamhet gentemot andra gör att vi själva mår bättre.

5. **UTVÄRDERING:** Vad har du lärt dig av denna övning?

Övning: Självkänsla vs självförtroende

Syfte:

Att bli medveten om skillnaden mellan självkänsla och självförtroende hjälper oss att veta hur vi kan stärka oss själva och andra. I denna övning får eleverna träna på att komplettera denna insikt med ett lösningsfokuserat förhållningssätt för att tillsammans hitta bra lösningar på utmanande situationer.

Material:

- Lappar med situationer att diskutera. Använd de i punkt två nedan eller formulera egna situationer. (Alternativt visas situationerna på tavlan istället för på lappar.)

Genomförande:

1. Sammanfatta skillnaden mellan självkänsla och självförtroende med hjälp av faktarutan i inledningen av övningarna.

2. DISKUSSION: Ge eleverna följande situationer och frågor (arbete i par eller enskilt) och låt dem diskutera. Du kan dela ut papper med situationerna eller låta eleverna gå runt i klassrummet och läsa situationerna som sitter på väggarna (en situation per lapp):

- En kompis kritiserar dig för att du inte svarade på ett sms eller i er chatt. Vad gör du?
- Du har tränat hårt på fotbollsträningarna, men blir inte uttagen till matchen på lördag. Ge varandra tips om hur man kan tänka för att inte tappa modet.
- Du misslyckas på uppkörningen till körkortet. Hur kan du tänka för att orka göra provet igen?
- Du inser att du har sagt något sårande till en kompis och ångrar det, men det känns svårt att ta upp. Hur agerar du?
- Du känner dig stressad inför en redovisning och orkar inte börja förbereda dig. Hela situationen känns som en låsning. Du vet att du borde sätta dig och plugga, men hela du känner motstånd. Hur kan du underlätta för dig själv?

3. Gå igenom situation för situation och försök att tillsammans komma med förslag på hur man kan tänka mer dynamiskt (flexibelt, lösningsfokuserat) i respektive situation. Fundera också på vilket sätt detta har med självförtroende och självkänsla att göra.

Avslutning:

4. SAMMANFATTA: När vi stöter på hinder och utmaningar är det viktigt att göra skillnad på vad som handlar om prestation, och vad som handlar om person. Att jag misslyckas innebär inte att jag är misslyckad. Det innebär endast att det inte blev som jag planerat i just den här situationen, men att jag kanske lyckas bättre nästa gång.

5. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig av denna övning?

Övning: Feedback och feed forward

Introduktion till pedagogen:

Att ge bekräftelse som stärker självkänslan påverkar både oss själva och andra positivt. Bekräftelser som fokuserar på bland annat arbetsinsats, engagemang och ansträngning stärker vår självkänsla.

Hur ger man återkoppling på ett motiverande sätt?

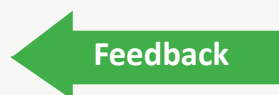
Tänk utifrån Skattkistan – ha fokus på det som går att påverka.

Feedback – positiv återkoppling

Feedback handlar precis som ordet antyder om bakåt i tiden, och passar perfekt när du vill ge någon beröm och uppskattning. Vid positiv återkoppling är det bra att prata om det som har hänt, det som den personen har gjort bra. Syftet är att motivera den andre att fortsätta på det sätt som fungerar bra:

Exempel:

- Vilket bra fokus du hade idag på...
- Det märktes att du hade lyssnat när...
- Du använde verkligen din fantasi när...
- Du visade verkligen hur omtänksam du är när...



Positiv feedback aktiverar vårt drivsystem genom att hjärnan upplever berömmet som en belöning. Hjärnan vill gärna ha mer belöning och upprepar därför beteendet. Då uppstår ofta en positiv beteendespiral, genom att den som får uppskattande feedback fortsätter att upprepa önskat beteende.

Feed forward – konstruktiv återkoppling

Feed forward handlar om att ge konstruktiv återkoppling i en framåtsyftande mening. Ett misstag som redan har skett går inte att göra ogjort, men man kan lära sig av misstaget och ändra sitt beteende i en annan liknande situation. När du ger feed forward ger du mottagaren större möjlighet att ta emot återkopplingen utan att känna sig kritiserad eller misslyckad. När du sätter ord på det beteende som du önskar så skapar du en tydlig målbild för den du pratar med.

Exempel:

- Jag skulle bli glad om du...
- Nästa gång kan du tänka på att...
- Det blir ännu bättre om du...
- Jag har nog varit otydlig, men jag vill verkligen att...



Konstruktiv återkoppling genom feed forward är utvecklande och ger pannloben en konkret målbild vilket beteende som önskas. Tydlighet, att man vet exakt vad som förväntas, uppfattas som en trygghet. Dessutom finns möjlighet att förbättra resultatet när du känner till förväntningarna. Att prata om framtiden öppnar alltid möjligheter att påverka, vilket ökar vår motivation.

Sammanfattning:

Grundregeln är alltså att alltid ge beröm bakåt (feed back) och att ge konstruktiv återkoppling framåt (feed forward). Det här är lika viktigt gentemot oss själva, när vi reflekterar över vårt eget beteende, som när vi återkopplar till andra.

Om vi ger feedback och fokuserar på det som inte gick bra hamnar personen som får kritiken lätt i försvarsställning. Att påpeka det som blivit fel är ofta onödigt eftersom det troligtvis är uppenbart ändå. Se istället framåt och fundera över hur man skulle kunna göra på ett annat, bättre sätt, nästa gång. Då väcks en känsla av att man kan påverka hur det ska bli nästa gång, vilket vi mår bättre av (Skattkistan).

TIPS TILL PEDAGOGEN! När du ska ge återkoppling på ett motiverande sätt till dina elever är det klokt att tänka i termerna feedback och feed forward. När något har gått bra kan vi återkoppla med positiv feedback: "Vad bra du genomförde redovisningen på lektionen idag!". När något kan förbättras syftar vi framåt (det är i vår Skattkista): "Vid redovisningen nästa vecka önskar jag att du tittar upp lite mer på dina klasskamrater för att ännu bättre fånga deras uppmärksamhet".

Grundregeln är alltså: ge beröm bakåt (feedback) och kritisera framåt (feed forward).

Syfte:

Eleverna får träna på att ge och ta emot feedback och feed forward, vilket är en variant av kamratbedömning. Att få återkoppling tränar eleverna på att aktivt lyssna och hantera både beröm och förbättringsområden på ett konstruktivt sätt.

Material:

- Elevblad "Feedback och Feed forward".
- Pennor.

Genomförande:

1. Låt eleverna ge varandra feedback och feed forward i samband med något skolarbete som de redan har genomfört, exempelvis en muntlig presentation eller en skrivuppgift. Låt eleverna använda elevblad "Feedback & Feed forward":



Tummen upp står för feedback – det här gjorde du bra!



Tankebubblan står för feed forward –
det här föreslår jag att du gör annorlunda nästa gång.



Frågetecknet står för en fråga jag har. Detta för att visa nyfikenhet inför arbetet som redan har gjorts eller ett arbetet som ska göras.

Avslutning:

2. SAMMANFATTA: Låt eleverna berätta hur diskussionerna gick och hur det kändes att både ge och ta emot feedback och feed forward.

3. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig av denna övning?

Att uppskatta sig själv och andra

1. Vilka personer är betydelsefulla för dig? Välj en av dessa och beskriv varför och på vilket sätt personen är viktig i ditt liv. (Om du vill får du gärna skriva det som ett brev/mail som du också skickar till personen.)

2. Skriv ner två saker som du uppskattar hos dig själv och som du är stolt över.

3. Skriv ner olika saker i din vardag som du uppskattar, men som du lätt tar för givet och som du skulle sakna om de försvann.



Feedback och Feed forward



Det här gjorde du bra!



Nästa gång...



Och så undrar jag...