

Om självkänsla

– information till dig som är ung och
till viktiga vuxna i din omgivning

Vad är självkänsla?

Kort: om hur du tänker och känner om dig själv.

Längre: Självkänsla beskriver vilket värde du tycker att du har. Om du känner dig nöjd och trivs med den du är. Dina känslor och värderingar är ofta omedvetna och kommer automatiskt. Din självkänsla påverkar dig dagligen, genom hur du tolkar och upplever verkligheten. Självkänslan kan vara olika stark inom olika områden i livet. Man kan till exempel vara nöjd med sig själv som syster men missnöjd med sig själv som kompis. De flesta människor har en självkänsla som ligger mittemellan stark och svag. Självkänslan kan också förändras under livet.



Hur kan stark självkänsla märkas?

- ❖ Du känner att du duger som du är, med dina styrkor och svagheter.
- ❖ Du upplever att du förtjänar kärlek och respekt.
- ❖ Du kan glädjas åt andras och dina egna framgångar.
- ❖ Du kan sätta sunda gränser för andra människor så att de inte utnyttjar eller gör dig illa.
- ❖ Du tar dina egna behov på allvar.

Hur kan låg självkänsla märkas?

- ❖ Du är rädd för vad andra tycker om dig eller rädd att misslyckas.
- ❖ Du jämför dig ofta med andra och tänker att du är sämre än dem.
- ❖ Du känner att du inte duger som du är, och tänker negativa och nedvärderande tankar om dig själv.
- ❖ Du kan ha ett stort behov av bekräftelse från andra och bli överdrivet känslig för kritik.
- ❖ Du kan ha svårt att ta dina egna behov på allvar och sätta rimliga gränser.

Varför får man låg självkänsla?

Kommentarer från andra - Alla behöver få uppskattning, bli sedda och respekterade för den de är. Självkänslan kan påverkas om du ofta har fått höra att du inte duger eller att du är jobbig. Eller om du bara har fått uppskattning när du har lyckats bra med något, och inte annars. Den kan också påverkas av mobbning och utsatthet.

Höga krav - Du kanske bara tror att du duger när du har gjort något bra. Då kanske du också ställer höga krav på dig själv. Till exempel att du ska vara bra på allt, snygg och populär. Ju högre krav du har, desto svårare kan det vara att känna dig nöjd med dig själv.

Erfarenheter - Självkänslan kan också vara svag om du inte känner dig sedd när du växer upp. Till exempel om vuxna som du bor med är sjuka, har problem med alkohol eller droger, eller har för mycket att göra för att ha tid och ork för sina barn.

Annorlunda – Om du känner dig väldigt annorlunda än dem du har omkring dig så kan självkänslan påverkas. Kanske tror du att det är dig det är fel på.

Mående – Om du inte mår bra, kanske påverkas av ångest, stress eller är deprimerad, är det vanligt att negativa tankar ökar och man inte tycker att man är värd lika mycket eller att man är inte är lika bra som andra.

Jobbiga händelser – om du har varit med om jobbiga eller allvarliga händelser så kan din självkänsla påverkas.

? - Ibland finns det ingen särskild förklaring till att självkänslan är svag.

Hur kan jag få en stark självkänsla?

Du kan träna upp din självkänsla så att den blir starkare. Självkänslan påverkas av vad du gör och tänker varje dag, därför finns det många sätt att stärka den. En persons självkänsla har ofta byggts upp under lång tid och kan ta tid att förändra.

Ta hand om dig själv

Genom att ta hand om dig själv så tränar du dig i att ta dina behov på allvar. Det kan vara att äta hälsosamt, sova tillräckligt, röra på dig och planera in aktiviteter som du tycker om och mår bra av.

Försök att förstå dig själv

Det kan hjälpa att bli medveten om tankar och värderingar du har om dig själv. Då blir det lättare att förstå dig själv och varför du gör som du gör.

Försök ta tag i problem

Att känna att man har kontroll över sitt liv kan stärka självkänslan. Välj en lagom stor uppgift som känns utmanande men som du vet att du kan klara av. När självförtroendet växer blir det ofta lättare att ta sig an större utmaningar.

Var snäll mot dig själv

Vid låg självkänsla är det vanligt att ställa högre krav på sig själv än på andra, och att döma sig själv när man misslyckas. Fundera över vad du skulle ha sagt till en vän som var i din situation. Skriv gärna ner det. Säg det till dig själv när du upptäcker att du dömer dig själv.

Umgås med personer som får dig att må bra

Försök att vara med människor som möter dig med respekt och omtanke, där du känner dig omtyckt och betydelsefull. Du kan också söka upp ett nytt sammanhang där du får känna dig behövd och kompetent, till exempel en förening eller ett ideellt arbete.

Sätt gränser

Försök att ta dina och andras behov på lika stort allvar. Framför vad du vill, önskar och föredrar i olika situationer. Träna på att säga ifrån om någon gör något som du inte tycker är okej. Det kan vara svårt i början, men precis som med annat så blir det ofta enklare med träning. Öva på att våga säga ja till sådant du vill göra. Det som känns bra, spännande och utmanande. Öva på att våga säga nej till sådant du egentligen inte vill göra, eller som blir dåligt för dig. Du kan behöva öva med personer du känner dig trygg med först, till exempel en förälder eller ett syskon, och sen försöka öva med andra.

Följ personer och konton som får dig att må bra

Fundera på vilka du följer i sociala medier. Påverkar de hur du mår, eller hur du tänker om dig själv? Leta upp personer och konton som du tror utvecklar dig och får dig att känna dig glad och stark. Avfölj personer och konton som inte får dig att må bra.

Det är okej att inte alltid lyckas

Det är helt okej att göra fel. Alla gör fel ibland, man är bra ändå. Tänk att alla känslor går över om du mår dåligt, även de jobbiga. Tänk att alla som exempelvis idrottar förlorar mer än de vinner. Och att forskare måste kunna misslyckas för att utvecklas.

Jämför dig inte med andra

Försök att inte jämföra dig med andra. Det kan verka som att andra har det bättre än du, men även de kan ha jobbiga saker att hantera. De flesta känner sig osäkra eller misslyckade ibland, fast det inte syns.

Prova något nytt

Prova att göra något nytt, även om det kanske känns läskigt först. Många känner sig starka, glada och modiga av att testa nya saker. Kanske åka buss själv. Testa en ny aktivitet.

Uppmärksamma bra saker som du gör

Uppmärksamma saker som är bra med dig. Det kan vara allt möjligt, till exempel att du är en bra vän, har tålamod eller kan mycket om ett ämne. Skriv upp de saker du kommer på. Läs listan ofta, och fyll på den när du kommer på något nytt. Ge dig själv uppmuntran och tillåt dig att känna dig nöjd när du till exempel har gjort läxan eller ringt ett samtal som kändes jobbigt.

Bli bra på något

Det är bra för självkänslan att kunna mycket om något eller vara bra på något särskilt. Till exempel att ha ett visst uppdrag i skolan, att kunna spela ett instrument eller en hobby. Välj något som känns meningsfullt för dig.

Tips på länkar och material för mer information:

Text

<https://www.1177.se/Vasternorrland/liv--halsa/psykisk-halsa/sjalvkansla/>

<https://www.umo.se/jag/sjalvkansla-och-blyghet/sjalvkansla/>

<https://www.umo.se/jag/sjalvkansla-och-blyghet/tips-for-battre-sjalvkansla/>

<https://www.bris.se/for-barn-och-unga/bris-play/viktiga-amnen/om-sjalvkansla/>

<https://www.snorkel.se/fragor/>

Filmklipp

<https://www.bris.se/for-barn-och-unga/bris-play/viktiga-amnen/om-sjalvkansla/>

Hur kan jag som vuxen ge barn en stark självkänsla?

Visa kärlek och uppskattning

Självkänsla hos barn beror på barnets medfödda personlighet och hur andra bemöter och är mot barnet. Barnet behöver känna sig älskad, värdefull och accepterad för den hen är.

Som vuxen kan du stärka barnets självkänsla genom att visa att du tycker om hen som person. Visa inte bara kärlek som är villkorad eller hänger ihop med vad barnet gör eller presterar. Visa dig intresserad av vad hen tycker, tänker och behöver.

Bekräftelse från både vuxna och barn i samma ålder gör det lättare för barn att känna en trygghet i sig själv. Det blir lättare för barnet att våga lita på andra och vara i olika situationer och i relationer med andra människor.

Barnet måste få känna sig trygg

Det är även viktigt att barnet känner sig trygg.

Är barnet själv [utsatt för hot och våld eller lever i en miljö där andra utsätts för hot och våld](#) påverkar det ofta självkänslan negativt.

Viktigt att känna att man hör till

Att vara en del i en gemenskap är viktigt för självkänslan. Att känna sig mycket ensam eller vara utsatt för [mobbing](#) gör att man känner sig osäker och mindre värd.

Var tillsammans

Självkänsla utvecklas tillsammans med andra, och er relation är viktig för barnet. Genom att umgås och ha roligt ihop skapar ni en stark relation. Det gör att det är lättare att lita på och känna trygghet med varandra.

Lyssna och var nyfiken

Lyssna och visa att du vill veta vad barnet tycker och tänker. Intressera dig för det som barnet tycker är roligt och intressant. Om barnet visar upp en teckning kan du till exempel ställa frågor om motivet och färgerna barnet har valt, i stället för att bara säga att teckningen är fin.

Ställ frågor om vad som händer i dataspelet som barnet spelar.

Ge komplimanger

Ge komplimanger för sådant som du uppskattar hos barnet. Till exempel när hen har gjort dig glad eller när hen har vågat testa något nytt. Var gärna konkret, säg till exempel "jag uppskattar verkligen när du hjälper till med disken".

Barnet behöver få klara av saker

Genom att klara lagom svåra utmaningar får barnet en grund för en stark självkänsla. Då får barnet känna att hen klarade det hen tänkte göra. Anpassa dina krav och förväntningar till vad barnet faktiskt klarar av, så att hen får känna att hen lyckas.

Var uppmärksam på vad barnet gör. Försök att inte ha för mycket förbud eller vara alltför beskyddande. Det är bra att barnet känner att världen är en trygg plats där det går att både lyckas och göra misstag.

Visa hur man ska göra

Du är en viktig person för barnet och påverkar hur hen ser på livet och sig själv. Därför är det bra att tänka på hur du själv är och hur du vill vara.

Det gäller till exempel hur du säger vad du tycker och tänker, hur du tar ansvar och att du inte ställer alltför höga krav på dig själv och andra.

Hur du är med barnet beror delvis på vad du har varit med om och vilka förebilder du har. Kanske behöver du få en starkare självkänsla själv för att hjälpa ditt barn.

Förklara i stället för att skälla

Hur du bemöter barnet påverkar hur hen känner om sig själv. Det gäller till exempel om du blir arg på barnet. Försök att förklara varför du blir arg i stället för att kritisera.

Du kan till exempel säga ”Det är jobbigt för mig att vi inte kommer iväg tidigare, eftersom jag känner mig stressad att vi inte ska komma i tid.” i stället för att skälla när hen inte blir klar på morgonen.

Läs om hur [barn utvecklas i olika åldrar, om vad de behöver och tycker](#).

Du kan inte bara göra rätt

Det är lätt att känna sig osäker på sig själv som förälder. Men ingen människa kan alltid göra rätt. Det gäller även dig som ansvarar för ett barn.

Det är ingen fara för barnet om det blir fel ibland. Tvärtom blir det en träning i att hantera att inte bli rätt bemött. Barn behöver träna på att bli ledsen och hantera när saker känns jobbigt. Prata med exempelvis vänner och andra närstående om du behöver råd och stöd.

Tips på länkar och material för mer information till viktiga vuxna:

<https://www.1177.se/Vasternorrland/liv--halsa/psykisk-halsa/sjalvkansla/>

<https://www.umo.se/jag/sjalvkansla-och-blyghet/tips-for-bättre-sjalvkansla/>

Kontaktuppgifter

Barn och Ungdomsentrén, BUE

Ni kommunicerar enklast med oss på BUE via **1177.se Vårdguidens e-tjänster**. Där har vi möjlighet ta kontakt via **chatt** samt formulär **"Kontakta mig"**

Alternativt kontaktar ni oss per telefon:

060-67 76 00

Besöksadress BUE

Torggatan 4, Sundsvall

Nygatan 8C, Örnsköldsvik

