

# EXAMENSARBETE

## Självkänsla och självaktning

*Ett försök att öka självkänsla och självaktning hos flickor  
i årskurs fyra genom gruppstärkande övningar*

GABRIELLA AASA  
MALIN GILLSPARR

**PEDAGOGUTBILDNINGARNA**

BARN- OCH UNGDOMSPEDAGOGISK UTBILDNING  
med inriktning mot arbete som fritidspedagog  
VT 2003

*Vetenskaplig handledare: Carina Nygren*

## **Förord**

Vi vill börja med att tacka vår praktikplats och alla lärare som har ställt upp och givit oss lektionstid, med flickorna, för vår undersökning. Ett stort tack riktar vi till flickorna som har ställt upp på alla övningar samt till vår handledare på praktiken som gett oss tid och stöttat oss i arbetet. Vi vill tacka vår vetenskapliga handledare Carina Nygren som har varit engagerad och hjälpt oss mycket genom skapandet av examensarbetet. Sist men inte minst vill vi ge oss själva en applåd och tacka varandra för att vi har bollat tankar och idéer, stöttat varandra, funnits för varandra och alltid haft humöret med oss fast det ibland känts tungt.

Luleå den 14 maj 2003

Gabriella Aasa

Malin Gillsparr

## **Abstrakt**

Syftet med vårt examensarbete var att undersöka om man kan öka flickors självkänsla och självaktning genom gruppstärkande övningar. Vi genomförde vår undersökning med åtta flickor i årskurs 4 från en skola i Luleå. Under sex veckor arbetade vi med flickorna vid två tillfällen per vecka, där varje övning var kopplat till vårt syfte. För att kunna utläsa något resultat gav vi flickorna en enkät att besvara före undersökningen och en efter. Dessutom gjorde vi fortlöpande observationer under arbetets gång. Resultatet visade att tre av åtta flickor på ett eller annat sätt ökat sin självkänsla och självaktning. Vi tror att gruppstärkande övningar som vi har använt oss av har haft stor betydelse för resultatet.

# Innehållsförteckning

Förord

Abstrakt

Innehållsförteckning

<b>Bakgrund</b>	<b>1</b>
Inledning	1
Styrdokument	1
Olika utvecklingspsykologiska teorier	2
Tidigare forskning	3
<b>Syfte</b>	<b>7</b>
<b>Metod</b>	<b>7</b>
Försökspersoner	7
Bortfall	7
Material	8
Genomförande	8
Tidsplan	8
<b>Resultat</b>	<b>10</b>
Resultat av gruppens enkäter ( åtta flickor)	10
Sammanfattning på enkät	13
Resultat av enskilda observationer från gruppstärkandeövningar	13
Sammanfattning från observationer av samtliga flickor i gruppen	14
<b>Diskussion</b>	<b>15</b>
Validitet	15
Reliabilitet	15
Resultatdiskussion	15
Fortsatt forskning	17
<b>Referenser</b>	<b>18</b>
<b>Bilagor</b>	

## Bakgrund

### Inledning

Under den verksamhetsförlagda utbildningen på fritidshem har vi lagt märke till att flickor ofta har sämre självkänsla än vad pojkar har. Vi har uppmärksammat att flickor drar sig undan medan pojkar tar mer plats i de olika klassrumssituationerna. Pojkarna syns och hörs mer och får ofta mer uppmärksamhet än flickor. Vi har observerat att flickorna kommer i skymundan och inte får samma chans att synas och bygga upp självkänslan som pojkarna. Vi vill som blivande fritidspedagoger skapa gynnsammare förutsättningar för flickorna, så att de ökar sin självkänsla och självaktning och att de är lika betydelsefulla som pojkarna i klassrumssituationen. Skolan och fritidshemmet upptar en stor del av barnens vardag, därför anser vi att stor vikt bör läggas vid att främja barns identitetsutveckling, i synnerhet flickors.

### Styrdokument

I *Allmänna råd med kommentarer för fritidshem* (1992:2) kan man läsa följande texter kopplade till vårt utvecklingsarbete:

*För att erbjuda barn en meningsfull fritid och stöd i utvecklingen bör fritidshemmet utmana barnen att successivt vidga och fördjupa sina kunskaper om sig själva och sin omvärld (s.14).*

*Fritidshemmet bör främja barnens identitetsutveckling och deras strävan mot en allt högre grad av självständighet (s.14).*

Vi finner även stöd i *Allmänna råd med kommentarer för öppen fritidsverksamhet* (2002:2). Där står bl.a.:

*Verksamheten bör bidra till att barn successivt vidgar sina kunskaper om sig själv och sin omvärld. Barnets strävan mot allt större självständighet bör stödjas liksom deras förmåga att själv hantera sin vardag (s.16).*

*Barns sociala utveckling sker i grupp och deras självkänsla och identitet utvecklas i samspel med andra. I en väl fungerande grupp kan en gemenskap och vi-känsla utvecklas som stöder barnets sociala utveckling (s.18).*

I 1994 års läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet (Lpo 94) finns följande citat:

*Skolans uppgift är att låta varje enskild elev finna sin unika egenart och därigenom kunna delta i samhällslivet genom att ge sitt bästa i ansvarigfrihet (s.5).*

*Personlig trygghet och självkänsla grundläggs i hemmet, men även skolan har en viktig roll därvidlag. Varje elev har rätt att i skolan få utvecklas, känna växandets glädje och få erfara den tillfredsställelse som det ger att göra framsteg och övervinna svårigheter (s.9).*

Vi kan även i Luleå kommuns *verksamhets- och skolplan för barn- och utbildning* (2000-2002) finna:

*Nya kunskaper och färdigheter utvecklas till stöd för samhällets utveckling och den enskilde individens personliga utveckling (s.4).*

*Barn, ungdomar och vuxenstuderande i Luleå kommuns skolor anser sig, oberoende av kön, ha lika värde och ska ges lika möjligheter i sitt lärande (s.5).*

## **Olika utvecklingspsykologiska teorier**

Permer & Permer (1989) skriver att Rogers representerar det humanistiska synsättet vilket innebär att den viktigaste uppgiften är att skapa förståelse för människans livsvillkor och den totala situationen i tillvaron. Det humanistiska synsättet anser inte att samhället uppgift är att tygla människans primära behov utan snarare ge näring åt de drivkrafter som kan bidra till personens självförverkligande. Det är bara i en trygg och stödjande miljö som dessa drivkrafter kan framträda. Om omgivningen gör att människan tvingas förneka sig själv och inte kan leva ut alla sina sidor, kommer resultatet bli att personen känner sig olycklig och främmande in för sig själv. Rogers intresserar sig för hela människan. Hans teori är att människan reagerar på verkligheten var och en på sitt sätt, just som han eller hon uppfattar den. Enligt Rogers så finns det en enda grundläggande strävan hos människan, nämligen att förverkliga sina medfödda resurser. Människans strävan är att bli det som hon utifrån sin medärvda natur kan bli. En individs medfödda resurser är genetiskt bestämda, medan individens självuppfattning är socialt bestämd. Med det menas att barnet bygger upp sin uppfattning om sig själv i relation till omgivningen. Denna uppbyggnad sker hela tiden oberoende i vilken miljö barnet befinner sig i, den viktigaste aspekten för självuppfattningen är att barnet ska känna kärlek. Ju mer barnet tvingas förneka sina känslor och acceptera andras värderingar desto otryggare kommer barnet känna sig inför sig själv.

I Bronfenbrenners teori som Hwang (2000) har refererat ingår varje individ i flera olika system såsom grupper, organisationer, samhällen, politik, kultur och ekonomi, dessa system påverkar individen i större eller mindre utsträckning. Barnet påverkas av normer, attityder, handlingsmönster och livsmål som olika personer i omgivningen har i alla de olika systemen. Barnens utveckling styrs av både mognad, arv och fysisk och social miljö. Familjen har störst betydelse i utvecklingen för barnet under spädbarnsåldern. I Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell är miljön beskriven som fyra system:

Mikrosystemet –är t.ex. familjen, där samspelet med individerna är direkt kopplade med varandra.

Mesosystemet –är kopplingen mellan olika mikrosystem såsom familjen, daghemmet och skolan.

Exosystemet –är t.ex. föräldrarnas arbete, där barnen inte deltar med ändå blir påverkade indirekt.

Makrosystemet –är det system som barnen befinner sig i t.ex. levnadsstandard.

Imsen (2000) har skildrat Erikson teorier. Eriksons teori är en vidareutveckling av Freuds teorier att människan är en social varelse och att utvecklingen förutbestäms utav de resurser människan har för att kunna samverka med andra det vill säga teorin handlar om personlighetsutveckling. Han har delat in livet från födseln till ålderdomen i åtta stadier. Varje stadium har sin kris att lösa, och att det finns en positiv och negativ pol i krisen. En kris är

inte något negativt utan mer en utmaning, eller vändpunkt i livet. Det är viktigt att man lär sig lita på omgivningen, men också på sig själv. Det är individuellt hur gammal man är när man lämnar ett stadium innan man kan gå vidare till nästa. Erikson anser att jagets uppgift framförallt är att lösa kriserna och därigenom utvecklar individen sin identitet, dvs individens upplevelse av sig själv som en person. Man präglar varje period med nya perspektiv och upptäcker om sin egen personlighet. I varje period kan det bli två utvecklingar beroende på konsekvenserna. Den ena är positiv och den andra negativ. Därmed framträder det en möjlighet till både positivt och negativt utfall eller en öppenhet, sårbarhet eller labilt tillstånd. Om barnet har passerat en utvecklingsperiod och upplevt något speciellt som gjort barnet trygg inför omvärlden och är på väg in i en ny period, är det inte en garanti för att barnet känner så för resten av livet. Risken finns att det alltid kommer finnas lite osäkerhet kvar i barnet.

Varje utvecklingssteg innehåller kroppsliga, personliga och sociala aspekter och tillsammans utgör dessa en helhet. De olika faserna är:

#### Tillit och misstro – fram till 18 mån

Barnen lär sig att antingen lita eller misstro på omgivningen som ska tillgodose de grundläggande behoven barnet har. Vid en positiv lösning får barnet en tillit till sig själv och sin omgivning, vilket medför att barnet får en känsla av trygghet och att dem kan både få och ge till andra människor. Vid en negativ lösning drar sig barnet undan, blir misstänksam och avvisande från omgivningen.

#### Autonomi och tvivel –1,½ till 3 år

I denna fasen lär sig barnet att vara självständigt i sina dagliga aktiviteter. Vid en positiv lösning lutar barnet på sin förmåga att klara av saker och får då en grund för ett bra självförtroende. En negativ lösning kan leda till tvångsmässiga upprepningar eller ett överdrivet beroende som i sin tur kan leda till en svag vilja och de har svårigheter att skilja mellan sina och andras behov.

#### Initiativ och skuld –3 till 6 år

Barnet vill gärna göra som den vuxna gör och då går ofta barnet över gränsen för vad de får göra. Vid ett positivt samspel mellan den vuxna och barnet ger det en stark känsla av initiativförmåga med aptit och nyfikenhet för livet. I denna fas ingår även könsroller, att pröva sina egna roller och att förstå andras. Om barnet känner att det inte duger och att något är fel, känner de skuld. Detta leder till passivitet och brist på initiativ i både handling och känsla. Det är en negativ lösning i fasen.

#### Aktivitet och underlägsenhet –skolåldern

Denna fas sker under låg- och mellanstadiet. En känsla av att vara kompetent, att man duger och att klara sig själv är en positiv lösning på denna fas. Vid en negativ lösning får barnet en känsla av underlägsenhet, att de inte klarar av någonting och att de inte duger. Vidare följer ytterligare fyra stadier som vi inte tar upp här eftersom det inte är relevanta för vårt arbete (Hwang 2000).

## Tidigare forskning

Könet ses som en social konstruktion, människor skapar sin egen och andras identitet genom det vardagliga sociala samspelet med andra människor. Flickors position bestäms utifrån den situation maktstrukturen tilldelar dem, situationen är ofta förutbestämd eftersom pojkar ofta

eftersträvar makt (Odelfors 1998). När barn börjar identifiera sig som pojke och flicka värderar de sina egenskaper högre än det motsatta könet. Men även om flickor uppvärderar det egna könet är de i allmänhet mindre benägna än pojkarna att se sitt eget kön som det bästa (Einarsson 1984).

Inom skola och förskola har svensk forskning visat att vuxna bemöter flickor och pojkar olika, könsrollerna anpassar sig olika till de regler som finns. Pojkar syns och hörs mest i skolan, detta kan bero på att deras eget beteende och att läraren riktar uppmärksamheten mer till pojkarna. Pojkarna får oftast mer hjälp och när läraren går från elev till elev i turordning är det nära att flickorna blir bortglömda (Einarsson 1984). Rollskillnaden är att flickor ofta anpassar sig och hjälper fröken att hålla ordning medan pojkar ofta ägnar sig åt att bryta regler (Odelfors 1998).

I en undersökning på ett fritidshem fokuserade de på mellanmålssituationen. Pojkarna var ofta mer högljudda, störde ordningen och följde inte reglerna. Medan flickorna ofta var tystare och var åskådare åt pojkarnas påhitt. Undersökningen visade också att pojkarna tog för sig utan att fråga om lov och fick sällan påföljder för vad de gjorde. Då flickorna skulle göra något frågade de alltid om lov och fick ofta ett nej, när flickorna bröt mot reglerna bestraffades de hårdare än pojkarna. Detta händer inte ofta då flickorna anpassar sig till lärarens krav, de styrs, kontrolleras mer än pojkarna och lär sig underordna sig. De gånger flickor befinner sig i majoritet i en grupp vågar de yttra sig eftersom att det finns mer utrymme än de tillfällen då pojkarna dominerar (Odelfors 1998).

Självaktning är nyckeln till barnens goda utveckling. Den är avgörande för deras personlighet och för vilka människor de vill bli. Självaktning är mycket viktigare än intelligens eller medfödda anlag. I framtiden kommer barnen att behöva ännu större inre styrka för att klara av förändringar i samhället. Vi måste lära våra barn att sätta värde på sig själva och bry sig om varandra, även när misslyckande uppstår. Självaktning är inte en beundran för den egna personen och inte heller egen kärlek, utan snarare en förvissning om att man ska hålla ut, ta ansvar, påverka sin miljö på ett positivt sätt. För att hjälpa våra barn att behålla självförtroendet som motiverar dem och fyller dem med hopp inför framtiden måste vi förstå vad självaktning är. Självaktning är en serie färdigheter som låter ett barn fortsätta att försöka, fortsätta att lära sig mer och att fortsätta att bry sig om andra. Det är den som gör barnen till vilka människor de vill bli och vilken personlighet de vill bygga upp. Barn som vet med sig att de har ett värde och duger, har större förväntningar för framtida möjligheter. De är även uthålligare i allt de gör och duktigare än andra barn som är lika begåvade men har mindre självförtroende. I boken *Det trygga barnet* (Apter 1997) beskriver författaren självaktning på följande sätt:

*Barns självaktning är normalt inte hög eller låg utan liknar mer ett moln i många skikt. Hur bekant miljön än är förändras detta moln i form och täthet efter barnens egen sinnesstämning, efter den uppgift som ligger framför dem och efter inställning hos människorna runt omkring (s.20).*

Barns självaktning är i regel inte hög eller låg utan de går balansgång mellan de motsatta monologerna. Exempel på positiv (hög) och negativ (låg) monolog är:

Jag är värdefull, viktig och vad jag tänker och känner betyder något. Om jag inte lyckas med något så lyckas jag med något annat därför att jag brukar kunna skaffa mig vänner och klarar av det jag gör, och jag kommer lyckas i framtiden.

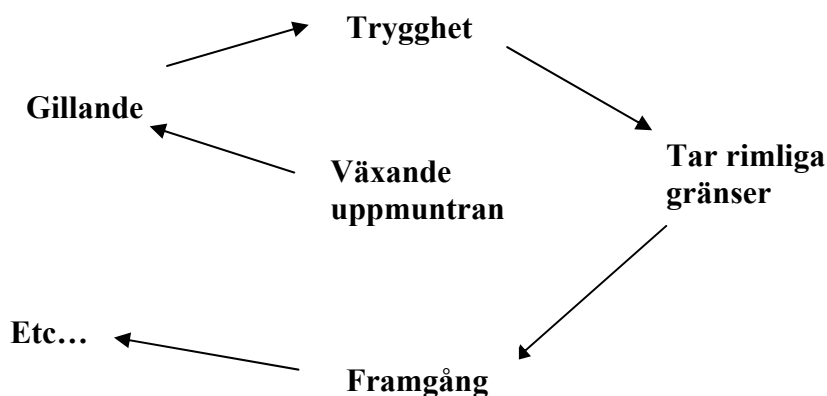


Jag är inte viktig och ingen tycker om mig. Om någon ber mig göra något klarar jag inte av det, vad jag vill betyder ingenting så jag vet knappt vad jag vill. Jag har ingen kontroll över vad som händer med mig i framtiden. Allt kan bli sämre men bättre blir det i alla fall inte.

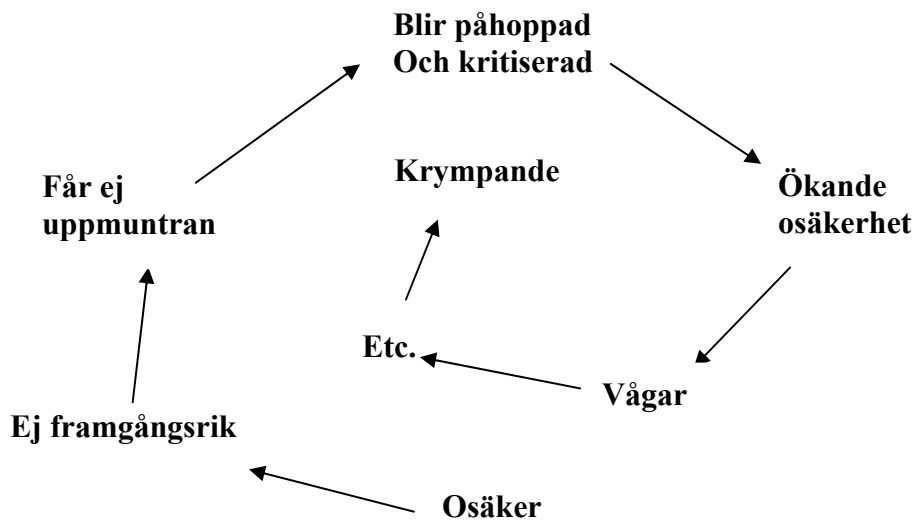
I skolan ser man olika tecken på att barnen har låg självaktning. Barnen agerar impulsivt och vågar inte lita på sitt omdöme utan handlar innan de tänker. De kan även ha koncentrationssvårigheter, dessa barn låter tankarna vandra vidare för att det blir för krävande för deras nivå. När barn har låg självaktning kan de bli akut ängsliga i nya situationer och de undviker helst utmaningar som innehåller utvecklingsmöjlighet eftersom det kan ge misslyckande. När barn inte tror att de kan genomföra något tappar de motivationen och dessa barn saknar ofta helt motivation, de följer stela tankemönster för att de inte tror att någon bryr sig om dem och de tror sig inte heller om att kunna läsa av andras förväntningar och känslor. De barn som överskattar sin kompetens kan inte acceptera sin verkliga kompetens och hänger sig därför åt fantasier. De barn som underskattar sin kompetens har ofta låga förväntningar på sig själva. Framgång är något som barn med låg självaktning har svårt att hantera, de uppfattar gärna att framgången är något de själva inte styrt. De hittar andra anledningar till att de lyckats och tar aldrig åt sig av äran. De har även svårt att arbeta självständigt och blir beroende av auktoriteter för att de vill bli handledda genom livet och vill att andra ska säga till vad som ska göras (Apter 1997).

Enligt Sjödén (1983) finns det i grunden ett allmänt självförtroende på denna grund bygger vi självförtroenden inom andra områden, som kan bli olika starka. Det är viktigt att inse att dessa områden är olika från individ till individ. Många försöker bygga upp sitt självförtroende genom ytliga åtgärder, hos barn är det ofta ett behov av att göra som "alla andra". Ett självförtroende går inte att bygga upp snabbt via genvägar utan det måste byggas upp inifrån genom personligheten. Ett självförtroende som sakta, grundligt byggs upp raserar inte så lätt och skulle det skadas så repareras det snabbt. Utan att helt skydda barnet kan man ge dem en miljö som hjälper dem att bygga upp tilliten till omvärlden och därmed stärka den inre tryggheten.

Barnet hamnar då i en positiv utvecklingsspiral som enligt Sjödén (1983) ser ut så här:



Sjödén (1983) menar vidare att ett självförtroende som inte byggs upp rätt raseras lätt och då sätter en negativ process igång och resultatet blir en negativ utvecklingspiral:



Det finns olika typer av självförtroende, lågt självförtroende, falskt självförtroende och optimalt självförtroende. Lågt självförtroende är när man är mer rädd för att förlora än för att vinna, det leder till att barnen anklagar sig själva. Det inre samtalet domineras av negativa tankar och känslor. Falskt självförtroende är när bilden av en själv inte stämmer överens med verkligheten och att det finns en förvriden bild av sig själv. Optimalt självförtroende är när personen utgår från en realistisk bedömning av de psykiska och fysiska resurserna som finns inom en. Ett optimalt självförtroende kan delas in i tre delar; en känsla av kontroll, en känsla av styrka och en känsla av trygghet (Ryberg 2000).

Självförtroendet är ständigt i förändring och varierar vid olika dagar och livs perioder. Ibland flödar det och ibland drar sig självförtroendet tillbaka. Självförtroendet är också en mätsticka på vad du tänker om dig själv, ditt värde, din kropp och dina möjligheter (Holm 1990).

Enligt Permer & Permer (1989) har Maslows behovshierarki grundlagt vår identitet i barndomen med både yttre och inre gränser. Därför är det viktigt att man får sina basbehov tillgodosedda. Dessa kan åskådliggöras i Maslows behovshierarki, se nedan. Den amerikanska psykologen Maslow menar att människan ständigt strävar efter att tillfredsställa sina behov. Maslow har utvecklat en modell för rangordning av de mänskliga behoven, dessa har han delat upp i fem olika behovsgrupper. Ju högre behovet är desto senare dyker det upp i utvecklingen. Ett lägre behov måste tillfredsställas fullt ut innan nästa behov kan börja bearbetas. När alla behov är tillfredsställda återstår behovet att förverkliga sig själv, dvs. förverkliga de möjligheter man har inom sig.

Steg 1: Mat, värme och kläder.

Steg 2: Trygghet och säkerhet.

Steg 3: Samhörighet och kärlek.

Steg 4: Socialuppskattning.

Steg 5: Självförverkligande och är mig själv

## Syfte

Vårt syfte är att öka flickors självkänsla och självaktning genom gruppstärkande övningar.

Egidius (1995) definierar självkänsla som självuppfattning, självtillit, självförtroende och självvärdering.

Svenska akademins ordlista (1998) definierar självaktning som aktning för sig själv i sin egen person.

Vår definition av ordet självkänsla är medvetenheten om det egna personlighetens värde, att våga vara sig själv, känna sig trygg i sin identitet och tillit till sin egen förmåga.

Vi definierar gruppstärkande övningar till att tydliggöra värderingarna i gruppen, få gruppen att uttrycka sig individuellt och stå för sina egna kunskaper och egenskaper. Gruppstärkande övningar innefattar både fysiska och psykiska övningar.

## Metod

Vårt arbete går ut på att stärka flickors självkänsla och självaktning, vi kommer att använda oss av enkäter, observationer, teoretiska och praktiska gruppstärkande övningar. Vi har styrkt vårt användande av gruppstärkande övningar med Wahlström (1993). Dessa övningar stärker självförtroendet, känna respekt för varandra och att inse att vi är olika och att vi har olika åsikter.

Vi valde att, som svarsalternativ på enkäterna, använda oss av ”gubbar” med olika ansiktsuttryck därför att de skulle få lätt att svara. Flickorna förstod enkelt vad ansiktsuttrycken stod för. Då enkäterna gjordes enskilt med en flicka och en av oss kunde flickornas svar inte påverkas av varandra. Vi gav dem god tid och lät alla sitta kvar tills de hade fyllt i enkäten. Detta var för att de inte skulle känna sig stressade och bara rafsra ner någonting. Observationerna har skett under varje tillfälle, då en av oss har ansvarat för övningen och den andra observerade flickorna.

## Försökspersoner

Vi genomförde vår undersökning i en årskurs fyra, med tio – och elvaåringar, på en skola i Luleå kommun. Vår grupp bestod av åtta stycken flickor.

## Bortfall

Under arbetets gång har enskilda elever varit frånvarande. Vid övning 3 (bilaga 3:2) och efterarbete till enkät (bilaga 2:2) var en elev frånvarande.

Vid övning 5 (bilaga 3:2) var en elev frånvarande och missade även efterarbete av övning 1 och 2 (bilaga 3:1).

En elev var frånvarande vid övning 6 (bilaga 3:3) och vid övning 3 (bilaga 3:2) var två elever frånvarande och de missade även efterarbete av övning 6 (bilaga 3:3).

Under övning 11 (bilaga 3:6) och övning 13 (bilaga 3:7) var en elev frånvarande.

Dessa elever som har varit frånvarande berodde på sjukdom, bortfallen har påverkat deras individuella resultat, då de inte har kunnat vara med på en del individuella övningar.

På grund av påsklovet missade vi två lektionstillfällen vilket bidrog till att övning 7 (bilaga 3:4), övning 10 (bilaga 3:6) och övning 12 (bilaga 3:7) föll bort.

## Material

- Föräldrabrev (bilaga 1)
- Enkät (bilaga 2:1)
- Efterarbete till enkät (bilaga 2:2)
- Material till gruppstärkande övningar (bilaga 3:1-3:8)
- Dagbok för observationer

## Genomförande

Varje gruppstärkande övning kommer att börja på samma sätt med mörkt rum, lugn musik och lite tända ljus. Detta för att få dem fokuserade på sig själva och inte låta sig påverkas av händelser runtomkring.

Första veckan av praktiken delade vi ut ett föräldrabrev (bilaga 1). Vi träffade flickorna två gånger i veckan. Vid första tillfället fick eleverna svara på en enkät (bilaga 2). Vi satt med under enkätfrågorna för att kunna hjälpa och stödja vid tolkningar av frågorna. Vid sista lektionstillfället fick eleverna svara på samma enkät för att vi skulle kunna jämföra enkät svaren med varandra, detta för att komma fram till om det skett någon förändring individuellt.

Under gruppstärkandeövningarna lade vi upp det så att en av oss ledde övningen och den andra observerade flickorna individuellt, detta för att se om det skett någon förändring. Vi styrker våra observationer genom boken "Forskningsmetodikens grunder". Där står det att observationer är till för att komplettera information som samlats in genom andra tekniker och genom observationer kan man studera beteenden i naturliga sammanhang i samma stund som de inträffar (Patel & Davidsson 1994).

Under veckorna två-sju hade vi eleverna vid nio olika tillfällen, lektionerna var mellan fyrtio minuter till en timme långa.

## Tidsplan

VT -02	HT -02	VT -03
Val av ämne Inlämning av PM	Utarbetande av bakgrund, syfte och metod	Genomförande av undersökning. Sammanställning av examensarbete.

Under veckorna 12 –18 gjorde vi vår praktik och genomförde vår undersökning. Vi kommer härnäst kalla veckorna för vecka 1-7.

#### Vecka 1

Vid första tillfället presenterade vi oss för flickorna och gav dem ett föräldrabrev (bilaga 1). Föräldrabrevet innehöll en presentation av oss och informerade föräldrarna om den framtida undersökningen.

#### Vecka 2

Vi intervjuade flickorna med enkätfrågor (se bilaga 2) vid första och sista tillfället. Syftet med enkäten är att se hur hög självkänslan är och om den blir förändrad under undersökningens gång. Enkäterna kommer vi att sammanställa i tabell form.

Vi genomförde övning 1 (bilaga 3:1) för att flickorna skulle få uppskatta varandras egenskaper, samhörighet och respekt för varandra. Övning 2 (bilaga 3:1) skickade vi med flickorna hem så att de tillsammans med föräldrarna kunde svara på frågorna. Detta var för att namnet är en viktig del av barnets identitet. Vid det andra tillfället under denna vecka gjorde vi övning 3 (bilaga 3:2). Syftet med denna övning är att få flickorna att reflektera över vad som har hänt under veckan. Efterarbete till enkäten (bilaga 2:2) skedde också vid detta tillfälle. Detta var för att tillsammans samtala och följa upp de frågor och svar vi har fått.

#### Vecka 3

Vid första tillfället denna vecka gjorde vi övning 5 (bilaga 3:2), denna övning stärker självförtroendet och tränar flickorna att lyssna aktivt samt känna samhörighet. Flickorna fick även läsa upp övning 1 och övning 2 (bilaga 3:1) från veckan innan. Vid andra lektionen gjorde vi övning 4 (bilaga 3:2) och hade redovisning av den direkt efteråt. Syftet med denna aktivitet är att uttrycka uppskattning, ha roligt och öka deras självförtroende.

#### Vecka 4

Första övningen 6 (bilaga 3:3) är för att öka självförtroendet och få flickorna att tänka på vilka de är och vara stolta över det. Övning 3 (bilaga 3:2) gjorde vi vid det andra tillfället. Syftet med denna övning är att få flickorna att reflektera över vad som har hänt under veckan. I slutet på lektionen hade vi uppföljning på övning 6 (bilaga 3:3).

#### Vecka 5

Påsklov

#### Vecka 6

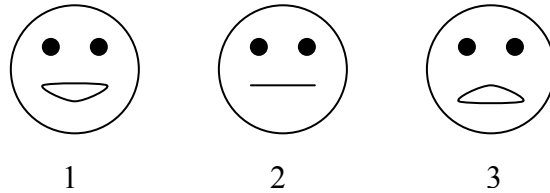
Vi gjorde övning 11 (bilaga 3:6), syftet med denna övning är att flickorna får upptäcka sig själv och öka sin självkänsla och självaktning. Övning 13 (bilaga 3:7) handlar om att säga positiva saker om sig själv och att förstå skillnaden mellan vara stolt och stöddig. Vid andra tillfället denna vecka genomförde vi övning 8 (bilaga 3:4). Syftet är att träna sig i att fatta snabba beslut och att stå för sin åsikt. Övning 9 (bilaga 3:5) innebär att öva sig i att ha en egen åsikt och att stå för den. Att befrämja kritiskt tänkande och att stärka självförtroendet.

#### Vecka 7

Under sista veckan hade vi endast ett tillfälle då vi fikade tillsammans och gjorde enkät (bilaga 2:1). Syftet med enkäten är att se hur hög självkänslan är och om den har blivit förändrad från undersökningens början.

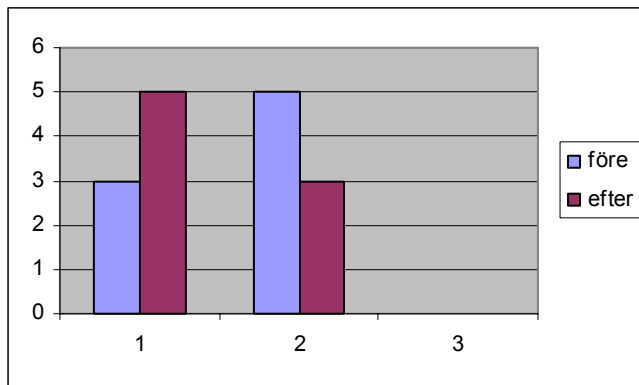
## Resultat

Vi har valt att redovisa resultatet av våra individuella enkäter i ett diagram. I de följande diagrammen betyder siffrorna i Y-axeln antal elever och siffrorna i X-axeln motsvarar var sin gubbe (se nedan) där siffran ett motsvarar positiva känslor och siffran tre för negativa känslor.



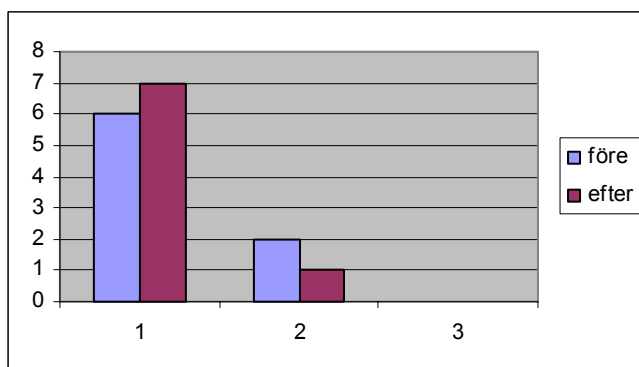
### Resultat av gruppens enkäter (åtta flickor).

#### Fråga 1. Hur känner du dig när du kommer till skolan?



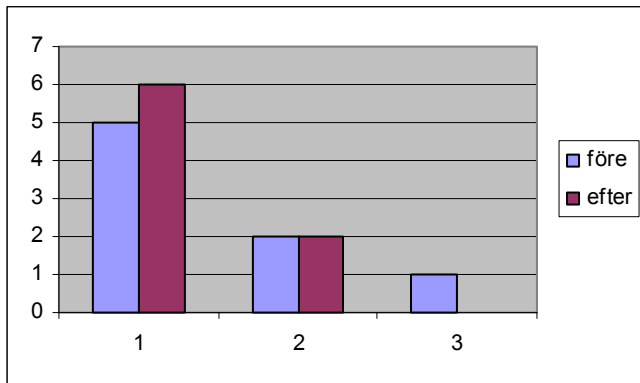
Kommentar: Man kan tydligt se att majoriteten känner sig mer positiv att komma till skolan efter de gruppstärkandeövningar som vi har gjort.

#### Fråga 2. Vågar du säga vad du tycker och tänker?



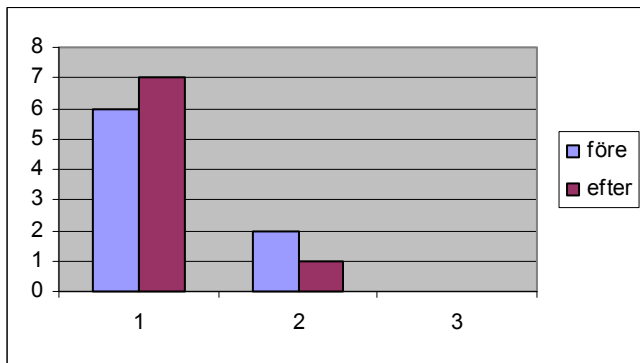
Kommentar: Det är en liten skillnad på resultatet från före och efter.

### Fråga 3. Hur känner du dig när du ska berätta något inför klassen?



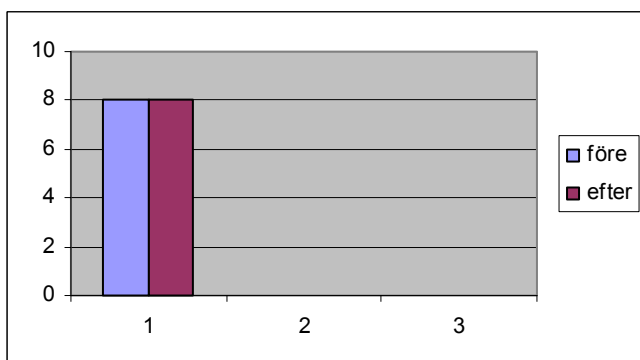
Kommentar: Man kan se att det är fler som känner sig positiva när de ska berätta något inför klassen. Det finns dock två flickor som känner sig oberörda.

### Fråga 4. Känner du dig utanför?



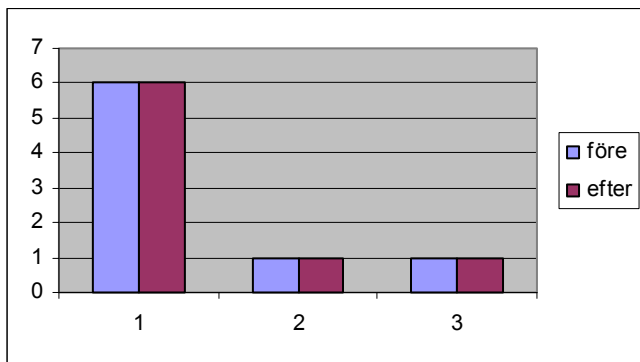
Kommentar: Diagrammet visar att ingen känner sig utanför och att det har blivit en förbättring efter de gruppstärkandeövningarna.

### Fråga 5. Vad tycker dina klasskompisar om dig?



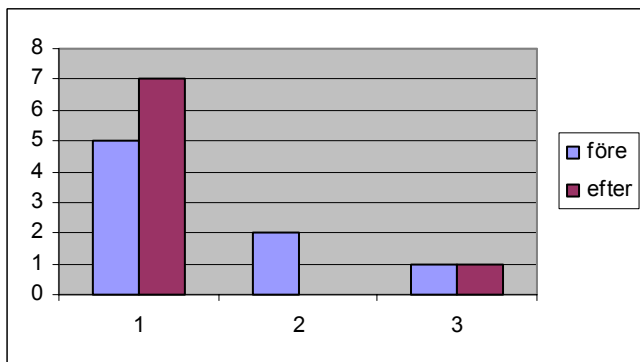
Kommentar: Diagrammet visar att flickorna kände sig omtyckta både före och efter övningarna.

### Fråga 6. Tycker du om dig själv?



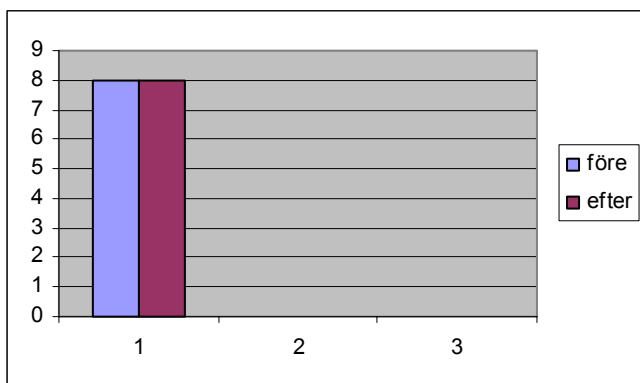
Kommentar: Det är ingen skillnad från före och efter övningarna.

### Fråga 7. Vågar du göra det du vill?



Kommentar: Resultatet visar att flickorna vågar göra det de vill mer efter övningarna vi har haft.

### Fråga 8. Hur är du mot dina kompisar?



Kommentar: Ingen resultat skillnad från före och efter.



## Sammanfattning på enkäten

Efter vår enkätundersökning ser vi att flickorna är mer positivt inställda till att komma till skolan, känner sig bättre till mods då de ska berätta något inför klassen och de vågar göra mer av vad de vill. Däremot är det ingen större skillnad från första till sista tillfället om att de känner sig utanför eller vågar säga vad de tycker och tänker. Det är ingen förändring på frågan om de tycker om sig själva däremot är de fortfarande fullt positiva när de beskriver hur klasskompisarna är och hur flickorna själva är mot sina kompisar.

## Resultat av enskilda observationer från gruppstärkande övningar

Elev 1:

En flicka som hade det svårt med övningen 1 (bilaga 3:1) där hon skulle skriva positiva saker på sitt namn, övning 3 då hon skulle beskriva hur veckan har varit, övning 5 (bilaga 3:2) då man ska säga positiva egenskaper om sig själv, övning 6 (bilaga 3:3) som handlar om ens egna resurser och efterarbetet av enkät (bilaga 2:2) där vi samtalade om resultatet av enkäten.

Trots att hon fick mycket stöd av de andra flickorna i gruppen hade hon svårt att skriva eller säga positiva saker om sig själv. Hon var frånvarande vid två tillfällen då vi gjorde övning 3 (bilaga 3:2) för andra gången, övning 13 (bilaga 3:7) som handlade om stolthet och genomgång av övning 6 (bilaga 3:3).

Flickan gjorde övning 4 (bilaga 3:2) väldigt bra som handlade om att skriv positiva egenskaper om varandra. Hon har lätt för att säga positiva saker om andra men när det var genomgång fick vi inte läsa upp hennes papper.

Vid övning 9 (bilaga 3:5) och övning 11 (bilaga 3:6) som båda handlade om värderingsövningar och stå för sin åsikt. Där visade flickan klart och tydligt sina åsikter även om de övriga i gruppen visade något annat. Där av ser vi att hennes självkänsla och självaktning har ökat. Övning 2 (bilaga 3:1) var en hemläxa om historien bakom sitt namn och flickans papper kom aldrig tillbaka.

Elev 2:

En flicka som hade lite svårt att säga positiva saker om sig själv i början men det märktes att hon stod på sig mer i slutet av arbetet. Man upplevde att hon stod för sina åsikter och hjälpte elev 1 som behövde stöd.

Hon var borta under övning 6 (bilaga 3:3) då vi pratade om ens egna resurser. Hon var också borta vid det andra tillfället av övning 3 (bilaga 3:2) som handlade om tillbakablick på veckan som gått. Hon var med på alla de andra övningarna och gjorde det bra. Eleven var lite passiv vid efterarbetet av enkäten (bilaga 2:2) då vi samtalade om de olika svaren.

Elev 3:

Är en självständig flicka som hade lätt för övningarna. Hon berättade tydligt vad hennes åsikter var. Vid efterarbetet av enkäten (bilaga 2:2) pratade flickan oavbrutet hur man kunde förbättra och känna sig säkrare. Flickan var med på alla övningarna. Vi såg ingen förändring på elev 3 då hon visade god självaktning och självförtroende.

Elev 4:

En flicka som krävde mycket respons på det hon sa om sig själv, vilket de andra i gruppen gav henne men eleven hade ändå svårt att skriva ner det positiva. Flickan var med på alla övningarna.

Vid övningarna 9 (bilaga 3:5) och 11 (bilaga 3:6), som är värderingsövningar, hade hon det svårt att stå för sin åsikt och följde gärna med de andra på deras åsikter. Vid efterarbetet av enkäten (bilaga 2:2), som handlade om resultaten, sa hon inte mycket. Vi ser inte någon förändring på eleven.

Elev 5:

En flicka som pratar mycket och har ett gott självförtroende. Hon har varit med på alla övningarna och har inte svårt för att stå för sina egna åsikter. Vid efterarbete av enkäten (bilaga 2:2), då vi samtalade om resultaten, sa hon vad hon tyckte efter att de andra klargjort var de stod. Vi har inte sett någon förändring.

Elev 6:

Hon är en självständig flicka med bra självförtroende. Eleven var frånvarande på övning 5 (bilaga 3:5) då gruppen skulle säga positiva saker om sig själv och till andra.

Hon säger klart och tydligt sina åsikter, har inte svårt för att säga positiva saker om sig själv och är inte sen att uppmuntra sina kompisar. Vid efterarbetet av enkäten (bilaga 2:2) då vi samtalade om resultatet, pratade hon väldigt mycket och hade många positiva synpunkter på frågorna. Vi har inte sett någon förändring.

Elev 7:

Är en flicka som behöver lite respons av de andra flickorna. Hon var närvarande vid alla tillfällen. Vid efterarbete och samtalen av resultatet av enkäten (bilaga 2:2) pratade hon väldigt lite. Vi upplever att flickan har blivit mer självsäker.

Elev 8:

Flickan är självsäker och hon har varit närvarande vid alla tillfällena och gjort alla övningarna. Hon hade inte svårt att säga eller skriva positiva saker om sig själv eller andra.

Vid efterarbetet av enkäten (bilaga 2:2) då vi gick igenom resultatet, styrkte hon det som de andra sa och kom med egna åsikter. Vi upplever att hon blivit mer självsäker på sig själv.

### **Sammanfattning från observationer av samtliga flickor i gruppen**

Tillsammans har de tydliggjort värderingar i gruppen speciellt då vi har samtalat om resultatet från enkäten. Gruppen har kunskap och förståelse om hur viktig aktning och självkänsla är för individen men alla har inte varit mottagliga för det. Kunskapen har de dels fått från de teoretiska och praktiska gruppstärkandeövningarna som vi har gjort tillsammans.

Genom våra observationer har vi noterat att de vågade vara sig själva och vara trygga i sin identitet så länge de var tillsammans i grupp. Då flickorna delades från pojkarna blev det en märkbar skillnad på både trygghet och deras syn på sig själv. Vi upplevde att gruppen tillsammans var stark och självsäker. Då de gjorde individuella övningar var de inte lika självsäkra och de sökte mer bekräftelse av varandra. Vi har sammanlagt sett en positiv förändring på tre av de åtta flickorna.

## Diskussion

Syftet med vårt examensarbete var att öka flickors självkänsla och självaktning genom gruppstärkandeövningar. Vi anser att Wahlströms (1993) ”Gruppen som grogrund” är en bra metod för att nå vårt syfte. Övningar är viktiga, lätta att genomföra och de behöver inte ta så lång tid att genomföra. Vi tycker däremot att sju veckor är alldeles för kort tid för att kunna se någon större utveckling hos flickorna. Här ska vi diskutera hur vi lyckades med vår undersökning. Vi börjar med att diskutera undersökningens validitet och reliabilitet.

### Validitet

Utav enkätundersökningen har vi fått fram vad vi vill se. Enkäterna visar att flickorna har svarat mer positivt vid andra tillfället, efter arbetet med gruppstärkandeövningar, och detta anser vi tyder på att självkänslan och självaktningen har ökat. Observationerna har varit ett bra komplement till enkäten. Vi styrker med Patel & Davidsson (1994) som anser att observationer är ett bra supplement till att styrka annan samlad fakta som vi har använt oss av. Det har varit svårt att se någon större förändring genom observationerna, detta kan bero på att vi inte kände flickgruppen innan undersökningen.

### Reliabilitet

På grund av olika faktorer kan tillförlitligheten variera. Till exempel när vi har haft gruppstärkandeövningar, då flickorna har kunnat följa varandra. Yttre faktorer kan också ha påverkat undersökningen t.ex. då någon har varit frånvarande. Något som vi skulle ha velat göra är att flickorna hade fört dagbok efter varje övning och reflekterat tillsammans då efterpratet också hade dokumenterats. Vi tror att värderingarna i gruppen hade tydliggjorts ännu mer då.

Flickornas svar kan ha påverkas av oss då vi hjälpt flickorna att förstå frågorna och kan då omedvetet ha hjälpt dem att komma fram till ett svar. Då vi satt med som ett stöd kan flickorna ha kryssat svar som de trott att vi velat höra. Det är svårt att göra observationer utan att få med sina egen värderingar och det är svårt att överskåda hela gruppen på samma gång. Vi har försökt att bortse från egna åsikter och tror att vi har lyckats relativt bra med detta. Observationerna har gett oss information som vi inte hade fått fram genom enkäten.

### Resultatdiskussion

Man kan se en förändring från enkät 1 till enkät 2, detta kan bero på att vi har använt oss av många gruppstärkande övningar mellan enkäterna. Det kan också handla om att flickorna fick sig en tankeställare på att man måste respektera sig själv och andra. Vi har tillsammans skapat tillfällen då de har fått möjlighet att lyfta fram det som är positivt som redan finns inom dem och att man ska vara stolt över dem. En annan faktor kan vara att flickorna har lärt känna oss bättre och känner större ansvar gentemot oss att fylla i enkäten sanningsenligt.

Om man skulle utvärdera vår undersökning på ett annat sätt skulle man kunnat intervjua flickorna och fått verbala svar. Men vi tror det skulle vara svårare att avläsa resultatet eftersom svaren skulle skilja sig så mycket från varandra och dessutom skulle det bli olika följdfrågor till varje intressant svar som också ska sammanställas.

Det har skett en förbättring på några av flickorna men för övrigt är det svårt att se en generell förändring på hela gruppen. Detta resultat hade vi inte kommit fram till om vi bara hade använt oss av enkätundersökning.

Något vi har registrerat är att det ofta är två av flickorna som först har klargjort sina åsikter och sedan har resterande av gruppen sagt vad de tyckte.

Vi kan även se att en person inte är lika engagerad i gruppen som de andra, hon har svårt att säga positiva saker om sig själv men en förändring som vi såg var att hon vågade stå för sin åsikt vid näst sista tillfället trots att de övriga i gruppen gick åt ett annat håll. Detta blev vi väldigt positiva av att se och en orsak kan vara att flickan känner mer trygghet vid tillfället.

Slutsatsen av våra observationer är att gruppen blev livligare om man jämför med hur de var i början av undersökningen. Detta kan bero på att de blivit tryggare med oss och varandra, känner sig starkare och säkrare på sig själva.

Vi är nöjda med resultatet från vår undersökning. Detta på grund av att vi har över lag fått ett positivt resultat på vår enkät. De negativa svaren kan ha bidragit till att flickorna har fått större självinsikt, men också att de gruppstärkande övningarna har bidragit till att de har fått en bättre bild av sig själv. Metoderna som användes har fungerat bra för att mäta om vi har uppnått vårt syfte. Med enkäten har vi fått en bra översikt av flickornas självkänsla och självaktning.

I vår bakgrund står det enligt Sjödén (1983) att ett självförtroende inte går att bygga upp snabbt via genvägar utan det måste byggas upp inifrån. Samt för bästa resultat ska ett självförtroende byggas upp sakta och grundligt för att det inte ska raseras så lätt. Om vi hade fått arbeta med denna grupp under en längre tid tror vi att man hade sett en mer märkbar skillnad på resultatet hos flickorna. Men med denna tid vi har fått arbeta med flickorna har vi lagt en grund för fortsatt bra självförtroende. Vi har också förhoppningsvis grundat för några färdigheter som låter dem fortsätta utforska och lära sig mer om sig själv och fortsätta bry sig om andra. Detta leder i sin tur till ökad självaktning.

Genom att använda oss av gruppstärkande övningar tror vi att flickorna har lärt sig samarbeta med varandra, ökat förtroendet till varandra, lärt sig komma till insikt om sig själva, se till sina positiva egenskaper, stå för sina åsikter och se sitt eget och varandras självkänsla. När vi har haft våra gruppstärkande övningar har flickorna ofta diskuterat de olika ämnena efteråt. Där har vi märkt att flickorna visat kunskap på att det finns flera synsätt och tankesätt på ett problem. De har också visat mer hänsyn och respekt för andras åsikter.

Om man ser till de mål som vi har tagit ut ur Lpo -94 där det står att skolans uppgift är att låta varje elev finna sin unika egenart, utveckla sin självkänsla och känna trygghet. Med det tycker vi att man borde arbeta mer med gruppstärkande övningar i skolan. Med hjälp av övningarna kan skolan stärka barnet. Vi kan förstå att barn kan ha det svårt för att bygga upp en bra självkänsla med tanke på Permer & Permors (1989) referat till Rogers synsätt på att miljön spelar stor roll i barnens utveckling. Flickorna som vi arbetade med bytte miljö ibland flera gånger om dagen vilket kan få dem att känna sig otrygga.

Vi vill även kommentera Eriksons teori som stämde relativt bra överens med våra tankar om barn. Han ser barnen som sociala varelser och att stadierna som alla går igenom är väldigt

individuella. Detta är viktigt för vår studie eftersom vi har arbetat med självkänsla och självaktning.

Ordet självkänsla är precis som alla andra ord bara en symbol. Men har vi brister i vår symbol kan vi aldrig springa ifrån det, man måste känna andras stöd, vänskap, kärlek och uppmuntran.

I vår bakgrund har vi refererat till Holm (1990) som skriver att självförtroendet är föränderligt och bestäms av många faktorer och bestäms inte bara av det förflutna utan det är nu vi lever, tänker och handlar. Att ha positiva tankar om sig själv är en grund för ett bra självförtroende.

### **Fortsatt forskning**

Vi skulle vilja göra denna undersökning under en längre tidsperiod. Det skulle dessutom vara intressant att använda sig av boken "Gruppen som grogrund" (Wahlström 1993) för att förbättra klimat i grupper och stärka barns självkänsla och självaktning individuellt. Denna undersökning är riktad mot flickor och skulle vara intressant att göra samma undersökning med inriktning mot pojkar.

## Referenslista

- Apter, T. (1997) *Det trygga barnet*. Falun: AiT Scandbook. ISBN: 91-7085181-6
- Egidius, H. (1995) *Termllexikon i psykologi, pedagogik och psykoterapi*.  
Lund: Studentlitteratur. ISBN: 91-44-39541-8
- Einarsson, J. (1984) *God morgon pojkar och flickor om språk och kön i skolan*. Stockholm:  
Liber Förlag. ISBN: 91-38-61327-1
- Holm, C. (1990) *Finn din inre kraft*. Stockholm: Kreativt Center AB. ISBN: 91-970844-1-7
- Hwang, P. (2000) *Utvecklingspsykologi*. Borås: Centraltryckeriet. ISBN: 91-27-05547-7
- Imsen, G. (2000) *Elevens värld, introduktion till pedagogisk psykologi*. Lund:  
Studentlitteratur. ISBN: 91-44-00973-9
- Odelfors, B. (1998) *Förskolan i ett könsperspektiv, att göra sig hörd och sedd*. Lund:  
Studentlitteratur. ISBN: 91-44-00604-7
- Patel, R & Davidsson, B. (1994) *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.  
ISBN: 91-44-30952-x
- Permer & Permer. (1989) *Psykologi, en grundbok*. Lund: Studentlitteratur.  
ISBN: 91-44-24941-1
- Ryberg, L. (2000) *Positiv självbild, jag vill, vågar, kan*. ISBN: 91-88940-90-x
- Sjöden, S. (1983) *Handbok i personlighetsutveckling*. Borås: Centraltryckeriet AB.  
ISBN: 91-518-1610-5
- Svenska akademins ordlista över svenska språket*. (1998) Stockholm: Norstedts ordbok.  
ISBN: 91-7227-032-2
- Utbildningsdepartementet (1999) *Allmänna råd med kommentarer för fritidshem*.  
Utg. av Skolverket. Stockholm: Elanders Gotab AB. ISBN: 91-89313-52-6
- Utbildningsdepartementet (2000) *Allmänna råd med kommentarer för öppen  
fritidsverksamhet*. Utg. av Skolverket. Stockholm: Elanders Gotab AB. ISBN: 91-89313-  
55-0
- Utbildningsdepartementet (2000) *Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet,  
förskoleklassen och fritidshemmet*.  
Utg. av Skolverket. Västerås: Västra Aros. ISBN: 91-38-31413-4
- Wahlström, G. (1993) *Gruppen som grogrund*. Stockholm: Liber AB. ISBN: 91-47-04812-3

Hej alla föräldrar!

Vi heter Gabriella Aasa och Malin Gillsparr och läser sista terminen på fritidspedagogutbildningen vid Luleå Tekniska Universitet. Under veckorna 12-18 kommer vi att göra vår slutpraktik hos era barn.

Vi skriver vårt examensarbete om flickors självkänsla och självaktning, ett försök att stärka den. Flickorna kommer bland annat få göra gruppstärkande övningar och fylla i en enkät som vi har gjort.

Resultatet kommer redovisas i vårt examensarbete där alla flickorna kommer att vara anonyma. Som ni säkert vet så har all personal på skolan tystnadsplikt, det gäller även oss som kommer som studenter till skolan.

Om ni har frågor eller funderingar får ni gärna ringa till oss!

Vi ser fram emot att träffa era flickor!

Med vänliga hälsningar

Gabriella Aasa (telefonnummer: xxxxxx)

Malin Gillsparr (telefonnummer: xxxxxx)

## Enkät med kryssfrågor

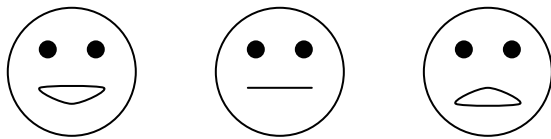
1: Hur känner du dig när du kommer till skolan?



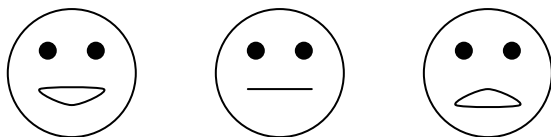
2: Vågar du säga vad du tycker och tänker?



3: Hur känner du dig när du ska berätta något inför klassen?



4: Känner du dig utanför?



5: Vad tycker dina klasskompisar om dig?



6: Tycker du om dig själv?





7: Vågar du göra det du vill?



8: Hur är du mot dina kompisar?



## Efterarbete till enkät 1

1. Hur kommer det sig att flera stycken tycker det är sådär att komma till skolan?  
Kan man göra det roligare på något sätt?
2. Är det viktigt att kunna säga vad man tycker och tänker?  
I så fall varför?
3. Vad tror ni det är som gör att man känner obehag att berätta något inför klassen?  
Kan man göra något åt det?
4. Hur kan man göra för att ingen ska känna sig utanför?
5. Vi tyckte det var roligt att se att ni alla uppfattar klasskompisarnas åsikter om er som positiva!
6. Får man tycka om sig själv?  
Vad kan man göra för att tycka om sig själv?
7. Hur kommer det sig att man inte vågar göra det man vill?  
Vad är det som hindrar dig från att göra det du känner för?
8. Alla uppfattade sig själva som positiva mot kompisarna vilket är jätte bra!

## Gruppstärkande övningar

### Övning 1 - Mitt namn och ditt

Syfte:

Att uppskatta varandras personliga egenskaper.

Att känna respekt för varandra.

Att känna samhörighet.

Metod:

Barnen skriver sitt namn vertikalt på ett papper.

S

T

I

N

A

Sedan gäller det att hitta positiva ord som börjar på var och en av bokstäverna i namnet.

Söt

Trevlig

Intelligent

Naturlig

Aktsam

Efterarbete:

Att prata med barnen om det var lätt att hitta egenskaper på sitt namn. (Wahlström, 1993)

### Övning 2 - Mitt namn

Syfte:

Att uppleva sin identitet.

Att öka sin självkänedom.

Att bli bekräftad.

Namnet är en viktig del av barnets identitet. Om barnet bejakar sitt namn, är detta mycket positivt för självkänslan.

Metod:

Dessa frågor får barnen som en läxa att ta reda på hemma:

Varför valde man just ditt namn?

Har du fått ditt namn efter en viss person? Varför i så fall och vem var det?

Har du något smeknamn?

Tycker du om ditt namn?

Om du fick välja ett annat namn vilket skulle du då välja?

Efterarbete:

Barnen får återberätta om deras namn. (Wahlström 1993)

### Övning 3 - Tillbakablick

Syfte:

Vid slutet av varje vecka är det bra att stimulera vad som har hänt. Den som behöver stärka sitt självförtroende kan styrka de negativa frågorna.

Metod:

Några bra saker som jag gjorde...  
Det bästa som har hänt mig under veckan...  
Det sämsta som har hänt mig under veckan...  
Något jag har lärt mig om mig själv...  
Något jag känner mig stolt över...  
Något jag lovar mig själv...

Efterarbete:

Barnens papper kommer samlas in och sammanställas individuellt för att se om det sker någon förändring i svaren. (Sjödén 1983)

### Övning 4 - På min rygg

Syfte:

Att öka självförtroendet.  
Att öva sig att uttrycka uppskattning.  
Att ha roligt.

Metod:

Alla barnen får ett papper där deras namn står som sedan fästes på deras rygg. Sedan går alla runt och skriver positiva saker om varandra på pappret.

Efterarbete:

Vad skulle hända om vi oftare sa positiva saker till varandra?  
Hur känns det att ha ett papper med sitt namn på fylld med positiva ord?  
Ge exempel på fina saker som någon skrev på ditt papper. (Wahlström, 1993)

### Övning 5 - Spindelnät

Syfte:

Att stärka självförtroendet.  
Att känna samhörighet.  
Att öva aktivt lyssnande.

Metod:

Barnen sitter i en ring på golvet. Ledaren kastar ett garnnystan till någon i gruppen, och håller kvar garnändan i handen. Samtidigt säger man namnet, och ett positivt jag-budskap till mottagaren. T.ex. Jenny, jag tycker du har ett härligt skratt. Jenny kastar vidare garnnystandet till något, och även hon håller kvar garnet. Så att det blir ett spindelnät i ringen. När alla fått garnet kastar sista personen tillbaka samma väg det kom och säger något positivt om sig själv.

Efterarbete:

Var det svårt att hitta på något att säga? (Wahlström, 1993)

### Övning 6 - Mina resurser/allt det här är jag

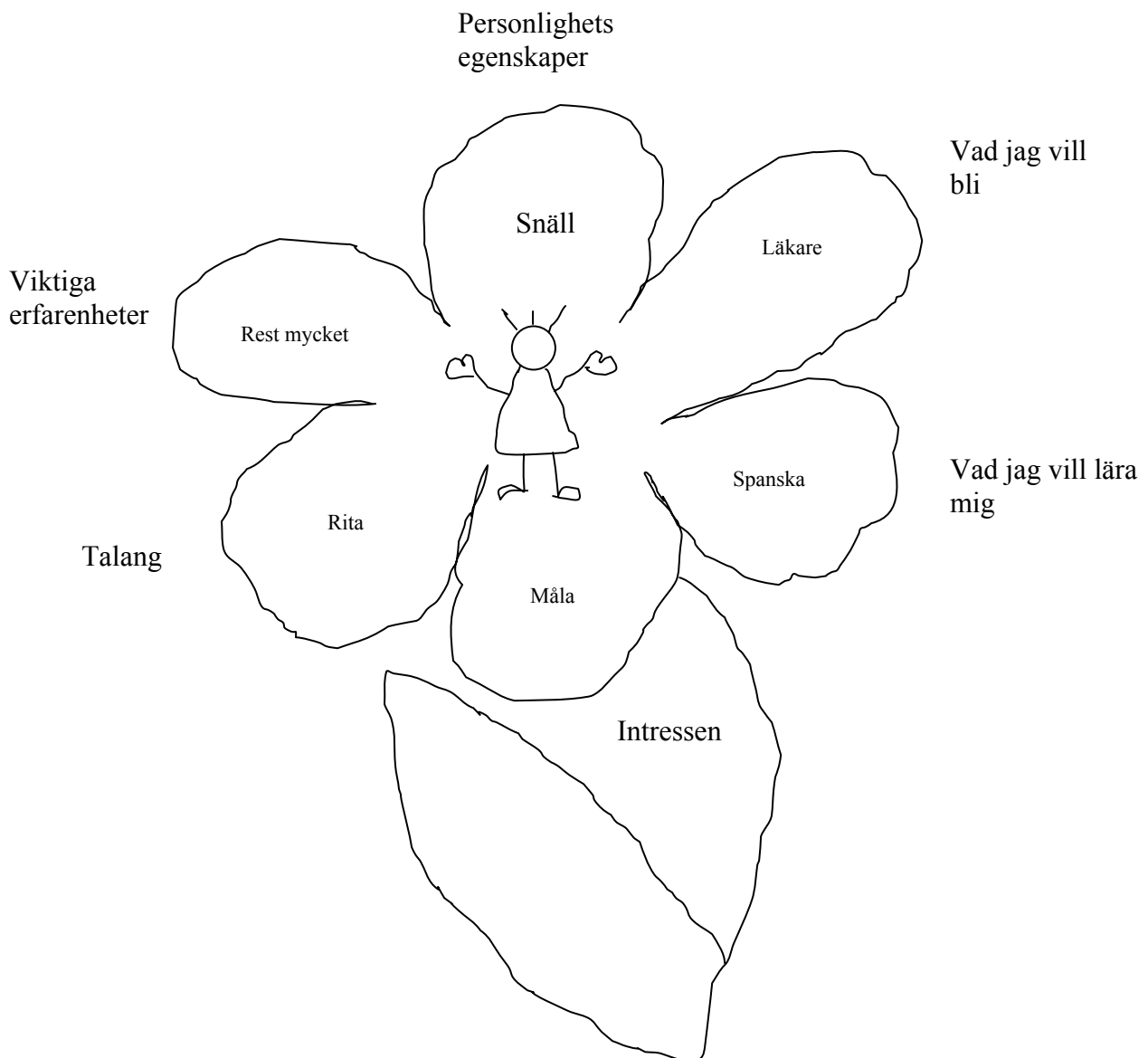
Syfte:

Att öka självförtroendet.

Att få barnen att tänka på vilka de är och vara stolta över det.

Metod:

Barnen får varsitt A3papper där det redan är ritat en blomma och rubrikerna står på varje blomblad. Barnen fyller i sina egna svar och får rita sig själv i mitten.



Efterarbete:

Alla blommor kommer fästas upp på väggen och barnen får presentera sig själva. (Sjödén 1983)

### **Övning 7 - Möt en speciell person**

Syfte:

Att lära känna människor i grupp

Att känna samhörighet

Att öka självförtroendet och att bejaka andra som unika personer.

Metod:

Dela in barnen två och två och låt dem intervjua varandra i c:a tio minuter. Därefter går man tillbaka till den stora gruppen och presenterar den person man intervjuat för gruppen.

Efterarbete:

Har du lärt dig något nytt om den du intervjuade?

Har du lärt dig något nytt om dig själv? (Wahlström 1993)

### **Övning 8 - Tummen upp- tummen ner**

Syfte:

Att träna sig att fatta snabba beslut.

Att stå för sin åsikt.

Att inse att vi är olika och att vi har olika åsikter.

Metod:

Barnen sitter i en ring, ledaren kommer med ett påstående eller en fråga om man tycker ungefär likadant, eller om svaret är ja, så visar man tecken med handen: tummen upp.

Om man inte tycker likadant, eller om svaret är nej, så gör man tummen ner.

Äter du frukost varje morgon?

Gillar du barnprogram på Tv?

Gör du alltid som kompisarna säger?

Tycker du att barn är det bästa som finns?

Tycker du att den starkaste alltid ska få bestämma?

Tycker du att du är bra på någonting?

Är du stolt över något som du har gjort?

Är alla lika mycket värda?

Tycker du om dig själv?

Mina kompisar tycker om mig?

Efterarbete:

Diskussion om det är svårt att stå för vad man tycker. Vilken fråga var svårast att besvara, vilken var lättast? (Wahlström 1993)

## Övning 9 - Stå för din åsikt

Syfte:

Att öva sig i att ha en egen åsikt och att stå för den.

Att uppleva att det finns olika uppfattningar inom gruppen i de flesta frågor.

Att befrämja kritiskt tänkande.

Att stärka självförtroendet.

Detta är en övning som syftar till att det ska kännas naturligt för barn och ungdomar att ha en avvikande åsikt. På sikt önskar man att detta ska gälla både klädval, intressen, värderingar och allt annat. I framtiden hoppas man att den dag de utsätts för frestelser i form av droger eller alkohol, helt naturligt ska kunna säga: ”Nej, det är inget för mig”, och ha hela sitt självförtroende i behåll.

Metod:

Man lägger en färgad tejprensa diagonalt över rummet. I ena änden står det: Håller helt med, och i den andra änden står det: Håller inte alls med. Ledaren säger olika påståenden och barnen går och ställer sig på den sida de anser stämmer överens med sina åsikter. Har inte barnen ett klart ja eller nej på påståendet kan de ställa sig i mitten. Hela övningen ska gå relativt fort så de inte hinner fundera så länge, men framförallt så att de inte hinner se efter var klassens statusperson ställer sig. Påståenden:

Godis är godare än glass

Sommaren är bättre än vintern

Blått är den bästa färgen

Jag tycker om skolan

Jag tycker man kan prata med främlingar man möter på gatan

Alla barn kan lika mycket

Det är ok att prata illa om någon man inte tycker om

Jag tycker att de som är utanför har sig själva att skylla

Jag ljuger aldrig

Hemligheter behöver inte alltid vara hemliga

Jag tycker om att bestämma

Jag är inte rädd för att vara utanför

Ibland önskar jag att jag var någon annan

Jag blir ofta arg

Jag lovar ofta saker jag inte håller

Tjejer är alltid tysta och lugna

Jag har inte självrespekt

Mitt självförtroende är bra

Jag är snäll

Min familj älskar mig

Efterarbete:

Tänkte du på var de andra ställde sig? Hur kändes det att visa vad man tycker inför alla andra?

Tänkte du någon gång flytta på dig när du såg var en kompis stod?

(Wahlström 1993)

## Övning 10 - Happening

Syfte:

Att våga vara sig själv.

Att klara av sin egen uppgift.

Att klara av kroppskontakt.

Metod:

Ledare delar ut lappar med enkel pantomim uppgifter till barnen. På ledarens signal gör alla sina roller samtidigt i cirka 1 minut, sedan byter man roller och fortsätter övningen. Roller att delge:

Klia alla på ryggen

Ta alla i hand

Försök samla alla i gruppen i mitten

Stå ifred i mitten

Smek alla på kinden

Undersök allas tummar

Provsitt alla stolar i rummet

Se efter allas ögonfärg

Gå i små cirklar

Kittla allt du möter

Försök att få tomt med folk i mitten

Visa dig snäll och rar mot alla du möter

Ställ dig i vägen

Försök ta folks strumpor

Titta allvarligt mot alla du möter, skratta inte

Försök vända på folk så de går motsatt riktning

Gå baklänges

Gå runt och grubbla

Sopa golvet med en låtsaskvast

Efterarbete:

Var det svårt att göra sin uppgift när alla andra gjorde något annat? Vilket var roligast att göra, vilket var svårast att göra? (Sjödén 1983)

## Övning 11 - Värderingsövning

Syfte:

Att individuellt upptäcka sig själv.

Att öka självkänslan och självaktningen.

Metod:

Barnen får ett papper med halva meningar som de sedan ska fylla i. Meningar:

Något som bör förbjudas är...

Mina vänner tycker att jag är...

Jag tycker mycket om...



Något jag önskar är...  
En tjej ska vara...  
Jag tycker om människor som...  
Nämn tre saker du är bra på...  
Jag skulle vilja att jag kunde...  
Jag blir arg när...  
Jag blir besviken när...  
Oj, så roligt...  
Då kände jag mig lycklig...  
Jag tycker det är pinsamt när...  
Mitt bästa minne är när...

Efterarbete:

Barnen får välja ut tre meningar som de får läsa upp högt i gruppen och det diskuteras varför just de meningarna valdes. (Sjödén 1983)

### **Övning 12 - Utom du**

Syfte:

Att lära sig leda.

Att bygga upp självförtroendet.

Att våga göra något individuellt inför gruppen.

Metod:

Gruppen är samlad inom en cirkel som markeras med stolar eller kuddar. På ledarens uppmaning förvandlas alla till samma sak utom en person som får en ledande roll. Innan övningen går alla tillsammans igenom hur man betar sig som de olika sakerna.

Nu är alla:

Mekaniska dockor

Busungar

Eldsflammar

Myggor

Bilar

Fjärilar

Kor

Fotbollsspelare

Hösäckar

Loppor

Utom en som:

Drar upp dem så de går

Är lärare och vill ha ordning

Försöker släcka

Jagar dem

Trafikpolis

Fjärilsfångare

Mjölkare

Domare

Ska släpa ihop dem

Ska fånga dem

Efterarbete:

Pratar om hur det kändes att vara den ledande rollen. Hur kändes det för resten av gruppen att bli omhändertagen av de olika "ledarna". (Sjödén 1983)

### **Övning 13 - Jag är stolt över**

Syfte:

Att öva sig i att säga positiva saker om sig själv.

Att öva sig i att uttrycka sin uppskattning av andra.

Att få barnen att förstå skillnaden mellan att vara stolt och att vara stöddig.

Metod:

Barnen samlas i grupp, samtala om vad orden stolt och stöddig betyder. Att vara stolt innebär att jag växt i egen kraft och att vara stöddig innebär att jag gör mig större genom att göra andra mindre. Sedan får en person sätta sig i mitten som huvudperson. Huvudpersonen ska göra ett uttalande om något hon är stolt över. Huvudpersonen kan säga:

Jag är stolt över att jag kan läsa.

Jag är stolt över att jag har så många kompisar.

Jag är stolt att jag gjorde mål på matchen igår... osv.

När huvudpersonen sagt sin mening kommenterar de övriga i gruppen det på ett positivt sätt.

Så blir det nästa persons tur att vara huvudperson.

Efterarbete:

Hur valde du vad du skulle vara stolt över? Lärde du dig något nytt om de andra? Hur kändes det att säga att man är stolt? Hur känns det nu? (Wahlström 1993)