

Selvtillit

- Klassemiljø, medvirkende prosess.



Først en liten innledning rundt begrepene selvbylde, selvfølelse og selvtillit.

Disse begrepene brukes ofte om hverandre. Selvbylde er grunnlaget for et godt liv. Selvbylde deler vi i selvfølelse og selvtillit. Selvfølelsen er grunnmuren og grunnlaget for et stabilt og godt plantet selvbylde. Selvfølelse handler om å ha en bevissthet og en aksept av seg selv som den man **ER**.

En person med sunn selvfølelse opplever at en er god nok med alle sine tanker, følelser, behov, drømmer, sine

styrker og svakheter.

Selvtillit handler om det man GJØR og ytre forhold som utseende og status symboler. Den øker når vi lykkes, mestrer eller får ulike former for anerkjennelse fra andre. Mens selvfølelsen er mer stabil og ikke endrer seg på kort sikt, er selvtillit en ustabil faktor som lett kan forstørres eller forminskes.

Selvfølelsen er selve grunnmuren eller ankeret i utviklingen av et sterkt og solid selvbylde. Er selvfølelsen god og vi føler oss verdifulle øker også selvtilliten.

Samspillet mellom selvfølelsen og selvtilliten bidrar til å bygge et solid og robust selvbylde. På den måten er det viktig å ha trua på at du er noe, kan noe og vet noe. Selvfølelse kan man ikke få nok av, men det er absolutt mulig å ha for mye selvtillit. Det viktigste bidraget i våre liv er dermed å bygge god selvfølelse gjennom å forsterke gode egenskaper inkludere alle, la anerkjennelse leve osv.

Alle trenger ros og bekreftelser på ting de får til. Selvtilliten styrkes gjennom konkrete adferds spesifikke tilbakemeldinger. Spesielt viktig er det i innlæring av nye ferdigheter når man er usikker på om det var riktig eller fint utført. Dette gir tro på at en kan mestre nye og vanskeligere oppgaver og øker lysten til å trene mer.

Fra en plakat på veggen til en verdi klassen styrer etter.

Tenk hva som kan skje når barn blir opptatt av å styrke eget og andres selvbylde gjennom å inkludere, anerkjenne, løfte og hedre hverandre.

Gjennom medvirkende prosesser stiger den indre motivasjonen til å engasjere seg og aktivt ta del i klassemiljøutviklingen.

Det handler i stor grad om de ansattes evne til virkelig å engasjere seg i hvordan alle

har det og ta barns tanker, ideer og forslag på alvor.

Her kommer fire viktige punkter å tenke gjennom og ta med i forberedelsene:

- Spørsmålene vi stiller er viktig. Vi har laget et utkast, men bruk gjerne dine egne og tenk oppfølgingsspørsmål.
- Anerkjenn og vis interesse for tanker og ideer elevene har.
- Regissere samtaler som gjør alle til aktive deltagere (IRP).
- Holde ut. Prosesser krever tid og hyppig oppmerksomhet.

Vi ansatte må tillate oss å trene og av og til gjøre feil på samme måte som barn heller ikke får til alt de ofte verbalt ønsker å gjøre.

I en prosess kan alt endres underveis når man blir enige om det. Det er viktig å holde fokus på og etterspørre positive erfaringer. Det vi holder mye fokus på får vi mer av.

NB! Vi må ta utfordringer og utenforskap på største alvor og ha med oss tanken og holdningen at ALLE har ansvar for at ALLE har det bra.

Metodebeskrivelse

Her er beskrevet en prosess fra A til L. Du kan bruke hele eller deler av den. Gjør det på din måte, ut ifra dine erfaringer og de elevene du skal gjøre det sammen med.

Vi tar som utgangspunkt at dere har jobbet litt med karakteregenskapen **selvtillit** i forkant enten gjennom samtaler eller via tegneoppgave.

For mye selvtillit: Barna får i oppgave gå til en del av klasserommet eller uterommet (kan også gjøres tenkt ved pulten, men har gode erfaringer med fysisk forflytning). Be de forestille seg at her i denne delen av rommet er det alt for mange som har alt for mye selvtillit. La elevene ta korte samtaler med sidemannen og med små innspill i plenum (IRP).

- A. På hvilken måte kan en vise for selvtillit? Hva gjør eller sier man da?
Hvordan tror du det er å være på et sted der alt for mange viser alt for mye selvtillit? Hvilke tanker og følelser kan du få av å være et sted der du opplever at alt for mange viser alt for mye selvtillit?
- B. Hvordan er det å lære i et klasserom der alt for mange viser alt for mye selvtillit?
- C. Hvis man har det slik over lang tid, hva tror du det kan føre til? (for deg, for klasse miljøet, for læring osv.)

For lite selvtillit: Be så barna gå til motsatt ende av rommet. Be de forestille seg at her er det alt for mange som viser alt for lite selvtillit.

La elevene føre korte samtaler med sidemannen og med små innspill i plenum.

- D. På hvilken måte kan vi oppdage at her er det mange som har veldig lite selvtillit? Hva gjør eller sier en når en har alt for lite selvtillit? Hvordan tror du det er å være et slikt sted? Hvilke tanker og følelser kan du få av å være et sted der mange har veldig lite selvtillit?
- E. Hvordan tror du det er å lære i et klasserom der veldig mange har lav selvtillit?
- F. Hva tror du det kan føre til på lang sikt hvis du går i en klasse der veldig mange har lav selvtillit? (for deg, for klassemiljøet, for læring)

Nå nærmer vi oss at elevene begynner å definere hvordan de ønsker at selvtillit skal se ut i deres klasse.

Passe med selvtillit: Be så elevene gå til midten av rommet. Be de forestille seg at her er det akkurat passe med selvtillit.

- G. Hvordan ser det ut? Hva sier og gjør vi når vi har god selvtillit? Liten samtale der de står to og to, litt i plenum. Hva kan vi si eller gjøre for å styrke hverandres selvtillit?
- H. Elevene går så til plassen sin og skriver ned tanker og ideer de har når det gjelder konkrete ting de kan gjøre for å utvikle god selvtillit hos seg selv og hos sine klassevenner.
- I. Alle tanker og ideer elevene har samles i et tankekart eller på en plakat.

Konkret planlegging:

- J. Nå skal vi finne ut hva vi skal gjøre her i klassen for å utvikle god og sunn selvtillit hos alle. Lista eller plakaten med en mengde gode tips og ideer kan redigeres. Da kan en gå en liten runde der en rydder og legger litt like forslag i sammen.

NB! Alle ikke utsagn vendes til hva man ønsker skal skje. Når det f.eks. kommer innspill om at vi ikke skal gi nedsettende kommentere om andre når de gjør noe svarer feil eller gjør noe dumt. Da kan en heller stille oppfølgings spørsmål som f.eks.: Hva kan en si og gjøre for å styrke selvtilliten når noen svarer feil eller gjør

noe dumt. Disse utsagnene kan så skrives ned. Det har større effekt å holde fokus på det vi vil oppnå enn det vi vil unngå.

- K. Når en revidert liste er klar kan man foreta en høytidelig avstemming med mål om å ende opp med 4 – 6 konkrete gjennomførbare tiltak. Disse bør lages på en fin plakat og henge synlig der elevene oppholder seg. Kanskje noen trenger det som en påminner på pulten sin også.
- L. Da starter veien mot målet. Klassen kan velge ut en ting de felles skal trene på. I tillegg kan hver elev velge ut en ting de ønsker å trene på. Det skrives opp og en starter litt samtaler om hvordan de kan hjelpe og støtte hverandre for å klare det. Ingen er perfekte. Vi kommer til glemme oss. Da trenger vi påminning, hjelp og støtte.

Klassen har nå gjennom en medvirkende prosess bestemt hva og hvordan man skal jobbe mot et klassemiljø der god selvtillit utvikles.

Nå starter det viktigste arbeidet. Det må holdes liv i det klassen har bestemt. Vår erfaring er at dette gjøres best ved hyppig oppmerksomhet. Man trenger ikke sette av hele timer for å løfte gode eksempler, episoder, refleksjoner rundt status osv., men små og hyppige samtaler i starten av timen, midten eller før man går ut til friminutt.

Vi har lagt inn et eksempel på refleksjon rundt status, **skalering**, men viktigst av alt er at du finner din vei ved bruk av styrkefokus, medvirkning, anerkjennelse og relasjonsfokus. Gi både deg selv og elevene anledning til å trene og også feile. Her ligger det mye læring.

Vi opplever at det er viktig at det er noe synlig i klasserommet, på pulten el. Som minner elever og ansatte på hva vi har som hovedfokus nå.