



SELVVÆRD I KLASSEN

At mærke: Jeg er værdifuld - også når noget er svært

Selvværd handler ikke om at være bedst. Det handler om at opleve, at man har værdi som den, man er.

Selvværd bygges i relationer

Børn udvikler deres syn på sig selv i mødet med andre. Når et barn oplever at blive set, lyttet til, taget alvorligt og mødt med realistiske forventninger, får det erfaringer med: "Jeg er vigtig. Jeg må være her. Jeg kan lære. Jeg kan lave fejl og stadig høre til."

Skolen kan ikke styre alle forhold omkring et barns selvværd, men underviseren kan skabe mange små erfaringer af tilhørsforhold, mestring, indflydelse og tryghed i løbet af en almindelig skoledag.

Selvværd og selvtillid

Selvværd handler om oplevelsen af egen værdi. **Selvtillid** handler mere om troen på, at man kan klare en bestemt opgave. Et barn kan være dygtigt til noget og stadig være usikkert på sin egen værdi.

Et vigtigt mål

Barnet skal ikke lære: "Jeg er god, fordi jeg vinder." Hjælp i stedet barnet mod: "Jeg er værdifuld, og jeg kan øve mig, lære og bidrage."



6 greb, der kan styrke selvværdet

1. Se barnet - ikke kun præstationen	Vis interesse for barnets tanker, spørgsmål, humor, idéer og indsats. Kontakt behøver ikke være lang for at være betydningsfuld.
2. Ros konkret og troværdigt	Beskriv det, du ser: "Du blev ved, selvom det var svært" eller "Du gjorde plads til din makker." Det hjælper barnet med at forstå sin egen handling frem for at være afhængig af generel ros.
3. Gør fejl ufarlige	Vis, at fejl er information og en del af læring. Brug fx: "Det kunne du ikke endnu", "Hvad lærte vi af forsøget?" og "Lad os prøve en anden måde."
4. Giv barnet reel indflydelse	Små valg giver erfaring med at have en stemme: valg af rækkefølge, materiale, arbejdssted eller rolle, når det er muligt inden for tydelige rammer.
5. Sammenlign barnet med sig selv	Peg på udvikling: "Se forskellen fra sidst." Undgå unødvendige sammenligninger mellem børn. Forskellige børn kan have forskellige mål og stadig være lige værdifulde.
6. Lad alle bidrage	Skab roller, hvor forskellige styrker får betydning. Nogen kan forklare, tegne, organisere, lytte, bygge, finde idéer eller hjælpe andre.



Aktiviteter: Jeg kan, jeg er, jeg bidrager

Min styrkeblomst	Barnet tegner sig selv i midten. På bladene tegnes eller skrives styrker, interesser og ting, barnet øver sig på.
Det lærte jeg	Afslut en aktivitet med: Hvad kunne du nu, som var svært før?
Mit modige øjeblik	Tal om små situationer, hvor børn turde prøve, spørge, sige fra eller bede om hjælp.
En god klassekammerat	Lad børn give konkrete eksempler på hjælpsomme handlinger, de har set hos hinanden.
Jeg øver mig på...	Normalisér udvikling ved at lade både børn og voksne nævne noget, de stadig øver sig på.
Styrkejagt	I makkerpar finder børnene en styrke hos hinanden og fortæller, hvad de har set.
Min lille sejr	Tegn eller skriv noget fra ugen, barnet er glad for at have forsøgt eller lært.
Hjælperoller	Lad roller gå på skift, så alle oplever at kunne bidrage til klassens hverdag.

Spørg: Hvad er du glad for ved dig selv? Hvad øver du dig på? Hvornår var du modig? Hvordan gjorde du en forskel for en anden?



Sprog, der styrker barnets blik på sig selv

Den voksnes ord kan flytte fokus fra vurdering til udvikling, handling og tilhørsforhold.

I stedet for	"Hvor er du dygtig!"
Prøv	"Du arbejdede længe med den - hvad hjalp dig?"
I stedet for	"Det er da nemt."
Prøv	"Det ser svært ud for dig lige nu. Hvilken hjælp har du brug for?"
I stedet for	"Se, de andre er allerede færdige."
Prøv	"Du arbejder i dit tempo. Lad os se på dit næste lille skridt."

Refleksion til underviseren

Hvilke børn får mest positiv kontakt fra mig? Hvem bliver primært mødt med korrektioner? Får alle mulighed for at opleve mestring og bidrage? Hvordan reagerer jeg selv på fejl? Er min ros konkret og troværdig? Kan barnet mærke, at relationen består, også når jeg sætter en grænse?

**Barnet skal ikke være perfekt for at høre til.
Det skal mærke, at det har værdi, mens det lærer og udvikler sig.**