

Reflektionskort 10: Självkänsla - Självförtroende

Introduktion:

Det kan vara bra att reflektera över sin egen självkänsla och självförtroende när man är förälder. Det är hur du själv upplever dessa två som är av betydelse för hur du kan hantera olika situationer genom livet. Som mamma behöver du ha tillit till dig själv och din egen förmåga och dessutom ha tillit till det sammanhang du existerar i.

Mål med denna träff:

Veta skillnad på självkänsla och självförtroende.

Hur de samverkar och påverkar dig och din roll som förälder.

Återkoppling från förra träffen:

Vad fick du med dig från förra träffen?

Finns det någonting du ännu vill diskutera?

Kort kan man förklara skillnader på självkänsla och självförtroende genom ÄR och GÖR.

Självförtroende: du vågar/törs. Du blir bekräftad för det du **gör**. Kort och gott, det du gör är det du blir sedd och hörd för. Det vi gör bra och vågar göra kan leda till bättre självkänsla. Om självförtroendet blir för stort (tar för mycket plats) kan det leda till **självkänslan** minskar och man ser inte sina egna begränsningar. Det kan i sin tur leda till ett riskbeteende.

Självkänsla: En bra självkänsla är att du känner dig trygg och kan lita på din egen förmåga. För att det ska vara möjligt måste man acceptera sig själv och ha självrespekt. Du har med andra ord bra kunskap om dig själv, förstår och accepterar både dina goda och mindre goda sidor. Det är med en god självkänsla lätt att acceptera andras åsikter fast de är olika dina.

Man behöver både självkänsla och självförtroende men grunden läggs i den du **ÄR**.

Uppvärmning — Avsluta meningen med det första du kommer att tänka på (något som relaterar till mammarollen)

- Min självkänsla är...
- Mitt självförtroende är...
- Jag känner mig som en tillräcklig förälder när...
- Som barn blev jag bekräftad för den jag **ÄR** när...
- Som barn blev jag bekräftad för det jag gjorde när....
- Mina barn tror jag upplever mig som (självkänsla/självförtroende relaterat)

Diskutera i grupp eller med din partner

Samtalsfråga 1:

På vilket sätt blev du bekräftad som barn?

Möjliga följdfrågor:

- *Blev du mest bekräftad för det du gjorde på ett positivt sätt eller negativt sätt?*
- *När blev du som barn bekräftad för den du ÄR?*

Samtalsfråga 2:

Hur påverkar min självkänsla min roll som förälder?

Hur påverkar mitt självförtroende min roll som förälder?

Möjliga följdfrågor:

- *Vem i hela världen litar du mest på?*
- *Vem i hela världen litar mest på dig?*

Samtalsfråga 3:

Mina barns självkänsla kan jag stärka genom att:

Min partners självkänsla uppfattar jag som:

Möjliga följdfrågor:

- *På vilket sätt kan jag bidra med att visa att varje familjemedlem duger som dom är?*
- *Hur vill jag själv bli bekräftad för den jag är av min partner?*

Hemuppgift:

Diskutera begreppen *självkänsla* och *självförtroende* och skillnaden kring dessa med din partner.

- Hur uppfattar din partner dig i dessa begrepp hur uppfattar du din partner?

Värt att komma ihåg:

Det går aldrig att läka en otillräcklig inre trygghet från barndomen genom att få yttre bekräftelse.

Avslut:

Finns det någonting som du ytterligare funderar över och vill diskutera?

Nästa träff:

Bestäm när och var nästa träff ordnas.

Datum: _____

Tid: _____

Plats: _____