



Lektionsplanering med fokus på självkänsla

Vill du bidra till att stärka elevernas självkänsla? Här kommer fyra enkla och inspirerande övningar som du kan genomföra under en lektion. Lektionsplaneringen lämpar sig för elever i årskurs 4–9.

Ett av de viktigaste områdena Barnavårdsföreningens skolarbete fokuserar på är att stärka elevers självkänsla. När barn och unga utvecklar en tryggare självkänsla ökar samtidigt deras resiliens. Det här hjälper dem att bemöta motgångar och stärker på sikt elevernas välbefinnande.

1. Värderingsövning: Vad tycker du?

Bestäm att ena sidan av klassrummet representerar ett svarsalternativ och den andra sidan representerar det motsatta. Berätta åt eleverna att de måste välja antingen eller. Då ledaren läser upp påståendet visar hen för varje nytt påstående vilken sida av rummet som representerar vad. Uppmuntra eleverna att välja alternativ enligt deras egna värderingar och berätta att det är okej att inte tycka samma som kompiserna. Påståendena får gärna skapa diskussion, på så sätt får eleverna en möjlighet att motivera sina val och lyssna på varandras perspektiv.

Jag vill helst prata	Jag vill helst lyssna
Jag vill åka på solsemester	Jag vill åka på skidsemester
Jag säger oftast vad jag tycker	Jag håller oftast med vad andra tycker
Jag trivs bäst ensam	Jag trivs bäst bland andra människor
Jag vill ha många saker	Jag vill ha många vänner
Jag är ganska lugn	Jag är ganska livlig
Jag är helst utomhus	Jag är helst inomhus
Jag tycker om att bestämma	Jag tycker om när andra bestämmer
Jag vill hellre vara en rolig kompis	Jag vill hellre vara en snäll kompis

2. Styrkekortsring

Be eleverna sätta sig i en ring på golvet. Sprid ut styrkekorten på golvet i mitten av ringen. I stället för Barnavårdsföreningens styrkekort kan du också använda andra kort med positiva egenskaper eller skapa dina egna kort med olika styrkor.

Eleverna får fyra frågor att fundera på och därefter berätta vilken styrka de har valt som svar på de olika frågorna.



Fyra frågor till klassen:

1. Vilken styrka passar bäst in på dig?
2. Vilken styrka skulle du vilja utveckla?
3. Vilken styrka passar bäst in på kompisen till höger om dig?
4. Vilken styrka passar bäst in på kompisen till vänster om dig?

3. Styrkestjärna

Eleverna ritar och klipper ut en stjärna, gärna på färgat papper om det finns till förfogande. I mitten av stjärnan skriver eleven sitt namn, och i varje udd skriver hen en styrka eller god egenskap som beskriver hen. När stjärnan är klar kan den dekoreras fritt och sedan sättas upp på väggen.

4. Påståendevning

Låt eleverna ta ställning till följande påståenden genom att antingen ställa sig upp om de håller med eller sitta kvar om de inte håller med. Avsluta gärna med en kort diskussion där eleverna motiverar sina val och lyssnar på varandra.

Håller du med eller håller du inte med?

- Pengar gör en lycklig
- Musik får mig på gott humör
- Jag kopplar bäst av hemma
- Det är svårt att vara sig själv i skolan
- Jag mår bra av att sporta
- Kompisar kan göra en dålig dag bättre
- Jag har någon gång känt mig påverkad av gruppsyck
- Jag är ibland strängare mot mig själv än mot andra
- Jag brukar göra saker som får mig på bra humör
- Det är svårt att visa sina känslor
- Jag trivs oftast i skolan
- Jag ser framemot sommarlovet