

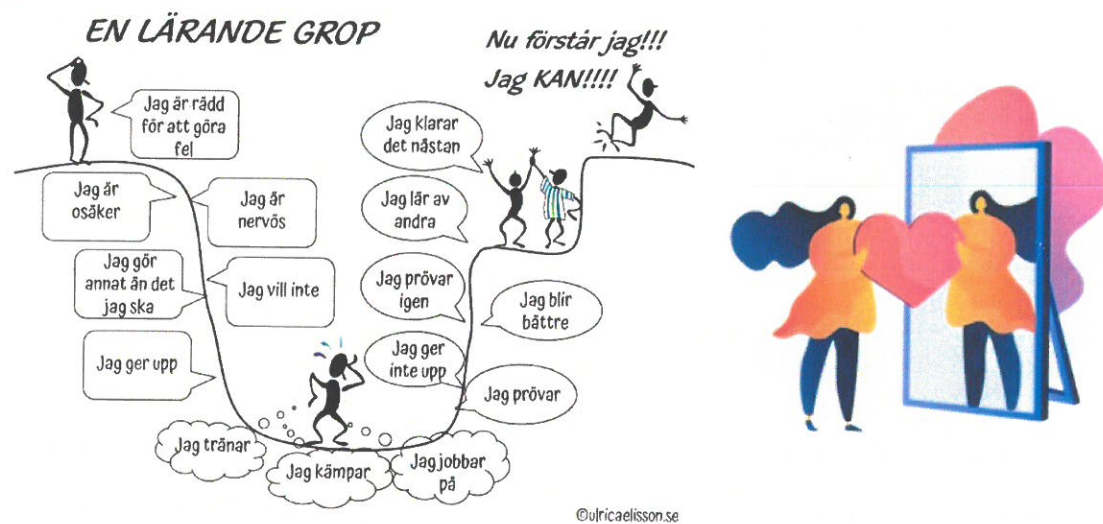
Psykisk hälsa

Självkänsla

<https://www.youtube.com/watch?v=UUWxnr0pIKc>

- Bra självkänsla:
"Jag är nöjd med den jag är."
"Jag duger som jag är."
"Jag har svårt för ..., men jag är bra ändå."
- Var snäll mot dig själv och försök att var positiv mot dig själv.
- Självkänslan påverkar hur du hanterar motgångar.

Vid dålig och låg självkänsla är du kritisk och hård mot dig själv. Det kan t.ex. göra att du aldrig känner dig riktigt nöjd och kan ha svårt att anta nya utmaningar.



Det går att träna upp självkänslan!

- Jag vill, jag kan, jag vågar! -

Självförtroende

Bra självförtroende handlar om hur bra du tror att du kan klara av olika saker.

När du lyckas växer självförtroende och du blir säkrare på att det kommer att gå bra även nästa gång.

Skriv två saker du är bra på att göra:

Självbild

Självbild sammanfattar vem du tycker att du är.

Harmoni

Min självkänsla och självförtroende är bra -> inre harmoni, lust till livet, glädje

Andras tips på hur du kan få bättre självkänsla

Här är tips som unga har skickat in till UMO:

- Försök vara extra modig och våga lite mer; våga stå för vad du tycker, våga fråga om sånt du inte vet, våga göra bort dig och våga bjuda på dig själv.
- Umgås med personer som du gillar och känner dig trygg med.
- Du kan känna dig modigare och starkare om du lyssnar på musik som du tycker mycket om. Till exempel när du är på väg till något du känner dig osäker inför, eller ska göra något som är lite läskigt.
- Ge dig själv uppmuntran och tillåt dig att känna dig nöjd när du till exempel har gjort läxan eller ringt ett samtal som kändes jobbigt.
- Du kan vara en bra och stöttande vän och själv välja kompisar som uppmuntrar dig och tycker om dig för den du är.
- Kramas mycket!
- Även om självförtroende och självkänsla inte är samma sak, kan självkänslan växa och utvecklas om du gör saker som du är bra på.
- Skriv upp saker som du tycker om hos dig själv.
- Skriv upp saker som gör dig glad.
- Sätt upp mål för din dag, till exempel att du ska göra något som du tycker om eller något som du aldrig har gjort förut. Strunta i om det gick bra eller dåligt, blev fult eller fint.
- Självkänslan hör ihop med samvetet. Om du är elak, får du dåligt samvete och mår dåligt. Motsatsen sker om du är en god och snäll människa, då mår du bättre och får också bättre självkänsla.

