



Blå Kors

Refleksjon til filmen: *Eventyrlandet*

Selvfølelse & selvtillit.

Selvfølelse kan man si er måten vi kjenner oss selv på, hvem vi er og hva vi står for og verdien man ser i seg selv slik man er. Selvfølelsen kan handle mye om i hvilken grad man er glad i seg selv. Selvfølelse er knyttet til selvinnsikt, mens selvtillit ikke nødvendigvis er det.

Selvtillit er hvilken verdi vi tillegger oss selv og hvilken tro vi har på oss selv i forhold til det vi gjør og får til. Det går an å ha høy selvtillit, gjerne målt ut fra noe man får til, men ganske dårlig selvfølelse, gjerne fordi man tenker at man ikke er fornøyd med seg selv som man er. Og omvendt kan man på grunn av god selvfølelse være klar over sine svakheter, som igjen kan gi utslag i dårlig selvtillit.

— For de voksne:

Hverdagen vår består av ulike aktiviteter og ulike opplevelser av å mestre eller ikke.

Det kan være utfordrende å kjenne på egen frustrasjon og egen opplevelse av mestring samtidig som vi er forbilde og veileder for våre barn. Barna våre gjør som vi gjør, ikke som vi sier.

Vi er barnas rollemodeller inntil sent i tenårene når de også finner andre rollemodeller. Foreldre er ikke rollemodeller gjennom å være perfekte. Når vi voksne innrømmer ovenfor barna våre at vi også gjør feil, bommer og opplever vanskelige følelser, kan vi vise barna at vi på en sunn måte takler utfordrende situasjoner.

Selvfølelse gir oss en opplevelse av å være verdifull akkurat slik vi er, uten å skulle gjøre noe som helst for det. Når et barn opplever at det er verdifullt utvikles barnets selvfølelse og slik opplevelsen av at andre mennesker også er verdifulle.

Uten en fundamental kjerne av selvfølelse blir selvtiliten hul og tom og gir en følelse av at jeg skaper gode resultater, men jeg føler med ikke tilfreds.





— For de små:

I filmen så du at blant annet at en person la et filter på bildet sitt og på et blunk ser vi litt annerledes ut. Har du gjort det noen gang? Sett inn i kamera og på skjermen ser du deg selv som noe annet? Dette synes de fleste er gøy. Av og til kan det gi oss en følelse at vi må gjøre noe med bildene vi viser og deler med andre. Kanskje sammenligner vi oss med et bilde som noen andre har vist eller lagt ut på nett?

Selvbilde preges av hvem du er og miljøet du vokser opp i. Det preges i stor grad også av den responsen du får i de forskjellige sosiale nettverkene du befinner deg i. Mesteparten av selvbildet blir derfor skapt ut fra hvordan omverdenen har sett på deg. Med andre ord er ikke selvbildet medfødt, men skapt. På den måten er responsen du får i det miljøet du beveger deg i av stor betydning for utvikling av positivt eller negativt selvbilde. Følelser som misunnelse, sjalusi, mindreverdighet, skyld og å ikke kjenne seg bra nok kan være ødeleggende for både selvfølelsen og selvtilliten vår.

I filmen er det illustrert at vi til en hver tid blir vurdert og får bekreftelser gjennom sosiale medier. Lurer du på om du er bra nok slik du er? Stol på at du er bra nok. Ikke "kjøp" dine venner, eller prøv å imponere dem med å gjøre noe du egentlig ikke vil. Ekte venner vil sette pris på deg for den du er.

Sammenligner du deg stadig vekk med andre?

Kanskje føler du at du er god bare hvis ingen andre er bedre. Du føler at du mestrer det du holder på med, helt til det kommer en annen som du oppfatter som litt flinkere. Og plutselig føler du deg helt verdiløs.

Synes du selv at du er stygg og tror at du ville ha vært lykkeligere dersom du var penere?

Lykken kommer innenfra!

Andre vil merke din utstråling dersom du har det bra med deg selv og liker den du er!

— Samtalespørsmål:

Til voksne & barn

- *Er det riktig å sammenligne sitt eget og venners utseende med bilder i medier? Hvorfor/hvorfor ikke?*
- *Hvordan kan vårt forsøk på å etterligne samfunnets kroppsidealer gi oss en følelse av at min kropp ikke er fin/bra/god nok?*
- *Hvordan kan vi fokusere på kroppens funksjon, ikke utseende og prestasjon?*
- *Hvordan kan voksne være et godt forbilde for barn?*

— Deling av bilder

Barn og medier undersøkelsen 2018 spurte barna om de følte seg presset til å sende nakenbilder. Her svarte 30% av jentene at de følte seg presset noen ganger, mens 7% følte seg presset flere ganger. Av guttene følte 6% seg presset noen ganger, og 5% flere ganger. De fleste av både gutter og jenter følte seg ikke presset (83% gutter og 58% jenter).

- *Føler du deg presset til å dele bilder av kroppen din?*
- *Hva er bra med å dele?*
- *Hva kan være dumt med å dele?*

