



# Å hjelpe barn og ungdom til å utvikle en god selvfølelse

Av

Ottar André Vassenden  
Hovedinstruktør Bushido Kampsportsenter  
Sosionom

Del 1



## Du er kanskje i tvil om kampsport er noe for ditt barn eller ungdom?

### “Knalldyktige!”

*"Siden Kari startet på Bushido Kampsportsenter, har vår datter utviklet mer tillit til seg selv, og en god selvfølelse. Før hun startet med kampsport, var hun veldig stille og sjenert, samt slet med konsentrasjonen på skolen og å bli inkludert i gjengen.*

*Instruktørene på Bushido Kampsportsenter er kjempegode! De har hjulpet til å holde min datter på banen hjemme og på skolen. Hun har utviklet en samarbeidsvillig, positiv holdning til det meste!*

*Vi er veldig stolte av Kari og den fremgang hun har gjort siden hun ble elev ved Bushido Kampsportsenter – takk!*

*- Mor til "Kari"*

**Vi tenker at denne informasjonen om oppbygging av selvfølelse hos barn og ungdom, vil interessere deg.**

### En god selvfølelse

Hvordan kan vi hjelpe ditt barn eller din ungdom? Ved å delta i våre treningsprogram for barn og ungdom, er vi med på å hjelpe til en god utvikling av hans / hennes selvbilde.

Selvbilde er en viktig nøkkel til suksess i livet, og har et tydelig fokus i programmene våre! Utviklingen av et positivt selvbilde eller sunn selvfølelse, er svært viktig for lykke og suksess for barn og tenåringer.

Gjennom de siste årene har vi hjulpet hundrevis av foreldre og familier, kanskje akkurat som deg, til å bygge sitt barns gode selvtillit og følelse av prestasjon og mestring.

Faktisk har vi hatt så mye erfaring og suksess i å håndtere selvfølelse problemer, at enkelte skolerådgivere, rektorer og familiemedlemmer regelmessig henviser personer til oss for å fokusere på dette emnet. **Vi tilbyr trening med mening!**



## “TRENING MED MENING”



### Hvorfor har flere foreldre valgt vårt tilbud for å hjelpe deres sønn eller datter til å bygge sitt gode selvbilde?

[www.bushido.no](http://www.bushido.no)

På Bushido Kampsportsenter mener vi **ALVOR** om å skape en ekte, positiv innvirkning på elevene våre! Våre dyktige instruktører deltar i pågående etterutdanningstilbud, både lokalt, og i forbindelse med eksterne samlinger. Vi har en grundig opplæring på temaet karakter utvikling og selvfølelse.

Vær trygg på at din sønn eller datter er i de beste hender på vårt kampsportsenter!

Programmet vårt har vist seg å være et vellykket system for å bygge selvtillit, og er basert på positiv forsterkning, positiv veiledning og empati.

Din sønn eller datter vil aldri bli pekt ut på en negativ måte eller pådyttet noe, for så å føle seg flau... bare fagmessig korrekt trent, og oppfordret på en positiv, virkningsfull måte, til å overvinne (nesten) enhver hindring!

### Selvfølelse og unge

Selvfølelse er hvordan vi føler om oss selv, og vår atferd vil vise et klart bilde av disse følelsene. For eksempel vil et barn eller tenåringer med **høy selvfølelse** kunne:

- handle selvstendig
- ta ansvar
- vise stolthet i sine prestasjoner
- tolerere frustrasjon
- forsøke på nye oppgaver og utfordringer
- håndtere positive og negative følelser
- tilby hjelp til andre

På den annen side, et barn med **lav selvfølelse** vil:

- unngå å prøve nye ting
- føle seg lite elsket og uønsket
- klandre andre for sin egen utilstrekkelighet
- føle, eller later til å føle, emosjonell likegyldighet
- være ute av stand til å tåle et normalt frustrasjonsnivå
- tone ned sin egne talenter og evner
- lett påvirkes

**Hva ønsker du for ditt barn?**

**RESPEKT**

**FOKUS**

**DISIPLIN**



## NOEN TIPS

Om å:

- Si det!
- Rose
- Øve

Foreldre, mentorer og venner fremmer et barns selvfølelse. Det er ikke en spesielt vanskelig ting å gjøre. Faktum er at de fleste foreldre gjør det uten en gang å vite at deres ord og handlinger har stor innvirkning på hvordan deres barn eller tenåring føler om seg selv.

Her er noen forslag å huske på, som også skisserer noen av de strategier vi bruker i våre klasser:

- **Når du føler godt om barnet ditt, nevnt det for ham/henne**  
Foreldre er ofte raske til å uttrykke negative følelser til barn, men ofte ikke like gode på å beskrive positive følelser. Et barn vet ofte ikke når du har en god følelse om ham/henne, og barnet trenger å høre deg fortelle at du liker å ha ham/henne i familien. Barn husker positive uttalelser vi sier til dem! De lagrer dem opp og repeterer ofte disse uttalelsene til seg selv. Øv! Gi barnet oppmuntrende ord hver dag.

- **Vær raus med ros**  
Bruk det som kalles beskrivende ros og la barnet få vite når de gjør noe bra. Du må selvsagt bli vant med å lete etter situasjoner der barnet gjør en god jobb eller viser et talent. Når barnet fullfører en oppgave eller en utfordring, må du kunne si: "-Jeg liker virkelig måten du ryddet rommet ditt på. Du har funnet et sted for alle ting og har satt hver ting pent på plass!

Når du observerer dem som viser et talent, kan du kanskje si: "-Det siste stykket du spilte, var kjempeflott. Du har virkelig mye musikalsk talent!". Ikke vær redd for å gi ros ofte, selv foran familie eller venner. Dessuten, bruk ros til å påpeke positive karaktertrekk. For eksempel: "-Du er en veldig snill person!" Eller: "-Jeg liker måten du holder på å løse oppgaven på, slik du gjør, selv om den virker vanskelig for deg." Du kan til og med rose et barn for noe han eller hun ikke gjør, slik som: "-Jeg likte virkelig hvordan du aksepterte svaret mitt av NEI og at du ikke mistet besinnelsen din da!"

- **Lær barnet ditt å øve på positive uttalelser til seg selv**  
Å snakke til seg selv, er svært viktig i alt vi gjør. Psykologer har funnet ut at negative selvfølelser, ofte står bak depresjon og angst. Hva vi tror, avgjør hvordan vi føler. Hvordan vi føler, bestemmer hvordan vi oppfører oss. Derfor er det viktig å lære barn å være positive rundt hvordan de snakker med seg selv. Noen eksempler på nyttige selvfølelse-uttalelser er: "-Jeg kan få løst dette problemet, hvis jeg bare fortsetter å prøve!". "-Det er OK at laget vårt tapte i dag. Vi prøvde vårt beste, og du kan ikke vinne dem alle!". "-Det gjør meg godt å hjelpe andre, selv om personen ikke merker det eller takker meg..."

*"Jeg kjefter ikke så mye lenger, eller rettere sagt:*

*Mindre mas, mer hygge med guttungen!"*

*- Far til "Jens"*

