



Lærervejledning 5

Følelser og selvværd



Følelser og selvværd

Det teoretiske udgangspunkt for de øvelser, som er beskrevet i forløbet, er uddybet her. Lærervejledningen skal sikre en meningsfuld sammenhæng til øvelserne i forløbet.

Sundhedsstyrelsen definerer mental sundhed som:

Tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker (Sundhedsstyrelsen, 2022).

Oversat til et sprog i elevhøjde kunne definitionen lyde: *en følelse af livsglæde, som styrker selvværdet, så du får lyst til at udvikle dig selv og være en del af et fællesskab.*

I begge definitioner opfattes mental sundhed bredt og positivt og er mere end blot fraværet af psykiske lidelser. Vi betragter desuden mental sundhed som en vedvarende proces, der skal plejes og vedligeholdes livet igennem – på samme måde som vores fysiske sundhed. Det er udgangspunktet for tilgangen til at arbejde med emnet Følelser og selvværd.

For at træne elevernes mentale sundhed er øvelserne inspireret af den teoretisk funderede ABC-metode (på engelsk: Act-Belong-Commit). Det er en meget handlingsorienteret og let tilgængelig metode, som kan ændre menneskers adfærd og forbedre et individs mentale sundhed. ABC-metoden er bl.a. baseret på forskning inden for mental sundhed, sundhedsfremme og adfærdsdesign (Koushede, 2018).

Metoden fokuserer på tre aktive handlinger, som er meget nemme at forholde sig til, og derfor også nemme at formidle og arbejde med på forskellige niveauer i en skoleklasse.

A – gør noget aktivt

En lang række undersøgelser viser, at mennesker, der er fysisk, socialt, mentalt, kulturelt eller spirituelt aktive, har en bedre mental sundhed end mennesker, der er inaktive. Fysisk aktivitet får os i bedre humør og reducerer depression. Social aktivitet dvs. aktiviteter, hvor man interagerer med andre, forbedrer vores indlæring og er forbundet med et godt selvværd. Mental aktivitet, dvs. aktiviteter der kræver vores koncentration og træner vores hukommelse, forebygger kognitiv tilbagegang. Kulturel aktivitet som fx at gå i teateret, på biblioteket, male eller spille musik er forbundet med mental sundhed. Spirituel aktivitet som mindfulness eller at opholde sig i naturen kan forebygge stress og give ro. Mennesker, der er troende, er sundere og klarer sig bedre gennem sygdomsforløb. Det kan der være flere grunde til, men tro bidrager fx til sociale netværk og meningsfuldhed i livet.

B – gør noget sammen

En følelse af at høre til og gøre noget sammen er fundamental for mental sundhed. Regelmæssig deltagelse i sociale aktiviteter øger sandsynligheden for at have et stærkt socialt netværk, hvilket er en vigtig faktor for at vedligeholde mental og fysisk sundhed, fordi det er her, vi henter følelsesmæssig og praktisk støtte i hverdagen. Gode sociale relationer hjælper os med at klare de udfordringer, som livet rummer, og det fremmer følelsen af meningsfuldhed. Fx at være sammen med familie, venner og klassekammerater, deltage i forskellige sociale aktiviteter på skolen og i fritiden eller være en del af en sport klub.

C – gør noget meningsfuldt

At engagere sig i aktiviteter giver en følelse af mening og formål med livet. Det er ikke selve indholdet, der er afgørende, men det er afgørende, at det føles meningsfuldt. Fx at arbejde frivilligt, hjælpe en nabo eller klassekammerat, lære en ny færdighed eller udfordre sig selv. At opnå selv små mål giver en følelse af at have opnået og udrettet noget – og det giver en tro på egen formåen. Det kunne være at lykkes med at lave en salto på en trampolin. For nogle kan det være meningsfuldt at sidde sammen med en ven eller veninde og se Harry Potter eller fodbold, fordi det er en fælles interesse, som man har sammen, noget man kan snakke om, noget man har det godt med – og det kan være meningsfuldt i sig selv. For andre er det meningsfuldt at være træner for et gymnastikhold, fordi man kan lære fra sig.

Ovenstående viden er god at have i baghovedet under arbejdet med forløbet. Det kan give god mening at præsentere metoden for de ældste elever, så de også får en forståelse for det teoretiske grundlag. Find mere viden og materialer her: www.psy.ku.dk/abc.

Hvorfor arbejde med Følelser og selvværd?

Når man er en del af et fællesskab, som fx en skoleklasse, er det vigtigt, at man er i stand til at udtrykke sine følelser samt kunne aflæse andres. Det er udgangspunktet for, at vi kan interagere med og tage hensyn til hinanden. Desuden er en bevidsthed om egne følelser en væsentlig forudsætning for arbejdet med at styrke sit selvværd.

Selvværd anvendes i psykologien om et individs anerkendelse af sin egen værdi. Det handler altså om, hvordan den enkelte opfatter sig selv. I Skolebørnsundersøgelsen fra 2022 er der gjort brug af en måling af skoleelevers selvværd, baseret på tre enkle udsagn: 1) *Jeg synes godt om mig selv*, 2) *Jeg er god nok, som jeg er*, 3) *Andre på min alder kan godt lide mig*. Det defineres som højt selvværd, hvis man har svaret positivt på alle tre spørgsmål. Generelt viser undersøgelsen, at der er flere drenge end piger, som har højt selvværd. Blandt pigerne er der kun 5 %, der scorer højt på selvværd i 9. klasse, hvorimod det er 25 % af drengene. I 7. og 9. klasse scorer cirka halvdelen af pigerne lavt på selvværd, men det kun gælder en femtedel af drengene i disse klasser.

Ens selvværd er væsentligt for ens trivsel. Hvis man kan anspore eleverne til at gøre noget meningsfuldt for dem selv, vil det give dem en større tro på egen formåen og dermed styrke deres mentale sundhed, jf. ABC-metoden.

I forløbet Følelser og selvværd har vi vægtet arbejdet med følelser højest hos de yngste elever, mens øvelserne centrerer sig mere om selvværd hos de ældste.

Som underviser skal man være opmærksom på de specifikke problemstillinger, der kan være i ens klasse, så man evt. kan justere og tilpasse øvelserne.

Referencer

Koushede, V. Mental sundhed til alle – ABC i teori og praksis. 2018

Sundhedsstyrelsen, Forebyggelsespakke – Mental Sundhed. 2018

[ABC for mental sundhed – Institut for Psykologi - Københavns Universitet \(ku.dk\).](#) 2024

