

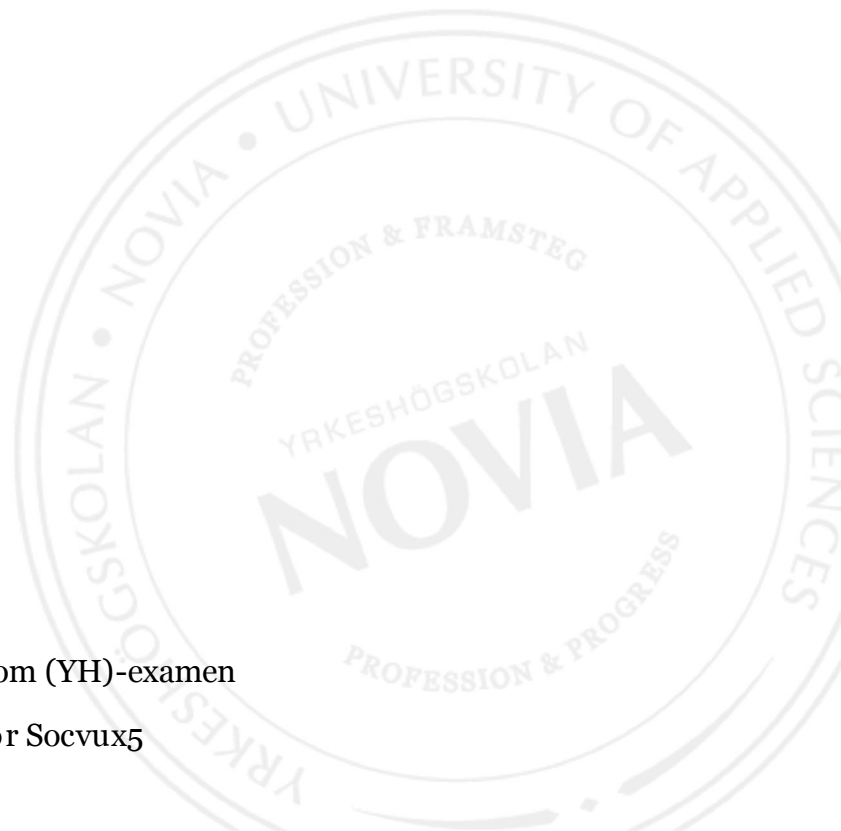
Idrottsklubben – en hälsofrämjande modell för att stärka självkänslan hos ungdomar

Kim Meller

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för Socvux5

Åbo 2010



EXAMENSARBETE

Författare: Kim Meller

Utbildningsprogram och ort: Socionom, Åbo

Inriktning/alternativ/Fördjupning:

Handledare: Johanna Wikgren-Roelofs

Titel: Idrottsklubben – en hälsofrämjande modell för att stärka självkänslan för ungdomar

Datum 1.10.2010

Sidantal 29

Bilagor -

Sammanfattning

Detta examensarbete handlar om hur yrkesinstitutstuderandes självkänsla kan stärkas genom rörelse som metod. Frågeställningarna som arbetet utgår ifrån är följande: vad innebär hälsofrämjande arbete med ungdomar ur ett socialt perspektiv och hur kan man genom rörelse inom ramen för arbetsmodellen "Idrottsklubben" stöda ungdomars självkänsla?

Arbetet består av två delar: en teoretisk referensram och en tillämpad del där en modell för idrottsklubben som stöder ungdomars självkänsla presenteras.

Social samvaro är hälsofrämjande. Ungdomar behöver social samvaro för att kunna stärka sin självbild och därmed sin självkänsla. Rörelse är ett bra redskap i arbetet med ungdomar för att stärka både social kompetens samt självkänsla.

Språk: Svenska

Nyckelord: Socialt stöd, självkänsla, rörelse

Förvaras: Examensarbetet finns tillgängligt antingen i webbportalen Theseus.fi eller i biblioteket.

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Kim Meller

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Sosionomi, Turku

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot:

Ohjaajat: Johanna Wikgren-Rueloff

Nimike: Urheilukerho - Terveysten edistämismalli nuorten itsetunnon vahvistamiseen

Päivämäärä 1.10.2010

Sivumäärä 29

Liitteet

Tiivistelmä:

Tämä opinnäytetyö käsittelee sitä kuinka ammattioppilaitosopiskelijoiden itsetuntoa voidaan vahvistaa käyttäen liikuntaa menetelmänä. Lopputyöni keskeiset kysymykset ovat seuraavat: Mitä terveyttä edistävä työ pitää sisällään kun sitä tarkastetaan sosiaalisesta näkökulmasta työnä nuorten parissa? Miten liikunnan kautta voidaan tukea nuorten itsetuntoa urheilukerhossa?

Opinnäytetyö muodostuu kahdesta eri kokonaisuudesta: teoreettisesta viitekehystä ja toiminnallisesta urheilukerhomallista, joka tukee nuorten itsetuntoa.

Sosiaalinen ympäristö on terveyttä edistävää. Nuoret tarvitsevat sosiaalisia piirejä, jotta voivat vahvistaa omaakuvaansa, ja sitä kautta itsetuntoaan. Liikunta on hyvä väline jolla vahvistaa sosiaalisia taitoja sekä itsetuntoa.

Kieli: Ruotsi Avainsanat: Nuori, itsetunto, liikunta, urheilu

Arkistoidaan: Opinnäytetyö on saatavilla joko ammattikorkeakoulujen verkkokirjastossa Theseus.fi tai kirjastossa.

BACHELOR'S THESIS

Author: Kim Meller

Degree Programme: Bachelor of social services

Specialization:

Supervisors: Johanna Wikgren-Roelofs

Title: The sports club – A health promotion model to strengthen adolescent self-esteem

Date 1.10.2010

Number of pages 29

Appendices -

Summary

This final exam is about how you can strengthen adolescent self-esteem with the help of physical movement used as a working method. The two primary questions for my work have been:

What does health promotion involve when working with adolescents at a vocational college from a social perspective? How can we strengthen youngsters and young adults' self-esteem with the support of body movement and sports?

This work is divided into two parts, a theoretical framework and a practical model called "The athletic club" an applied social method of support when working in order to strengthening adolescent self-esteem

Social support promotes health, and it is very important that adolescents get social support in order to strengthen their self-esteem. Body movement and sports is a god tool to strengthen social competence and self-esteem

Language: Swedish

Key words: Social support, adolescence, self-esteem, sports, movement

Filed at: The examination work is available either at the electronic library Theseus.fi or in the library.

Innehållsförteckning

1 Inledning...	1
2 Hälsöfrämjande arbete	4
2.1 Begreppet hälsöfrämjande arbete	4
2.2 Hälsöfrämjande arbete och rörelse	6
3 Socialt stöd	8
4 Självkänsla	10
4.1 Begreppet självkänsla	10
4.2 Ungdomars självkänsla	12
4.3 Att stärka självkänsla genom rörelse	13
4.4 Fysisk självkänsla	14
5 Arbetsprocessen för idrottsklubben	17
6 Idrottsklubben	20
7 Analys och slutdiskussion	26
8 Källförteckning	28

1 Inledning

Jag skriver mitt examensarbete inom ramen för Projektet På Rätt Spår som har sin målsättning i det hälsofrämjande och förebyggande arbete bland unga yrkesstuderande vid Prakticum. Inom projektet har jag egentligen en ~~dubbelroll~~ som examensarbets författare och som anställd coach.

Att förebygga utslagning bland de unga utgör en viktig del av det sociala arbetet med de unga. (Kommunförbundet 2000, 2006). ~~ett barn kan bli utslaget ur samhället redan som litet~~. Finlands kommunförbund poängterar att det behövs multiprofessionella nätverk för arbete med unga och att man bör bilda nätverk framförallt med skolan och socialvården. Kommunförbundet poängterar också att det förebyggande och hälsofrämjande arbetet med barn/unga bör prioriteras för att undvika dyra korrigerande åtgärder.

Finlands regering understryker också i sitt politikprogram att man i ett tidigt skede bör identifiera hot om att barn och unga marginaliseras och mår dåligt samt därmed se till att stöd ges. Främjande av den mentala hälsan bland barn och unga är ett viktigt arbetsfält. (Regeringens politikprogram 2007).

I Helsingfors stads välfärdsplan 2009-2012 (stadsfullmäktige 4.11.2009) lyfter man fram i stort sett samma problem som Finlands kommunförbund gör. Problemområden identifieras enligt följande:

- barnen och familjerna tillbringar allt mindre tid tillsammans
- ökande mentala problem brist på vård
- vårdnadstvister
- de sociala nätverken blir tunnare och familjerna är mer ensamma

Antalet barnskyddsärenden har under hela 2000-talet ökat drastiskt i Helsingfors.

År 2008 var antalet klienter inom barnskyddet 8232 (dvs. 8,6% av stadens barn).

Antalet barn med svenska som modersmål var 203.

(Stakes)

Ett mycket oroväckande fenomen i dagens samhälle är att barnens och ungdomarnas vardag liknar de vuxnas dag med fyllda kalendrar och snäva tidtabeller. Prestationskraven har ökat och följderna är trötthet och stress hos ungdomar. I åldersgruppen 13-20 år nämns framförallt vikten av att varje studerande som går ut grundskolan har en studieplats för fortsatta studier. Att förhindra att man avbryter sin skolgång och blir utanför är en viktig uppgift och utmaning inom arbete med unga idag. (Regeringens politikprogram 2007)

Som projektcoach i Folkhälsans Förbund r.f. ESF projekt +På rätt spår+2009-2011 vid Yrkesinstitutet Prakticum i Helsingfors, är min roll att arbeta förebyggande och hälsofrämjande med studerande. I mitt arbete märker jag dagligen att ungdomar mår dåligt eftersom jag är ständigt i kontakt med studerandevården. Illamåendet kommer till uttryck bl.a. i form av studiefrånvaro, i möten med andra i skolan mm. Under min tid som coach vid Yrkesinstitutet Prakticum har jag lagt märke till att det är mycket svårt att etablera kontakt med studerande, med kontakt menar jag att man har en dialog med den studerande. Svårt att etablera kontakt kan bero på många faktorer.

Studeranden har naturligtvis sina kompisar som de vill umgås med under rasterna mellan undervisningstimmarna. I Prakticum finns det dåligt med sociala utrymmen, där jag som utomstående vuxen naturligare kunde få kontakt med dem. Den främsta kontakten har skapats då jag i som coach har varit inne i klass, då klassansvariga lärare har bett mig att komma in för att dra olika coachingar och gruppdynamikövningar. I sådana sammanhang har jag fått bra kontakt med studerande individer.

I början av våren 2010 fick jag möjligheten att ansvara för och leda en valfri kurs i idrott vilket lämpade sig bra. Namnet på kursen blev Idrottsklubben. Idrottsklubben startade den 12.2.2010 och kursen avslutades 9.4.2010. Efter avslutad kurs på våren kom jag på en ny variant av idrottsklubb som tar mer fasta på det som passar socionomens kompetensområden. Därför valde jag att skapa en modell för idrottsklubben där självkänslan stärks genom rörelse och samvaro.

I detta examensarbete fokuserar jag på hur en socionom YH kan arbeta med ungdomar. Arbetet beskriver hur jag som socionomstuderande arbetar förebyggande samt hälsofrämjande med ungdomarna och försöker stärka yrkesinstitut studerandes självkänsla genom rörelse.

Syfte med detta examensarbete är således att skapa en fungerande hälsofrämjande modell (Idrottsklubben) för hur man genom rörelse kan stärka yrkesinstitutstuderandes ungdomars självkänsla.

Frågeställningarna för det föreliggande examensarbetet är:

- vad innebär hälsofrämjande arbete med ungdomar ur ett socialt perspektiv?
- hur kan man genom rörelse inom ramen för Idrottsklubben stöda yrkesinstitutstuderande ungdomars självkänsla?

Arbetet behandlar hälsofrämjande arbete med ungdomar ur ett socialt perspektiv samt hur rörelse kan stöda ungdomars självkänsla för att det skall vara relevanta för socionomens roll. Idrottsklubben kommer också att stöda andra element inom begreppet hälsofrämjande arbete men jag har valt att skriva enbart om de ovannämnda.

Källorna jag använt mig av är både litteraturkällor samt internetbaserade. Jag har kommit fram till dessa genom att använda sökord på bibliotekens databas samt sökord på internet som tangerar frågeställningarna. Har sedan läst in mig på området och valt ut de källor som jag ansett vara bra.

Mitt examensarbete är uppbyggt så att varje kapitel jag tar upp stöder Idrottsklubben. I kapitel 2. tar jag upp om hälsofrämjande arbete med ungdomar vilket är en central roll i mitt arbete eftersom jag skall skapa en hälsofrämjande modell +Idrottsklubben+ Kapitel 3. Socialt stöd har också en central roll med tanke på min första frågeställningen, vad innebär hälsofrämjande arbete ur ett socialt perspektiv och viktigt att komma ihåg är att idrottsklubben är riktad till en grupp och inte enskilda individer och därför är socialt stöd ett viktigt kapitel med tanke på produkten. Kapitel 4-4.4 Självkänsla där jag skriver att den lekfulla idrottsverksamheten är bäst för att

stärka självkänslan. Beskriver också mer ingående hur man genom idrott kan stärka självkänsla hos ungdomar och svarar därmed på min andra frågeställning. Kapitel 5. Arbetsprocessen för idrottsklubben, där beskriver jag hur jag planerat och byggt upp Idrottsklubben. Kapitel 6. Idrottsklubben min produkt. Kapitel 7. Analys och slutdiskussion, där jag kritiskt granskar syfte och frågeställningarna samt redogör för det teoretiska sambandet med produkten.

2 Hälsöfrämjande arbete

2.1 Begreppet hälsöfrämjande arbete

Enligt WHO definieras hälsa som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Hälsa är en resurs som man erövrar genom att kontrollera eller bemästra sin livssituation. En annan aspekt av WHO:s definition är att hälsa är en grundläggande mänsklig rättighet och även oundgänglig för social och ekonomisk utveckling. (Medin, Alexandersson 2000, s 65).

Enligt Aaron Antonovsky, en av det hälsöfrämjande arbetets internationella förespråkare och teoretisk förgrundsgestalt, uppkommer hälsa då en människa har *känsla av sammanhang*. Känsla av sammanhang förkortas antingen med SOC (eng. sense of coherence) eller KASAM (känsla av sammanhang). I fortsättningen kommer jag i texten att använda förkortningen SOC då jag avser ~~känsla av sammanhang~~

Hälsa och sjukdom utesluter inte varandra. Hälsan är helt enkelt beroende av hur individen kan bemästra omvärlden. Det avgörande i resonemanget kring hälsa är fokuset *på vad som orsakar hälsa* (salutogenes) istället för *på vad som förorsakar sjukdom* (patogenes). (Medin och Alexandersson, s 63; Antonovsky, s 34).

Antonovsky menar att stress, kaos, påfrestningar är naturliga tillstånd som alltid är närvarande. Det intressanta är hur vi ändå har förmågan att bevara eller uppnå hälsa under dessa omständigheter. Känsla av sammanhang kan, enligt Antonovsky, konstrueras på basen av det kognitiva, vårt beteende och vår motivation.

Känsla av sammanhang består av tre komponenter:

Begriplighet:

Att man i livet kan uppleva obehagliga händelser, men att dessa går att begripa, förklara. Detta utgör den kognitiva komponenten.

Hanterbarhet:

Handlar om hur man upplever att man har resurser för att möta stimuli som omger en. Om man har hög känsla av hanterbarhet, så fastnar man inte i känslan av att vara offer. Detta utgör beteendekomponenten.

Meningsfullhet:

Är en upplevelse om att det är värt att investera energi i de problem som uppstår genom livet. Detta utgör motivationskomponenten i SOC.

Enligt Antonovsky är det alltså av avgörande betydelse för en god hälsa att personen själv *upplever livsbetingelserna som begripliga, hanterbara och meningsfulla*. En stark SOC kan vara som en sorts vaccination mot mental och fysisk sjukdom. SOC är inte synonymt med hälsa utan något som bidrar eller hjälper till att upprätthålla hälsa. (Medin och Alexandersson, s 63-65).

Enligt WHO:s definition på begreppet hälsofrämjande vid Ottawa-konferensen år 1986 ses hälsofrämjande som en vittomfattande social politisk process, med syfte att möjliggöra för människan att få ökad kontroll över de faktorer som påverkar hennes hälsa (Ottawa dokumentet 1986).

I det så kallade Ottawa-manifestet förklaras vad hälsofrämjande arbete är med hjälp av fem grundprinciper (Medin och Alexandersson, s. 120):

1. Hälsofrämjande arbete inriktar sig till hela befolkningen
2. Hälsofrämjande arbete inriktar sig på de åtgärder som är avgörande för och bidrar till hälsa

3. Hälsöfrämjande arbete kombinerar olika metoder, sätt, såväl samhälliga som lokala instanser för att nå hälsa (Samverkan)
4. Hälsöfrämjande arbete syftar särskilt till att förstärka befolkningens aktiva medverkan i hälsoarbetet (Delaktighet)
5. Även om hälsöfrämjandet är en aktivitet inom den sociala sektorn och inte inom medicinsk vård så har hälso- och sjukvårdspersonalen, särskilt inom primärvården, en mycket viktig uppgift

Forskarna Ewles och Simnett som bygger vidare på WHO rekommendationerna ser på hälsöfrämjande arbete på följande sätt (Medin och Alexandersson 2000, s. 123) :

1. Hälsöfrämjande verksamhet handlar om att förbättra hälsotillståndet för såväl enskilda individer som grupper. Verksamheten går ut på att befrämja hälsa: att förespråka, stötta, uppmuntra. De definierar hälsa som WHO, som en resurs . inte som målet med livet
2. Ökad kontroll över hälsan. Hälsöfrämjande arbete är en process som syftar till att göra människor kapabla att öka sin kontroll och förbättra sin egen hälsa

2.2 Hälsöfrämjande arbete och rörelse

Forskaren Aaron Antonovsky har sökt svaret på frågan varför somliga människor mår bättre än andra. Antonovsky menar att medicinvetenskap är inriktad på vad som framkallar sjukdom. Han förespråkar istället synsätt där de hälsobefrämjande faktorer lyfts fram och sätts i fokus. Min följdfråga blir då, kan idrott förbättra känsla av sammanhang? Det är lättare att besvara frågan om vi ser till känslan av begriplighet. Idrott har ofta inslag av närmast rituell karaktär. Övning och träning leder till rutin och rytmiska moment är vanligt förekommande. Utgående från detta, kan man svara på den inledande frågan med ett ja. Vår kropp är det som ligger oss närmast i livet. Vi upplever den mer eller mindre medvetet i varje ögonblick. I idrott +umgås+vi mycket med vår kropp och det är genom erfarenhet känslan av begriplighet kommer till. Vi lär känna vår kropp. Almvärn (2001, s. 40) refererar Antonovsky.

När det gäller känslan av hanterbarhet leder idrottsträning till förbättrad kontroll av både muskler och sinnesorgan. Idrott borde alltså skapa goda förutsättningar för en ökad känsla av hanterbarhet. Ur ett psykologiskt perspektiv är det viktigt att komma ihåg att det är den lekfulla, individanpassade idrottsverksamheten som är den bästa.

Hur skapar då idrottsverksamhet större känsla av meningsfullhet? Det gäller att söka svar på i vilken mån dessa verksamheter förhöjer livskänslan. Genom motion, uteliv och träning förbättrar vi konditionen och därmed våra möjligheter att orka känna mening. Försök har också visat att motion har en gynnsam inverkan på depressioner. Depression kan betraktas som ett paradexempel på låg känsla av mening (Almvärn, s. 41).

Rörelse stöder förutom den fysiska konditionen också inläring, ungdomars självkänsla samt stärker social identitet. Genom rörelse kan man ofta få känsla av att lyckas men också av att behandla motgångar. Ungdomar lär sig i gruppen gemensamma regler och hur man agerar i olika grupper. Genom rörelse kan man utveckla ungdomars tankesätt, minne och rytmik samt koordination. Rörelse kan också bygga en positiv självbild och självkänsla och inverka positivt på skolframgången. (Centret för hälsofrämjande).

3 Socialt stöd

Jag väljer att ta upp socialt stöd för att förtydliga det sociala perspektivet av det hälsofrämjande arbete.

Socialt stöd är viktigt i det hälsofrämjande arbete där man genom interaktioner med andra upprätthåller sin sociala hälsa. Idrottsklubben kommer att utveckla den sociala hälsan genom socialt stöd. Känsla av att tillhöra en grupp är en central del av idrottsklubben, vilket socialt stöd främjar.

Tanken med att stöd från andra människor befrämjar hälsan är gammal och speglas bl.a. i ordspråket av Apocryfes: "En god vän är den bästa medicinen". Detta ordspråk har visat sig innehålla en god portion sanning då många forskare har kommit fram till att det sociala stödet har betydelse för såväl den fysiska som den psykiska hälsan. Dåligt socialt stöd har kunnat kopplas till psykiskt ohälsa, självmord, depression och ångest. Med det sociala stödet menar man tillgångar till vänner som man kan räkna med i olika situationer. (Rydén och Stenström, s 141)

Det sociala stödet gör att man känner att någon bryr sig om en vilket gör att man känner sig uppskattad. Sociala stödet gör också att man upplever sig tillhöra en grupp av individer med ömsesidiga åtagande och förpliktelser

Socialt stöd ger ett hälsoskydd vid stress genom att stressen dämpas. Det vill säga mindre stress och lägre blodtryck.

Att ha tillgång till stödande vänner eller andra stödande individer i sin omgivning är något som är positivt både för självkänslan och välbefinnandet. Detta kan vara mycket viktigt då man möter svåra situationer i sitt liv. En god självkänsla och ett bra socialt stöd ofta följs åt.

De som uppger att de har en lägre självkänsla säger att de känner sig mer ensamma än de som har bättre självkänsla. När man har bra självkänsla och ett bra socialt stöd, har man oftast också ett gott mentalt hälsotillstånd. (Rydén och Stenström, s 142)

Socialt stöd som stöder personens självkänsla är förenat med positiva känslor, medan om stödet var ett hot mot personens självkänsla är känslorna negativa. Att en person med bra självkänsla skall behöva be om stöd kan kännas mycket svårt, troligen för att en person med en bra självkänsla sällan råkar ut för situationer då den behöver visa sina brister. Om hjälp däremot ges spontant har det visat sig att man både tar emot mer hjälp och bedömer den som hjälper oss mer positivt.

(Rydén och Stenström, s 143)

Människan föds enligt den amerikanska terapeuten Carl Rogers (1902-1987) med en del positiva sociala egenskaper, dessutom finns det hos henne en grundläggande strävan att förverkliga eller aktualisera dessa möjligheter. De upplevelser som är positiva för individen och som utgör ett stöd för förverkligande av individens potential, väljer och strävar individen aktivt efter, medan upplevelser som är negativa försöker individen undvika. Barnet intuitivt vad som är bra för det och vad som helst bör undvikas. Då barnet utvecklas kommer det också in ett annat bedömningsinstrument, som visar vad som är bra och dåligt för barnet . enligt Rogers individens självförtroende, självbild. Detta instrument är inte biologiskt utan socialt bestämt och byggs upp under barnets utveckling genom intryck från de reaktioner barnet möter från sina föräldrar och andra personer i sin omgivning. Barnet har ett medfött behov av att bli socialt accepterat av andra, det vill säga att bli älskat och respekterad av andra. Därför är individen hela tiden uppmärksam på vad andra tycker och tänker, varifrån självbilden och självkänsla utformas ifrån.

(Larsen, s 88)

Det är mycket viktigt att personer som arbetar med barn och ungdomar accepterar barnets/ungdomarnas känslor, tankar och handlingar, vilket är viktigt för deras utveckling av självbild och självkänsla. Om barnet under sin uppväxt ständigt fått höra att den inte klarar av saker, att det måste kännas på ett visst sätt och inte på ett

annat, kommer det som vuxen att se världen genom dessa glasögon och därmed glömma en del av sina behov och resurser.

(Larsen, s 88)

Social hälsa är ett samspel med andra. Redan då vi föds gör vi vårt inträde i en värld befolkad av människor. Vi lär oss att samspele med andra och i samspelet utvecklas både synen på oss själva och synen på andra. Människan är en social varelse. Den *sociala hälsan* innebär att vi har välfungerande relationer till andra människor och delaktighet i en gemenskap. En psykiskt frisk människa efterstavar ett gott förhållande till andra. Hon både söker och ger stöd till andra då tillvaron är problemfylld. Vi har alla behov av att bli sedda och bekräftade av andra. Genom vår omgivning formas vår bild av oss själva, vårt självförtroende och vår identitet. (Almvärn, s. 32).

4 Självkänsla

4.1 Begreppet Självkänsla

Socialt stöd stärker självkänslan genom uppmuntran och stöd av sina medmänniskor vilket är en viktig del i idrottsklubben.

Självkänsla handlar om de tankar man har om sig själv och den man är. Den har ingenting att göra med om man är bra eller dålig på att göra olika saker, den handlar om att känna att man är värd något bara genom att vara. Känslan av att man duger oavsett vad man klarar av, går att träna upp. (Nyyti ry)

Hurudan ens självkänsla är betyder mycket för hur man lever sitt liv och hur man mår. En bra självkänsla gör att man gör sådant som är bra för en, att man vågar göra saker man vill, vågar knyta nya kontakter och kan säga både ja och nej till saker. Har man problem med sin självkänsla kan det tvärtom leda till att man avstår ifrån att göra sådant man egentligen skulle vilja och kanske gör saker man egentligen inte vill och att man gör saker mer för andras skull än för sin egen. . (Nyyti ry)

Självkänsla är inte något som är bestående, utan kan växla mellan olika skeden i livet, så som olika livssituationer, motgångar, osv. sociala färdigheter och positiv

respons av medmänniskor stärker självkänslan. Självkänsla bygger ganska långt på hur vi ser oss själva. När människan har en bra självkänsla har man också lättare för att bemöta andra människor. Med bra en självkänsla har man också lättare att klara sig igenom motgångar. (Nyyti ry Nilsson & Waldermanson, 2006 s.43-44)

Självkänslan är vad vi uppfattar om oss själva och andra människor och därmed kommunikationen med dem. Självkänslan påverkar vår tolkning av hur andra människor är och gör. Med en bra självkänsla uppfattar vi och tolkar människor mer positivt, vi ser därmed mer positivt på det vi gör. Med en bra självkänsla kan vi fungera mer kreativt tillsammans och bilda ett bra klimat i våra relationer till andra. (Nilsson & Waldermanson, 2006 s. 46)

Personer med god självkänsla kan också känna variationer. Ena stunden kan de känna sig på topp efter att genomfört ett lyckat projekt medan det i nästa stund kan kännas att självkänslan sjunker på grund av ett misslyckande. Den inre självkänslan finns som fundament inom alla människor i god eller negativ bemärkelse beroende på hur självkänslan utvecklats tidigare i livet. Det handlar mycket om våra egna värderingar av oss själva. Psykologen Nathaniel Branden (1969) formulerar det såhär: Självkänslan är det rykte som vi har inom oss själva. (Nyyti ry).

God självkänsla är att man vet vem man är, att man accepterar sig själv som man är. Man bör vara medveten om sina fel och brister och sedan försöker göra något åt dem, i stället för att blunda för dem. Man bör också våga sätta gränser och låter inte andra trampa på en. Man bör följa sitt eget kompass, inte någon annans. En person med god självkänsla har energi att lyssna på vad andra har att säga och är inte ängsligt upptagen av att fundera över sig själv. Psykoanalytikern Warren Kingston bidrar med ett annat viktigt perspektiv på vad god självkänsla innebär: *En sund självkänsla handlar mindre om att känna sig harmonisk och värdefull än om att kunna handskas med känslor av otillräcklighet, oförmåga, skam eller skuld, vilket krävs för att kunna vila i sig själv.* (Weston, s. 26)

Några utgångspunkter som är viktiga för en god självkänsla:

- Jag tycker om mig själv och är glad att jag inte är någon annan
- Jag accepterar mig själv med mina fel och brister
- Jag känner mig trygg i mig själv och kan handskas med känslor som livet väcker
- Jag ser mig själv som en värdefull person och respekterar mig själv (Weaston, s.27)

4.2 Ungdomars självkänsla

Om ungdomar uppfattar att människor är positivt inställda till dem förändras deras självkänsla positivt. Det gör att de ser positivt på sig själva och vågar mer, deras självkänsla stärks. Ungdomar som upplever negativa reaktioner från sin omgivning, märker att de inte är omtäckta, vilket kan leda till att deras självkänsla förändras negativt och därmed försöker de hävda sig genom aggressivitet.

Under tonåren sker en intensiv självutvecklingsprocess där den unga separerar sig från föräldrarnas inflytande och kamratgruppen blir en allt viktigare referensgrupp. Då man tar distans från föräldrarnas värderingar tappar man under denna period delvis föräldrarna som självobjekt. Detta betyder att självkänslan ofta är skakig. För många tonåringar blir t.ex. klädvalet ett sätt att definiera sig själva och markera till vilken grupp man hör. (Weston, s. 47).

Alla nya känslor och sensationer hinner inte integreras och tonåringen får svårt att orientera sig i virrvarret av känslor. Många tonåringar är mycket upptagna av den egna kroppen och kan stå timmar enbart framför spegeln. Vid ingen annan tid i livet är självkänslan så utsatt som under de tidiga tonåren, konstaterar ungdomsgynekologen Karin Edgardh (1986). Tonåringarna är osäkra över om de skall lyckas skapa ett gott liv. Många pojkar känner sig svaga inuti men måste ändå utåt visa att de är tuffa. Media och reklam har också negativa effekter på tonåringarnas självkänsla. (Weston, s. 49).

Tonåringar tillbringar en stor del av sin tid i skolan och en förstående vuxen kan för vissa studeranden bli ett viktigt vuxenstöd. Att bli sedd och uppskattad för sin unika kapacitet av en vuxen på skolan kan rädda många studeranden och hjälpa dem att utveckla sin självbild och sin självkänsla. (Weston, s. 49).

4.3 Att stärka självkänsla genom rörelse

För vissa studerande kan gymnastik vara det roligaste ämne de haft i skolan. Andra kan se det som den värsta upplevelse i form av misslyckande. En person som önskar sig sportig identitet men som egentligen inte har en färdig motorik kommer att undvika aktiviteter som kan avslöja hennes/honom's egentliga motoriska färdigheter. När en person inte kan tackla missförhållandet kan hon/han utveckla försvarsmekanismer och få en förvrängd självkänsla och uppfattning om sig själv.

(Lindström, s. 7)

Prestation i form av fysiska aktiviteter har blivit allt viktigare (Duesund 2000) vilket kan göra att många känner sig otillräckliga. Fysisk aktivitet ger ökad självkänsla och inre styrka om inte självbilden hotas, förutsatt att individen känner sig likvärdig med de andra. Det är viktigt att studerande får uppleva acceptans, att de duger som de är och får möjligheter och förutsättningar att lyckas. För att studeranden skall kunna bygga upp sin självkänsla behöver de känna att de behärskar sin kropp och att de lyckas med att övervinna hinder. Ungdomar som misslyckas, vilket ofta händer då det finns konkurrens, drar sig till slut undan vilket kan få dem att känna sig sämre än andra. Med hjälp av samarbetslekar / lagsporter där man via samarbete kan uppleva framgång och känner sig accepterad av andra har ungdomar goda chanser att utveckla en stark självkänsla.

(Lindström, s. 8).

En studie i Orlick av Howie Hyland 1990 visar att de studerande som valt bort skolidrotten hade sämre självkänsla, negativa tankar om sin förmåga och en mer negativ uppfattning om sina kroppar. Den negativa uppfattningen som studerande har under sin uppväxttid då den misslyckats och uteslutits från olika lekar. Det är viktigt att utveckla lekar och sporter till sådana aktiviteter där alla kan känna sig accepterade

och får uppleva framgång. På detta sätt kan man få studerande att glädja sig åt rörelseupplevelsen. Lätta övningar utan förlorare och utan tävlingsprestation ger studeranden möjlighet att njuta av övningen. En ökning av självkänslan genom idrott leder till att ungdomarna känner sig oberoende av andras förväntningar.

(Lindström, s. 9)

Målet med idrott är inte i första hand att studerande skall bli professionella idrottsmän. Det är viktigare att studerande kan och får arbeta på egen nivå. Detta betyder i praktiken att det kan vara bra att dela på grupperna så att studerande får utvecklas på sin egen nivå och känna att den lyckas, vilket i sin tur stärker självkänslan. Undervisning i idrott och hälsa skall utgå från individens mognadsnivå och bestå av lekar och spel som inte får vara för lätta eller försvåra. På detta sätt kan de utveckla trygghet, självkänsla och kamratskap. Idrottsundervisningens mål är att förbättra ungdomarna motoriskt, fysiskt, psykiskt och socialt. Att ungdomarna upplever idrotten positivt bidrar till psykisk balans och bättre förutsättning av inläring. Om ungdomen har negativa upplevelser av idrotten kan det påverka självkänslan och kroppsuppfattningen negativt.

(Lindström, s. 10)

4.4 Fysisk självkänsla

Många som idrottar kan ha en bra fysisk självkänsla men i specifika situationer som t.ex. straffspark i fotboll kan den situationsbundna självkänslan vara svag. Ungdomars självkänsla har stor betydelse på många olika områden i livet. Livet i sig själv innebär interaktion med andra människor och det är i denna interaktion som vår självbild utvecklas och därmed också vår värdering av denna bild- vår självkänsla. Hög självkänsla är kopplat till följande faktorer:

Känslomässig stabilitet (Sonstrom 1997), välbefinnande, lycka samt stresstålighet (Diener&Diener 1995) och hos ungdomar allmänt hälsosamt beteende (Torres&Fernandes 1995).

Några viktiga fundamentala behov som den vuxna behöver tillgodose för att barn och ungdomar ska få en sund självutveckling är barnets behov att bli sedd och bekräftad och att du som vuxen är känslomässig och tillgänglig samt att du är stresstålig och kan ge trygghet.

Ungdomar är ständigt i interaktion med andra människor då de samlar in data om sig själv och världen. De söker svar på frågor som "är jag värld att älska?", "är jag söt?", "duger jag?". Söker också svar på "är jag snabb?", "är jag musikalisk?". Om de får bekräftelse eller inte byggs in i den självbild de ständigt bygger på.

(Raustorp, s.10-11.)

Motivation utgörs av yttre och inre faktorer som ger energi åt våra beteende och påverkar självkänslan. En studerande som bedömer sin fysiska självkänsla högt, deltar flitigt i fysiska aktiviteter som ex. idrott (Harter 1985).

Om vi skapar en situation som främjar en känsla att lyckas, "jag kan", alltså känsla av kompetens, ökar den inre motivationen. Då det handlar om inre motivationen är det inre tillfredsställelsen, som utgör drivkraften. Yttre motivation handlar om symboler som pengar, berömmelse, betyg osv. Vill man främja hälsa genom att förändra livsstilsmonster så är motivation och självkänsla oskiljaktigt sammanflätade.

(Raustorp, s.15-16.)

Det som forskarna Whitehead och Corbin (1997) gemensamt sammanfattar för sina teorier är:

Sammanhang i olika situationer som stöder våra försök att klara av situationer och minimera yttre kontroll och jämförelse med andra (skolkamrater) leder till den mest önskvärda typen av motivation, alltså den inre. När man vet hurdan fysisk självkänsla studerande har är det lättare för en som ledare att motivera och ge feedback till studerande. Det är viktigt att vi planerar innehåll och svårighetsgrad av lektionen så den passar alla studerande.

Den fysiska självkänslan är uppbyggd av fyra undergrupper, idrottslig (motorisk) kompetens, kroppsattraktivitet, fysisk styrka och fysisk kondition.

Om man stärker dessa kan man påverka den globala självkänslan som handlar om allmän livstillfredsställelse.

(Raustorp, s. 23)

Flickor uppskattar sin fysiska självkänsla sämre om man jämför med pojkar i samma ålder. I 78% av studierna visade sig att det har en stor positiv förändring av självkänslan vid träning, både den fysiska och den globala stärktes (Fox 2000). Det har också visat sig att de som går mer än 12000 steg per dag har en bättre fysisk självkänsla än de som går mindre än 9200 steg (Parfitt 2005). Om man jämför fysisk självkänsla och regelbunden träning är detta samband större än det mellan fysisk självkänsla och fysisk aktivitet (Raustorp 2006) Tidigare forskning visar att överviktiga har sämre självkänsla (Strauss 2000) än normalviktiga, där man använt BMI som mått. Ju högre BMI, desto sämre fysisk självkänsla. Är man överviktig är det kroppsattraktivitet och idrottslig förmåga som skattas lågt.

(Raustorp, s.25)

I Högskolan i Halmstad har man undersökt om ett sexmånaders träningsprogram kunde påverka tonårsflickors (13-20år) fysiska självkänsla. Studien visar att upplevd fysisk kondition och kroppsattraktivitet ökade markant. Man kan alltså påverka den fysiska självkänslan.

(Raustorp, s.26)

Det finns en lång historia som säger att deltagande i idrott är bra för utveckling och den personliga självkänslan. Men detta deltagande är bara fördelaktigt om vissa kriterier är uppfyllda. Ungdomarna måste ha en realistisk chans att lyckas, vara motiverade och de måste få positiv feedback från kamrater, lärare osv.

Ledaren bör planera aktiviteter som tillåter studerande arbeta på en självvald intensitetsnivå. De flesta lekar är ett bra exempel på detta. När man känner att man lyckas finns det en större chans att de fortsätter att delta.

(Raustorp, s.28)

Ledarens personliga intresse för den studerande är grundförutsättningen för varje aktivitet som studerande vill fortsätta med. Tillåt studerande att de kan påverka val av aktivitet. Fråga gärna om deras intressen och åsikt vad de vill ha ut av lektionerna. Man kan till exempel använda sig av frågeformulär där de får skriva vilka aktiviteter de tycker om, eller så kan man också via dialog försöka få fram vad de är intresserade av. Kort kan man säga personligt intresse skapar motivation och riskerna för att misslyckas är mindre, på detta sätt stärker man den fysiska självkänslan

(Raustorp, s.30)

5 Arbetsprocessen för Idrottsklubben

Jag har själv en bakgrund inom idrott och har fungerat som personlig tränare för olika individer, både unga och vuxna. Jag har nu som projektcoach på nära håll arbetat med yrkesinstitutstuderande och med min dryga tio års erfarenhet av ungdomsarbete i Helsingfors vet jag hur svårt det kan vara att nå ungdomar. Det har visat sig vara svårt att få en dialog med yrkesinstitutstuderanden på rasterna, så tänkte jag att genom organiserade rörelseaktiviteter i form av en idrottsklubb har jag en ypperlig chans att få kontakt med dem och möjligtvis också motivera och stöda dem till att leva ett sundare och hälsosammare liv som i långa loppet kan förebygga deras känsla av utanförskap.

Idrottsklubben våren 2010 fungerade bra men eftersom jag inte då hade tagit i beaktande hur man kan stöda ungdomarnas självkänsla, utom indirekt kanske stött ungdomars självkänsla utan att jag planerat detta. Nästa Idrottsklubb kommer jag att planera så att den stöder ungdomars självkänsla. Många övningar samt tillfällen jag hade i första idrottsklubben som jag nu efteråt ser att har ett samband med stärkande av självkänsla för ungdomar kommer jag att beakta och använda mig av i den nya klubben.

Följande saker kommer jag att ta i beaktande då jag planerar den nya klubben med fokus på självkänsla:

- Känsla av sammanhang
- Lätta rörelse övningar/aktiviteter (känsla av att alla kan, vågar och kan lyckas)
- Övningar och lekar som stärker självkänslan
- Samarbete (Alla bör stöda och uppmuntra varandra)

Samt det sociala stödet:

- Som gör att man känner att någon bryr sig om och tycker om en
- Som gör att man känner sig uppskattad
- Som gör att man upplever sig tillhöra en grupp av individer med ömsesidiga åtagande och förpliktelser

I den nya idrottsklubben kommer jag att ta i beaktande den gamla klubben, dvs. sådana saker som stöder teorin i hur man kan stärka självkänslan genom rörelse hos yrkesinstitutstuderande ungdomar.

Då jag planerat den nya klubben har jag utgått från teorin och egen erfarenhet. Med egen erfarenhet menar jag livserfarenhet samt arbetserfarenhet. Har tidigare varit ledare för pojkgrupper och arbete som ungdomsledare i åtta år och nu som Coach i ca två år så har hunnit dra en hel del grupper och via dem lärt mig vilka som är bra övningar/aktiviteter för ungdomsgrupper och vilka som är mindre bra. Vilket betyder att de aktiviteter jag valt skall stärka ungdomarnas självkänsla och utveckla deras sociala egenskaper. Aktiviteterna skall vara lekfulla, lätta och anpassade så att de inte är för svåra så att alla kan delta utan att känna prestationskrav och risken för att misslyckas bör vara minimal i dessa aktiviteter, vilket kan leda till sämre självkänsla. De flesta aktiviteter jag valt utövar man i grupp, vilket automatiskt leder till att ungdomarna i gruppen bör stöda varandra och via det stärka deras sociala egenskaper samt deras självkänsla.

Idrottsklubben är uppbyggd så att varje träff stärker självkänslan hos den studerande.

Träff 1. Lära känna varandra i en trygg miljö, övningen teamarbete där det är viktigt att alla stöder varandra vilket stärker deras självkänsla. Valde denna övning för att jag vet av tidigare erfarenhet att den är rolig och speciellt bra för nya grupper där man inte känner varandra, övningen kräver att man diskuterar med varandra för att lyckas. Övningen utvecklar det sociala stödet samt självkänslan för prestationskravet är obefintligt.

Träff 2. Koddboll valde jag för tycker det är en rolig bollek som alla någon gång har lekt. Och som det redan tidigare kom fram är att den lekfulla verksamheten som är den bästa med tanke på stärkande av självkänslan

Träff 3. Curling passar bra för alla grupper där samarbete och det sociala stödet inom gruppen är mycket viktig som i sin tur stärker självkänslan. Valde Curling för att jag vet att inte så många har provat det tidigare och därmed har de samma utgångspunkt och inga prestationskrav.

Träff 4. Vägglättring valde jag för att den kan man anpassa så att individen kan utöva den på sin egen intensitetsnivå. Detta är den anpassade verksamheten som stärker självkänslan.

Träff 5. Bowling en sport de flesta tycker om, hade bowling i min första idrottsklubb och det var mycket lyckat. Ingen kan vara ~~dålig~~ på bowling så ingen risk att misslyckas. En social gren och en bra avslutning på Idrottsklubben.

6 Idrottsklubben

Den nya idrottsklubben som jag planerat utgående från teorin består av fem träffar och är ca en timme lång.

Eftersom detta program skall kunna användas av vem som helst som är intresserad av att stärka självkänslan via rörelse för ungdomar så försöker jag skriva så utförligt som möjligt.

Idrottsklubben är planerad för yrkesinstitutstuderanden men kan också användas för studerande grupper i grundläggande utbildningen. Planering för första träffen är mycket viktig för att det inte skall uppstå överraskningar när du träffar studeranden.

Inför första träffen bör man veta så mycket om gruppen som du bara har tillgång till, prata med klassansvarig osv. Boka ett utrymme som passar för träffen. Ha gärna olika tema för dina träffar. Viktigt inför kursen är också att du som ledare skall veta att tävlingsinriktade grenar där prestationen är viktig kan dra ner på självkänslan för ungdomar som inte fullt utvecklade sin motorik därför är det viktigt att komma ihåg att kursen som skall stärka självkänslan skall mera bestå av lekar och aktiviteter där alla får en känsla av att lyckas och att de klarar av att hantera situationer. Alla studerande bör ha möjlighet att påverka innehållet i klubben. Vilket påverkar deras motivation och självkänslan positivt.

Träff 1.

Tema: Samarbete (lära känna varandra)

Inledning:

1. Presentera dig själv och berätta lite mer än vad du heter och vad din bakgrund är och vad kursen går ut på. (Berätta att målsättningen är att stärka självkänslan via rörelse/idrott)

Efter det kan du ha en namnrunda (eftersom alla kanske inte känner varandra) där alla får säga vad de heter och vad de är bra på och vad de har för förväntningar av idrottsklubben, ifall inte alla kommer på vad de bra på kan du alltid hjälpa dem så situationen inte blir pinsam för dem. Sen får alla i tur och ordning säga vilken idrottsgren de tycker om och varför. (viktig information inför planeringen av innehållet i kursen)

Redan denna övning kräver självkänsla att inför en ny grupp våga säga vad man väntar sig av kursen. Ifall det finns studeranden som inte kan hantera situationen och känner sig utsatta är det viktigt att ledare kunna ha ett bra omdöme och hjälpa så att den studerande kommer vidare.

Tid: ca 15-20 minuter

Material: -

2. Gruppövning:

Indela gruppen i två lika stora grupper.

Sedan får de genom teamwork där de har sex band som är hopknutna där det hänger en krok i mitten med vilken de skall fånga upp klabbar som har en krok på sig och flytta dem från punkt A till punkt B. Genom att samarbete och diskussion med gruppen.

Övningen kräver att du diskuterar med de andra i gruppen för att lyckas med uppgiften. Detta är en övning där ingen kan vara bättre än den andra så risken för att misslyckas som individ finns inte. I denna övning behöver gruppmedlemmarna stöda varandra och ledare för att lyckas.

Tid : ca 15-20min

Material: Klabbar, krokar och band

3. Avslutning och lek

Här skall alla säga sitt namn och sedan säga hans/hennes namn vem du kastar bollen åt tills alla fått bollen en gång. Upprepa en gång och sedan samma sak bakfram. I Denna övning deltar alla aktivt och alla blir sedda och uppskattade.

Till sist får alla säga i tur och ordning vad de tyckt om dagens tema samt övningar. Jag som ledare säger vad jag upplevt (positivt) under denna dag och förbereder ungdomarna för nästa träff .

Tid: ca 10-15 minuter

Material: Boll

Träff 2.

Tema: Koddboll

Inledning:

1. Vid varje träff samlas vi innan vi börjar leka/idrotta för att diskutera hur veckan varit, har det hänt något speciellt osv. Så att alla känner sig trygga i situationen och att de får känsla att jag som ledare är där för deras skull och har tid att lyssna.

Tid: ca 10-15 minuter

Material: -

2. Dela gruppen in i två grupper. Därefter får ena gruppen ta sin plats på ena sidan av gymnastiksalen, medan andra fyller upp den andra halvan av planen, en spelare från vardera lag ställer sig bakom motståndare laget, där hon/han kan fånga upp bollen om den inte ~~bränner~~ någon. Varje gång någon blir bränd flyttas den bakom motståndarens lag. Detta är en lek som de flesta barn har lekt när de varit barn och har en positiv bild av denna lek för här finns inga platser för att misslyckas.

Tid: ca 20 minuter

Material: En mjuk boll

3. Avslutning:

Avslappning till musik, alla lägger sig på golvet och andas djupt och stänger ögonen och tänker på ett ställe där de mest av allt skulle vilja vara nu. Efter detta har vi en avslutande diskussion där alla får säga vad de tyckt om dagen.

Tid: ca 15 minuter

Material: liggunderlag, avslappningsmusik

Träff 3.

Tema: Curling

1. Här är det viktigt att man går igenom reglerna innan man börjar så att alla har samma utgångspunkt (alla bör begripa vad spelet går ut på).

Regler:

Curling är en lagsport där de tävlande turas om att skjuta iväg en handtagsförsedd granitsten mot en måltavla målrad på isen, kallad *boet*. Ett lag består av 4 spelare. Boet är 12 fot (cirka 3,6 meter) i diameter. En spelare i laget skjuter iväg stenen medan två andra spelare i laget sopar framför stenen med kvastar för att styra stenen över banan. Lagets fjärde medlem, kallad *skipper*, står vid boet och vägleder de andra. Lagkaptenen läser isen, lägger upp taktiken för laget och ger ofta även instruktioner för sopningen. Med sopningen påverkas stenens friktion mot isen och därigenom hur långt stenen glider och hur kraftigt den vrider sig eller *curlar*. Vanliga uppgifter i curling är att lägga in en sten i boet, lägga upp en *gard* som hinder för andra stenar, slå ut en liggande sten eller att *vicka* genom att träffa en liggande sten så att slagstens bana ändras. Varje lagmedlem har två stenar. Det är alltså 8 stenar per lag eller totalt 16 stenar som spelas i varje omgång. Poäng räknas för varje sten i boet som ligger närmare centrum, *tee*, än motståndarens bästa sten efter avslutad spelomgång. En match omfattar vanligen åtta eller tio spelomgångar. Om matchen därefter är oavgjord spelas vanligen en extraomgång.

Curling är en social gren där man bör samarbeta och stöda varandra för att lyckas. Curling är också en sådan gren som många inte provat på, så alla har samma utgångspunkt och därför är prestationskraven i denna gren låg ifall man inte är professionell spelare. I curling är det svårt att misslyckas och genom positiv feedback av ledare samt övriga studerande stärks självkänslan. Personligen ser jag grenen curling mer som en lek än som en tävlingsidrott och därför passar det ypperligt för en studerande grupp där man vill stärka självkänslan.

Tid: 60 minuter

Material: Boka en Curlinghall, två banor

2. Avslutning:

Alla får berätta sina känslor inför dagen och grenen

Tid: 10 minuter

Träff 4.

Tema: väggklättring

Med tanke på att aktiviteter skall vara sådana att de inte är för lätta och inte för svåra så är klättring en bra övning för här kan man växla med svårighetsgraden. Alla får öva på sin egen intensitetsnivå. På de flesta klätterväggar finns det olika färgers stenar där tex. röd är svårast och blå är lättast. Här kan den studerande välja vilken rutt han tar, vill han ha mer utmaning tar han röda stenarna annars den färg som passar han själv och hans kompetens.

1. Inledning:

Allmän information om klättring, hur sälen fungerar och hurdana skor man bör ha samt grunderna för hur man bör klättra. Du som ledare kan först visa hur man skall klättra och sedan kasta dig ut i luften för att visa att det är säkert. Boka gärna två väggar så att väntetiden inte blir för lång.

2. Avslutning

Diskutera vad deltagarna tyckt varit bra och mindre bra med lektionen, alla bör svara vad de tyckte också du som ledare.

Tid: 60 minuter

Material: Skor, sälar, 1 st klättringsvägg, 2 st instruktörer

Träff. 5

Tema: Bowling

Bowling är en sak som de flesta önskade att vi skulle göra då jag planerade den första idrottsklubben. Finns det ett stort intresse (motivation) är det mycket lättare att genomföra och alla är positivt inställda och risken för misslyckande är liten. Bowling är också en mycket social gren, där man mellan kasten kan diskutera med sina lagkompisar.

1. Inledning

Berätta reglerna och visa hur man håller i klotet samt visa hur man kastar, så alla känner att de kan och vågar börja kasta. Du kan gärna ha en omgång då alla får prova innan ni börjar spelet. Du som ledare kan emellanåt ge respons efter behov (i positiv bemärkelse).

2. Avslutning

Berätta vad du tyckt om att ha idrottsklubben och vad den gett dig. Sedan får studerandena säga vad de tyckt om idrottsklubben och vad den gett dem.

7 Analys och slutdiskussion

Den nya klubben skiljer sig inte så mycket från den gamla, nu visste jag hur jag skulle planera den nya klubben så den specifikt skulle stärka självkänslan genom rörelse utgående från teorin. Det som kommer upp i teorin är att tävlingsidrott och andra idrotter där prestationen spelar en stor roll bör man undvika då man planerar att stärka ungdomars självkänsla. Man måste alltid komma ihåg när man har grupper att alla i gruppen inte har samma utgångsläge, utan man måste kunna planera innehållet för träffarna så att de inte är för lätta men inte heller för svåra och på så sätt kan alla lyckas. Det som kom upp i teoridelen är att många barn som gång på gång har misslyckats på gymnastiktimmarna har en negativ bild av idrott och sin självbild och väljer därför bort gymnastik ifall det bara finns möjlighet. Kan man begripa och hantera olika situationer i vardagen har man också en bra självkänsla. Har man känsla av sammanhang i olika situationer (i detta fall idrott) har man också inre motivation (Antonovsky). Att gruppen stöttar varandra (socialt stöd) är mycket viktigt både för välbefinnande och självkänslan. Ungdomarna är hela tiden uppmärksamma på vad andra tycker och tänker, varifrån självkänslan utformas. Innan man planerar en kurs så är det viktigt att veta att den lekfulla, individanpassade idrottsverksamheten är bäst. Som ledare är det viktigt att du uppmuntrar och stöder dessa ungdomar och på detta sett hjälpa dem att utveckla sin självbild och självkänsla.

Träffarna som stöds av teorin:

Träff 1 och 5. Samarbeta (lära känna varandra) och Bowling. Får stöd av teorin i kapitel 3. Att ha tillgång till stödande vänner eller andra stödande individer i sin omgivning är något som är positivt både för självkänslan och välbefinnandet. Kapitel 4.2 Om ungdomar uppfattar att människor är positivt inställda till dem förändras deras självkänsla positivt. Kapitel 4.4 personligt intresse skapar motivation och riskerna för att misslyckas är mindre, på detta sätt stärker man den fysiska självkänslan

Träff 2. Koddboll. Får stöd av teorin i kapitel 4.2. Det är mycket viktigt att personer som arbetar med barn och ungdomar accepterar barnets/ungdomarnas känslor, tankar och handlingar vilket är viktigt för deras utveckling av självbild och självkänsla. Kapitel 4.3 Samarbetslekar/lagsporter där man via samarbete kan uppleva framgång och känner sig accepterad av andra har goda chanser att utveckla en stark självkänsla.

Träff 3 och 4. Curling och Klättring. Får stöd av teorin i kapitel 4.4 För att kunna stärka ungdomarnas självkänsla måste ungdomarna ha en realistisk chans att lyckas, vara motiverade och behöver få positiv feedback från kamrater, lärare osv. Planera aktiviteter som tillåter studerande arbeta på en självvald intensitetsnivå. De flesta lekar är ett bra exempel på detta.

Syftet med detta arbete har varit att skapa en modell som kan stärka yrkesinstitutstuderandes självkänsla, detta är alltså produkten +idrottsklubben+ och med kopplingar till teorin så tycker att jag uppnått syftet.

Frågeställningarna som var:

Vad innebär hälsofrämjande arbete med ungdomar ur ett socialt perspektiv?

Hur kan man genom rörelse inom ramen för Idrottsklubben stöda yrkesinstitutstuderande ungdomars självkänsla?

Dessa frågeställningar har jag besvarat i kapitel 3 respektive 4.3 och 4.4. Så utgående från dessa så har jag besvarat frågeställningarna.

Kritisk granskning:

Jag kunde ha skrivit mer om socialt perspektiv och berättat mer vad jag menar med det, nu har jag enbart tagit upp socialt stöd för ungdomar som är en del av det sociala perspektivet. I frågeställningen har jag skrivit hur man kan specifikt stöda yrkesinstitutsstuderandes självkänsla, detta utesluter inte att man kan använda idrottsklubben för andra grupper, förutsatt att ungdomarna har tillräcklig utvecklad motorik.

8 Källförteckning

Antonovsky, A (1991). *Hälsans mysterium*. Bokförlaget Natur och Kultur

Almvärn, P (2001). *Idrott och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Centret för hälsofrämjande:

<http://www.health.fi/timage.php?i=100380&f=1&name=Tukimateriaali+koulun+th-ohjelman+suunnitteluun.pdf> (hämtat 26.4.2010)

Holmsäter, J (1996). *Rörelse – en energigivare*. Ödesög: AD Dangård Grafiska.

Kindeberg, S (2001). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Kommunförbundet 2006

http://www.kommunerna.net/k_peruslistasivu.asp?path=255;264;15288;56238;56239;116780 (hämtat 30.3.2010)

Kommunförbundets barnpolitiska program2000

http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2003/liitteet/opm_114_opm29.pdf?lang=fi (hämtat 30.3.2010)

Larsen, O (1997). *Psykologiska perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.

Lindström, A. (2004). *Idrott och självkänsla*. Hämtad 25.5.2010.

Tillgänglig: <http://epubl.luth.se/1402-1595/2004/03/LTU-PED-EX-0403-SE.pdf>

Medin, J (2000). *Hälsa och hälsofrämjande-en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.

Nilsson, B. & Waldermanson, A. (2006). *Kommunikation samspel mellan människor*. Lund: Studentlitteratur

Nyyti ry

http://www.nyyti.fi/linkit_ja_artikkelit/artikkelit/itsetunto.htm

(Hämtat 7.5.2010)

Regeringens politikprogram

<http://www.valtioneuvosto.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/terveys/ohjelmasisaeltoe/sv.pdf> (hämtat 25.03.2010)

Rydén, O (2008). *Hälsopsykologi*. Bånges Grafiska Form AB. Hälsopsykologi

Stadsfullmäktige, beslut Helsingfors stad 4.11.2009

http://www.hel.fi/static/public/hela/Kaupunginvaltuusto/Ruotsi/Kvston_paatokset/2010/Halke_2010-02-03_Kvsto_02_Pa_R_I/4B8A309F-F422-488C-A6F5-AB92DDC2E72F/Stge_beslut_0203022010.pdf?CACHEPARAM=Halke%202010-02-03%20Kvsto%2002%20P%C3%A4%20R%20I (hämtat 23.3.2010)

Weston, M (2005). *Ditt inre centrum*. Bokförlaget Natur och Kultur, 2005

Wolmesjö, S (2003). *Smarta rörelser-för fysisk och mental balans*. Elanders Skogs Grafiska 2003

Kalimo, E (1987) *Ottawa dokumentet*. Folkhälsan, 1987