



cajsa tengblad

education

#gillamig





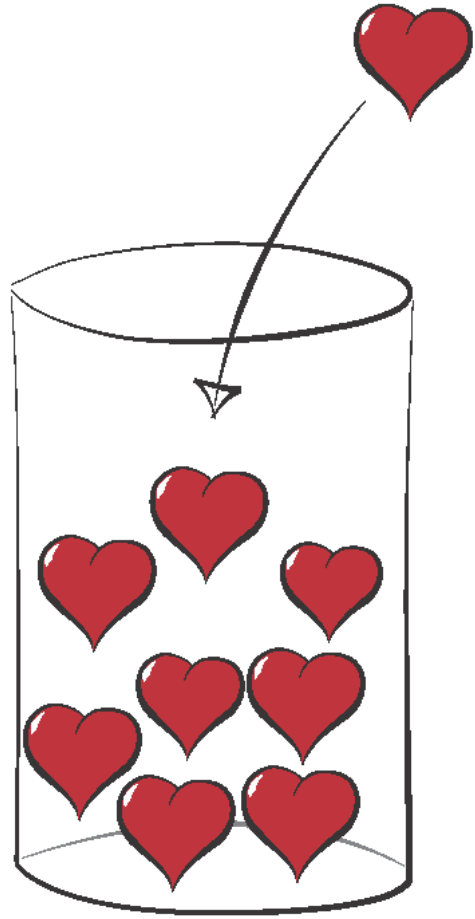


#gilladig

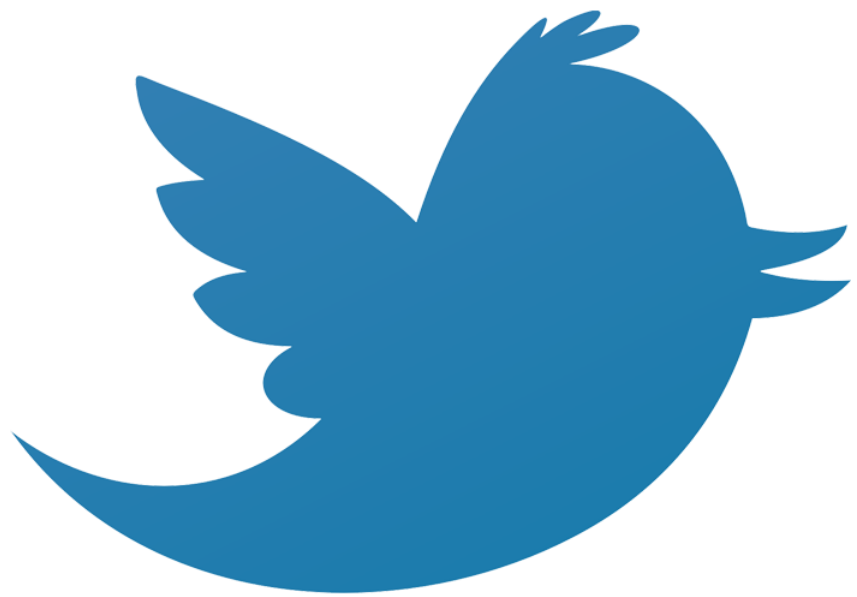




Tja snygging!









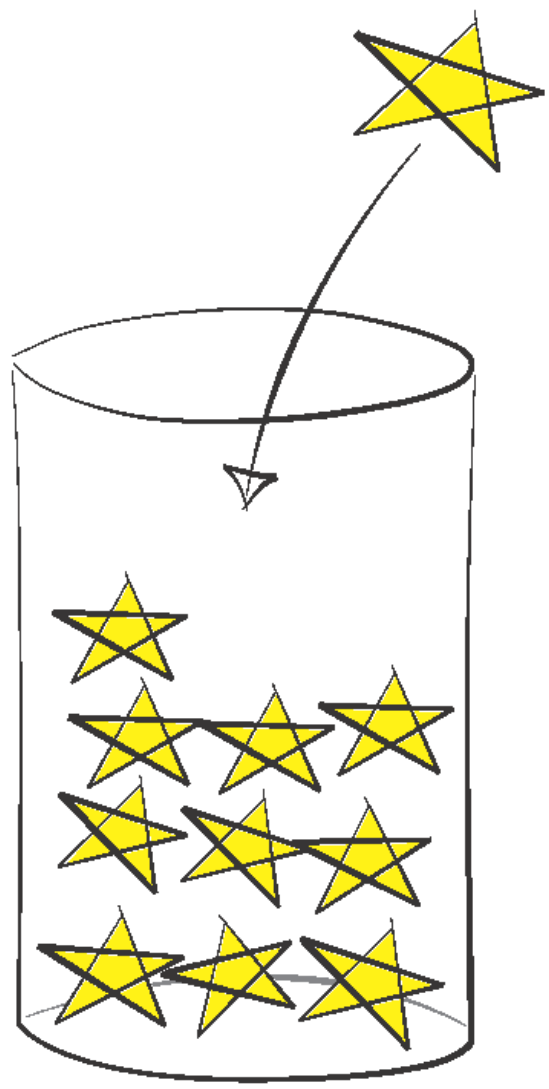
Instagram Likes



- Kan man gilla sig själv utan att vara "gillad" av andra?
- Kan man gilla andra utan att gilla sig själv?











© Lotti Petrosi



”Barn och ungdomar är idag experter på mobbning, men har sällan temadagar i skolan om hur man är en god vän.

De vet allt om klamydia, men inte hur man får ett förhållande att fungera.

*De vet allt om droger, ätstörningar och självskadebeteende, men känner inte till **hur man istället kan hantera livet när det är tufft.**”*

Sofia Åkerman



#gillavarandra



KOM IHÅG:

Det är aldrig kört!

Det finns hopp!



***”De svårigheter jag möter i livet
kan bli min tillgång och styrka
om jag bearbetar problemen
på ett bra sätt.”***

ur boken ”Självbild” av Cajsa Tengblad



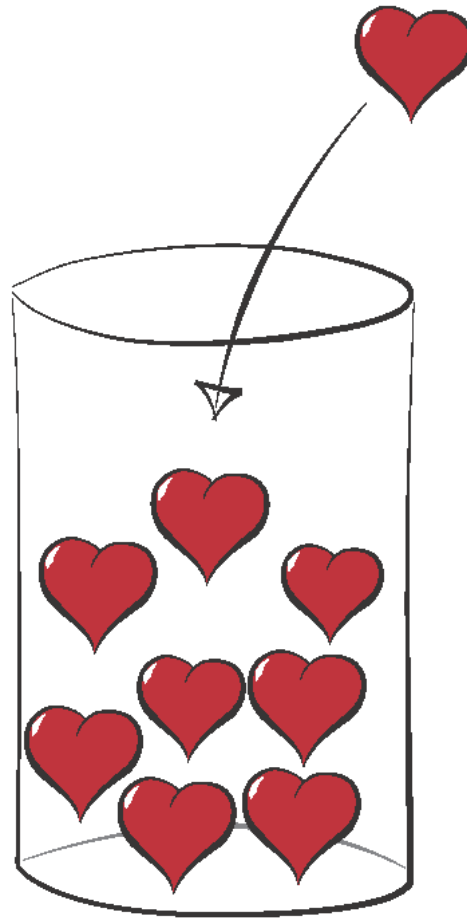
cajsa tengblad

education

- Vad är självbild?

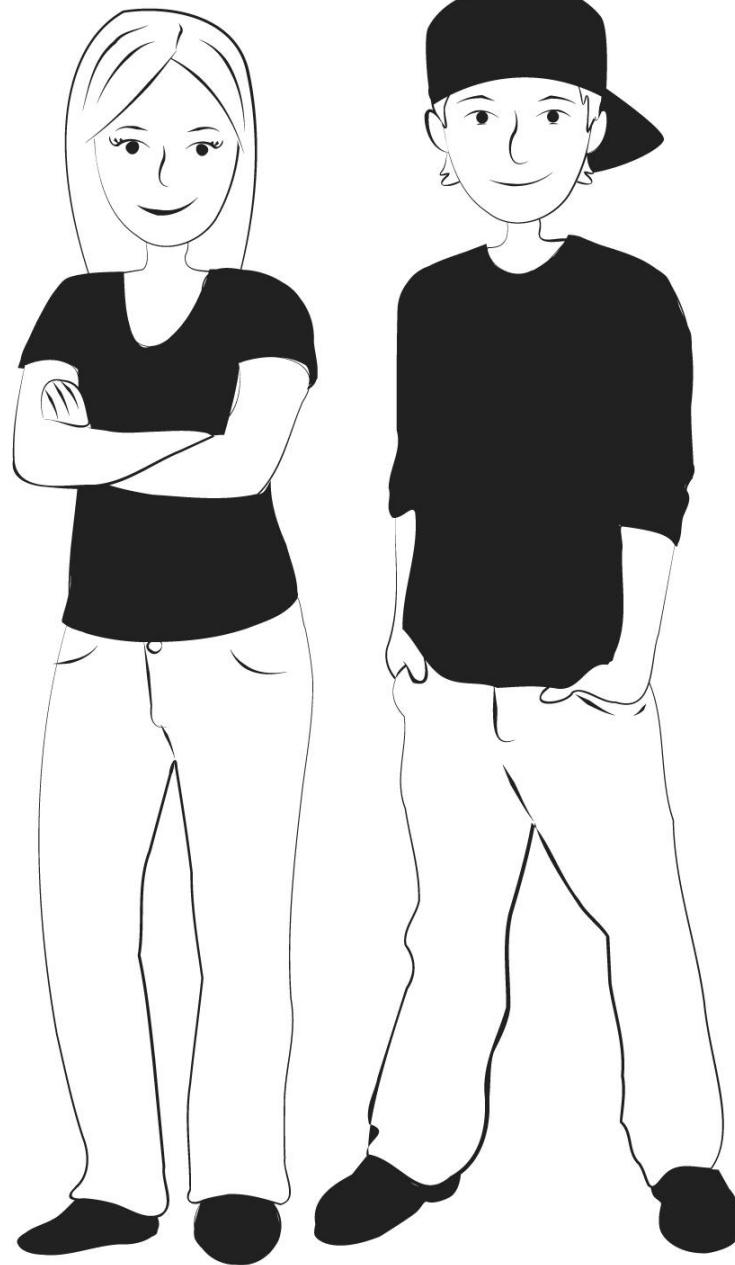
**What Matters Most
Is How You See Yourself**





- Vad påverkar min självbild?

Föräldrar









1) Den frånvarande föräldratypen



2) Den aggressiva föräldratypen



3) Den prestationsinriktade föräldratypen



Föräldrar



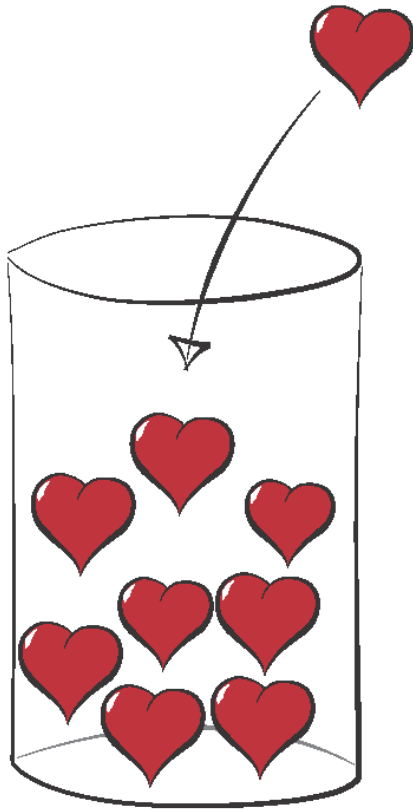
Vänner, andra jämnåriga



Döm inte efter första intrycket!









#gillavarandra





Föräldrar



Andra vuxna



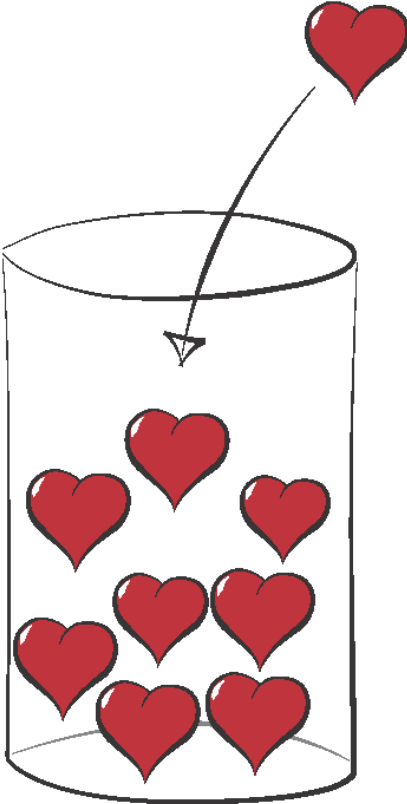
Vänner, andra jämnåriga





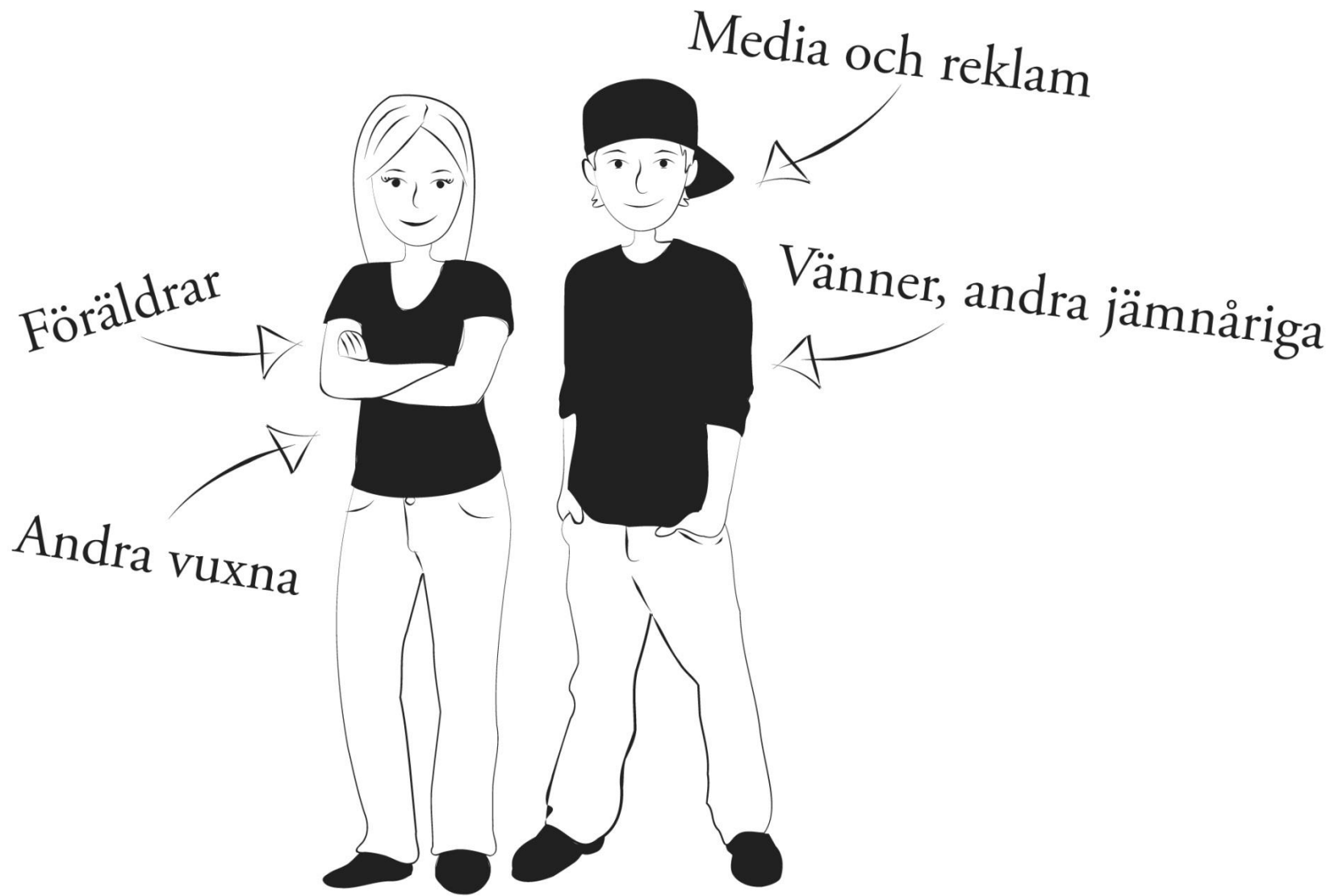
Pedagog – ledare

”En som leder barn.”



*”För att öppna elevernas sinnen,
måste vi först vinna deras hjärtan.”*

Neufeld/Maté, ”Våga ta plats i ditt barns liv”



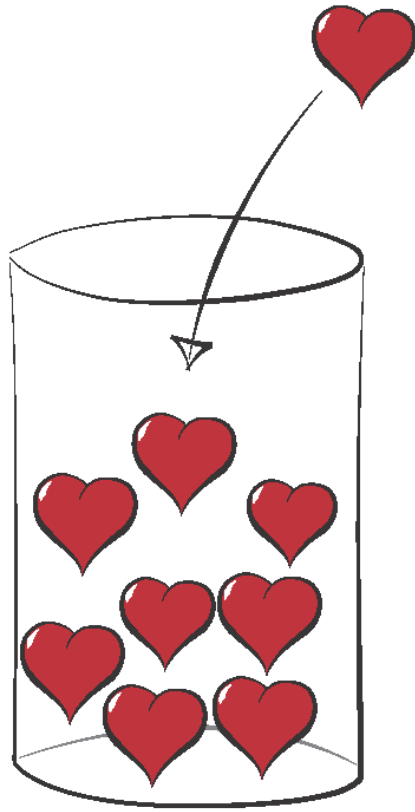












**- Hur kan jag må bra
och få en sann självbild?**

OBS!

Att få en sann självbild är ett
TILLSAMMANS-projekt
och en **LIVSLÅNG** process,
ingen egoboost eller snabbfix!

- Vad får dig att må bra?

Dela med dig av dina "må bra-tips".

Varje människa vill:

- må bra
- ha bra relationer
- göra meningsfulla saker

- *”Vad är det som gör människor friska?”*

HÄLSA = MENINGSFULLHET

*”Tycker vi att det vi gör har en mening,
innebär det också att vi ser sammanhang
och tycker att vi kan påverka vad som händer.”*

Aaron Antonovsky

KASAM – **K**änsla **A**v **SAM**manhang

- 1) Begriplighet – Jag förstår
- 2) Hanterbarhet – Jag kan
- 3) Meningsfullhet – Jag vill**

Mening och sammanhang

- Det finns kontinuitet i livet
- Livet handlar om något betydelsefullt
- Världen är någorlunda begriplig och förutsägbar
- Det finns ramar och strukturer som jag ingår i
- Jag känner en stark samhörighet med min omgivning

- Vad är meningsfullt för dig?

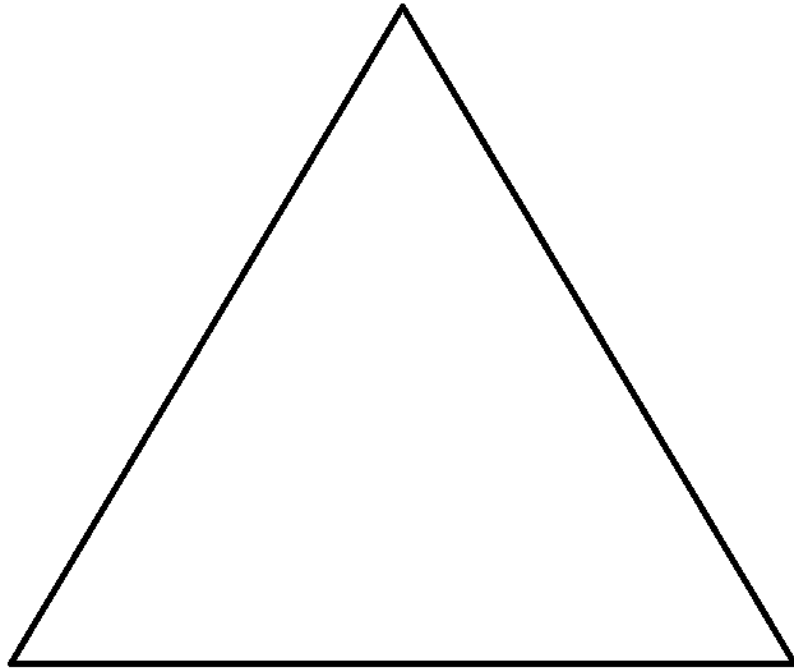




HÄLSA = BALANS!

*”Hur som helst måste vi alltid hålla balansen:
det gäller att varken göra inget alls
eller att ta ut sig själv till döds.”*

Klemens av Alexandria, 200-talet



STRESS = OBALANS

mellan ex. vila – aktivitet

krav – resurser

stillhet – socialt liv

mat - motion – vila

kropp – själ

1/3 skola/arbete

1/3 sömn

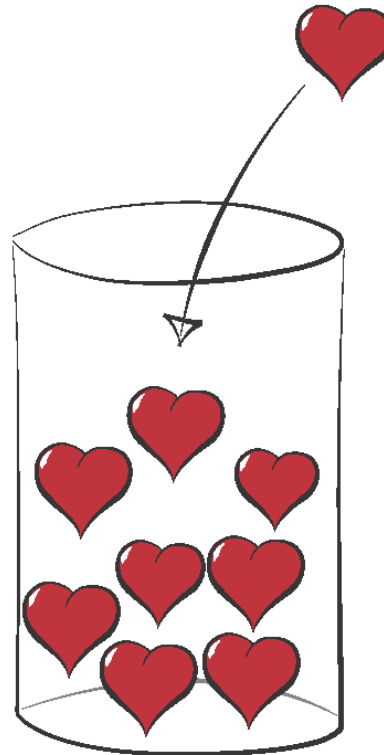
1/3 vita contemplativa

*”Att inte ge sig tid för eftertanke,
innebär att man inte heller är eftertänksam.”*

Torbjörn Åkerstedt

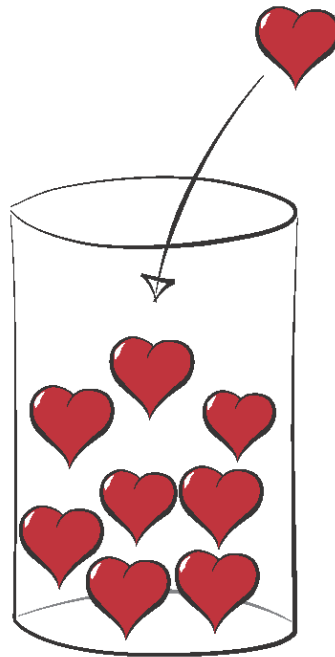
- Vad får dig att känna lyckokänslor?

- 1) När jag känner mig omtyckt (77 %)
- 2) Insikten om att livet har en mening
- 3) Att få göra meningsfulla saker tillsammans med andra



TIPS:

Om du vill att andra och du själv ska må bra och känna lyckokänslor: fyll **kärlekstankar!**



Kärlekens fem språk:

Tid, gåvor, fysisk beröring,
bekräftande ord, tjänster

Cajas livsstrategier:

1) Var sann mot dig själv





”Man måste ta rast!”

Hälsobesiktning:

- Vad **längtar** jag efter?
 - Vad **tänker** jag?
 - Vad **vill** jag?
 - Vad **känner** jag?
- *Vill jag ha det så här?*

*”Ge mig sinnesro
att acceptera det jag inte kan förändra,
mod att förändra det jag kan
och vishet att inse skillnaden.”*

”Välkommen till verkligheten!”

Melina Tengblad

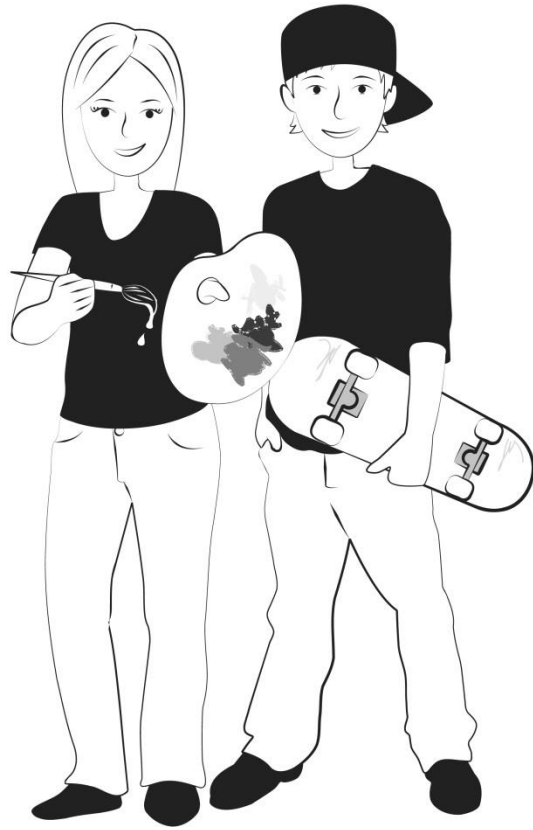
2) Var rädd om dina relationer





3) Var kreativ





4) Var snäll mot dig själv



*”Behandla dig själv på samma sätt
som du behandlar din bästa vän.”*

http://www.youtube.com/watch?v=hnOPu0_YWhw

4a) Prioritera

PRIORITAIRE
1:a-klassbrev

”Mamma, nu vet jag vad som är viktigast i livet!”

*”Det viktiga är sällan bråttom
och det som är bråttom
är sällan viktigt.”*

General Eisenhower

4b) Sätt sunda gränser



4c) Våga säga nej



4d) Tänk goda tankar om dig själv



4e) Ta hand om barnet inom dig



*”Mamma, det är viktigt att dra upp gylfen,
så att man inte blir förkyld.”*

4f) Säg ja till alla slags känslor



4g) Njut av nuet



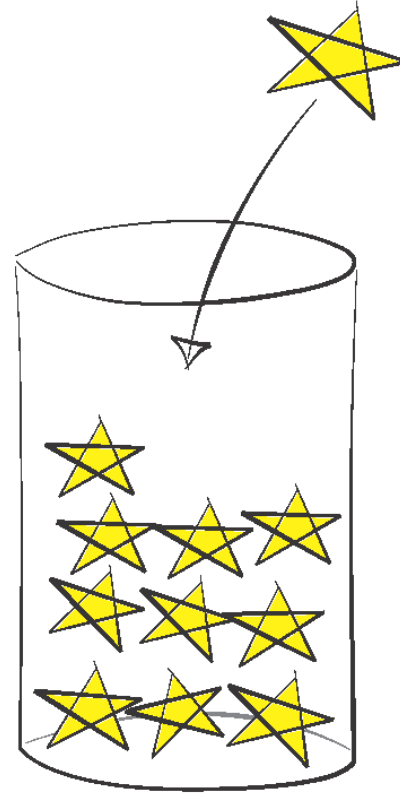
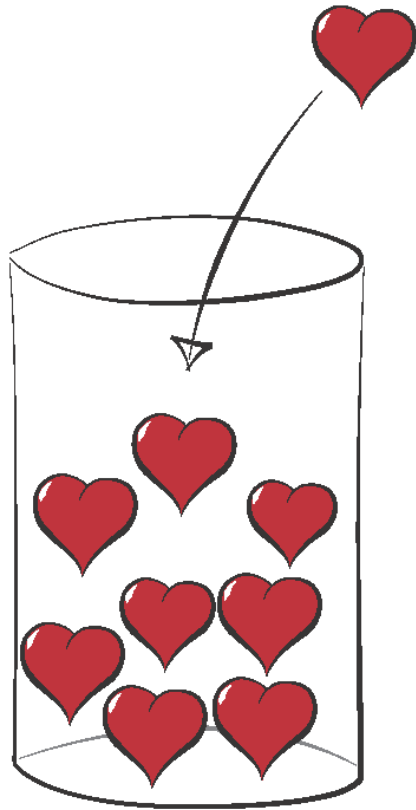
4h) Uppvärdera vardagen



4i) Jämför dig inte med andra



4j) Skilj på att vara och att göra



5) Stoppa i dig sådant som är nyttigt och får dig att må bra

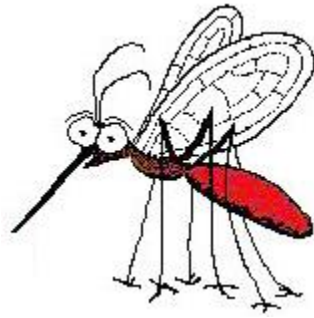




6) Var med och påverka







7) Våga drömma

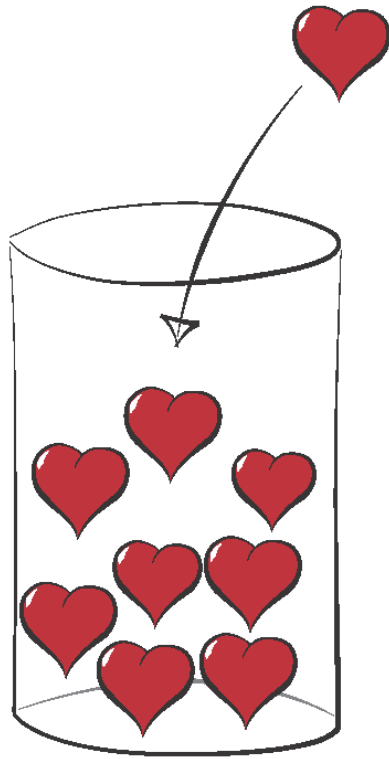






8) Gör bra saker för andra







9) Förlåt dig själv och andra



10) Ge dig själv utrymme



KOM IHÅG:

**Det är aldrig kört!
Det finns inga hopplösa fall.**



***”De svårigheter jag möter i livet
kan bli min tillgång och styrka
om jag bearbetar problemen
på ett bra sätt.”***

ur boken ”Självbild” av Cajsa Tengblad



cajsa tengblad

education