## **TRENING BUDOWANIA POZYTYWNEJ SAMOOCENY**

### **Z samooceną na ty: 😊**

Samoocenę można ująć jako postawę, czyli to, co czujesz i myślisz wobec siebie samego i swoich możliwości albo określić jako stosunek do ludzi wokół i do świata. A stosunek ten jest uzależniony od twojej subiektywnej oceny. Można więc w tym przypadku mówić o samoocenie pozytywnej lub negatywnej. Jej rodzaj jest wypadkową dwóch czynników. Po pierwsze, dużą rolę odgrywają tutaj wcześniejsze doświadczenia, czyli skutki Twoich działań (powodzenia lub niepowodzenia z przeszłości). Po drugie, są one oceniane przez pryzmat ideałów, wzorców i oczekiwań osób ważnych (np. rodziców, wychowawców). Ich standardy są przyswajane do około szóstego roku życia. Potem utrzymują się, z małymi wahaniami, mniej więcej na stałym poziomie. Stanowią trzon układu odniesienia, według którego będziesz oceniał, czy wyniki Twoich posunięć to sukcesy czy porażki.

Samoocena jednak nie jest ukształtowana raz na zawsze. Podlega ona różnym zachwianiom w ciągu życia. Można mówić o jej chwiejności lub stabilności, czyli o zmianach w poziomie samooceny pod wpływem aktualnych sukcesów lub niepowodzeń. Nathaniel Branden, psycholog, jeden z prekursorów badań nad samooceną i jej uzdrawianiem, opracował koncepcję sześciu filarów, na których utrzymuje się Twoje poczucie własnej wartości:

* świadome życie – dostrzeganie swoich myśli, odczuć, pragnień i działań,
* samoakceptacja – akceptacja swoich zalet, wad, sukcesów i porażek,
* odpowiedzialność za siebie i swoje czyny,
* asertywność – wyrażanie samego siebie bez ranienia innych,
* życie celowe – wyznaczanie celów i ich realizacja,
* integralność osobista – życie w zgodzie ze sobą.

Poniżej przedstawiam kilka ćwiczeń mających na celu zbudowanie konstruktywnego obrazu siebie. Zatem weź czystą kartkę, długopis i zadbaj o swoją samoocenę😊

### Ćwiczenie 1

Pierwszym ćwiczeniem, które chciałabym Ci zaproponować jest skupienie się na swoich pozytywnych cechach i wypisanie ich jak najwięcej w tabeli poniżej. Możesz wypisać te, o których sam/a uważasz, że je posiadasz, jak i te, które przypisują Ci inni. Potem oceń je, w jakich sytuacjach ta cecha może być przydatna, a kiedy może nawet zaszkodzić.

| **Moje pozytywne cechy** | **Kiedy ta cecha może mi pomóc?** | **Kiedy ta cecha może mi zaszkodzić?** |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |

Często myślimy, że brakuje nam danej cechy. Ale jak widzisz, po wykonaniu zadania, nawet Twoje zalety mogą przejawiać się w zupełnie różny sposób.

**Ćwiczenie 2**

Wybierz trzy cechy, jakie chciałbyś/chciałabyś posiadać. Następnie przemyśl to, jak tę cechę widzisz u innych osób, w jaki sposób się u nich ujawnia, jak się wtedy zachowują, jak reaguje na nie otoczenie. Potem określ, czy ta cecha ujawnia się u Ciebie.

| **Cecha pozytywna** | **Przejawy cechy u innych osób** | **Moje przejawy tej cechy** |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |

Podczas myślenia o sobie i swoim zachowaniu, poza zaletami, często skupiamy się na swoich cechach negatywnych. Skupiamy uwagę na tym, co chcielibyśmy w sobie poprawić, jednak tak jak zalety mogą nam czasem zaszkodzić, tak również wady mogą mieć wymiar pozytywny.

### **Ćwiczenie 3**

Wypisz swoje cechy negatywne, zarówno te, o których sam uważasz, że je posiadasz, jak i te, które przypisują Ci inni. Następnie dokonaj oceny, w jakich sytuacjach ta cecha może ci zaszkodzić, a w jakich sytuacjach może ci pomóc.

| **Moje negatywne cechy** | **Kiedy ta cecha może mi zaszkodzić?** | **Kiedy ta cecha może mi pomóc?** |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |

### **Ćwiczenie 4**

Obraz siebie. Wypisane poniżej pytania dotyczą różnych właściwości człowieka, jego cech, poglądów, postaw i opinii. Odpowiadając na te pytania, masz okazję zastanowić się nad sobą. Jeżeli uważasz, że lista pytań nie jest wystarczająca, możesz ją uzupełnić. Chodzi o to, by odpowiedzi na pytania jak najdokładniej oddały obraz Twojej osoby.

1. Co Ci się w Tobie najbardziej podoba?
2. Co Ci się w Tobie nie podoba (lub najmniej podoba)?
3. Co najbardziej lubisz u innych ludzi?
4. Czego najbardziej nie lubisz u innych ludzi?
5. Co się rozwesela? W jaki sposób się odprężasz?
6. Co Cię denerwuje?
7. Co czujesz wobec siebie?

a) kocham siebie c) lubię siebie, ale są takie rzeczy, których w sobie nie lubię

b) lubię siebie d) nie przepadam za sobą

1. Jakie są główne powody, dla których takie właśnie uczucie odczuwasz najczęściej wobec siebie?
2. Co chciałbyś przede wszystkim rozwijać w sobie?
3. Jaką swoją cechę chciałbyś przede wszystkim wyeliminować?

**Ćwiczenie 5**

Teraz, gdy odpowiedziałeś na powyższe pytania, łatwiej będzie ci uporać się z tym ćwiczeniem. Poniżej napisz 10 oddzielnych zdań najlepiej określających ciebie (stwierdzenia te powinny być zwięzłe).

1…………………………………….

2…………………………………….

3………………………………………

4………………………………………

5………………………………………

6………………………………………

7………………………………………

8………………………………………

9………………………………………

10………………………………………

Życzę Wam miłego dnia.

Jeżeli macie jakieś pytania lub chcecie się podzielić efektami Waszej pracy, czekam na informację na adres e-mail [inowak.psyche@op.pl](mailto:inowak.psyche@op.pl)

Pozdrawiam