

Jakie poczucie wartości mamy względem siebie.

Samoocena. Możemy nie oceniać innych, starać się być obojętnym wobec otaczających nas ludzi ale od samego siebie nie uciekniemy i nigdy nie pozostaniemy wobec siebie obojętni. Dlatego tak ważne jest wysokie poczucie własnej wartości. Jeśli będziemy je mieli, nie straszna nam będzie niekonstruktywna krytyka. Ciężko będzie nas obrazić a zwykła sprzeczka już nie będzie kłótnią tylko wyminą poglądów. Poczucie własnej wartości to świadomość swojej wyjątkowości i unikalności, niepowtarzalnej misji w życiu, świadomość swoich talentów i zdolności. I to wcale nie muszą być wyszukane zdolności np. można pięknie szydełkować, dobrze robić pierogi lub pięknie grać na gitarze. To poczucie siły, własnych możliwości przy jednoczesnej świadomości własnych przywar, wad i słabych stron. Bo tylko świadomość swoich słabości daje nam impuls do zmiany.

Osoba o wysokiej samoocenie szanuje siebie i innych. Jest mniej podatna na krytykę , ponieważ nie potrzebuje zewnętrznych dowodów swojej wartości. Nie ma także potrzeby krytykowania innych i wytykania wad, a nawet jeśli to robi, to nie po to, aby chwilowo wzmocnić swoją wartość i poczuć się lepiej kosztem drugiej osoby, ale raczej po to, by dać konstruktywną informację zwrotną. Częściej szuka w ludziach dobra i pozytywnych cech, chwali i okazuje podziw dla dokonań innych osób. Im pewniejsze poczucie własnej wartości tym lepiej jesteśmy przygotowani by radzić sobie z problemami, które pojawiają się w życiu prywatnym i zawodowym. Szybciej podnosimy się z upadku (ale należy pamiętać, że porażka, upadek zawsze może nas spotkać) i mamy więcej energii by zacząć od nowa. Traktujcie porażki jako informacje zwrotne – jak się nie wywrócisz, to się nie nauczysz – każda porażka, powinna być lekcją. Im większa samoocena tym bardziej otwarcie, uczciwie i adekwatnie do sytuacji komunikujemy się, ponieważ jesteśmy przekonani, że nasze myśli są wartościowe to pragniemy jasności i nie boimy się mówić. Im niższa samoocena tym bardziej mglista, wykrętna i niewłaściwa komunikacja lub po prostu jej brak. Bardzo nam to dokucza w codziennym życiu ale często nie upatrujemy powodów tego w naszej samoocenie. Gdy mamy niską samoocenę często manipuluje nami lęk. Lęk przed rzeczywistością, przed faktami o nas, lęk, że pozory, które stwarzamy załamują się. **Należy pamiętać- przychylna reakcja na czyjeś sukcesy jest świadectwem wysokiej samooceny.**

Zapytacie więc: Czy można mieć za wysoką samoocenę? Psychologowie wyraźnie podkreślają, że nie!

To co my jako odbiorcy odczuwamy jako przechwalanie się, chełpienie i arogancję to wynik niskiego poczucia własnej wartości chwającego się Osoba o wysokiej samoocenie nie potrzebuje wywyższać się. Radość daje jej to kim jest i nie porównuje się z innymi.

Proste ? Ale jak to osiągnąć? Nathaniel Branden -psycholog, psychoterapeuta i badacz samooceny twierdzi, że u podstaw wysokiego poczucia własnej wartości leży kilka spójnych ze sobą filarów życia:

1. Świadome życie.Przede wszystkim warto się zastanowić, co jest dla mnie najważniejsze w życiu, jaka jest moja misja, kim chcę być i co po sobie zostawić. Jak to zrobić? Stwórz własną listę wartości. Dzięki niej łatwiej i szybciej będziesz podejmować decyzje. Można z listy wartości wykreślić również te dla nas najważniejsze.

2. Samoakceptacja. Żeby było jasne - Bez akceptacji samego siebie wysokie poczucie własnej wartości jest niemożliwe. Podczas gdy samoocena jest czymś czego doznajemy, akceptacja jest tym co robimy. Akceptować siebie to po prostu być po swojej stronie. Zaakceptujemy to, że jesteśmy omylni bo nie wybaczymy sobie czynów do których się nie przyznamy. Bądźmy dla siebie dobrzy. Bądźmy przyjaciółmi dla samych siebie .Przecież przyjaciela lubimy!

3. Odpowiedzialność za siebie i za swoje życie. Pamiętajcie jesteście odpowiedzialni za swoje szczęście. Jedną z cech braku odpowiedzialności za siebie jest mylne przekonanie, że zapewnienie nam szczęścia zależy od innych. Gdyby ktoś mnie pokochał to ja pokocham siebie -mówimy, lub gdyby ktoś dał mi szczęście to będę szczęśliwy. Nikt nam tego nie da, bo to my decydujemy co nas uszczęśliwia i jest dla nas szczęściem.

4. Asertywność.Osoba asertywna to taka, która jest przekonana o słuszności własnego celu i nie poddaje się naciskowi otoczenia. Akceptuje zmiany w sobie i innych. Swobodnie ujawnia innym siebie, otwarcie wyraża to co myśli, co czuje oraz to czego pragnienie. Czyni to w sposób uczciwy, bezpośredni z szacunkiem do rozmówcy. Asertywności nie należy mylić z popularną bezczelnością. Człowiek asertywny potrafi odmówić bez podawania przyczyny odmowy z jednoczesnym spokojem i szacunkiem dla proszącego.

5. Celowe życie. Żyć bez celu to zdawać się na łaskę przypadku – przypadkowego zdarzenia, przypadkowego telefonu czy spotkania . Prowadźcie dziennik sukcesów. Opiszcie w nim wszystkie pozytywne myśli, zdarzenia, historie o sobie. Łatwo jest nam skupiać się na słabościach, a ten dziennik pomoże Wam odwrócić od nich uwagę i skupić ją na Waszych najlepszych cechach i dokonaniach. Jeśli osiągniecie mały cel wynagradzajcie siebie. Kiedy zrobicie coś co sprawi, że poczujecie się spełnieni, dumni-celebrujcie to. Wynagradzajcie siebie za to uczucie.

6. Prawość lub jak kto woli UCZCIWOŚĆ wobec siebie. Oznacza zgodność, spójność naszych słów z zachowaniem. Tego co robimy z tym co mówimy! Dotrzymujemy danego słowa. Bądźmy wiarygodni. Jeśli np. szef obniża pensje pracownikom mówiąc, że w tym roku jest deficyt a sam wypłaca sobie dużą premię to oszukuje nie tylko pracowników ale przede

List pedagogów szkolnych nr 5

Wpisany przez Administrator

środa, 06 maja 2020 09:51 - Poprawiony środa, 06 maja 2020 10:07

wszystkim siebie! Spójność na moim poziomie to również bardziej luźny przykład: Każdy kto mnie zna, wie jaki mam styl ubierania ... dość luźny. Do tego jestem dość niska więc zawsze słyszałam - Noś wysokie buty, będziesz wyglądała:

a) ładniej,

b) zgrabniej.

Więc w całym moim życiu kupiłam sobie 2 pary butów na wysokim obcasie! Założyłam 5 razy. W tym raz na obronę pracy magisterskiej. I co? Zdjęłam je w drodze i zmieniłam na płaskie ? Dlaczego? Bo ten wizerunek nie jest spójny ze mną. Lubię siebie na płaskim obcasie ! Nic nie udawajmy ... wtedy będziemy przybliżać się do zwiększenia poczucia swojej wartości!

Serdecznie Pozdrawiamy