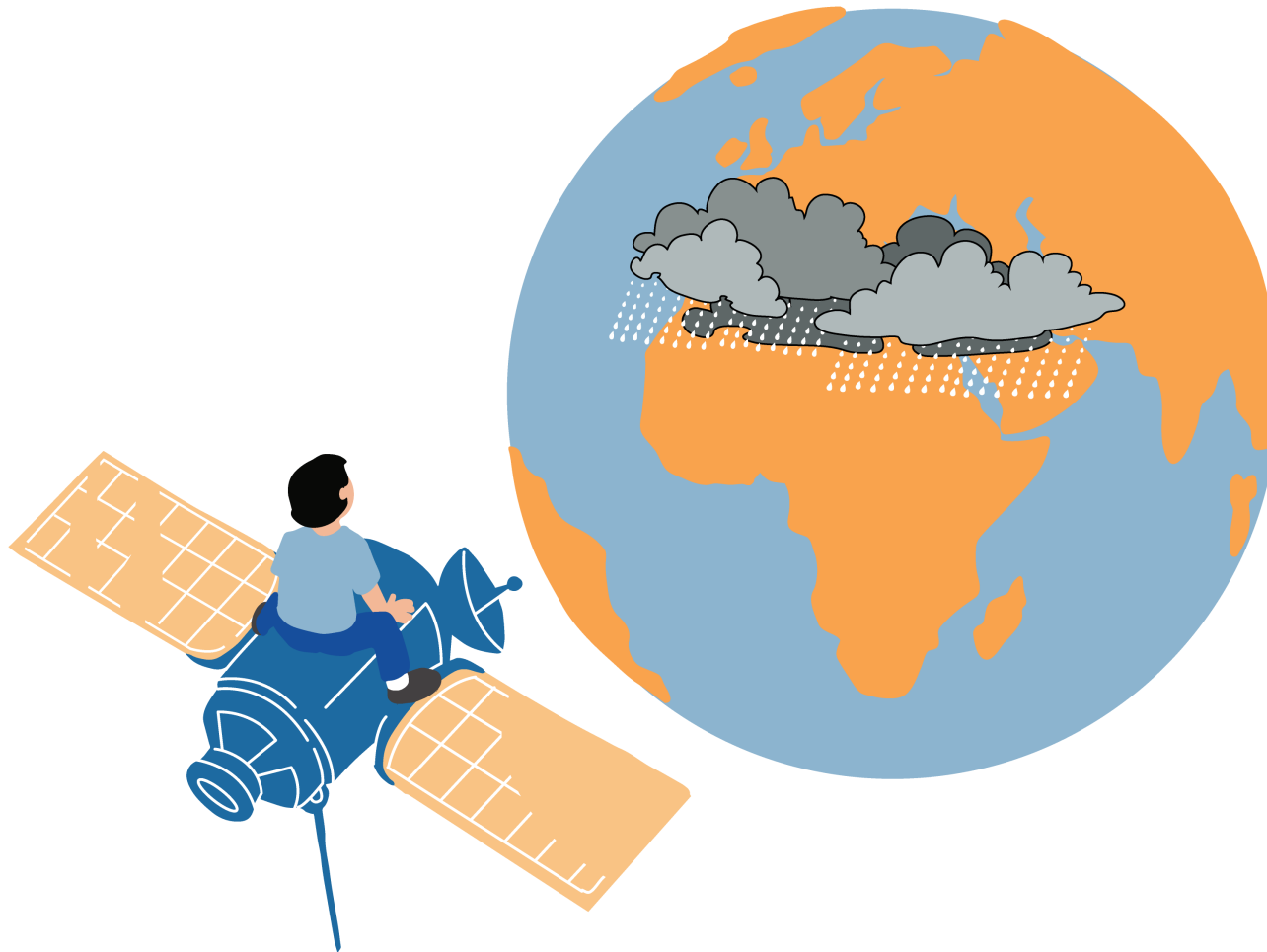




Метакогнітивний тренінг щодо депресії



D-MCT: положення супутника





Сьогоднішня тема





Попереднє заняття

- Які подальші дії ви зробили?
- Чи є у вас запитання або історії успіху?



Навчальне заняття

D-МСТ 4 – Самоцінність



Що таке самоцінність?





Що таке самоцінність?

- Це *цінність*, яку людина приписує собі.





Що таке самоцінність?

- Це *цінність*, яку людина приписує собі.
- Самоцінність — це *суб'єктивне* поняття.





Що таке самоцінність?

- Це *цінність*, яку людина приписує собі.
- Самоцінність — це *суб'єктивне* поняття.
- Самоцінність не має нічого спільного з тим, як вас сприймають інші.





Що відрізняє людей із високою самооцінкою?

- Голос: ???
- Жести: ???
- Постава: ???





Зовнішні прояви

- **Голос:** чіткий, добре поставлений, достатньо гучний
- **Жести:** зоровий контакт, акцент на основні моменти жестами
- **Постава:** пряма, розслаблена поза, людина обернена обличчям до інших





Зовнішні прояви

- **Голос:** чіткий, добре поставлений, достатньо гучний
- **Жести:** зоровий контакт, акцент на основні моменти жестами
- **Постава:** пряма, розслаблена поза, людина обернена обличчям до інших



Впевнену поведінку можна практикувати! «Вдавайте, поки не вийде» (Вінус Вільямс)



Тілесна вправа

Тепер встаньте і прийміть вертикальну позу.
Підніміть груди, відведіть плечі назад, а голову
голову тримайте прямо. Затримайтеся в цій позі
на кілька секунд.





Тілесна вправа

Тепер встаньте і прийміть вертикальну позу.
Підніміть груди, відведіть плечі назад, а голову
голову тримайте прямо. Затримайтеся в цій позі
на кілька секунд.

Які ваші враження?

Що змінилося?





Внутрішні прояви





Внутрішні прояви

- Впевненість у своїх силах.





Внутрішні прояви

- Впевненість у своїх силах.
- Прийняття своїх помилок і поразок (не знецінюючи себе у цілому).





Внутрішні прояви

- Впевненість у своїх силах.
- Прийняття своїх помилок і поразок (не знецінюючи себе у цілому).
- Інтроспекція, готовність навчатися (навіть на помилках і невдачах).





Внутрішні прояви

- Впевненість у своїх силах.
- Прийняття своїх помилок і поразок (не знецінюючи себе у цілому).
- Інтроспекція, готовність навчатися (навіть на помилках і невдачах).
- Позитивне ставлення до себе, наприклад похвала за успіхи.





Джерела розвитку самоцінності





Джерела розвитку самоцінності

- Самоцінність може змінюватися залежно від сфер діяльності.





Джерела розвитку самоцінності

- Самоцінність може змінюватися залежно від сфер діяльності.
- Для нашої самоцінності вкрай важливо те, чи ми концентруємося лише на своїх слабких сторонах («порожніх полицях»), чи також на сильних сторонах і здібностях («повних полицях»).





Люди з низькою самоцінністю ...

- ... схильні концентруватися лише на порожніх полицях, через що вважають себе «невдахами».



Невдаха!



Люди з низькою самоцінністю ...

- ... схильні концентруватися лише на порожніх полицях, через що вважають себе «невдахами».
- ... схильні оцінювати свою самоцінність глобально («я нічого не вартую»).



Невдаха!



Люди з низькою самоцінністю ...

- ... схильні концентруватися лише на порожніх полицях, через що вважають себе «невдахами».
- ... схильні оцінювати свою самоцінність глобально («я нічого не вартую»).
- ... не відділяють людину в цілому від її поведінки (щось не вдалося = невдаха).





Не приховуйте нічого...

Я вмію слухати, пам'ятаю дні народження, радо підтримую інших, поводжуся чесно ...

Зараз не працюю, не склав(ла) іспит ...

Я задоволений(а) своїм волоссям, у мене гарна шкіра, проте у мене замалий зріст ...

Стосунки

Робота

**Зовнішній
вигляд**

Спорт

Дозвілля

Хобі

Пропускаю м'яч, не можу кинути його достатньо далеко, добре танцюю і отримую від цього задоволення ...

Вмію підібрати декор для своєї квартири, мені подобається готувати для інших ...

Я впевнено співаю в хорі і добре відчуваю ритм ...





Не приховуйте нічого...

Я вмію слухати, пам'ятаю дні народження, радо підтримую інших, поводжуся чесно ...

Зараз не працюю, не склав(ла) іспит ...

Я задоволений(а) своїм волоссям, у мене гарна шкіра, проте у мене замалий зріст ...

Стосунки

Робота

Спорт

Дозвілля

**Зовнішній
вигляд**

Хобі

Пропускаю м'яч, не можу кинути його достатньо далеко, добре танцюю і отримую від цього задоволення ...

Вмію підібрати декор для своєї квартири, мені подобається готувати для інших ...

Я впевнено співаю в хорі і добре відчуваю ритм ...

Яким сферам ви можете приділити більше уваги? Які «втрачені сильні сторони» ви виявили?



Пам'ятайте про свої сильні сторони:
«Як мені знайти втрачені скарби?»



Пам'ятайте про свої сильні сторони: «Як мені знайти втрачені скарби?»

Вам може заважати така думка: «Не хвали сам себе — нехай тебе люди похвалять!»



Пам'ятайте про свої сильні сторони: «Як мені знайти втрачені скарби?»

1. Подумайте про свої сильні сторони:

Що мені вдається? За що мене хвалять? Що в мені подобається іншим? У чому я вже досяг(-ла) успіху?

Приклад: у мене добре виходить робити щось своїми руками ...



Пам'ятайте про свої сильні сторони: «Як мені знайти втрачені скарби?»

1. Подумайте про свої сильні сторони:

Що мені вдається? За що мене хвалять? Що в мені подобається іншим? У чому я вже досяг(-ла) успіху?

Приклад: у мене добре виходить робити щось своїми руками ...

2. Уявіть собі конкретну ситуацію:

Коли і де це відбулося? Що саме я зробив(-ла) або хто мене похвалив?

Приклад: вчора я допоміг(-ла) подрузі з ремонтом у її квартирі...



Пам'ятайте про свої сильні сторони: «Як мені знайти втрачені скарби?»

1. Подумайте про свої сильні сторони:

Що мені вдається? За що мене хвалять? Що в мені подобається іншим? У чому я вже досяг(-ла) успіху?

Приклад: у мене добре виходить робити щось своїми руками ...

2. Уявіть собі конкретну ситуацію:

Коли і де це відбулося? Що саме я зробив(-ла) або хто мене похвалив?

Приклад: вчора я допоміг(-ла) друзі з ремонтом у її квартирі...

3. Записуйте!

Регулярно поповнюйте свій список і читайте, коли почуваетесь погано

.Наприклад: записуйте випадки, коли у вас щось виходить або коли вас хвалять ...



Порівняння себе з іншими людьми



Порівняння себе з іншими людьми

Ви часто порівнюєте себе з іншими?

Якщо так, то з ким?

Ви виграєте чи програєте у цих порівняннях?



Порівняння себе з іншими людьми

Ми швидко і часто порівнюємо себе з іншими, навіть не помічаючи цього, і це нормально.

Те, з ким саме і в яких саме сферах ми порівнюємо себе, може вплинути на нашу самоцінність:

- Якщо ви завжди програєте, порівнюючи себе з недосяжним «ідеалом» або якщо порівняння несправедливе, від цього страждає ваша самоцінність.





Які приклади несправедливих порівнянь можна навести?

- Коли людина порівнює свою зовнішність із зображеннями (часто ретушованих у професійних програмах) знаменитостей або інфлуенсерів.



Які приклади несправедливих порівнянь можна навести?

- Коли людина порівнює свою зовнішність із зображеннями (часто ретушованих у професійних програмах) знаменитостей або інфлуенсерів.
- Коли співробітники порівнюють свої досягнення з досягненнями засновника компанії (в якого більший досвід роботи, кількість пройдених курсів тощо).



Які приклади несправедливих порівнянь можна навести?

- Коли людина порівнює свою зовнішність із зображеннями (часто ретушованих у професійних програмах) знаменитостей або інфлуенсерів.
- Коли співробітники порівнюють свої досягнення з досягненнями засновника компанії (в якого більший досвід роботи, кількість пройдених курсів тощо).
- Коли людина не включає всі сфери життя під час оцінки людини, яка здається їй «ідеальною» ...



Що спільного між цими п'ятьма людьми?

Роббі Вільямс

Біллі Айліш

Джим Керрі

Дж.К . Роулінг

Адель





Що спільного між цими п'ятьма людьми?



Роббі Вільямс

Біллі Айліш

Джим Керрі

Дж.К . Роулінг



Адель

... Вони відомі, багаті, привабливі й успішні?





Що спільного між цими п'ятьма людьми?



Роббі Вільямс

Біллі Айліш

Джим Керрі

Дж.К . Роулінг



Адель

... Вони відомі, багаті, привабливі й успішні?

АЛЕ: кожен з цих відомих людей мав або має психологічні проблеми.





«Ідеальне життя ...?»

Роббі Вільямс — став відомим учасником гурту «Take That». Згодом йому довелося піти з гурту через зловживання наркотиками. Пізніше він побудував успішну кар'єру співака. У лютому 2007 року він лікувався у стаціонарі від **залежності від лікарських препаратів і депресії**.

Біллі Айліш — американська співачка та композиторка, володарка кількох нагород, співає про свої психологічні проблеми. Вона страждає на депресію та розповідає в інтерв'ю про **суїцидальні думки, тривогу та самотність**. У своїй пісні «bury a friend» (Поховати друга) вона розповідає, що іноді відчувається власним ворогом.

Комік і актор **Джим Керрі** страждав на **депресію важкого ступеня** впродовж багатьох років. Спершу антидепресанти допомагали йому у складні часи. На сьогоднішній день він припинив прийом антидепресантів і успішно використовує інші методи лікування депресії (наприклад, збалансовану дієту, психотерапію).

Дж. К. Роулінг — успішна авторка популярної серії книг про Гаррі Поттера. Вона бореться з **депресією**. Вона частково пропрацювала її у захопливих історіях про юного чарівника. Дементори, які висмоктують душу, з її книг символізують безжалісність депресивних думок.

Всесвітньо відома британська співачка і композиторка **Адель** страждала на **післяпологову депресію** після народження сина Анджело, а також на **тривогу** після розлучення. І трансформувала свій досвід в один з альбомів.



Ідеал — це зависокий стандарт?





Ідеал — це зависокий стандарт?

- «Я не можу припуститися помилки».





Ідеал — це зависокий стандарт?

- «Я не можу припуститися помилки».
- Це правда? Ви можете прочитати наведений нижче текст?





Ідеал — це зависокий стандарт?

- Ідаел — це завсиокий стаднарт!
- Цйє тектс спецаільно наипсано тка, ощб поакзати вма, ощ припуксатися помлиок — нормаьлно. Бгаато лтіер переплтуано, аел ви вес одон розмуієите анписане. Отже, вам довролено рбоити помлики. Помлики не завжид впилвають на резльтат.





Ідеал — це зависокий стандарт?

- Навіть під час повторюваної роботи припускатися 5% помилок — це нормально. Людям властиво помилятися!
- Прагнення до ідеалу може спричинити відчуття незадоволеності та тривоги.
 - У багатьох концертуючих музикантів або спортсменів, які займаються змагальними видами спорту, від яких очікують ідеалу, розвивається тривожний розлад через страх невдачі.





Поради щодо підняття настрою та самоцінності

???



Поради щодо підняття настрою та самоцінності

- Щоденник радості: щовечора записуйте виконані завдання. Подумки перечитуйте цей список.
- Приймайте похвалу і коротко записуйте її, щоб перечитувати у важкі моменти (зберігайте записи!).
- Ми часто точніше сприймаємо написане на папері, ніж спогади, які нам недоступні, коли у нас поганий настрій, та які можуть бути неточними.





Поради щодо підняття настрою та самоцінності

- Позитивні дії: робіть щось корисне для себе, по можливості разом з іншими людьми (наприклад, подивіться фільм, сходите у кафе чи на прогулянку).
- Займайтеся (не надто виснажливою) фізичною активністю принаймні 20 хвилин, можливо, поєднуючи кардіо з силовими тренуваннями.
- Послухайте улюблену музику для підняття настрою!
- Використовуйте додаток COGITO.



Висновки з навчання



Висновки з навчання

- Самоцінність — це цінність, яку людина собі приписує.



Висновки з навчання

- Самоцінність — це цінність, яку людина собі приписує.
- Намагайтеся оцінити самоцінність у різних сферах життя (робота, дозвілля, взаємовідносини тощо) та докласти всіх зусиль для її підвищення!



Висновки з навчання

- Самоцінність — це цінність, яку людина собі приписує.
- Намагайтеся оцінити самоцінність у різних сферах життя (робота, дозвілля, взаємовідносини тощо) та докласти всіх зусиль для її підвищення!
- Шукайте свої забуті сильні сторони та працюйте над збалансованим самоусвідомленням, наприклад, ведучи щоденник радості.



Висновки з навчання

- Самоцінність — це цінність, яку людина собі приписує.
- Намагайтеся оцінити самоцінність у різних сферах життя (робота, дозвілля, взаємовідносини тощо) та докласти всіх зусиль для її підвищення!
- Шукайте свої забуті сильні сторони та працюйте над збалансованим самоусвідомленням, наприклад, ведучи щоденник радості.
- Намагайтеся бути справедливими до себе, коли порівнюєте себе з іншими! Не змагайтеся зі знаменитостями (або знайомими, які здаються вам ідеальними).



Домашнє завдання: Історія про графа ...



... Граф дуже постарів через те, що він насолоджувався життям. Він ніколи не виходив з дому, не поклавши у кишеню жменю кавових зерен. Він брав їх з собою, не для того, щоб перекусити, а для того, щоб більш усвідомлено проживати чудові моменти впродовж дня і рахувати їх.

Коли він проживав кожен позитивний момент впродовж дня — коли обмінювався з кимось кількома словами на вулиці, бачив усміхнену жінку, куштував смачну страву, ховався у затінку у полуденну спеку, випивав келих гарного вина — він перекладав по одному кавовому зерну з правої кишені куртки у ліву. Іноді він перекладав по два-три кавові зерна за один раз.

Вечорами він сидів удома й рахував кавові зерна, які лежали у лівій кишені його куртки. Так він нагадував собі про те, скільки приємних моментів від пережив за день, і це робило його щасливим. Кожен прожитий день, навіть тоді, коли він долічувався тільки одного кавового зерна, був для нього успішним.

Невідомий автор



Закріплення матеріалу

- Що з почутого сьогодні було для вас найважливішим?
- Яку вправу на когнітивне спотворення ви хочете виконати як домашнє завдання?



Оцінювання

- Просимо вас виділити трохи часу, щоб **оцінити** тренінг!
- **Ваша думка важлива** для постійної **оптимізації** контенту.
- Опитування **анонімне**.

→ Щоб пройти опитування,
відскануйте QR-код або перейдіть за посиланням. **ДЯКУЄМО!**

https://qeurope.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_doFh3BQ6SUscA3I





Для тренерів:

Роздайте робочі аркуші та представте наш додаток COGITO, який можна завантажити безкоштовно.



www.uke.de/mkt_app





Дякуємо за увагу!

