



Heimaverkefni og samantekt úr þætti I (sjálfsmat)



Af hverju erum við að þessu?

Many people with mental illness suffer from low self-esteem.



Sjálfsmat: Hvað er það?

Sjálfsmat eru þær skoðanir sem við höfum á okkur sjálfum og hvaða virði við teljum okkur hafa sem manneskjur. Sjálfsmat hefur ekkert með álit annarra að gera. Lágt sjálfsmat getur ýtt undir annarskonar vanda s.s. kvíða, þunglyndiseinkenni og einmannaleika.

Þróun sjálfsmats

- Sjálfsmat er ekki stöðugt, heldur breytist eftir þeim aðstæðum sem maður er í.
- Það sem skiptir máli er að taka eftir styrkleikum okkar, í stað þess að einblína um of á veikleikana.



Fólk með lágt sjálfsmat...

- Á það til að einblína um of á veikleika sína
- Á það til að alhæfa á neikvæðan hátt um eigin getu (t.d. "ég er einskis virði").
- Gerir ekki greinamun á hegðun og manneskjunni (t.d. "ef ég er léleg í einhverju einu, þá þýðir það að ég er aumingi").



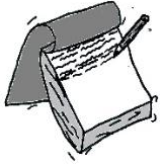
Fólk með gott sjálfsmat...

Sýnilegir eiginleikar:

- Rödd: Skýr, góð tjáning og viðeigandi raddstyrkur
- Andlitssvipbrigði: Halda augnsambandi, geisla af sjálfstrausti
- Líkamsstaða: Bein

Faldir eiginleikar fólks með gott sjálfsmat:

- Trú á eigin getu
- Samþykkja eigin galla og mistök (án þess að rífa sig niður).
- Sýna vilja til að læra af mistökum sínum.
- Hafa jákvætt hugarfara gagnvart sjálfum sér (t.d. hrósa sér þegar vel gengur).



Vinsamlegast kláraðu eftirfarandi verkefni á milli tíma

1. Að taka eftir styrkleikum:

Hvað gerir þú vel? Fyrir hvað hefur þér verið hrósað fyrir?

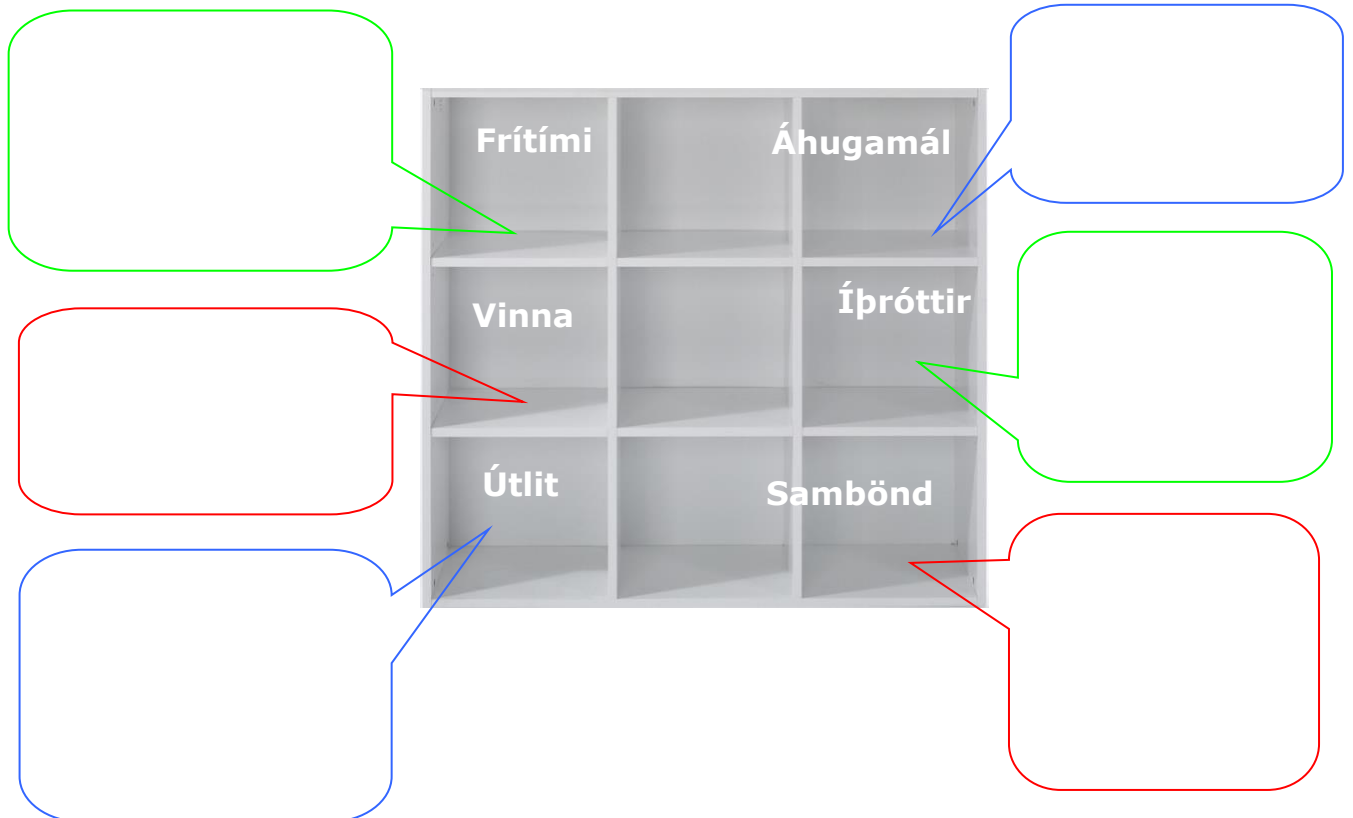
Dæmi:

„Ég er handlaginn og kann að gera við gamla bíla.“

Hvaða styrkleika hefur þú?

2. Ýmindaðu þér að líf þitt sé bókahilla með nokkrum hillum.

- Hefur þú gleymt að huga að einhverjum hillum? Skrifaðu inn í hillurnar dæmi um þá styrkleika sem þú hefur eftirfarandi sviðum.





Lærdómur:

- Sjálfsmat vísar til þeirra skoðana sem við höfum á okkur sjálfum
- Vertu vakandi fyrir styrkleikum þínum á mismunandi sviðum í lífinu og reyndu að auka sjálfsmat þitt með því því að æfa aðferðirnar hér fyrir neðan, og sem þú lærðir í síðasta tíma.
- Finndu gleymda styrkleika („týndan fjársjóð“) með því að spyrja vini þína og fjölskyldu eða með því að skrifa í gleði-dagbók.



Leiðir til að bæta sjálfsmat

- Segðu öðrum hvað þú vilt.
- Reyndu að tala hátt og skýrt.
- Myndaðu augnsamband. Ef þér finnst það erfitt, getur þú byrjað á að tala við einhvern sem þú þekkir vel og síðan æft þig á ókunnugum.
- Stattu með bakið beint: Mundu hvernig manneskja með gott sjálfsmat kemur fyrir og hvaða áhrif hún hefur á aðra.