



Metakognitivni Trening (MKT)

MKT 9 I – Samopouzdanje

© Moritz, Woodward & Deljković (11|22)

www.uke.de/mct

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.





Šta je Samopouzdanje?



???



Šta je Samopouzdanje?



- Vrijednost koju pridajemo sebi.



Šta je Samopouzdanje?



- Vrijednost koju pridajemo sebi.
- Subjektivno cijenjenje samog sebe.



Šta je Samopouzdanje?



- Vrijednost koju pridajemo sebi.
- Subjektivno cijenjenje samog sebe.
- Ovo ne mora da bude povezano sa načinom kako te druge osobe doživljavaju.



Nisko samopouzdanje može uticati na mentalno zdravlje

- Ljudi sa mentalnim poremećajima često imaju nisko samopouzdanje.
- Nisko samopouzdanje može doprinosti psihološkim problemima kao što su:
 - Sumnja u sebe
 - Strah
 - Depresivni simptomi
 - Usamljenost



Razlika između naglašenog samopouzdanja i zdravog samopouzdanja

Tokom psihoze se mnoge osobe (ali ne sve) osjećaju proganjano ili pod pritiskom okoline. Ovaj osjećaj može voditi smanjenom samopouzdanju. Sa druge strane, osobe mogu osjećati povišeno samopouzdanje ako osjećaju da su predodređene za specijalne zadatke ili vjeruju da su odabrane za velike misije.



PAŽNJA: Megalomanske ideje (kao što su vjerovanja da smo snažniji ili važniji od drugih) može na kratko povećati osjećaj sopsstvene vrijednosti, ali ovo nema ništa zajedničko sa zdravim samopouzdanjem!

- Osjećaj neće trajati dugo
- ... I nije baziran na realnosti i sopstvenim snagama!



Ali...

- Svi ljudi imaju kvalitete, često isti trebaju tek da budu otkriveni.
- Ti možeš i treba da budeš ponosan na ove kvalitete!
- Svjesnost ovih snaga formira bazu samopouzdanja.



Zašto mi ovo radimo?

Mnoge (ali ne i sve!) osobe sa psihozom imaju nisko samopuzdanje, cesto zbog negativnih predjasjih iskustava u kontaktu sa drugima. Poboljsanje samopouzdanja i drugih depresivnih simptoma poboljsava mentalnu stabilnost. Ovo takodje moze pomoci u smanjenju psihoticnih simptoma.



Izvori samopouzdanja

- Samopouzdanje nije konstanta, ali se može javiti u različitim sferama života u različitim formama (označeno kao na policama na desnoj strani).





Izvori samopouzdanja

- Sapouzdanje nije konstanta, ali se može javiti u različitim sferama života u različitim formama (označeno kao na policama na desnoj strani).
- Ono što je bitno jeste da li smo fokusirani samo na svojim slabostima (= prazne police) prije nego da uzimamo u obzir i naše sposobnosti i prednosti (pune police).





Osobe sa niskim samopouzdanjem

- ... su sklone da se fokusiraju na sopstvene prazne “police”, ali se kod drugih fokusiraju na pune “police”.





Osobe sa niskim samopouzdanjem

- ... su sklone da se fokusiraju na sopstvene prazne “police”, ali se kod drugih fokusiraju na pune “police”.
- ... su sklone da donose generalizovane negativne samokritične ocjene (npr. “Ja sam bezvrijedan”).





Osobe sa niskim samopouzdanjem

- ... su sklone da se fokusiraju na sopstvene prazne “police”, ali se kod drugih fokusiraju na pune “police”.
- ... su sklone da donose generalizovane negativne samokritične ocjene (npr. “Ja sam bezvrijedan”).
- ... ne razlikuju osobu kao cjelinu od ponašanja (npr. “Ako sam neuspješan u jednoj stvari, znači da sam jedan gubitnik”).





Ne zaboravi...

Umijem da slušam druge osobe, veoma pouzdan/a, u stanju sam da održavam moja prijateljstva i da druge nasmijavam...

Nezaposlen sam u ovom trenutku; pao sam zadnji test

Zadovoljan/ Zadovoljna sam sa svojom kosom i sviđaju mi se moji oči, ali bih volio/voljela da sam viši...



Bio sam poslednji odabran/odabrana u sportskom timu škole; Loš/a sam u bacanju lopte ali sam dobar/dobra u plesu...

Volim da kuham i znam mnogo o muzici i politici. Interesuje me literatura i film...



Ne zaboravi...

Umijem da slušam druge osobe, veoma pouzdan/a, u stanju sam da održavam moja prijateljstva i da druge nasmijavam...

Nezaposlen sam u ovom trenutku; pao sam zadnji test

Zadovoljan/ Zadovoljna sam sa svojom kosom i sviđaju mi se moji oči, ali bih volio/voljela da sam viši...



Bio sam poslednji odabran/odabrana u sportskom timu škole; Loš/a sam u bacanju lopte ali sam dobar/dobra u plesu...

Volim da kuham i znam mnogo o muzici i politici. Interesuje me literatura i film...

Na kojupolicu nisi gledao/gledala dugo vremena? Koje skriveno blago može da se tamo skriva?



Šta identifikuje osobe sa visokim samopouzdanjem?

- Glas: ???
- Izraz lica/Gestovi: ???
- Stav: ???





Šta identifikuje osobe sa visokim samopouzdanjem?

- Glas: jasan, dobro artikulisan, odgovarajućeg volumena
- Izraz lica/Gestovi: kontakt očima; samopouzdan izgled
- Stav: uspravan

Kao i za sve: nemojte pretjerivati (npr. “buljenje” u druge osobe, konstantno uznemiravanje, naređivanje).





Karakteristike velikog samopouzdanja koje se ne mogu direktno osmotriti

???





Karakteristike velikog samopouzdanja koje se ne mogu direktno osmotriti

- Samopouzdanje u sopstvenu sposobnost.
- Prihvatanje sopstvenih greški ili mana (bez nipodaštavanja sebe).
- Introspektivan, spreman da uči (iz sopstvenih grešaka/mana).
- Pozitivan stav prema sebi, npr.pohvala sebe za neki uspijeh.





Shvatanje kvaliteta

Zašto je ponekad teško identifikovati sopstvene kvalitete?

- Česta pretpostavka: “Ako pohvalim sebe, postaću sujetan/sujetna.”
- Tokom perioda akutnog psihičkog poremećaja, može biti teže vidjeti ili pokazati svoje sopstvene kvalitete.



Oslobađanje snaga

Povezano sa “izgubljenim blagom”:



- Pitaj prijatelje ili porodicu koje kvalitete cijene kod tebe.
- Misli na konkretne situacije u kojima si se dobro snalazio, čak bio i pohvaljen/a (i male stvari se računaju).
- ... Napiši ova iskustva u “dnevnik radosti” *, tako da možeš da ih se sjetiš u lošim periodima.

* U tvom “dnevniku radosti” bi trebalo napisati samo pozitivne aspekte dana.



Vježba 1

Šta ti se sviđa kod sebe?

U čemu si dobar?

Svako neka misli o jednom kvalitetu!



Vježba 2

- Ustani i pusti da ti glava “visi”.
- Gledaj dolje, pusti da ti ramena i ruke “vise”, izboči malo leđa.



Vježba 2

- Ustani i pusti da ti glava “visi”.
- Gledaj dolje, pusti da ti ramena i ruke “vise”, izboči malo leđa.
- Šetaj kroz sobu u ovoj poziciji!



Vježba 2

- Ustani i pusti da ti glava “visi”.
- Gledaj dolje, pusti da ti ramena i ruke “vise”, izboči malo leđa.
- Šetaj kroz sobu u ovoj poziciji!

Kako se osjećaš?



Vježba 2

- Sad dospusti da ti cijeli gornji dio tijela “visi” u relaksiranom stanju i onda se veoma sporo uspravi. Zamisli da te neko povlači za kraj kose.



Vježba 2

- Sad dospusti da ti cijeli gornji dio tijela “visi” u relaksiranom stanju i onda se veoma sporo uspravi. Zamisli da te neko povlači za kraj kose.
- Šetaj kroz sobu u ovoj poziciji!



Vježba 2

- Sad dospusti da ti cijeli gornji dio tijela “visi” u relaksiranom stanju i onda se veoma sporo uspravi. Zamisli da te neko povlači za kraj kose.
- Šetaj kroz sobu u ovoj poziciji!

Kako se osjećaš?



Vježba 2

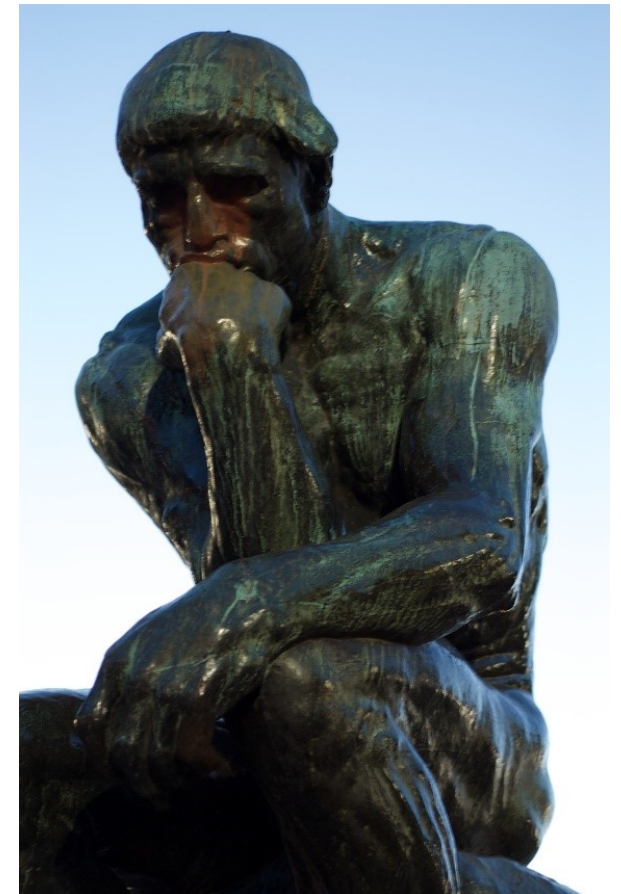
- Možda primjetiš da si mnogo više uspravljen/a i siguran/sigurna.
- Solidna pozicija i uspravljeno držanje ne izgledaju samo mnogo samopouzdanije drugima, imaju pozitivan uticaj i na samopouzdanje.
- Razvoj novog unutrašnjeg osjećaja sa pravim držanjem tijela: Govor tijela koji poručuje “Imam samopouzdanje” (uspravno držanje, kontakt očima, jasan glas) pozitivno djeluje na stvarne prednosti i realno samopouzdanje unutar tebe.

Ono što je počelo sa “držanjem tijela” kreće u stvarni stav!



Ruminacije: Vrcenje u krugu, ali nema kretanja naprijed

- Mnogi ljudi sa psihološkim problemima pate od beskrajnih “ruminacija”
- Jesi li primjetio/primjetila da ruminiraš?

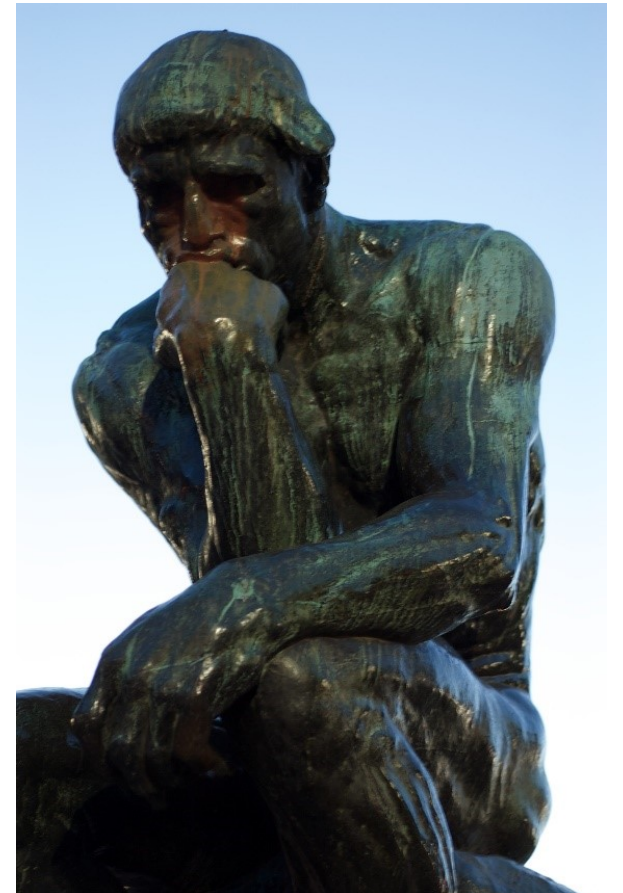




Problemi

Ruminiranje je problematično iz nekoliko razloga:

- Misli se kreću u krugovima: Problemi su prisutni ali nisu riješeni.
- Samopouzdanje se dalje urušava jer korisne i lijepe misli ili radnje se ne zapažaju, čak se i ne primjećuju.
- Za razliku od mišljenja koje ima cilj, ruminiranje se karakteriše istim neuspješnim mislima i sopstvenim optuživanjem iznova i iznova.





Šta uraditi?

Prvi i najvažniji korak jeste da se ruminacije označe kao problem a ne kao korisna strategija. Ruminacija jasno vodi ka većim problemima umjesto da ih rješava.

- Ruminacije su samo misli... Nisu realnost!
- Pokušaj da ih primjetiš, ali im ne pridaji preveliku važnost.



Vježba protiv ruminacija 1: Traženje unutrašnjeg odvajanja...

- Uzmi u obzir šta se dešava u tebi bez sopstvenog omalovažavanja (“Ja sam idiot, Ne mogu da prestanem da mislim na to!”; “Zašto imam ovaj problem?”)
- Posmatraj ove misli nalik na odlazeći voz sa stanice, oblake koji se kreću po nebu, ili lišće koje nosi vjetar.

Ove misli su perzistentne ne zato što su istinite već zato što te plaše. I upravo zato stalno o tome misliš opet i opet.





Vježba protiv ruminacija 2: Fizička distrakcija

Fizičke vježbe

1. Ustani!
2. Stavi lijevu ruku na desno rame
3. Stavi desnu ruku na lijevo rame
4. Podigni jednu nogu...
5. ...rotiraj je



Vježba protiv ruminacija 2: Fizička distrakcija

Fizičke vježbe

1. Ustani!
2. Stavi lijevu ruku na desno rame
3. Stavi desnu ruku na lijevo rame
4. Podigni jednu nogu...
5. ...rotiraj je

O čemu misliš?



Vježba protiv ruminacija 2: Fizička distrakcija

Fizičke vježbe

1. Ustani!
2. Stavi lijevu ruku na desno rame
3. Stavi desnu ruku na lijevo rame
4. Podigni jednu nogu...
5. ...rotiraj je

Zato što moraš da se koncentrišeš na ovu vježbu, ona pomaže da se prekine ciklus misli koje se vrte.



Savjeti za povećanje samopouzdanja

- Izrazi sopstvene želje drugim ljudima.



Savjeti za povećanje samopouzdanja

- Izrazi sopstvene želje drugim ljudima.
- Pokušaj da pričaš jasno i glasno.



Savjeti za povećanje samopouzdanja

- Izrazi sopstvene želje drugim ljudima.
- Pokušaj da pričaš jasno i glasno.
- Napravi kontakt očima (pokušaj da počneš sa ljudima koje znaš, onda nastavi sa strancima).



Savjeti za povećanje samopouzdanja

- Izrazi sopstvene želje drugim ljudima.
- Pokušaj da pričaš jasno i glasno.
- Napravi kontakt očima (pokušaj da počneš sa ljudima koje znaš, onda nastavi sa strancima).
- Ostani uspravan/uspravna: Sjeti se uticaja uspravnog položaja na sopstveno samopouzdanje i na ljude oko tebe!



Domaći zadatak

Savjeti kako da cijeniš pozitivne stvari koje ti se dese u tokom dana:

- Kad napustiš kuću, uzmi šaku kuglica i stavi ih u desni džep (pasulj, klikeri itd.)
- Svaki put kad se desi nešto pozitivno (npr. Dobiješ osmijeh prijatelja, imaš prijatan razgovor, imaš ukusan obrok itd...), premjesti jednu kuglicu iz desnog u lijevi džep.
- Kad se uveče vratiš kući, uzmi kuglice iz lijevog džepa i sjeti se svih lijepih stvari koje si iskusio/iskusila taj dan.
- Na taj način pratiš pozitivna, lijepa sjećanja i uživaš u momentu. Na nesreću, često prijatne stvari ostavljamo neprimjećenim i puštamo ih da prođu prebrzo.



Domaći zadatak

Savjeti kako da cijeniš pozitivne stvari koje ti se dese u tokom dana:

- Kad napustiš kuću, uzmi šaku kuglica i stavi ih u desni džep (pasulj, klikeri itd.)
- Svaki put kad se desi nešto pozitivno (npr. Dobiješ osmijeh prijatelja, imaš prijatan razgovor, imaš ukusan obrok itd...), premjesti jednu kuglicu iz desnog u lijevi džep.
- Kad se uveče vratiš kući, uzmi kuglice iz lijevog džepa i sjeti se svih lijepih stvari koje si iskusio/iskusila taj dan.
- Na taj način pratiš pozitivna, lijepa sjećanja i uživaš u momentu. Na nesreću, često prijatne stvari ostavljamo neprimjećenim i puštamo ih da prođu prebrzo.

Znaš li druge načine da se sjetiš i uživaš u lijepim stvarima tokom dana?



Transfer u svakodnevni život

Ciljevi učenja:

- Samopouzdanje je vrijednost koju pridajemo sopstvenoj ličnosti.
- Postani svjestan/svjesna svojih prednosti u različitim sferama života i pokušaj da poboljšaš samopouzdanje korišćenjem metoda o kojima smo pričali.
- Traži zaboravljene kvalitete (“skriveno blago”) postavljanjem pitanja prijateljima ili pisanjem dnevnika radosti.
- Imaj na umu pozitivne momente koji ti se dese preko dana!



Kako je ovo povezano sa psihozom?

Mnoge (ali ne i sve!) osobe sa psihozom imaju nisko samopuzdanje i negativne misaone sheme (npr, sklonost dubokom analiziranju i brigama) sto opet moze voditi daljem negativnom uticaju na samopouzdanje.



Kako je ovo povezano sa psihozom?

Mnoge (ali ne i sve!) osobe sa psihozom imaju nisko samopuzdanje i negativne misaone sheme (npr, sklonost dubokom analiziranju i brigama) sto opet moze voditi daljem negativnom uticaju na samopouzdanje.

Primjer: Haris je dobio negativnu procjenu na kraju obuke vezane za posao.

Procjena: U pocetku je Haris posumnjao u svoje kvalitete kao zaposlenog, ali postepeno je poceo da sumnja u svoje licne kvalitete koje nisu vezane za posao. Poceo se osjecati depresivno.

Ali: Prijatelji mu pomazu tokom sledecih dana time sto jasno naglasavaju da test nije procjena njegovih licnih kvaliteta, vec je ciljana procjena njega kao zaposlenog, i to samo u jednoj od mnogih oblasti na poslu. Naravno, ne bi trebao olako shvatiti rezultat, ali je takodje jako vazno da ima na umu svoje kvalitete (kako one vezane za posao, tako i u drugim oblastima zivota). Jako je vazno i da ne bude strog prema sebi.

Vazno: Cak i ako dozivis neuspjeh, nikad ne ignorisi stvari koje ti idu u zivotu.



Hvala Vam na pažnji!

za trenere:

Podijelite radne listove. Predstavite našu aplikaciju COGITO (preuzmite besplatno).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel