



Trening Meta-poznawczy (MCT)

MCT 9 I – Samoocena

© Moritz, Woodward, Leszczyńska & Gawęda (7|22)

www.uke.de/mct

Wykorzystane w treningu ilustracje użyto za zgodą autorów i właścicieli praw autorskich. Szczegóły znaleźć można na ostatnim slajdzie.





Samoocena: co to takiego?



???



Samoocena: co to takiego?



- Wartość, jaką przypisujemy samym sobie.



Samoocena: co to takiego?



- Wartość, jaką przypisujemy samym sobie.
- Subiektywna ocena siebie/własnej osoby.



Samoocena: co to takiego?



- Wartość, jaką przypisujemy samym sobie.
- Subiektywna ocena siebie/własnej osoby.
- Niekoniecznie musi być ona tożsama z tym, jak inni nas spostrzegają.



Niska samoocena może mieć wpływ na nasze zdrowie psychiczne

- Osoby z problemami zdrowia psychicznego często cierpią z powodu obniżonej samooceny.
- Niska samoocena może przyczyniać się do takich problemów psychologicznych jak:
 - Zwątpienie w własne możliwości
 - Strach/lęk
 - Objawy depresyjne
 - Samotność



Różnica między zawyżoną samooceną, a zdrową samooceną

Podczas psychozy, duża część osób z tą diagnozą (ale nie wszystkie) mogą się czuć prześladowani lub, że są pod presją otoczenia. To uczucie może prowadzić do obniżonej samooceny. Z drugiej strony, ktoś może doświadczać zwiększonej samooceny, jeżeli czuje, że jest wybrany do spełnienia specjalnej misji lub ma specjalne zadania.



Uwaga: megalomania (przekonanie, że jesteśmy ważniejsi lub silniejsi od innych) może czasowo zwiększać poczucie naszej wartości, ale nie ma nic wspólnego ze “zdrową” samooceną!

- To uczucie nie trwa długo
- ... oraz nie bierze się z rzeczywistych zalet i mocnych stron!



ale...

- Wszyscy ludzie mają rzeczywiste mocne strony, które tylko czekają by je zauważyć.
- Możesz i powinieneś być dumny ze swoich mocnych stron!
- Świadomość tych mocnych stron (zalet) tworzy podstawę twojej samooceny.



Dlaczego to robimy?

Wiele osób z psychozą (ale nie wszystkie!) ma obniżoną samoocenę, często z powodu negatywnych doświadczeń w kontaktach z innymi ludźmi. Poprawa samooceny oraz innych objawów depresji wzmacnia stabilność psychiczną. Może to także przyczyniać się do osłabienia objawów psychotycznych.



Źródła samoceny

- Samoocena nie jest stała i jednolita, ale może pojawiać się w różnych formach i różnych aktywnościach twojego życia (symbolicznie przedstawione za pomocą regału z prawej).





Źródła samoceny

- Samoocena nie jest stała i jednolita, ale może pojawiać się w różnych formach i różnych aktywnościach twojego życia (symbolicznie przedstawione za pomocą regału z prawej).
- To co ma znaczenie, to to czy koncentrujemy się jedynie na słabościach (puste półki) bardziej niż na możliwościach i zaletach (pełne półki).





Osoby z niską samoocena

- ... mają skłonność do koncentrowania się na swoich własnych “pustych półkach” i “pełnych półkach” u innych.





Osoby z niską samoocena

- ... mają skłonność do koncentrowania się na swoich własnych “pustych półkach” i “pełnych półkach” u innych.
- ... mają skłonność do uogólnionych negatywnych sądów na własny temat (np. jestem bezwartościowy).





Osoby z niską samoocena

- ... mają skłonność do koncentrowania się na swoich własnych “pustych półkach” i “pełnych półkach” u innych.
- ... mają skłonność do uogólnionych negatywnych sądów na własny temat (np. jestem bezwartościowy).
- ... nie rozróżniają między osobą jako całością, a jedynie zachowaniem (np. “to, że nie idzie mi w jednej dziedzinie znaczy, że jestem przegrany”).



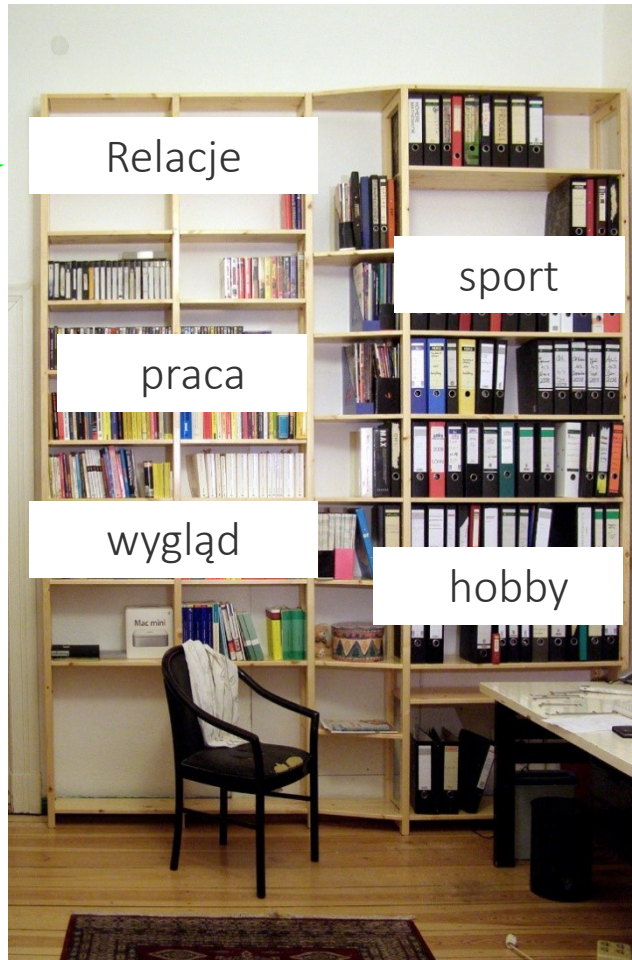


Nie zapominaj

Jestem dobrym słuchaczem, można na mnie polegać, umiem utrzymać przyjaźnie i rozbawić innych

Jestem obecnie bezrobotny; Nie zdałem ostatnio egzaminu...

Jestem zadowolony ze swoich włosów i lubię swoje oczy, ale mógłbym być wyższy...



Ostatnio wybrano mnie do drużyny w szkole; Nie jestem najlepszy w rzutach piłką, ale dobrze tańczę...

Lubię gotować i wiem sporo na temat muzyki i polityki. Interesuję się filmem i literaturą...

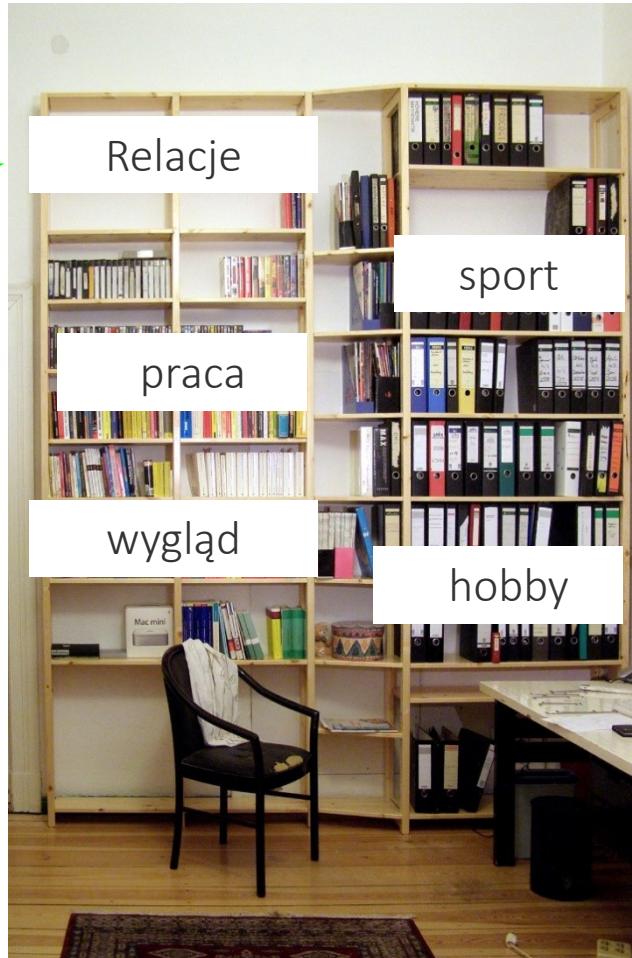


Nie zapominaj

Jestem dobrym słuchaczem, można na mnie polegać, umiem utrzymać przyjaźnie i rozbawić innych

Jestem obecnie bezrobotny; Nie zdałem ostatnio egzaminu...

Jestem zadowolony ze swoich włosów i lubię swoje oczy, ale mógłbym być wyższy...



Ostatnio wybrano mnie do drużyny w szkole; Nie jestem najlepszy w rzutach piłką, ale dobrze tańczę...

Lubię gotować i wiem sporo na temat muzyki i polityki. Interesuję się filmem i literaturą...

Na którą z półek nie zaglądałeś już od dawna? Jakie ukryte skarby mogą tam być?



Co pozwala rozpoznać osoby z wysoką pewnością siebie?

- Głos: ???
- Mimika/gesty: ???
- Postawa: ???





Co pozwala rozpoznać osoby z wysoką pewnością siebie?

- Głos: jasny, dobrze artykułowany, odpowiednia głośność
- Mimika/gesty: kontakt wzrokowy; pewna postawa/wygląd
- Postawa: wyprostowana

Tak jak z wszystkim: nie przesadzaj z tym (np. nie przerywaj innym, nie rozkazuj innym dookoła).





Cechy wysokiej pewności siebie, które nie są bezpośrednio do zaobserwowania

???





Cechy wysokiej pewności siebie, które nie są bezpośrednio do zaobserwowania

- Pewność co do własnych możliwości.
- Akceptacja dla własnych błędów i niepowodzeń (bez dewaluowania siebie).
- Zastanawia się nad sobą, gotowy, żeby się uczyć (na własnych błędach).
- Pozytywne nastawienie do samego siebie, na przykład chwalenie swoich sukcesów).





Dostrzeganie mocnych stron

Dlaczego dostrzegane własnych mocnych stron jest czasami takie trudne?

- Stereotyp: “Jeżeli będę siebie doceniał, okażę się próżny.”
- Podczas ostrej fazy choroby, może być trudniej dostrzec lub pokazać swoje mocne strony.



Dostrzeganie mocnych stron

Rodnowienie “utraconych skarbów”:

- Zapytaj znajomych lub rodzinę, za jakie mocne strony cenią ciebie.
- Pomyśl o konkretnych sytuacjach, w których dobrze sobie poradziłeś lub byłeś komplementowany (liczą się nawet te drobne).
- ... Zapisz te doświadczenia w “dzienniczku przyjemności”*, abyś mógł je pamiętać w złych chwilach.



* W “dzienniczku przyjemności” powinny być zapisane tylko pozytywne aspekty dnia



Ćwiczenie 1

Co lubisz w sobie?

W czym jesteś dobry?

Pomyśl o jednej mocnej stronie w każdym z pytań!



Ćwiczenie 2

- Wstań i pozwól, aby twoja głowa opadła w dół (spuść głowę).
- Spójrz w dół, pozwól ramionom i rękom zwisać swobodnie, zgarb się.



Ćwiczenie 2

- Wstań i pozwól, aby twoja głowa opadła w dół (spuść głowę).
- Spójrz w dół, pozwól ramionom i rękom zwisać swobodnie, zgarb się.
- Przejdź przez pokój w tej pozycji!



Ćwiczenie 2

- Wstań i pozwól, aby twoja głowa opadła w dół (spuść głowę).
- Spójrz w dół, pozwól ramionom i rękom zwisać swobodnie, zgarb się.
- Przejdź przez pokój w tej pozycji!

Jakie to uczucie?



Ćwiczenie 2

- Teraz pozwól, aby twój cały tułów niejako zwiesił się, zrelaksował się. A następnie, powoli postaraj się wyprostować, każda część twojego kręgosłupa staje się prosta. Wyobraź sobie, że ktoś podnosi Cię go góry za włosy, abyś zupełnie się wyprostował.



Ćwiczenie 2

- Teraz pozwól, aby twój cały tułów niejako zwiesił się, zrelaksował się. A następnie, powoli postaraj się wyprostować, każda część twojego kręgosłupa staje się prosta. Wyobraź sobie, że ktoś podnosi Cię go góry za włosy, abyś zupełnie się wyprostował.
- Przejdź w tej pozycji przez pokój!



Ćwiczenie 2

- Teraz pozwól, aby twój cały tułów niejako zwiesił się, zrelaksował się. A następnie, powoli postaraj się wyprostować, każda część twojego kręgosłupa staje się prosta. Wyobraź sobie, że ktoś podnosi Cię go góry za włosy, abyś zupełnie się wyprostował.
- Przejdź w tej pozycji przez pokój!

Jakie to uczucie?



Ćwiczenie 2

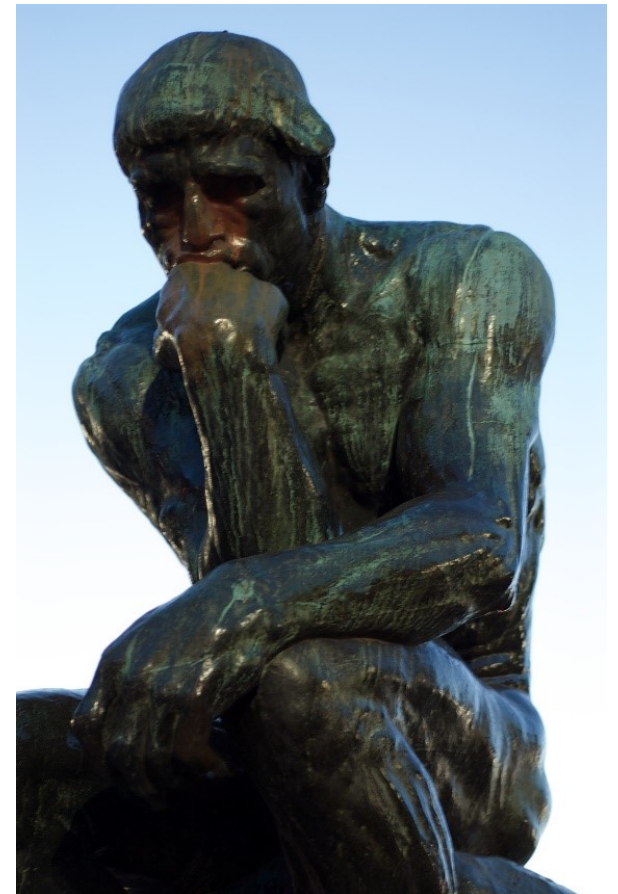
- Mogłeś zauważyć, że teraz czujesz się bardziej wyprostowany i bezpieczny.
- Odpowiednia, wyprostowana pozycja ciała nie tylko wygląda bardziej pewnie dla innych osób, ale może mieć również pozytywny wpływ na samoocenę.
- Rozwijanie nowego wewnętrznego stosunku do własnej postawy: język ciała, który mówi “jestem pewny siebie” (wyprostowana sylwetka, kontakt wzrokowy, wyraźny głos) rozwijają rzeczywistą siłę i poczucie własnej pewności.

To co zaczyna się od “właściwej postawy” zmienia się w rzeczywiste nastawienie!



Ruminowanie: kręcenie w kółko, a nie posuwanie na przód

- Duża część osób z problemami psychologicznymi cierpi z powodu niekończącego się ruminowania lub rozmyślania
- Zauważyłeś ruminowanie u siebie?

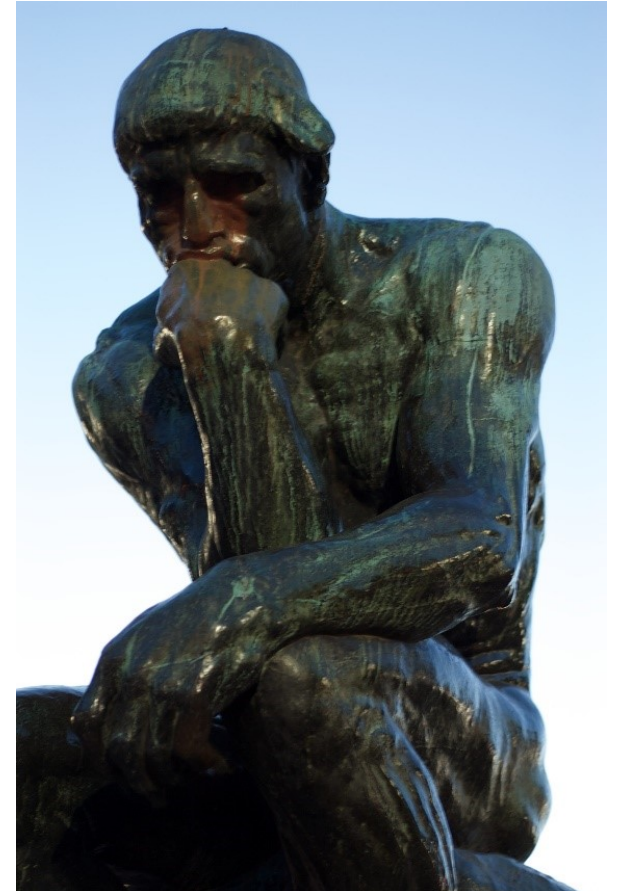




Problemy

Ruminowanie jest problemem z wielu powodów:

- Myśli kręcą się w kółko: problemy są obecne bez ich rozwiązywania.
- Samoocena jest dalej podkopywana, ponieważ nie zwracamy uwagi lub nawet nie dostrzegamy użytecznych i przyjemnych myśli.
- W przeciwieństwie do myśli skoncentrowanych na poszukiwaniu rozwiązań, cechą ruminacji jest ciągłe powtarzanie się tych samych bezproduktywnych myśli i samooskarżanie.





Co zrobić?

Pierwszym i najważniejszym krokiem jest uznanie, iż ruminacje są bardziej problemem niż pomagają rozwiązywać trudności. Bez wątpienia ruminacje generują więcej problemów, niż rozwiązań dla nich.

- Ruminacje myśli to tylko myśli... nie są one rzeczywistością!
- Staraj się je zauważać, ale nie przypisuj im zbyt dużej wartości.



Anty-ruminacja. Ćwiczenie 1:

- Rozważ co się dzieje wewnątrz ciebie bez wyciągania wniosków czy dewaluowania (“Jestem idiotą; nie mogę przestać ruminować!”; “dlaczego mam ten problem?”)
- Obserwuj myśli, tak jakby był t pociąg odchodzący ze stacji, dryfująca chmura na niebie, czy liść niesiony wiatrem.

Myśli te nie są tak uporczywe dlatego, że są prawdziwe, ale dlatego, że tak Cię przerażają. Dlatego tak często do nich wracasz.





Anty-ruminacja. Ćwiczenie 2: Dystrakcja

Ćwiczenie fizyczne

1. Wstań!
2. Połóż lewą rękę na prawym ramieniu
3. Połóż prawą rękę na lewym ramieniu
4. Podnieś jedną nogę...
5. ... i kręć nią



Anty-ruminacja. Ćwiczenie 2: Dystrakcja

Ćwiczenie fizyczne

1. Wstań!
2. Połóż lewą rękę na prawym ramieniu
3. Połóż prawą rękę na lewym ramieniu
4. Podnieś jedną nogę...
5. ... i kręć nią

Co o tym myślisz?



Anty-ruminacja. Ćwiczenie 2: Dystrakcja

Ćwiczenie fizyczne

1. Wstań!
2. Połóż lewą rękę na prawym ramieniu
3. Połóż prawą rękę na lewym ramieniu
4. Podnieś jedną nogę...
5. ... i kręć nią

Ponieważ miałeś za zadanie koncentrować się na tym ćwiczeniu, to pomogło Ci przerwać cykl myśli ruminacyjnych



Wskazówki, które pomogą zwiększyć samoocenę

- Wyrażaj swoje pragnienia innym.



Wskazówki, które pomogą zwiększyć samoocenę

- Wyrażaj swoje pragnienia innym.
- Spróbuj mówić głośno i wyraźnie.



Wskazówki, które pomogą zwiększyć samoocenę

- Wyrażaj swoje pragnienia innym.
- Spróbuj mówić głośno i wyraźnie.
- Nawiązuj kontakt wzrokowy (zacznij od osób znanych, później spróbuj z obcymi).



Wskazówki, które pomogą zwiększyć samoocenę

- Wyrażaj swoje pragnienia innym.
- Spróbuj mówić głośno i wyraźnie.
- Nawiązuj kontakt wzrokowy (zacznij od osób znanych, później spróbuj z obcymi).
- Stój wyprostowany: pamiętaj, jaki wpływ na Twoją samoocenę ma wyprostowana postawa.



Zadanie domowe

Wskazówki jako można docenić pozytywne rzeczy, które przydarzają nam się w ciągu dnia:

- Kiedy wychodzisz z domu, zabierz garść ziarenek do prawej kieszeni płaszcza (ziarenka, kulki itp.).
- Za każdym razem, kiedy zdarzy się coś pozytywnego (np. uśmiech przyjaciela, miła rozmowa, wyśmienite danie itp.), przełóż ziarenko z prawej do lewej kieszeni.
- Kiedy wracasz do domu, wyjmij ziarenka z lewej kieszeni i przypomnij sobie jakie miałeś z nimi związane doświadczenia w ciągu dnia.
- Robiąc to staraj się przywoływać wszystkie pozytywne, piękne wspomnienia i doświadczyć radości tej chwili. Niestety, zbyt często pozostawiamy miłe chwile bez większego zastanowienia pozwalając im tym samym szybko zanikać.



Zadanie domowe

Wskazówki jako można docenić pozytywne rzeczy, które przydarzają nam się w ciągu dnia:

- Kiedy wychodzisz z domu, zabierz garść ziarenek do prawej kieszeni płaszcza (ziarenka, kulki itp.).
- Za każdym razem, kiedy zdarzy się coś pozytywnego (np. uśmiech przyjaciela, miła rozmowa, wyśmienite danie itp.), przełóż ziarenko z prawej do lewej kieszeni.
- Kiedy wracasz do domu, wyjmij ziarenka z lewej kieszeni i przypomnij sobie jakie miałeś z nimi związane doświadczenia w ciągu dnia.
- Robiąc to staraj się przywoływać wszystkie pozytywne, piękne wspomnienia i doświadczyć radości tej chwili. Niestety, zbyt często pozostawiamy miłe chwile bez większego zastanowienia pozwalając im tym samym szybko zanikać.

Znasz inne sposoby, aby wywołać pozytywny nastrój i pamiętać miłe rzeczy z dnia?



zastosowanie w życiu codziennym

Wnioski:

- Samoocena jest to wartość jaką ktoś sobie przypisuje.
- Uświadom sobie swoje mocne strony w różnych dziedzinach życia oraz spróbuj poprawić swoją samoocenę poprzez strategie, które dyskutowaliśmy.
- Poszukaj tych mocnych stron o których zapomniałeś (“zapomniane skarby”) pytając znajomych czy też zapisywanie ich w dzienniczku przyjemności.
- Bądź uważny na pozytywne chwile, które zdarzają się w ciągu dnia!



Co to ma wspólnego z psychozą?

Wiele osób z psychozą (ale nie wszystkie!) ma obniżoną samoocenę oraz negatywne style myślenia (np. Skłonność do martwienia się), które dodatkowo może obniżać samocenę.



Co to ma wspólnego z psychozą?

Wiele osób z psychozą (ale nie wszystkie!) ma obniżoną samoocenę oraz negatywne style myślenia (np. Skłonność do martwienia się), które dodatkowo może obniżać samocenę.

Przykład: Henryk otrzymał zły wynik na egzaminie kończącym jego szkolenie pracownicze.

Ocene: na początku, Henryk kwestionuje siebie jako pracownika, a coraz bardziej dewaluuje siebie również jako osobę w ogóle. Czuje się przygnębiony (depresyjny) i wątpi w siebie.

ALE: Znajomi i przyjaciele Henryka w następnych dniach pomogli mu mówiąc, iż ocena jego testu nie była oceną jego, jako osoby, a jedynie małą próbką jego umiejętności w jednym z wielu obszarów. Nie powinien lekcewazyć tego wyniku, ale również istotne jest aby pamiętać o swoich mocnych stronach (zarówno w pracy, jak i innych obszarach) i nie być dla siebie zbyt surowym.

Ważne: Nawet jeśli doświadczasz porażki, nie powinieneś/aś nigdy ognorować rzeczy, które idą dobrze w Twoim życiu.



Dziękujemy za uwagę!

dla prowadzących:

Proszę rozdać arkusze ćwiczeń. Zaprezentuj naszą aplikację COGITO (pobierz bezpłatnie).



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