



Метакогнитивная терапия (МКТ)

МКТ 9 I – Самооценка

© Moritz, Woodward, Hipke & Russu (11|21)

www.uke.de/mct

Использование изображений было любезно одобрено художниками и владельцами на права изображения - детали (исполнитель, название), см. в конце презентации.



Самооценка: Что это?



???



Самооценка: Что это?



- Значение, которое мы придаем себе.



Самооценка: Что это?



- Значение, которое мы придаем себе.
- Субъективная оценка самого себя.



Самооценка: Что это?



- Значение, которое мы придаем себе.
- Субъективная оценка самого себя.
- Самооценка не связана с оценкой и восприятием нас другими.



Низкая самооценка может повлиять на наше психическое здоровье

- Люди с психическими заболеваниями часто страдают от низкой самооценки.
- Низкая самооценка может способствовать развитию психологических проблем, таких как:
 - Неуверенность в себе
 - Страх
 - Депрессивные симптомы
 - Одиночество



Разница между преувеличенной и здоровой самооценкой

Многие (но не все) страдающие психозом склонны чувствовать себя под давлением окружающих или испытывать чувство преследования. Подобные чувства могут привести к снижению самооценки. Некоторые люди страдающие психозом могут, наоборот, иметь повышенную самооценку: Они верят в то, что их выбрали для выполнения определенных задач или крупной миссии.



ВНИМАНИЕ: Мегаломания (преувеличенное представление о собственной особе, своем достоинстве и способностях) может ненадолго повысить чувство самоуважения, но не имеет ничего общего со „здоровой“ самооценкой!

- Это состояние временное
- ...и оно не соответствует реальности и не отражает имеющиеся сильные стороны человека!



Но...

- У каждого человека есть свои сильные стороны; иногда требуется лишь время, чтобы их распознать.
- Вы можете и должны гордиться этими качествами!
- Осознание собственных сильных сторон формируют основу вашего самоуважения.



Какой в этом смысл?

Многие (но не все!) страдающие психозом имеют низкую самооценку, в многих случаях как последствия негативного межличностного общения. Улучшение уровня самооценки и других депрессивных симптомов повышает стабильность психики. Это также может помочь уменьшить психотические симптомы.



Источники самооценки

- Самооценка не является постоянной. Она проявляется в различных областях вашей жизни и в различных формах (изображено в качестве книжной полки справа).





Источники самооценки

- Самооценка не является постоянной. Она проявляется в различных областях вашей жизни и в различных формах (изображено в качестве книжной полки справа).
- Важно сосредоточиться главным образом не на слабых сторонах (= пустые ячейки в полке), а рассматривать личные способности и сильные стороны (полные ячейки).





Люди с низкой самооценкой ...

- ... сосредоточены на собственных пустых „ячейках“ и на полных „ячейках“ других.





Люди с низкой самооценкой ...

- ... сосредоточены на собственных пустых „ячейках“ и на полных „ячейках“ других.
- ... склонны к обобщенным негативным самоутверждениям (напр. „Я ни на что не годен“).





Люди с низкой самооценкой ...

- ... сосредоточены на собственных пустых „ячейках“ и на полных „ячейках“ других.
- ... склонны к обобщенным негативным самоутверждениям (напр. „Я ни на что не годен“).
- ... не рассматривают по отдельности личность человека и его поведение (напр. „Если я неуспешен в одном деле, это означает, что я неудачник“).





Не забудьте...

Я хороший слушатель, надежный человек, способный поддерживать своих друзей и придать им хорошее настроение...

Я безработный на данный момент; провалил последнее собеседование

Я доволен своими волосам и мне нравятся мои глаза, но я хотел бы быть выше ростом...

Отношения

Работа

Внешность

Спорт

Хобби

Я был выбран последним для игры в спортивной команде в школе; Я плохо бросаю мяч, но хорошо танцую...

Мне нравится готовить и я знаю много о музыке и политике. Меня интересует также литература и фильмы...





Не забудьте...

Я хороший слушатель, надежный человек, способный поддерживать своих друзей и придать им хорошее настроение...

Я безработный на данный момент; провалил последнее собеседование

Я доволен своими волосам и мне нравятся мои глаза, но я хотел бы быть выше ростом...

Отношения

Спорт

Работа

Внешность

Хобби

Я был выбран последним для игры в спортивной команде в школе; Я плохо бросаю мяч, но хорошо танцую...

Мне нравится готовить и я знаю много о музыке и политике. Меня интересует также литература и фильмы...



В какой «ячейке» вы в течение долгого времени ничего не искали? Какие «сокровища» могли бы быть там спрятаны?



Что определяет людей с высокой самооценкой?

- Голос: ???
- Выражение лица/жесты: ???
- Поза: ???





Что определяет людей с высокой самооценкой?

- Голос: внятность, четко сформулированная речь, соответствующая громкость речи
- Выражение лица/жесты: зрительный контакт, уверенный внешний вид
- Поза: прямая осанка

и при всем этом: не переусердствуйте (напр., непрерывно смотря в глаза другому человеку, постоянно перебивая собеседника).





Характеристики высокой самооценки, которые не определяются внешним видом

???





Характеристики высокой самооценки, которые не определяются внешним видом

- Уверенность в собственных способностях.
- Принимать свои собственные ошибки или неудачи (без самообвинений).
- Интроспективный, готов учиться (на собственных ошибках/неудачах).
- Позитивное отношение к себе, к примеру, хваля себя за успех.





Определение сильных сторон личности

Почему иногда так трудно найти свои сильные стороны?

- Общераспространённое мнение: „Ржаная каша сама себя хвалить“.
- Во время фазы острого заболевания может быть трудно распознать или показать свои сильные стороны.



Определение сильных сторон личности



Восстановление „потерянных сокровищ“:

- Спросите ваших друзей и членов семьи, какие сильные стороны они в вас видят и ценят.
- Подумайте о конкретных ситуациях, с которыми вы хорошо справились и в которых вас, возможно, даже похвалили (даже, якобы, на ваш взгляд за незначительные вещи).
- ... и запишите этот результат в „дневник радости“*, чтобы таким образом напомнить себе о своих сильных качествах в тяжелые для вас времена.

* В вашем «дневнике радости» должны быть записаны только положительные аспекты дня



Упражнение 1

Что вам нравится в себе?

В чём вы хорошо себя проявляете?

Подумайте над каждым вопросом и приведите себе в пример вашу сильную сторону!



Упражнение 2

- Встаньте прямо и наклоните голову вниз.
- Посмотрите вниз, немного ссутультесь, опустите плечи и руки.



Упражнение 2

- Встаньте прямо и наклоните голову вниз.
- Посмотрите вниз, немного ссутультесь, опустите плечи и руки.
- В таком положении пройдите по комнате!



Упражнение 2

- Встаньте прямо и наклоните голову вниз.
- Посмотрите вниз, немного ссутультесь, опустите плечи и руки.
- В таком положении пройдите по комнате!

Каковы ваши ощущения?



Упражнение 2

- Теперь, пожалуйста, приведите верхний корпус тела в вертикальное положение, позвонок за позвонком. Представьте себе, что вас как-будто кто-то тянет за кончики волос. Расправьте плечи и выпрямите осанку.



Упражнение 2

- Теперь, пожалуйста, приведите верхний корпус тела в вертикальное положение, позвонок за позвонком. Представьте себе, что вас как-будто кто-то тянет за кончики волос. Расправьте плечи и выпрямите осанку.
- В таком положении пройдите по комнате!



Упражнение 2

- Теперь, пожалуйста, приведите верхний корпус тела в вертикальное положение, позвонок за позвонком. Представьте себе, что вас как-будто кто-то тянет за кончики волос. Расправьте плечи и выпрямите осанку.
- В таком положении пройдите по комнате!

Каковы ваши ощущения?



Упражнение 2

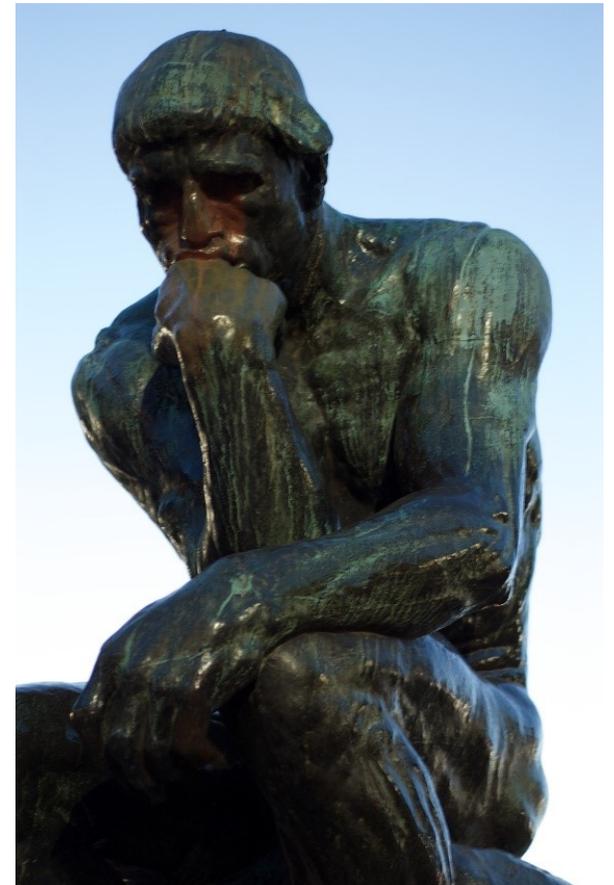
- Вы возможно заметили, что почувствовали себя более уверенно.
- Прямая осанка трактуется людьми не только как признак уверенного в себе человека, а также оказывает положительное влияние на самооценку.
- Развитие нового внутреннего отношения к себе с помощью правильной осанки: язык тела, который говорит „я в себе уверен“ (прямая осанка, зрительный контакт, внятная речь) придает внутреннюю силу и уверенность в себе.

То, что начинается с „позерства“, становится со временем характеристикой человеческой личности и социальной основой его поведения!



Глубокое размышление: кружиться на одном месте без продвижения вперед

- Многие люди с психологоклиническими симптомами страдают бесконечными „размышлениями“ или „задумчивостью“.
- Вы замечали за собой такого рода размышления?

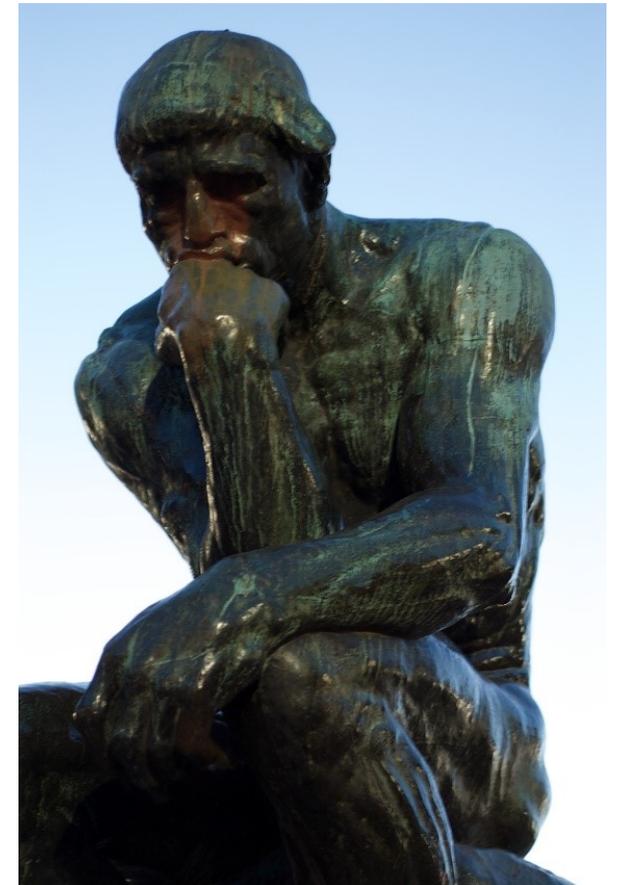




Проблемы

Глубокое размышление может быть проблематичным по следующим причинам:

- Мысли имеют тенденцию кружиться на одном месте: проблемы присутствуют, но не решаются.
- Понижается самооценка, т.к. полезные и положительные мысли или действия не рассматриваются или даже остаются незамеченными.
- В отличие от целенаправленного мышления, глубокое размышление характеризуется теми же мыслями о неудачах, что приводит к самообвинениям.





Что делать?

Первый и самый важный шаг – это признать, что само размышление и есть проблема, и оно не является полезной стратегией. Размышление в итоге приводит к большему количеству проблем, а не их решениям.

- **Глубокие размышления только мысли...** они не действительность!
- Постарайтесь заметить их, но не придавайте слишком много значения таким мыслям.



Упражнение „Антиразмышления“ 1: В поисках внутреннего разделения...

- Рассмотрите, что происходит внутри вас, без какого-либо вмешательства или самообвинений („Я идиот, я не могу перестать размышлять над этим!"; „Почему у меня возникла эта проблема?“).
- Рассмотрите свои мысли, как отходящий от станции вокзала поезд, уходящие облака в небе, или листья, которые уносит ветер.

Глубокое размышление - это явление временное, а не постоянное. Проблематичные мысли повторяются неоднократно, не потому, что они несут в себе правду, а потому, что они вызывают у вас чувство страха.





Упражнение „Антиразмышления“ 2: Физическая зарядка

Физическое упражнение:

1. Встаньте!
2. Положите левую руку на правое плечо
3. Положите правую руку на левое плечо
4. Поднимите одну ногу...
5. ... и вращайте ее по кругу



Упражнение „Антиразмышления“ 2: Физическая зарядка

Физическое упражнение:

1. Встаньте!
2. Положите левую руку на правое плечо
3. Положите правую руку на левое плечо
4. Поднимите одну ногу...
5. ... и вращайте ее по кругу

О чем вы думаете?



Упражнение „Антиразмышления“ 2: Физическая зарядка

Физическое упражнение:

1. Встаньте!
2. Положите левую руку на правое плечо
3. Положите правую руку на левое плечо
4. Поднимите одну ногу...
5. ... и вращайте ее по кругу

Концентрация внимания над упражнением помогает прервать порочный круг размышления.



Советы как повысить самооценку

- Выражайте ваши собственные желания людям.



Советы как повысить самооценку

- Выражайте ваши собственные желания людям.
- Говорите внятно и четко.



Советы как повысить самооценку

- Выражайте ваши собственные желания людям.
- Говорите внятно и четко.
- Устанавливайте зрительный контакт (начните с людей, которых вы знаете).



Советы как повысить самооценку

- Выражайте ваши собственные желания людям.
- Говорите внятно и четко.
- Устанавливайте зрительный контакт (начните с людей, которых вы знаете).
- Держите осанку: Помните, красивая осанка влияет на самооценку человека и производит впечатление уверенной в себе личности!



Домашнее задание

Советы, как ценить положительные моменты, которые с вами происходят:

- Выходя из дома, возьмите с собой горсть мелких шариков и положите в правый карман одежды (фасоль, камушки и т.д.)
- Каждый раз, когда вы испытываете положительные эмоции (напр., улыбка друга, приятная беседа, вкусный обед и т.д), переложите один шарик из правого кармана в левый.
- По возвращению домой, достаньте шарики из левого кармана и вспомните все те прекрасные моменты, с которыми вы столкнулись в течение дня.
- Таким образом вы сознательно отслеживаете все положительные воспоминания и можете насладиться моментом. К сожалению, слишком часто мы оставляем приятные вещи незамеченными и пропускаем их слишком быстро мимо нас.



Домашнее задание

Советы, как ценить положительные моменты, которые с вами происходят:

- Выходя из дома, возьмите с собой горсть мелких шариков и положите в правый карман одежды (фасоль, камушки и т.д.)
- Каждый раз, когда вы испытываете положительные эмоции (напр., улыбка друга, приятная беседа, вкусный обед и т.д), переложите один шарик из правого кармана в левый.
- По возвращению домой, достаньте шарики из левого кармана и вспомните все те прекрасные моменты, с которыми вы столкнулись в течение дня.
- Таким образом вы сознательно отслеживаете все положительные воспоминания и можете насладиться моментом. К сожалению, слишком часто мы оставляем приятные вещи незамеченными и пропускаем их слишком быстро мимо нас.

Знаете ли вы, другие способы, напоминающие нам о приятных моментах, которые происходят в течение дня?



Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- Самооценка определяется как ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом.
- С помощью предложенных стратегий распознайте свои сильные стороны в различных областях жизни и попытайтесь тем самым повысить вашу самооценку.
- Ищите забытые сильные стороны („скрытые сокровища“) как с помощью друзей и родственников, так и регулярно ведя „дневник радости“.
- Относитесь с глубоким осознанием к положительным моментам, которые происходят в вашей жизни!



Что общего это имеет с психозом?

Многие (но не все!) страдающие психозом имеют низкую самооценку и склонны к негативному стереотипному мышлению (например, к руминации), что в свою очередь может привести к еще более пониженной оценке себя.



Что общего это имеет с психозом?

Многие (но не все!) страдающие психозом имеют низкую самооценку и склонны к негативному стереотипному мышлению (например, к руминации), что в свою очередь может привести к еще более пониженной оценке себя.

Пример: Гарри получает низкую оценку его работы при подведении итогов за год.

Оценка: Сначала он подвергает сомнению себя как сотрудника, но затем он все чаще обесценивает себя как личность. Он чувствует себя подавленным и начинает все больше сомневаться в себе.

Но: Друзья помогают Гарри в этот период, давая ему понять, что оценка работы не оценивает его как личность; результат этой работы является лишь оценкой одной из областей его жизни. Не стоит легкомысленно подходить к результатам работы, но также важно осознать свои сильные стороны (как на работе, так и в других областях жизни) и не слишком «давить на себя».

Важно: Даже если вы испытываете неудачу в одном деле, никогда не игнорируйте положительные аспекты в других областях жизни.



Спасибо за Ваше внимание!

для тренеров:

Раздайте, пожалуйста, рабочие листы. Представьте наше приложение COGITO (скачать бесплатно).



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/mkt. 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