



Metakognitívny tréning (MCT)

# MCT 9 I – Sebavedomie

© Moritz, Woodward & Kotrc (9|22)

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

Používanie týchto obrázkov v tomto module bolo láskavo povolené umelcami a vlastníkmi copyrightov. Podrobnosti (umelec, názov diela) uvádzajte prosím v závere tejto prezentácie.



# Sebavedomie: Čo je to?



???



# Sebavedomie: Čo je to?



- Hodnota, ktorú si sami pripisujeme.





# Sebavedomie: Čo je to?



- Hodnota, ktorú si sami pripisujeme.
- Subjektívne ocenenie seba samého.



# Sebavedomie: Čo je to?



- Hodnota, ktorú si sami pripisujeme.
- Subjektívne ocenenie seba samého.
- Vôbec to nemusí súvisieť s tým, ako nás vnímajú ostatní.



# Nízke sebavedomie môže mať dosah na naše duševné zdravie

- Ľudia s duševnými poruchami často trpia nízkym sebavedomím.
- Nízke sebavedomie môže prispievať k psychickým problémom, ako sú:
  - Neistota v seba samého
  - Strach
  - Depresívne symptómy
  - Osamelosť



# Rozdiel medzi prehnaným sebavedomím a zdravým sebavedomím

Mnohí postihnutí (ale nie všetci) sa počas psychózy cítia byť prenasledovanými a pod tlakom. Tento pocit môže viesť k oslabeniu sebavedomia. Na druhej strane môžu niektorí cítiť nárast sebavedomia, ak u seba cítia predurčenie na zvláštne úlohy, alebo veria, že sú vyvolení pre dôležité poslanie.



**POZOR:** Predstavy megalománie (ako sú presvedčenia, že sme mocnejší alebo dôležitejší ako iní) môžu prechodne zvýšiť náš pocit vlastnej hodnoty, avšak nemajú nič spoločné so “zdravým” sebavedomím!

- Tento pocit nebude trvať dlho
- ... a nie je postavený na realite a terajších prednostiach!



# Ale...

- Všetci ľudia majú svoje prednosti a často iba čakajú na to, aby ich objavili.
- Môžete byť a dokonca by ste mali byť hrdí na tieto prednosti!
- Uvedomenie si týchto predností tvorí základ nášho sebavedomia.





## Prečo toto robíme?

Mnohí (ale nie všetci) ľudia so psychózou majú často oslabené sebavedomie pre ich negatívne skúsenosti s ľuďmi. Zlepšenie sebavedomia a depresívnych symptómov zvyšuje duševnú stabilitu. Môže to aj pomôcť pri zmierňovaní psychotických symptómov.



# Zdroje sebavedomia

- Sebavedomie nie je nemenné, no môže sa vyskytovať v rôznych oblastiach nášho života a v rôznych formách (symbol police vpravo).





# Zdroje sebavedomia

- Sebavedomie nie je nemenné, no môže sa vyskytovať v rôznych oblastiach nášho života a v rôznych formách (symbol police vpravo).
- Dôležité je, či sa zameriavame iba na naše vlastné slabiny (= prázdne časti v polici), než by sme sa zamerali aj na naše schopnosti a prednosti (plné časti).





## Ľudia s nízkym sebavedomím...

- ... majú sklon zameriavať sa na ich vlastné prázdne poličky, no na plné poličky iných ľudí.





## Ľudia s nízkym sebavedomím...

- ... majú sklon zameriavať sa na ich vlastné prázdne poličky, no na plné poličky iných ľudí.
- ... majú sklon vytvárať zovšeobecňujúce negatívne sebahodnotenia (napr., “Som nanič”).







## Ľudia s nízkym sebavedomím...

- ... majú sklon zameriavať sa na ich vlastné prázdne poličky, no na plné poličky iných ľudí.
- ... majú sklon vytvárať zovšeobecňujúce negatívne sebahodnotenia (napr., “Som nanič”).
- ... nerozlišujú medzi človekom ako celkom a správaním (napr., “Ak som v niečom neúspešný, znamená to, že som nanič”).





# Nezabúdajte...

*Viem dobre načúvať, som zodpovedný, som schopný udržiavať si priateľstvá a rozosmiať iných...*

*Práve som nezamestnaný; nezvládol som poslednú skúšku*

*Som spokojný so svojimi vlasmi a páčia sa mi moje oči, no bol by som rád vyšší...*



*V škole ma vybrali do športových tímov ako posledného; neviem hádzať loptu, som však dobrý v tanci...*

*Rád varím a viem mnoho o hudbe a o politike. Zaujímam sa o literatúru a o filmy...*



# Nezabúdajte...

*Viem dobre načúvať, som zodpovedný, som schopný udržiavať si priateľstvá a rozosmiať iných...*

*Práve som nezamestnaný; nezvládol som poslednú skúšku*

*Som spokojný so svojimi vlasmi a páčia sa mi moje oči, no bol by som rád vyšší...*



*V škole ma vybrali do športových tímov ako posledného; neviem hádzať loptu, som však dobrý v tanci...*

*Rád varím a viem mnoho o hudbe a o politike. Zaujímam sa o literatúru a o filmy...*

Do ktorej poličky ste sa už dlho nepozerali? Aké poklady by tam mohli byť ukryté?



# Ako rozpoznáme ľudí s vysokým sebavedomím?

- Hlas: ???
- Výraz tváre/gestikulácia: ???
- Postoj: ???







# Ako rozpoznáme ľudí s vysokým sebavedomím?

- Hlas: jasný, dobre artikulujúci, primerane hlasný
- Výraz tváre/gestikulácia: očný kontakt; sebaistý výzor
- Postoj: vzpriamený

Tak ako vo všetkom: nepreháňajte to (napr. uprene hľadieť na iných, neustále ich prerušovať, komandovať ostatných).







# Charakteristiky vysokého sebavedomia, ktoré nie sú priamo pozorovateľné

???





# Charakteristiky vysokého sebavedomia, ktoré nie sú priamo pozorovateľné

- Sebadôvera vo vlastné schopnosti.
- Prijatie vlastných chýb a neúspechov (bez zhadzovania seba samého).
- Schopný pozorovať sám seba, pripravený učiť sa (z vlastných chýb/neúspechov).
- Kladný postoj k sebe samému, napríklad ocenenie seba samého za úspech.





# Uvedomenie si predností

Prečo je niekedy také ťažké určiť svoje vlastné prednosti?

- Bežný predpoklad: “Ak sa budem chváliť, budem namyslený.”
- Počas akútnej fázy ochorenia môže byť pre vás ťažšie vidieť a prejavovať svoje prednosti.



# Uvedomenie si predností

## Znovuzískanie “stratených pokladov”:



- Len sa opýtajte svojich priateľov alebo členov rodiny, aké prednosti si na vás cenia.
- Porozmýšľajte nad konkrétnymi situáciami, v ktorých ste niečo dobre zvládol a za čo vás mohol niekto pochváliť (počítajú sa aj drobnosti).
- ... A napíšte tieto zážitky do “denníka radosti” \*, aby ste si ich zapamätali v horších časoch.

\* Vo vašom “denníku radosti” môžu byť zapísané iba pozitívne udalosti.



# Cvičenie 1

Čo sa vám na sebe páči?

V čom ste dobrí?

Pouvažujte aspoň nad jednou prednosťou v oboch otázkach!





## Cvičenie 2

- Postavte sa a skloňte hlavu.
- Pozerajte sa dole, uvoľnite si svoje plecia a ramená, ohnite mierne svoj chrbát.



## Cvičenie 2

- Postavte sa a skloňte hlavu.
- Pozerajte sa dole, uvoľnite si svoje plecia a ramená, ohnite mierne svoj chrbát.
- Prechádzajte sa v tejto pozícii po miestnosti!



## Cvičenie 2

- Postavte sa a skloňte hlavu.
- Pozerajte sa dole, uvoľnite si svoje plecia a ramená, ohnite mierne svoj chrbát.
- Prechádzajte sa v tejto pozícii po miestnosti!

Ako sa cítite?



## Cvičenie 2

- Nechajte teraz svoju hornú časť tela relaxovane uvoľnenú a pomaly sa vystierajte, stavec po stavci. Predstavte si, že vás niekto ťahá nahor za konce vašich vlasov.



## Cvičenie 2

- Nechajte teraz svoju hornú časť tela relaxovane uvoľnenú a pomaly sa vystierajte, stavec po stavci. Predstavte si, že vás niekto ťahá nahor za konce vašich vlasov.
- Prejdite sa v tejto pozícii vzpriamenosti po miestnosti!





## Cvičenie 2

- Nechajte teraz svoju hornú časť tela relaxovane uvoľnenú a pomaly sa vystierajte, stavec po stavci. Predstavte si, že vás niekto ťahá nahor za konce vašich vlasov.
- Prejdite sa v tejto pozícii vzpriamenosti po miestnosti!

Ako sa cítite?



## Cvičenie 2

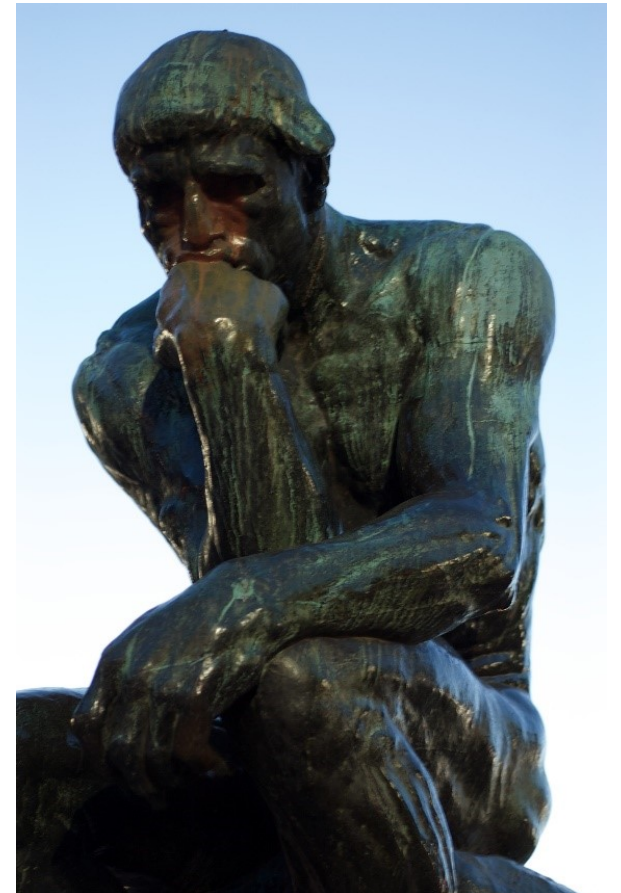
- Mohli ste si všimnúť, že ste boli oveľa vzpriamenejší a sebaistejší.
- Pevný a vzpriamený postoj nielen že vyzerá ako istejší pre iných ľudí, ale má aj kladný dopad na sebavedomie.
- Rozvíjanie nových vnútorných postojov so správnym držaním tela bude vyjadrovať: “Som sebavedomý” (vystretá postava, očný kontakt, jasný hlas) podporí vo vás skutočnú silu a skutočné sebavedomie.

Čo začína “postojom tela” sa obracia do reálneho postoja mysle!



# Premýšľanie: Točenie sa v kruhu, no nepostupovanie vpred

- Mnohí ľudia s psychickými symptómami trpia “premýšľaním dookola” alebo “lámaním si hlavy” bez konca
- Už ste si niekedy na sebe všimli, že nad niečím dookola premýšľate?

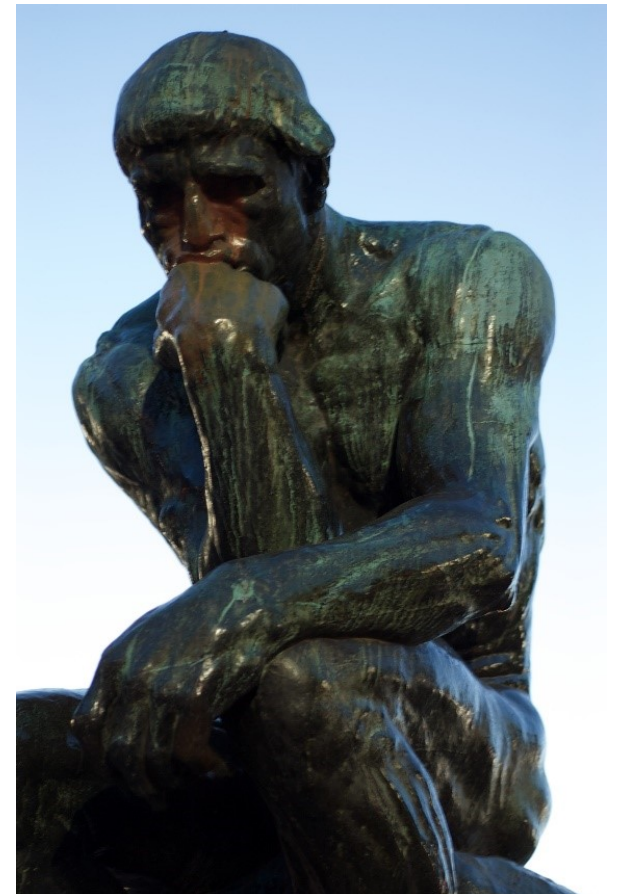




# Problémy

Premýšľanie dookola môže spôsobovať problémy z niekoľkých dôvodov:

- Myšlienky behajú v kruhu: Problémy ostávajú bez riešenia.
- Sebavedomie sa ďalej podkopáva, pretože nie sú povšimnuté užitočné a pekné myšlienky alebo činy.
- Na rozdiel od priameho myslenia sú pre premýšľanie dookola typické rovnaké neúspešné myšlienky a opakované sebaobviňovanie.





## Čo s tým?

Prvý a najdôležitejší krok je uvedomiť si, že premýšľanie dookola je skôr problém ako nápomocná stratégia. Premýšľanie dookola jasne vedie k narastaniu problémov namiesto toho, aby ich riešilo.

- Myšlienky, ktoré máme pri premýšľaní dookola, sú iba myšlienkami... nie sú skutočnosťou!
- Pokúste sa si ich všimnúť, ale nedávajte im príliš veľký význam.





# Cvičenie proti premýšľaniu dookola 1: Hľadanie vnútorného odstupu...

- Zvážte, čo sa vo vašom vnútri deje bez toho, aby ste do toho zasahovali alebo to nejako zhadzovali (“Som idiot, nedokážem prestať premýšľať dookola!”; “Prečo mám taký problém?”)
- Všímajte si tieto myšlienky ako odchádzajúce vlaky na stanici, ako oblaky pohybujúce sa po oblohe, alebo ako listy vo vetre.

Tieto problematické myšlienky nie sú tak vytrvalé preto, lebo sú pravdivé, ale preto, lebo vás desia. A preto sa vracajú.





# Cvičenie proti premýšľaniu dookola 2: Telesné rozptýlenie sa

## Telesné cvičenie

1. Postavte sa!
2. Položte si ľavú ruku na svoje pravé rameno
3. Položte si pravú ruku na svoje ľavé rameno
4. Zdvihnite jednu nohu...
5. ... a krúžte s ňou



# Cvičenie proti premýšľaniu dookola 2: Telesné rozptýlenie sa

## Telesné cvičenie

1. Postavte sa!
2. Položte si ľavú ruku na svoje pravé rameno
3. Položte si pravú ruku na svoje ľavé rameno
4. Zdvihnite jednu nohu...
5. ... a krúžte s ňou

Na čo práve myslíte?



# Cvičenie proti premýšľaniu dookola 2: Telesné rozptýlenie sa

## Telesné cvičenie

1. Postavte sa!
2. Položte si ľavú ruku na svoje pravé rameno
3. Položte si pravú ruku na svoje ľavé rameno
4. Zdvihnite jednu nohu...
5. ... a krúžte s ňou

Keďže ste sa museli sústrediť na toto cvičenie, pomohlo vám to prerušiť nekonečnú slučku premýšľania dookola.



# Návrhy na zvýšenie sebavedomia

- Vyjadrujte iným ľuďom svoje vlastné prania.





# Návrhy na zvýšenie sebavedomia

- Vyjadrujte iným ľuďom svoje vlastné prania.
- Pokúšajte sa hovoriť nahlas a jasne.



# Návrhy na zvýšenie sebavedomia

- Vyjadrujte iným ľuďom svoje vlastné prania.
- Pokúšajte sa hovoriť nahlas a jasne.
- Udržiavajte očný kontakt (začínajte známymi ľuďmi, a potom pokračujte neznámymi).



# Návrhy na zvýšenie sebavedomia

- Vyjadrujte iným ľuďom svoje vlastné prania.
- Pokúšajte sa hovoriť nahlas a jasne.
- Udržiavajte očný kontakt (začínajte známymi ľuďmi, a potom pokračujte neznámymi).
- Stojte vzpriamený: Pamätajte si vplyv vzpriameného postoja na vaše vlastné sebavedomie a na ľudí okolo vás!



# Domáca úloha

Návrhy, ako oceniť pozitívne veci, ktoré sa vám dejú počas dňa:

- Keď odchádzate z domu, dajte si do pravého vrečka bundy hrst malých predmetov (fazule, guľky a podobne)
- Vždy, keď sa stane niečo dobré (napr. keď sa na vás nejaký priateľ usmeje, po príjemnom rozhovore, po chutnom obede, atď...), preložte jeden malý predmet z vášho pravého vrečka do ľavého.
- Keď sa večer vrátite domov, vyťahujte drobné predmety z ľavého vrečka a spomeňte si na všetky pekné veci, ktoré sa udiali počas dňa.
- Ak to tak budete robiť, budete schopní si lepšie pamätať všetko to pozitívne a pekné a znovu si to prežijete. Bohužiaľ si až príliš často príjemné veci ani nevšimneme a rýchlo na ne aj zabúdame.



# Domáca úloha

Návrhy, ako oceniť pozitívne veci, ktoré sa vám dejú počas dňa:

- Keď odchádzate z domu, dajte si do pravého vrecka bundy hrst malých predmetov (fazule, guľky a podobne)
- Vždy, keď sa stane niečo dobré (napr. keď sa na vás nejaký priateľ usmeje, po príjemnom rozhovore, po chutnom obede, atď....), preložte jeden malý predmet z vášho pravého vrecka do ľavého.
- Keď sa večer vrátite domov, vyťahujte drobné predmety z ľavého vrecka a spomeňte si na všetky pekné veci, ktoré sa udiali počas dňa.
- Ak to tak budete robiť, budete schopní si lepšie pamätať všetko to pozitívne a pekné a znovu si to prežijete. Bohužiaľ si až príliš často príjemné veci ani nevšimneme a rýchlo na ne aj zabúdame.

Poznáte iné spôsoby, ako si užiť a zapamätať pekné zážitky, ktoré sa vám cez deň stali?





# Uplatnenie v každodennom živote

## Ciele učenia:

- Sebavedomie je hodnotou, ktorú si človek sám sebe dáva.
- Bud'te si vedomí svojich predností v rôznych oblastiach svojho života a pokúšajte sa zvýšiť si svoje sebavedomie s využitím stratégií, o ktorých sme hovorili.
- Hľadajte zabudnuté prednosti (“stratené poklady”) otázkami na svojich priateľov alebo písaním si denníka radosti.
- Uvedomujte si pozitívne chvíle, ktoré sa počas dňa stávajú!



# Čo to má spoločné so psychózou?

Mnohí (ale nie všetci) ľudia so psychózou majú oslabené sebavedomie a negatívne myšlienkové schémy (napr. sklon premýšľať), čo môže v budúcnosti znížiť ich sebavedomie.



# Čo to má spoločné so psychózou?

Mnohí (ale nie všetci) ľudia so psychózou majú oslabené sebavedomie a negatívne myšlienkové schémy (napr. sklon premýšľať), čo môže v budúcnosti znížiť ich sebavedomie.

**Napríklad:** Jozef obdrží negatívny posudok v rámci záverečnej skúšky na konci svojho tréningu.

**Hodnotenie:** Najskôr sa sám na seba obracia s otázkou, ako zamestnanec, no čoraz viac si znižuje aj svoju ľudskú hodnotu. Cíti sa depresívne a pochybuje o sebe samom.

**Ale:** v nasledovných dňoch pomôžu Jozefovi priatelia, aby si ujasnil, že test ho nehodnotí ako človeka, ale je obrázkom jeho výkonu len v jednej z mnohých oblastí. Nemal by brať výsledok naľahko, avšak je tiež dôležité pamätať si svoje prednosti (v práci rovnako ako v iných oblastiach) a nebyť na seba tak tvrdý.

**Dôležité:** Pokiaľ aj zlyháš, nemal by si nikdy ignorovať veci, ktoré sa ti v živote daria.



# Ďakujem vám za pozornosť!

*pre trénerov:*

Rozdajte pracovné listy. Predstavte našu aplikáciu COGITO (na stiahnutie zdarma).



[www.uke.de/mct\\_app](http://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](http://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](http://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