



Метакогнітивний тренінг (МСТ)

МСТ 9 А. Самоцінність

© Moritz & Woodward, 4 | 25

Дозвіл на використання зображень люб'язно надали митці або власники авторських прав. Подробиці (ім'я митця, назва зображення) наведено в кінці презентації.



Що таке «самоцінність»?

за Potreck-Rose, 2006



???



Що таке «самоцінність»?

за Potreck-Rose, 2006



- Це *цінність*, яку ми собі приписуємо



Що таке «самоцінність»?

за Potreck-Rose, 2006



- Це *цінність*, яку ми собі приписуємо
- це *суб'єктивне* поняття



Що таке «самоцінність»?

за Potreck-Rose, 2006



- Це *цінність*, яку ми собі приписуємо
- це *суб'єктивне* поняття
- хоча ми часто думаємо про це, наша самоцінність не має нічого спільного з тим, як вас сприймають інші



Низька самоцінність може вплинути на психічне здоров'я

- У людей з психічними захворюваннями часто буває низька самоцінність
- Низька самоцінність може спричинити психічні проблеми:
 - невпевненість, комплекси
 - страхи
 - симптоми депресії
 - самотність



Різниця між завищеною і здоровою самоцінністю

Багато людей, які страждають на психоз (але не всі), відчують, що їх переслідують. Це може спричинити зниження самоцінності. Інші ж відчують себе обраними й вважають, що вони призначені для виконання особливо важливої місії.



УВАГА: ідеї про велич ніяк не пов'язані зі «здоровою» самоцінністю!

Цей стан є короточасним

... і далекий від реальності та реальних можливостей.



АЛЕ ...

- У всіх людей є сильні сторони, які часто потрібно відкривати в собі вперше.
- Ви можете і маєте пишатися цими сильними сторонами!
- Усвідомлення цих сильних сторін є наріжним каменем вашої самооцінки.



Що це все означає?

У людей, які страждають на психоз, низьке відчуття самоцінності, часто через негативний досвід взаємостосунків.

Підвищення самооцінки та покращення інших симптомів депресії сприяє психічній стабільності.

Це також допомагає зменшити симптоми психозу.





Джерела розвитку самоцінності

- Самоцінність не є постійною величиною. Вона може змінюватися залежно від сфер діяльності (праворуч у вигляді полиці).





Джерела розвитку самоцінності

- Самоцінність не є постійною величиною. Вона може змінюватися залежно від сфер діяльності (праворуч у вигляді полиці).
- Для нашої самоцінності вкрай важливо те, чи ми концентруємося лише на своїх слабких сторонах («порожніх полицях»), чи також на сильних сторонах і здібностях («повних полицях»).





Люди з низькою самоцінністю ...

- ... схильні концентруватися лише на своїх порожніх полицях і чужих повних полицях.





Люди з низькою самоцінністю ...

- ... схильні концентруватися лише на своїх порожніх полицях і чужих повних полицях.
- ... схильні до узагальнених негативних самоосуджень («Я нічого не вмію»)





Люди з низькою самоцінністю ...

- ... схильні концентруватися лише на своїх порожніх полицях і чужих повних полицях.
- ... схильні до узагальнених негативних самоосуджень («Я нічого не вмію»)
- ... не відділяють людину в цілому від її поведінки (щось не вдалося = невдаха)





Не забудьте нічого...

*Я вмію слухати, я вірний друг /
вірна подруга, радо
підтримую і можу
розсмішити інших ...*

*Зараз не працюю, не склав(ла)
іспит*

*Мені подобаються мої очі та
волосся, проте у мене
замалий зріст ...*



*Востаннє я грав(ла) у команді
ще у школі. Я пропускаю м'яч, не
можу кинути його достатньо
далеко, але добре танцюю ...*

*Мені подобається готувати, я
добре розбираюся в музиці та
політиці, цікавлюся
літературою, фільмами ...*



Не забудьте нічого...

*Я вмію слухати, я вірний друг /
вірна подруга, радо
підтримую і можу
розсмішити інших ...*

*Зараз не працюю, не склав(ла)
іспит*

*Мені подобаються мої очі та
волосся, проте у мене
замалий зріст ...*



*Востаннє я грав(ла) у команді
ще у школі. Я пропускаю м'яч, не
можу кинути його достатньо
далеко, але добре танцюю ...*

*Мені подобається готувати, я
добре розбираюся в музиці та
політиці, цікавлюся
літературою, фільмами ...*

На які полиці ви давно не заглядали? Які «втрачені сильні сторони» ви виявили?



Що відрізняє людей із високою самоцінністю?

- Голос: ???
- Міміка/жести: ???
- Постава: ???





Що відрізняє людей із високою самоцінністю?

- Голос: чіткий, добре поставлений, достатньо гучний
- Міміка/жести: зоровий контакт, впевнена поведінка
- Постава: пряма

... як з усім: не перестарайтеся (не витріщайтеся на людей, не перебивайте інших, не виконуйте роль «вожака зграї»)





Які внутрішні (невидимі) здорової самооцінки?

???





Які внутрішні (невидимі) здорової самооцінки?

- Впевненість у своїх силах, навіть коли все не йде так добре
- Прийняття своїх помилок і поразок (не знецінюючи себе у цілому)
- Інтроспекція, готовність вчитися на помилках
- Позитивне ставлення до себе, наприклад похвала за успіхи





Усвідомлення сильних сторін

Чому нам іноді важко назвати свої сильні сторони?

- На заваді може стати думка: «Не хвали сам себе — нехай тебе люди похвалять!»
- У гострих фазах хвороби можливостей проявити свої сильні сторони й самотійно їх визначити менше



Усвідомлення сильних сторін

«Як мені знайти втрачені скарби?»



- Запитайте у друзів або родичів, які у вас сильні сторони та що у вас вони цінують.
- Подумайте про конкретні ситуації, коли у вас щось виходило добре, можливо, вас за це похвалили — це також можуть бути дрібниці.
- ... і запишіть ці переживання в «щоденник успіхів»* і читайте, коли почуваєтесь погано.

*У щоденник успіхів потрібно записувати тільки позитивні події дня.



Вправа 1

Що вам у собі подобається?

Що у вас добре виходить?

Подумайте про кожну свою сильну сторону!



Вправа 2

- Встаньте, скрутіться і «повисіть» головою донизу.
- Дивіться вниз, звісьте плечі й руки, злегка округливши спину.



Вправа 2

- Встаньте, скрутіться і «повисіть» головою донизу.
- Дивіться вниз, звісьте плечі й руки, злегка округливши спину.
- Пройдіться кімнатою у цій позі!



Вправа 2

- Встаньте, скрутіться і «повисіть» головою донизу.
- Дивіться вниз, звісьте плечі й руки, злегка округливши спину.
- Пройдіться кімнатою у цій позі!

Які у вас відчуття?



Вправа 2

- Тепер повністю розслабте верхню частину тулуба, а потім знову повільно випрямляйтеся, хребець за хребцем. Уявіть, що хтось тягне вас вгору за кінчики волосся.



Вправа 2

- Тепер повністю розслабте верхню частину тулуба, а потім знову повільно випрямляйтеся, хребець за хребцем. Уявіть, що хтось тягне вас вгору за кінчики волосся.
- Ще раз пройдіться кімнатою у цій позі!



Вправа 2

- Тепер повністю розслабте верхню частину тулуба, а потім знову повільно випрямляйтеся, хребець за хребцем. Уявіть, що хтось тягне вас вгору за кінчики волосся.
- Ще раз пройдіться кімнатою у цій позі!

Які у вас відчуття?



Вправа 2

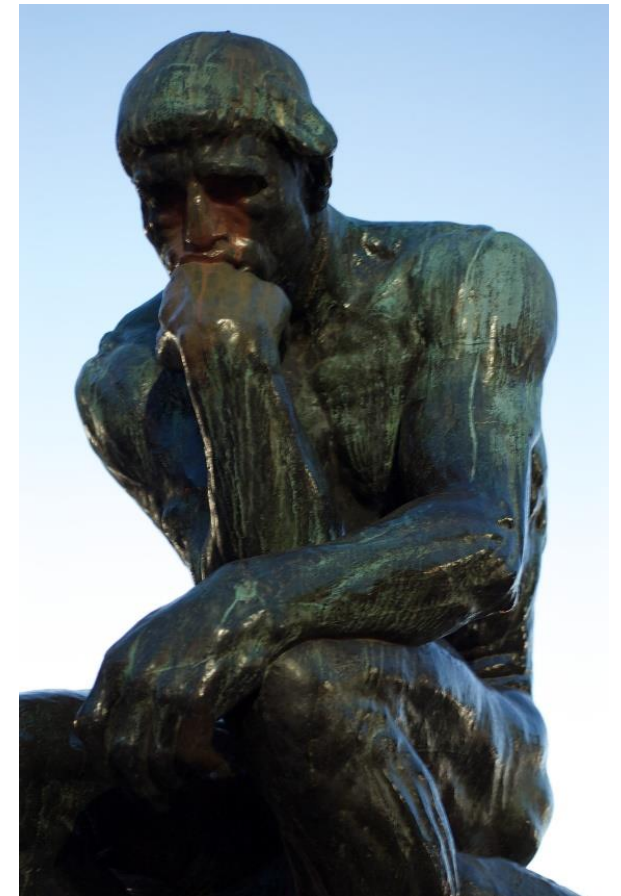
- Можливо, ви помітили, що ваша постава була прямішою та впевненішою.
- Стійка позиція та пряма постава не тільки випромінюють впевненість ззовні, але й позитивно впливають на самооцінку.
- Отримайте нову внутрішню поставу через зовнішню поставу: мову тіла, яка випромінює впевненість у собі (пряма постава, зоровий контакт, достатньо гучний голос), поширюється всередину і зміцнює справжню впевненість у собі.

Те, що спочатку здається грою, перетворюється на справжню поставу



Нав'язливі думки: крутіння на місці замість руху вперед

- Багато людей з симптомами психічних захворювань скаржаться на нескінченні нав'язливі думки й роздуми.
- Ви стикалися з нав'язливими думками?

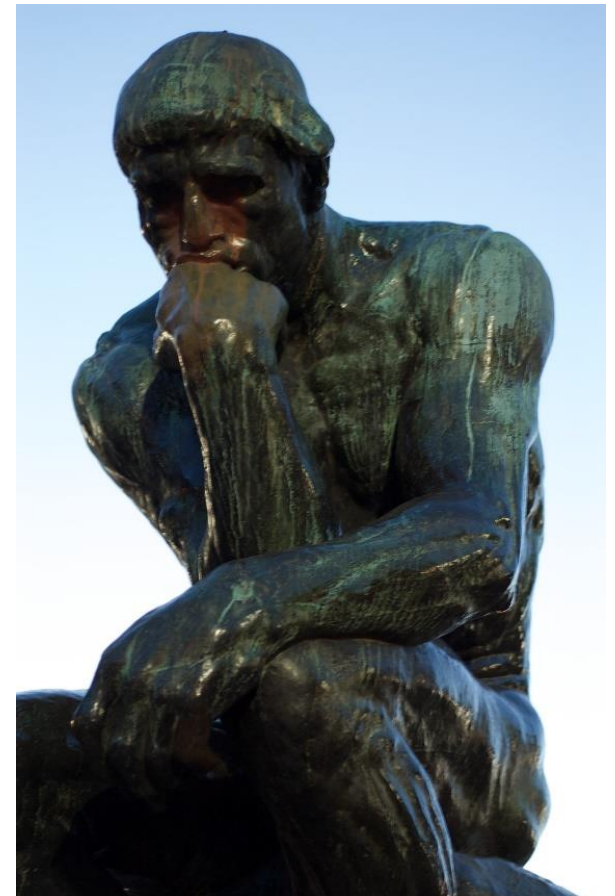




Проблеми

Нав'язливі думки є проблематичними з кількох точок зору:

- Думки ходять колами: проблеми стають більш помітними, але не розв'язаними.
- Відчуття самоцінності ще більше знижується, бо корисні та позитивні думки залишаються непоміченими.
- На відміну від цілеспрямованого мислення, характерною рисою нав'язливих думок є те, що у голові завжди блукають ті самі безплідні думки та самозвинувачення.





Що робити?

- Тому перший та найважливіший крок — визнати нав'язливі думки проблемою, а не способом розв'язання проблем. Доведено, що нав'язливі думки спричиняють більшу кількість проблем, ніж варіантів їх розв'язання.
- Нав'язлива думка — це просто думка! А не реальність!
- Спробуйте фіксувати думки, але не оцінювати їх.



Вправа 1 проти нав'язливих думок. Спостереження на відстані ...

Спостерігайте за внутрішніми подіями, не втручаючись і не зневажаючи себе («Я несповна розуму. У мене знову нав'язливі думки», «За що мені цей розлад?»).

Натомість спостерігайте за своїми думками, як за потягами на вокзалі, або хмарами, що пливуть небом, або листям, що пливе за течією.

Ці думки нав'язливі не тому, що вони правдиві, а тому, що вони постійно у вас з'являються, і ви їх боїтесь.





Вправа 2 проти нав'язливих думок. Фізичне відволікання

Фізична вправа

1. Встаньте
2. Покладіть ліву руку на праве плече
3. А праву — на ліве
4. Підніміть одну ногу
5. Робіть кругові рухи ногою ...



Вправа 2 проти нав'язливих думок. Фізичне відволікання

Фізична вправа

1. Встаньте
2. Покладіть ліву руку на праве плече
3. А праву — на ліве
4. Підніміть одну ногу
5. Робіть кругові рухи ногою ...

Про що ви зараз думаєте?



Вправа 2 проти нав'язливих думок. Фізичне відволікання

Фізична вправа

1. Встаньте
2. Покладіть ліву руку на праве плече
3. А праву — на ліве
4. Підніміть одну ногу
5. Робіть кругові рухи ногою ...

Такі вправи на концентрацію допомагають перервати нескінченний цикл румінацій.



Поради щодо підвищення відчуття самоцінності

- Висловлюйте свої побажання іншим людям



Поради щодо підвищення відчуття самоцінності

- Висловлюйте свої побажання іншим людям
- Намагайтеся говорити гучніше і чіткіше



Поради щодо підвищення відчуття самоцінності

- Висловлюйте свої побажання іншим людям
- Намагайтеся говорити гучніше і чіткіше
- Установіть зоровий контакт (почніть зі знайомих людей, а потім перейдіть до інших людей)



Поради щодо підвищення відчуття самоцінності

- Висловлюйте свої побажання іншим людям
- Намагайтеся говорити гучніше і чіткіше
- Установіть зоровий контакт (почніть зі знайомих людей, а потім перейдіть до інших людей)
- Зберігайте правильну поставу: згадайте, як вертикальна поза впливає на вашу самооцінку та людей, які вас оточують



Домашнє завдання

Поради щодо того, як цінувати прекрасні речі, з якими ви стикаєтеся протягом дня:

- Виходячи з дому, беріть з собою жменю маленьких кульок (зерен, камінців тощо) і кладіть у праву кишеню куртки.
- Щоразу, коли з вами трапляється щось приємне (наприклад, усмішка друга, приємна розмова, смачний обід тощо), перекладайте по одній кульці з правої кишені в ліву.
- Ввечері вийміть кульки з лівої кишені та згадайте чудові миті, які ви пережили протягом дня.
- Так ви закарбуєте у пам'яті прекрасні миті та зможете насолодитись ними. На жаль, ми часто не помічаємо приємні речі у житті.



Домашнє завдання

Поради щодо того, як цінувати прекрасні речі, з якими ви стикаєтеся протягом дня:

- Виходячи з дому, беріть з собою жменю маленьких кульок (зерен, камінців тощо) і кладіть у праву кишеню куртки.
- Щоразу, коли з вами трапляється щось приємне (наприклад, усмішка друга, приємна розмова, смачний обід тощо), перекладайте по одній кульці з правої кишені в ліву.
- Ввечері вийміть кульки з лівої кишені та згадайте чудові миті, які ви пережили протягом дня.
- Так ви закарбуєте у пам'яті прекрасні миті та зможете насолодитись ними. На жаль, ми часто не помічаємо приємні речі у житті.

Чи знаєте ви якісь інші способи насолоджуватися чудовими митями, які ви пережили протягом дня, або запам'ятати їх?



Перенесення на повсякденне життя

Висновки з навчання:

- Самоцінність — це цінність, яку ми собі приписуємо.
- Намагайтеся більше усвідомлювати свої сильні сторони в різних сферах життя. Підвищте свою самоцінність, використовуючи щойно обговорені стратегії.
- Шукайте свої приховані сильні сторони, наприклад запитайте друзів або ведіть «щоденник успіхів».
- Подумайте про приємні миті, які ви провели у цей день.



Як це стосується психозу?

Багато людей, які страждають на психоз (але не всі!), мають низьке відчуття самоцінності й в них переважає негативне мислення (наприклад, схильність до нав'язливих думок), що призводять до ще більшого зниження самооцінки.



Як це стосується психозу?

Багато людей, які страждають на психоз (але не всі!), мають низьке відчуття самоцінності й в них переважає негативне мислення (наприклад, схильність до нав'язливих думок), що призводять до ще більшого зниження самооцінки.

Приклад: Богдан отримав поганий відгук про роботу у кінці року.

Оцінка: Спочатку він засумнівався, чи дійсно він гарний працівник, але став частіше знецінювати себе як особистість. Він пригнічений і не впевнений в собі.

Проте: Друзі можуть відновити впевненість Богдана у собі в наступні дні, даючи йому зрозуміти, що цей відгук не характеризує його як людину, і є просто оцінкою успішності в конкретний момент у конкретній сфері. З одного боку, він має ставитися до оцінки серйозно, а з іншого, важливо, щоб він пам'ятав про свої сильні сторони (у професії та в інших сферах) і не критикував себе занадто суворо.

Важливо! Навіть якщо ви зазнаєте невдачі, ніколи не слід забувати про те, що в житті йде добре.



Оцінювання

- Просимо вас виділити трохи часу, щоб оцінити тренінг!
- Ваша думка важлива для постійної оптимізації контенту.
- Опитування анонімне.

→ Щоб пройти опитування,
відскануйте QR-код або перейдіть за посиланням. ДЯКУЄМО!

https://qeurope.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_dgR8Q64ld9VwJHU





Дякуємо за увагу!

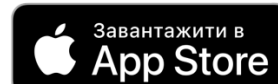
Тренерам:

Роздайте робочі аркуші та надайте посилання на наш безкоштовний додаток COGITO.



www.uke.de/cogito_ua

Відскануйте код





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.

Зображення, які використано в цьому модулі, відтворено з опосередкованого (ліцензією Creative Commons) або безпосереднього дозволу перелічених нижче митців, за що ми їм щиро дякуємо! Повний перелік доступний на вебсайті: www.uke.de/mkt. У цьому випадку люб'язно просимо авторів надати нам дозвіл на використання їхньої роботи за правилами «добросовісного використання».

Name Photographer/Artist Ім'я фотографа/митця	Source/ джерело	Picture Name/ назва зображення	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = використано за ліцензією Creative Commons, PP = використано з особистої згоди митця	Description/короткий опис
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Банкноти
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Знак зупинки
Free-Photos	Pixabay	Metapher	CC0	Girl on the ground/Дівчина на землі
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Книжкова шафа
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Бізнеследі
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Портрет усміненого чоловіка
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Стара скринька для ювелірних прикрас
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Мислитель
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Захмарене небо