

Добре дошли

МКТ Бонус сесия I A: Самооценка

06/18

© Moritz

Разработено в екип с: Elisa Aust, Joy
Hermeneit, Jessica Watroba, Nathalie
Werkle & Daniela Edreva

Използването на картини и снимков материал е осъществено с любезното съдействие на артистите и собствениците на права – за подробности (артист, име на изображението) виж края на презентацията.

Самооценка: Какво е това?

Цит. Potreck-Rose, 2006

???



Самооценка: Какво е това?

Цит. Potreck-Rose, 2006

- Стойността, която сами си причисляваме



Самооценка: Какво е това?

Цит. Potreck-Rose, 2006

- Стойността, която сами си причисляваме
- Субективна величина



Самооценка: Какво е това?

Цит. Potreck-Rose, 2006

- Стойността, която сами си причисляваме
- Субективна величина
- Макар и да сме склонни да мислим обратното, нашата самооценка не зависи от мнението на другите за нас



Ниската самооценка се отразява на психическото ни здраве

- Хора, страдащи от психически заболявания, често имат ниско самочувствие
- Ниското самочувствие може да доведе до душевни проблеми:
 - Несигурност, задръжки
 - Страхове
 - Депресивни симптоми
 - Чувство на самота

Разликата между прекалено и здравословно самочувствие

По време на психотичен епизод много (но не всички) засегнати се чувстват преследвани или притиснати. Това понижава самочувствието. От друга страна някои пациенти се усещат призвани, с по-висша цел, определени от съдбата за важна задача.



Внимание: Идеите за величие нямат нищо общо със “здравото” самочувствие!

- Това състояние е краткотрайно
- ...и не се базира на реалността и истински силни страни

НО...

- Всички хора имат силни страни, които обаче често първо трябва да бъдат открити.
- Заради тези си качества можете и трябва да се гордеете!
- Осъзнаването на силните Ви страни е "царският път" към доброто самочувствие.

Извори на самочувствие

- Самооценката не е една константна величина, в различни сфери на живота (вдясно онагледено на етажерката) тя може да е различно изразена.



Извори на самочувствие

- Самооценката не е една константна величина, в различни сфери на живота (вдясно онагледено на етажерката) тя може да е различно изразена.
- Решаващо е дали се вглеждаме само в недосатъците (=празните рафтове) или също и в нашите умения (пълните рафтове)



Хора с ниска самооценка...

- ... имат склонност да се вглеждат в своите празни рафтове и в пълните рафтове на другите



Хора с ниска самооценка...

- ... имат склонност да се вглеждат в своите празни рафтове и в пълните рафтове на другите
- ... клонят към цялостни негативни оценки за себе си („Нищо не мога“)



Хора с ниска самооценка...

- ... имат склонност да се вглеждат в своите празни рафтове и в пълните рафтове на другите
- ... клонят към цялостни негативни оценки за себе си („Нищо не мога“)
- ... не разграничават човек от поведение (нещо не се получава = аз съм неудачник)



Не забравяйте...

*Добър слушател;
може да се разчита
на мен; поддържам
приятелствата си;
карам хората да се
усмихват...*

*Безработен в
момента; скъсан на
изпит*

*Имам хубави
очи, доволен
съм от косата си,
но мисля, че съм
твърде нисък...*



*Още в училище по
физическо последен
ме избираха; не
хвърлям силно; но
съм добър танцьор...*

*Обичам да готвя;
Разбирам от музика и
политика; интересувам
се от литература и
филми...*

Не забравяйте...

*Добър слушател;
може да се разчита
на мен; поддържам
приятелствата си;
карам хората да се
усмихват...*

*Безработен в
момента; скъсан на
изпит*

*Имам хубави
очи, доволен
съм от косата си,
но мисля, че съм
твърде нисък...*

Връзка

Спорт

Професия

Външност

Свободно
време

*Още в училище по
физическо последен
ме избираха; не
хвърлям силно; но
съм добър танцьор...*

*Обичам да готвя;
Разбирам от музика и
политика; интересувам
се от литература и
филми...*

В кой рафт отдавна не сте се вглеждали? Какви забравени съкровища ще намерим там?

Какво отличава хората с добра самооценка?

- Говор: ???
- Мимика/жестове: ???
- Стойка: ???



Какво отличава хората с добра самооценка?

- **Говор:** ясен, отчетлив, адекватна сила
- **Мимика/жестове:** зрителен контакт; уверено поведение
- **Стойка:** изправена



...както за всичко останало и тук важи: не прекалявайте (вглеждане в другите, прекъсване, поведение на "алфа-мъжкар")

Кои са вътрешните (невидими) измерения на "здравото" самочувствие?

???



Кои са вътрешните (невидими) измерения на "здравото" самочувствие?

- Увереност в собствените умения, дори когато моментно нещо не се получава
- Приемане на грешки и неуспехи (без да се обезценяваш)
- Рефлексия за собствената личност; Готовност да се учиш от грешките
- Добро мнение за себе си, напр. сам да се похвалиш, когато успееш в нещо



Осъзнаване на силни страни

Защо понякога ни е трудно да назовем нашите силни страни?

- Спънка: „Скромността краси човека“
- В острите фази на болестта има по-малко възможности да покажем силните си страни, съответно да ги познаем

Осъзнаване на силни страни



Да намерим „изгубени съкровища“:

- Попитайте Вашите приятели или близки какви силни страни те намират у Вас и защо Ви ценят.
- Помислете за конкретни ситуации, в които сте успели в нещо и може би сте получили комплимент за това – това могат да мъдат и малки неща.
- ...опишете ги в “дневник на радостта”, за да може да се връщате към тях в трудни времена.

* В “дневника на радостта” се записват само хубавите изживявания от деня

Упражнение 1

Какво харесвате у себе си?

В какво сте добър?

За всеки въпрос помислете за едно силно
качество!

Упражнение 2

- Изправете се и се отпуснете
- Насочете погледа надолу, отпуснете раменете, ръцете да висят, гърбът – леко превит

Упражнение 2

- Изправете се и се отпуснете
- Насочете погледа надолу, отпуснете раменете, ръцете да висят, гърбът – леко превит
- Разходете се за малко така из стаята

Упражнение 2

- Изправете се и се отпуснете
- Насочете погледа надолу, отпуснете раменете, ръцете да висят, гърбът – леко превит
- Разходете се за малко така из стаята

Как се почувствахте?

Упражнение 2

- Сега оставете за момент горната част на тялото да “виси” надолу и започнете бавно прешлен след прешлен да се изправяте. Представете си как сякаш някой бавно изтегля главата Ви нагоре.

Упражнение 2

- Сега оставете за момент горната част на тялото да “виси” надолу и започнете бавно прешлен след прешлен да се изправяте. Представете си как сякаш някой бавно изтегля главата Ви нагоре.
- Разходете се из стаята с новата стойка!

Упражнение 2

- Сега оставете за момент горната част на тялото да “виси” надолу и започнете бавно прешлен след прешлен да се изправяте. Представете си как сякаш някой бавно изтегля главата Ви нагоре.
- Разходете се из стаята с новата стойка!

Как се почувствахте?

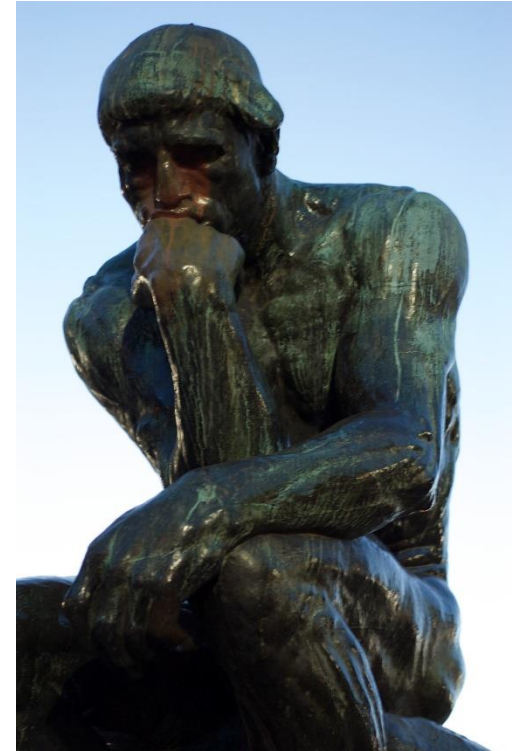
Упражнение 2

- Сигурно забелязахте, че стояхте значително по-изправени и стабилни
- Стабилността и изправената стойка не излъчват само навън самочувствие, а се отразяват позитивно и на самооценката
- Чрез промяна във външното – подобрене във вътрешната настройка: Език на тялото, който излъчва самоувереност (изправена стойка, зрителен контакт, отчетлив говор), засилва действителната самоувереност.

Което първоначално е било само “роля”, се превръща в реалност

Умствено предъвкване: въртене в кръг, вместо продължаване напред

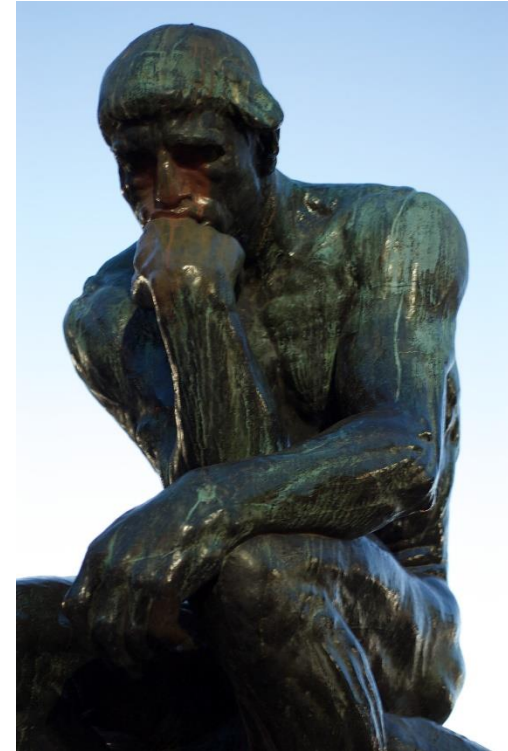
- Много хора с психични проблеми се оплакват от “задълбаване, ровене” в едни и същи теми.
- Звучи ли Ви познато?



Проблеми

Умственото предъвкване е проблемно по няколко причини:

- Мисловният процес се върти в кръг: Проблемите стават все по-ясни, вместо да се решават
- Самочувствието още повече се потиска, тъй като вниманието се отклонява от хубавите и продуктивни мисли
- За разлика от истинското целенасочено размишление умственото предъвкване се отличава с това, че в главата се въртят постоянно едни и същи безплодни мисли и самосъжаление



Какво да правим?

Първата и най-важна стъпка за справяне е умственото предъвкване да бъде отчетено като проблем, а не като полезна стратегия. То много повече създава проблеми отколкото да ги решава.

- **Това са само мисли!** Не е реалността!
- Опитайте се да идентифицирате този тип мисли, а не да ги оценявате.

Упражнение при задълбаване 1: Търсене на вътрешна дистанция...

- Просто наблюдавайте Вашите вътрешни изживявания, без да се намесвате и да се обезценявате („Ти идиот! Отново мисля твърде много“; „Защо съм болен въобще“).
- Разглеждайте Вашите мисли като преминаващи влакове на гара или като реещи се обаци в небето, или като листа, носени от река.



Тези мисли не са толкова упорити, защото са истина, а защото Вие постоянно се фокусирате върху тях и те Ви плашат.

Упражнение при задълбаване 2: Физическо разтоварване

Упражнение за тялото

1. Станете
2. Лева ръка на дясното рамо
3. Дясна ръка на лявото рамо
4. Повдигнете единия крак
5. Правете кръговидни движения с крака...

Упражнение при задълбаване 2: Физическо разтоварване

Упражнение за тялото

1. Станете
2. Лева ръка на дясното рамо
3. Дясна ръка на лявото рамо
4. Повдигнете единия крак
5. Правете кръговидни движения с крака...

Как се чувствате?

Упражнение при задълбаване 2: Физическо разтоварване

Упражнение за тялото

1. Станете
2. Лева ръка на дясното рамо
3. Дясна ръка на лявото рамо
4. Повдигнете единия крак
5. Правете кръговидни движения с крака...

Подобни упражнения за концентрация помагат да нарушите спиралата на негативните мисли.

Съвети за покачване на самочувствието

- Изказвайте Вашите желания спрямо други хора

Съвети за покачване на самочувствието

- Изказвайте Вашите желания спрямо други хора
- Говорете по-силно и отчетливо

Съвети за покачване на самочувствието

- Изказвайте Вашите желания спрямо други хора
- Говорете по-силно и отчетливо
- Търсете зрителен контакт (най-добре започнете с близки хора и след това с всички останали)

Съвети за покачване на самочувствието

- Изказвайте Вашите желания спрямо други хора
- Говорете по-силно и отчетливо
- Търсете зрителен контакт (най-добре започнете с близки хора и след това с всички останали)
- Запазете добра стойка: Спомнете си какво влияние има тя върху Вашето самочувствие и върху околните

Домашно

Съвети как да ценим повече хубавите неща в нашия ден:

- Преди да излезете от вкъщи, сложете в десния си джоб шепа малки топчета (бобчета, копчета или др.)
- Всеки път, когато нещо хубаво се случи (напр. приятел се усмихне, хубав разговор, вкусен обяд и т.н....), преместете едно топченце от десния в левия джоб
- Вечерта извадете топчетата от левия си джоб и си припомнете всички хубави неща, които са Ви се случили
- Така запазвате хубавите моменти и им се наслаждавайте. За съжаление оставяме приятните моменти незабелязано да ни се изплъзнат.

Домашно

Съвети как да ценим повече хубавите неща в нашия ден:

- Преди да излезете от къщи, сложете в десния си джоб шепа малки топчета (бобчета, копчета или др.)
- Всеки път, когато нещо хубаво се случи (напр. приятел се усмихне, хубав разговор, вкусен обяд и т.н....), преместете едно топченце от десния в левия джоб
- Вечерта извадете топчетата от левия си джоб и си припомнете всички хубави неща, които са Ви се случили
- Така запазвате хубавите моменти и им се наслаждавайте. За съжаление оставяме приятните моменти незабелязано да ни се изплъзнат.

Знаете ли и други методи как да запазите добрите впечатления от деня?

Допълнителен модул Самооценка

Приложение в ежедневието

Учебни цели:

- Самооценката е стойността, която сами си причисляваме
- Опитвайте се по-осъзнато да съблюдавате Вашите силни страни в различни сфери на живота и да подобрявате самооценката си с помощта на разгледаните днес стратегии
- Започнете търсене на скрити положителни качества – напр. като например питате приятели или с воденето на на "дневник на радостта"
- Обръщайте активно внимание на хубавите неща в ежедневието си

Допълнителен модул Самооценка

Какво общо има това с психозата?

Много [но не всички!] хора с психози са имали негативни изживявания и са развили непродуктивни мисловни схеми, които водят до занижаване на самооценката

Какво общо има това с психозата?

Много [но не всички!] хора с психози са имали негативни изживявания и са развили непродуктивни мисловни схеми, които водят до занижаване на самооценката

Пример: Бернд е получил лоша оценка на теста в края на неговото обучение.

Оценка: Той е потиснат и се съмнява, първо, че го бива в работата, а след това се обезценява като човек изобщо.

Но!: В следващите дни приятелите на Бернд могат да му помогнат, като му изяснят, че тестът не го определя като човек, а мери моментните му способности в една от всичките сфери на живота. Това не значи, че трябва да пренебрегва станалото. От друга страна е важно да не губи поглед върху добрите си качества (в работата, но и като цяло).

Важно: Дори след поражение, човек не бива да забравя нещата от живота, които вървят добре.

Благодарим Ви за вниманието!

*Към терапевтите: раздайте работните
ЛИСТИ*

06/18

© Moritz

Разработено в екип с: Elisa Aust, Joy
Hermeneit, Jessica Watroba, Nathalie
Werkle & Daniela Edreva

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. Изображенията в този модул са използвани с индиректното (Криейтив комън лиценз) или директното съгласие на долу изброените артисти, за което сърдечно им благодарим! Пълният списък имена ще откриете на www.uke.de/mkt. Ако по невнимание сме нарушили авторското право, молим за извинение и разрешение да използваме картината.

Name Photographer/Artist Име Фотограф/Артист	Source/ Източник	Picture Name/ Име на изображението	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = използвано чрез Криейтив Комън лиценз, PP = Използвано с директното съгласие на автора	Description/Описание
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/банкноти
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/знак стоп
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/рафтове с книги
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/бизнесдама
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Портрет на усмихващ се мъж
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/стара кутия за бижута
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/мислителят
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/облачно небе