

## OBRAZ SIEBIE I SAMOOCENA



**Bardzo ważne jest właściwe spostrzeganie siebie i innych.** Prawidłowy obraz własnej osoby tworzy ważną podstawę kształtowania się relacji społecznych, podejmowania nowych zadań oraz radzeniu sobie z trudnościami i problemami. Spostrzeganie samego siebie pozostaje w ścisłym związku z poczuciem własnej wartości, sprawstwa, z kompetencjami społecznymi itd. Poprzez obserwację samego siebie, myślenie o sobie oraz dialog wewnętrzny obraz samego siebie ewaluuje. Autorefleksja jest procesem, w którym ważną rolę odgrywają osoby bliskie, jak również te, które wspierają rodziców w wychowaniu, czyli nauczyciele, trenerzy, pedagodzy.

Spostrzeganie samego siebie i innych możemy ćwiczyć w formie treningu wspierającego. **Jak to robić?**

- **Poznawaj siebie na nowo każdego dnia!** Choć może Ci się wydawać, że znasz siebie, to pamiętaj: zmieniasz się praktycznie każdego dnia! Zmienia Cię wszystko: co, co Ci się przytrafia, ludzie, których spotykasz, zadania, z jakimi się mierzysz. Ustal więc czas, po jakim robisz sobie na nowo poznanie siebie, opisuj się, sprawdzaj co napisałeś /napisałaś np. miesiąc temu. analizuj swoje dobre i słabsze strony.
- **Uwierz w siebie i swoje możliwości.** Podstawą do zwiększenia pewności siebie jest wiara we własne siły i możliwości. Jeśli Ty w nie uwierzysz, uwierzy w nie każdy! Stosuj afirmację, czyli pozytywne myśli na temat tego, co ma się wydarzyć. Zobacz swój sukces w wyobraźni, a później już tylko zmień wyobrażenie w rzeczywistość.

- **Pozwalaj sobie na gorszy dzień.** Nikt nie jest idealny, Ty też nie i masz prawo do gorszego dnia, a nawet porażki. One też nas uczą, są pewnym doświadczeniem, a nie synonimem dramatu, który odbiera nam siłę do dalszego działania. Daj sobie szansę przeżycia porażki i uczyn z niej lekcję na przyszłość.
- **Rozwijaj swoje zalety, pracuj nad wadami.** Każdy ma zalety i wady, uświadom sobie swoje mocne i słabe strony, najlepiej wypisując je na kartce. I już wiesz co masz rozwijać i nad czym pracować. wracaj do spisu przy kolejnym poznawaniu siebie i koryguj listę. Może już udało Ci się rozwinąć jakieś zalety albo wyeliminować słabsze strony?
- **Otaczaj się pozytywnymi ludźmi.** Nic nie działa lepiej na samoocenę niż pozytywna energia. Skąd ją wziąć? Najlepiej od pozytywnych ludzi, którymi się otaczasz. Obserwuj ich, patrz, co robią i jak. pozytywnie nastawione do świata osoby zwykle mają większą pewność siebie, oceniają siebie realne. Ucz się tego od nich.
- **Rozsądnie porównuj się z innymi.** Choć porównania społeczne są jednym ze źródeł budowania poczucia własnej wartości, porównuj się z nimi rozsądnie. Porównywanie się z zawodowym sportowcem, czy zawodowym muzykiem, nie pozwoli nam z pewnością na uzyskanie realnego obrazu swoich możliwości. Porównania traktujmy bardziej jak wyzwanie oraz czerpmy z nich motywację do pracy nad sobą.

Samoocena jest ważna. Poczucie własnej wartości daje nam siłę do działania i motywuje zarówno do aktywności w wielu dziedzinach życia, jak i pracy nad sobą. Jak powiedział bowiem Nathaniel Branden:

***"W systemie wartości człowieka nie ma nic ważniejszego - bardziej decydującego o jego rozwoju psychicznym i motywacjach - niż szacunek, którym darzy on samego siebie".***

W opracowaniu powyższego materiału wykorzystałam wiedzę i doświadczenie jakie zdobyłam w prawie 20 letniej pracy z młodzieżą (Ci z Was, którzy odwiedzali mnie w gabinecie dobrze znają moje poglądy i rady ☺) oraz korzystałam z porad psycholog Pani Moniki Muzolf.

Z pozdrowieniami,  
Anna Wajman