

Przedstawiam Wam trzy ćwiczenia, dzięki którym zdobędziecie wiedzę o sobie samych i wzmocnicie swoją samoocenę.

Zachęcam do zapoznania się z proponowanymi zadaniami, wypełniania kart, pobudzania refleksji.

mgr Anna Wawszczak psycholog, psychoterapeuta PPP1 Gdynia

Ćwiczenie 1

Weź arkusz papieru np. szarego.

Narysuj własny autoportret na środku arkusza.

Następnie napisz w górnym lewym rogu nagłówek „JAKO OSOBA”, a w prawym górnym rogu „JAKO UCZEŃ”, w lewym rogu „JAKO SYN/CÓRKA”, w kolejnym rogu „JAKO KOLEGA/KOLEŻANKA”:

Pod każdym wypisz po 5 pozytywnych stwierdzeń, które najlepiej Cię określają – jako osobę, a później jako ucznia, jako syna/córkę, jako kolegę/koleżankę.

Co sądzisz o tym obrazie?

Co najbardziej rzuca Ci się w oczy? Które stwierdzenia?

Co jeszcze mógłbyś dopisać? A może jest jakieś stwierdzenie, nad którego rozwijaniem w sobie chcesz popracować? Czego ono dotyczy?

Ćwiczenie 2

Jakie są twoje mocne strony? Jakie cechy, zdolności i umiejętności u siebie cenisz?

Wybierz kilka i zapisz. Spróbuj wyrazić każdą z nich pozytywnym językiem.

Dla każdej cechy zidentyfikuj sytuacje, w której przejawiasz lub doceniasz tą mocną stronę u siebie.

CECHA, UMIEJĘTNOŚĆ, ZDOLNOŚĆ	SYTUACJA

Uczcij fakt dysponowania różnymi zaletami.

Jest to bardzo skuteczny sposób umacniania pewności siebie, szczególnie jeśli masz trudności z przyjmowaniem dobrych słów na własny temat.

Raz dziennie wybierz jedną cechę z powyższej listy i wypowiedz ją głośno sam do siebie w związku z jakąś sytuacją np. „Dziś byłem/am dobra przyjaciółką”.

Ćwiczenie 3

Afirmacje to pozytywne stwierdzenia, które należy powtarzać regularnie, aby pozbyć się negatywnych myśli lub uczuć.

Przykłady:

Jestem spokojny i opanowany.

Jestem spokojnym człowiekiem.

Kocham siebie.

Panuje nad strachem.

Potrafię kochać.

Jestem dobrym człowiekiem.

Jestem inteligentny.

Mam prawo popełnić błędy.

Mam prawo być sobą.

Mam prawo się złościć i wykorzystać tę złość z sposób konstruktywny.

Choć metoda wydaje się dość uproszczona, warto ją wypróbować do walki ze schematycznym myśleniem o sobie.

Jeśli znajdziesz afirmacje dla siebie i będziesz je regularnie powtarzać, przyjdą Ci na myśl w nagłych wypadkach, sytuacjach stresujących, wywołujących napięcie.

Można spisać afirmacje na kartkach i umieścić je, gdzieś gdzie często patrzysz, na monitorze komputera, nad biurkiem, przy łóżku, na lodówce.

Można również je nagrać i odsłuchiwać, przed snem, po przebudzeniu, w drodze do szkoły. Wtedy zaangażowanych jest więcej zmysłów.

Afirmacje są bardziej skuteczne, gdy używasz je w pierwszej osobie i nie przesadzasz z ich treścią

*Powodzenia w odnajdywaniu
siebie!*

