

Pasvalio rajono savivaldybės Pedagoginė psichologinė tarnyba

PASITIKĖK SAVIMI!

Svarbiausias žmogaus pastangų vaisius - savo paties asmenybė (E. Fromas)



Informacija skirta kiekvienam abejojančiam ir nepasitikinčiam savimi!
Paruošė Pasvalio PPT psichologė Jolita Stipinienė



Kuo skiriasi savigarba ir pasitikėjimas savimi?

Save pažinti-suvokti-išsikelti realius tikslus-jų siekti veikloje-patirti sėkmę-sustiprinti pasitikėjimą!

Savigarba yra tai, ką apie save manote. Jei manote esąs puikus žmogus ir tuo didžiuojatės, tai jūs save gerbiate. O jei jaučiatės nieko vertas, jūs visai negerbiate savęs. Pagarbumas sau ar kitam – tai atidumas poreikiams, vertybėms, siekiams, taikus ir tausojantis bendravimas. **Savigarba** nereiškia, kad esi išpuikęs. Tai reiškia, kad pakankamai savimi pasitiki ir kad vertini save tokį, koks esi.

O **pasitikėjimas savimi** grindžiamas drąsa būti pačiu savimi, savo tikslų ir jų siekimo būdų žinojimu, privalumų ir trūkumų suvokimu, gebėjimu neefektyvius veiklos būdus keisti efektyviais. Pasitikėjimo savimi mums niekas negali įkvėpti- tik mes patys, realiais ir paprastais laimėjimais.

Sėkmė visose srityse nebūtina ir neįmanoma. Todėl kiekvienam būtina nusistatyti savo gyvenimo prioritetus, kas svarbiausia ir kas ne taip svarbu. Kitu atveju, plauksi pasroviui ir kažkas kitas už Tave nuspręs, kaip turi gyventi.

Kaip pradėti pasitikėti savimi?

Visi savimi nepasitikintys asmenys nesutaria su savimi, nepriima savęs (pvz. paauglė nuolat laikosi dietų, nevalgo, žiūrėdama į veidrodį mato save storą ir negražią. Ji nepažįsta ir nepriima savo kūno, tokio, koks jis yra).

Pats **pirmasis žingsnis** - susitaikyti su savimi ir atleisti sau savo klaidas ir nuklydimus. Nesmerkite savęs ir negrįžkite į praeitį. **Leiskite sau:**

Daryti savaip! Klysti! Liūdėti! Prašyti pagalbos! Pasirūpinti savo poreikiais!

Antras žingsnis – pažinkite save. Savyje keisti galite tik tai, ką pažįstate ir pripažįstate. Pripažinkite savo silpnąsias ir stipriasias puses ir jomis remiantis kelkite sau tikslus. Padėkite sau tokiu pratimu: *pagalvokite ir užrašykite 10 teigiamų savo savybių, iš jų išskirkite 3, kurios labiausiai patinka ir pagalvokite kodėl. Tam reikia drąsos, drąsos parašyti ir veikti. Pirmyn!*

Trečias žingsnis - leiskite sau patirti sėkmę ir išgyventi pripažinimą bendravime su kitais žmonėmis. Atraskite pasitenkinimą savimi bendraudami ir pasiryškite tapti pažeidžiamais. Išdrįskite patikėti kitais asmenimis, atsikratykite poreikio gintis ir baimės. Rizikuokite patirti skausmą ir kančią. Kito kelio nėra!

Skirkite laiko savanoriškai veiklai, kuri jums patinka ar sukurkite grupę. Grokite, dainuokite, šokite, sportuokite, jodinėkite žirgais. Tai suteiks energijos!

Ryžtingai veikite!

Ugdykite savo ryžtingumą ir atkaklumą! Keiskite frazes, vietoje :

“Aš ketinu...”, “Aš stengiuosi” **sakykite: “Aš nusprendžiau”.**

“Kažkada aš...” **sakykite: “Mano tikslas yra...”.**

“Aš nemanau, kad...” **sakykite: “Mano nuomone...”.**

“Aš galiu padaryti...” **sakykite: “Aš noriu padaryti...”.**

“Kas tu?”- paklausė vikšras. Alisa susidrovėjusi atsakė: “Man sunku jums tiksliai atsakyti, pone, bet dabar aš bent žinau, kas buvau šįryt atsikėlus, manau, kad nuo to laiko keletą kartų pasikeičiau”.

Pasitikėjimas savimi įgaunamas tik per savęs pažinimą ir veiklą!

Ketvirtas žingsnis-prisiimkite atsakomybę už save, savo jausmus, elgesį, mintis ir norus. Aplaidumas nedovanotinas! Negalima ignoruoti sąžinės, pataikauti savo silpnumui, bejėgiškumui, tingumui.

Kai pasirenkame atsakomybę už savo gyvenimą, žinome, kad tik nuo mūsų priklauso, kas ir kokie būsim.

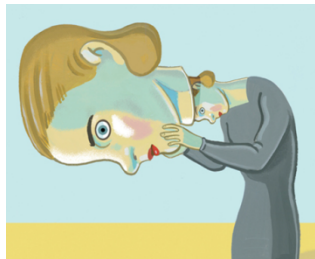
Saviugdosa pratimas Tau:

Ant balto popieriaus lapo užrašyk 5 savo gyvenimo darbus, laimėjimus, kuriais Tu labai didžiuojiesi. Kiekvieną prisiminimą pradėk tokiais žodžiais: “Nenoriu girtis, bet...”.

* * * * *

Neleiskite kitiems žmonėms savęs kritikuoti kaip asmens, nes kiti turi teisę vertinti tik jūsų atliktus darbus ar veiksmus, bet ne jūsų asmenį.

Būkite kaip galima kantresni bendraudami su žmonėmis. Jei kai kurios situacijos atrodytų jus žeminančios, nereaguokite į jas taip jautriai.



Atsiminkite!

Pasikeitimas įvyksta tada, kai žmogus tampa tuo, kuo yra, o ne tada, kai stengiasi tapti tuo, kuo nėra (A. Beisser).

* * * * *

Gyvenimas niekam iš mūsų nėra lengvas. Na ką gi, reikia būti užsispyrusiam, o svarbiausia – pasitikinčiam savimi. Reikia tikėti, kad Tu esi kažkam tinkamas ir to „kažko“ reikia pasiekti, kiek Tau tai bekainuotų jėgų (fizikė Marija Kiuri).



Naudota literatūra:

1. R. Bačiulytė “Ėriukas vilko kailiu” (2008).
- 2.N.Rubštein “Išsami pasitikėjimo savimi psichologinė treniruotė”(2010).
- 3.Н.Самоукина “Практический психолог в школе» (2009).