

BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE

Pewność siebie to stan, w którym czujesz się dobrze we własnej skórze. To akceptowanie siebie wraz z całym zestawem niedoskonałości. To wspieranie i docenianie tego, kim jesteśmy. Jedno z najważniejszych zadań w rozwoju osobistym.

Filary pewności siebie:

Filar 1. Czucie się dobrze we własnej skórze, czyli - pozytywna ocena siebie, lubienie samego siebie, zdrowa relacja z samym sobą.

Filar 2. Traktowanie siebie jako wartościową osobę - jest podstawą poczucia własnej wartości). Dostrzeganie i docenianie własnych mocnych stron (zalet, talentów); cieszenie się nimi i mówienie o nich.

Filar 3. Wyrozumiałość wobec siebie - umiejętność wybaczenia sobie swoich błędów; akceptowania swoich słabych stron, wad i niedoskonałości. Bo przecież nikt nie jest perfekcyjny.

Filar 4. Umiejętność działania pomimo strachu i wątpliwości, które w nas są tj. umiejętność wychodzenia poza własną strefę komfortu oraz radzenia sobie z wyzwaniami codziennego życia.

Ważna jest też naturalność, autentyczność w grupie, ale przychodzą one same, gdy wymienione filary/ warunki są spełnione

Z pewnością siebie są bezpośrednio związane pojęcia samooceny, poczucia własnej wartości i samoakceptacji.

SAMOOCENA

Samoocena to uogólniona postawa w stosunku do samego siebie, która wpływa na nastrój oraz wywiera silny wpływ na pewien zakres zachowań osobistych i społecznych. Podstawą samooceny jest samowiedza, czyli zespół sądów i opinii, które jednostka odnosi do własnej osoby. Te sądy i opinie dotyczą właściwości fizycznych, psychicznych i społecznych. (Wikipedia). Jest to ogólna ocena swojej własnej wartości, ogólne podejście do samego siebie. Może być negatywne lub pozytywne. Samoocena obejmuje różne przekonania na własny temat, m.in. na temat zachowań, emocji, postaw czy wyglądu zewnętrznego. Philip Zimbardo w swojej książce „Psychologia i Życie” definiuje samoocenę jako uogólnioną ocenę własnego Ja. Nathaniel Branden zdefiniował samoocenę jako „doświadczenie bycia kompetentnym w radzeniu sobie z podstawowymi wyzwaniami życia i zasługiwania na szczęście.”

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

„Słownik psychologii” wyjaśnia, że poczucie własnej wartości (inaczej samoocena) jest to „postawa wobec siebie lub własna opinia na swój temat czy też ocena samego siebie (...)” (Colman, 2009). Poczucie własnej wartości to stan psychiczny powstały na skutek elementarnej, uogólnionej oceny dokonanej na własny temat. W języku angielskim pojęcie poczucia własnej wartości (self-worth) jest traktowane jako synonim samooceny (self-esteem). W języku polskim pojęcie to zaczyna się od słowa „poczucie”, co wskazuje na sferę doświadczania i odczuwania emocji. Poczucie własnej wartości jest więc stanem psychicznym, podczas gdy samoocena postawą wobec siebie, oceną samego siebie.

SAMOAKCEPTACJA

Samoakceptacja to bycie pogodzonej z sobą, to brak wygórowanych, nierealnych oczekiwań wobec siebie, skupianie się na sobie i docenianie siebie takim jakim się jest. Samoakceptacja wynika z bycia wyrozumiałym wobec siebie.

JAK STAĆ SIĘ PEWNYM SIEBIE?

1. *Dbaj o siebie. Traktuj siebie jako osobę ważną i wartościową.*
2. *Nie opieraj swojej samooceny na czynnikach zewnętrznych.*
3. *Buduj poczucie własnej wartości.*
4. *Pracuj nad akceptacją własnych ograniczeń (wad, niedoskonałości)*
5. *Rozwijaj się, zwiększaj swoje kompetencje.*

Kilka ćwiczeń:

Ćwiczenie 1: Prowadzenie dziennika zadowolenia

Codziennie przez najbliższy miesiąc zapisuj, na ile w skali od 1 do 10 (gdzie 1 oznacza wcale, a 10 – w pełni zadowolony) byłeś z siebie zadowolony. Zapisz również, co najbardziej przyczyniło się do poczucia zadowolenia z siebie (pomoże ci to odkryć, co np. jest dla ciebie w życiu ważne).

Ćwiczenie 2: Jestem dla siebie ważny

Zacznij zwracać uwagę na to, na ile sobie okazujesz, że jesteś dla siebie ważny. Zadawaj sobie pytanie kontrolne: czy gdybym był dla siebie ważny, zachowywałbym się w ten sposób? Jeśli odpowiedź jest twierdząca, w porządku. Jeśli nie, zapytaj siebie, jak mógłbyś lepiej, pełniej okazać szacunek samemu sobie.

Ćwiczenie 3: Technika codziennych pytań

Pytania są szczególnie pomocne do przyjrzenia się sytuacjom, w których doświadczasz poczucia braku satysfakcji np. „*Za co jestem teraz wdzięczny? Co mnie dzisiaj ucieszyło? Czego teraz potrzebuję?*”

https://pl.wikipedia.org/wiki/Poczucie_w%C5%82asnej_warto%C5%9Bci

<http://michalpasterski.pl/2008/11/jak-zwiekszyc-swoja-pewnosc-siebie/>

<http://coaching.focus.pl/praca/8-filarow-wewnetrznej-pewnosci-siebie-370>

oprac. pedagog- Elżbieta Pietrzak