

Добро пожаловать на

Метакогнитивный тренинг (Д-МКТ)

12/15

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz, Schneider &
Stepulovs;
ljelinek@uke.de

Д-МКТ: Позиция сателлита



Сегодняшняя тема



Д-МКТ тема:



Самооценка

Самооценка: что это?

cf. Potreck-Rose, 2006



Самооценка: что это?

cf. Potreck-Rose, 2006

- *Значение, которое человек придает самому себе.*



Самооценка: что это?

cf. Potreck-Rose, 2006

- *Значение, которое человек придает самому себе.*
- *Субъективная оценка самого себя.*



Самооценка: что это?

cf. Potreck-Rose, 2006

- *Значение, которое человек придает самому себе.*
- *Субъективная оценка самого себя.*
- *Это не имеет ничего общего с тем, как другие воспринимают вас.*



Что определяет людей с высокой самооценкой?

- **Голос: ???**
- **Выражение лица/жесты: ???**
- **Поза: ???**



Внешне наблюдаемые характеристики

- **Голос:** внятность, четко сформулированная речь, соответствующая громкость речи
- **Выражение лица/жесты:** зрительный контакт, уверенный внешний вид
- **Поза:** прямая осанка



Характеристики, которые не определяются внешним видом



Характеристики, которые не определяются внешним видом

- Уверенность в собственных способностях.



Характеристики, которые не определяются внешнем видом

- Уверенность в собственных способностях.
- Принимать свои собственные ошибки или неудачи (без самообвинений).



Характеристики, которые не определяются внешним видом

- Уверенность в собственных способностях.
- Принимать свои собственные ошибки или неудачи (без самообвинений).
- Интроспективный, готов учиться (на собственных ошибках/неудачах).



Характеристики, которые не определяются внешнем видом

- Уверенность в собственных способностях.
- Принимать свои собственные ошибки или неудачи (без самообвинений).
- Интроспективный, готов учиться (на собственных ошибках/неудачах).
- Позитивное отношение к себе, к примеру, хвалить себя за успех.



Источники самооценки

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003



Источники самооценки

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

- Самооценка не является постоянной. Она проявляется в различных областях жизни и в различных формах.



Источники самооценки

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

- Самооценка не является постоянной. Она проявляется в различных областях жизни и в различных формах.
- Важно сосредоточиться главным образом не на слабых сторонах («пустые ячейки» в полке), а рассматривать личные способности и сильные стороны («полные ячейки»).



Люди с низкой самооценкой ...

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... как правило, обращают внимание только на области, в которых считают себя «неудачником».



Неудача!

Люди с низкой самооценкой ...

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... как правило, обращают внимание только на области, в которых считают себя «неудачником».
- ... склонны к обобщенным самоутверждениям (напр. «Я ни на что не годен»).



Неудача!

Люди с низкой самооценкой ...

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... как правило, обращают внимание только на области, в которых считают себя «неудачником».
- ... склонны к обобщенным самоутверждениям (напр. «Я ни на что не годен»).
- ... не рассматривают по отдельности личность человека и его поведение (напр. что-то прошло неуспешно = я «неудачник»).



Неудача!

Ни о чем не умалчивать...

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

Я хороший слушатель,
надежный человек,
способный
поддерживать своих
друзей и придать им
хорошее настроение...

Принял предложение на
«неправильное» место;
безработный на данный
момент...

Я доволен своими
волосам и
чертами лица, но
недоволен своим
ростом...

Отношения

Работа

Свободное время
Внешность

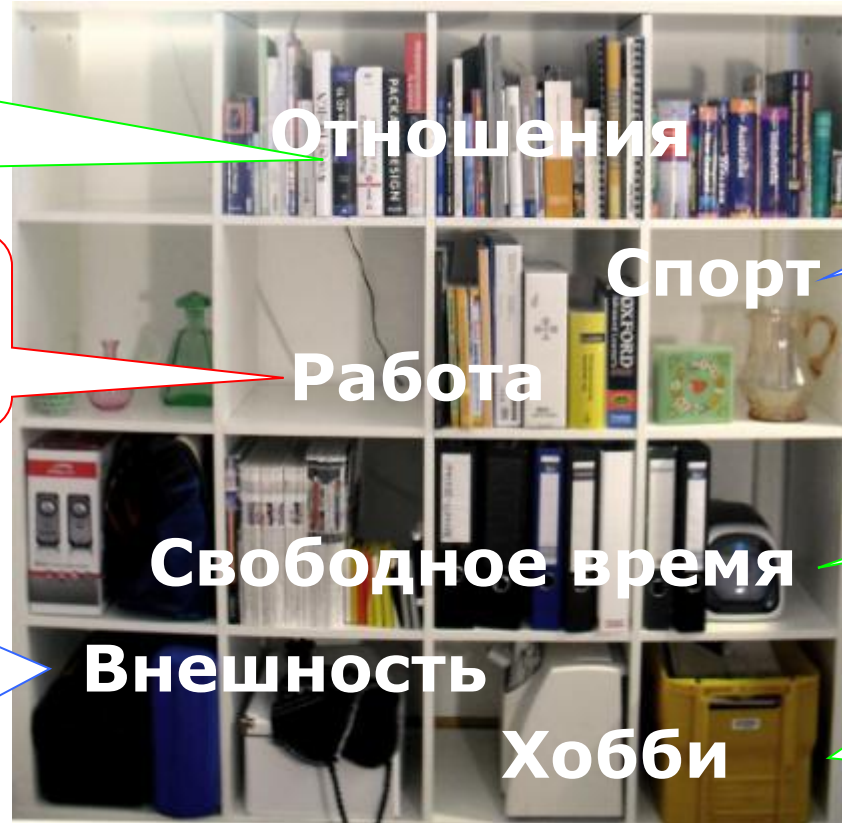
Хобби

Спорт

Я плохо ловлю мяч
и бросаю в даль,
но хорошо танцую
и мне приносит это
удовольствие...

У меня хороший
вкус дизайна
интерьера квартир;
я наслаждаюсь
приготовлением
блюдов для других ...

Я надежный член
спортивного
клуба; у меня
хорошее чувство
ритма...



Ни о чем не умалчивать...

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

Я хороший слушатель,
надежный человек,
способный
поддерживать своих
друзей и придать им
хорошее настроение...

Принял предложение на
«неправильное» место;
безработный на данный
момент...

Я доволен своими
волосам и
чертами лица, но
недоволен своим
ростом...

Отношения

Работа

Свободное время
Внешность

Хобби

Спорт

Я плохо ловлю мяч
и бросаю в даль,
но хорошо танцую
и мне приносит это
удовольствие...

У меня хороший
вкус дизайна
интерьера квартир;
я наслаждаюсь
приготовлением
блюдов для других ...

Я надежный член
спортивного
клуба; у меня
хорошее чувство
ритма...

Каким областям вашей жизни вы бы могли уделить больше внимания?

Про какие сильные стороны вы забыли?



Помните свои сильные стороны

Как себе об этом напоминать



Помните свои сильные стороны

Как себе об этом напоминать

Предположение, что может встать на пути: «Ржаная каша сама себя хвалит»



Помните свои сильные стороны

Как себе об этом напоминать

1. Рассмотрите свои сильные стороны:
Что у меня уже хорошо получалось? За что мне делали комплименты? Что другие думают обо мне? В чем я уже добился успеха? Пример: Я всегда готов помочь ...



Помните свои сильные стороны

Как себе об этом напоминать

1. **Рассмотрите свои сильные стороны:**
Что у меня уже хорошо получалось? За что мне делали комплименты? Что другие думают обо мне? В чем я уже добился успеха? Пример: Я всегда готов помочь ...
2. **Представьте себе конкретную ситуацию:**
Когда и где? Что именно я делал и кто это одобрил? Пример: На прошлой неделе я помогал другу с ремонтом, что было для него огромной помощью...



Помните свои сильные стороны

Как себе об этом напоминать

- 1. Рассмотрите свои сильные стороны:**
Что у меня уже хорошо получалось? За что мне делали комплименты? Что другие думают обо мне? В чем я уже добился успеха? Пример: Я всегда готов помочь ...
- 2. Представьте себе конкретную ситуацию:**
Когда и где? Что именно я делал и кто это одобрил? Пример: На прошлой неделе я помогал другу с ремонтом, что было для него огромной помощью...
- 3. Запишите!**
Регулярно записывайте и расширяйте свой список. В крайних ситуациях рассмотрите его (например: когда вы чувствуете себя бесполезным). Пример: Напишите о временах, когда дела шли хорошо или вам сделали комплимент.

Сравнивать себя с другими

Сравнивать себя с другими

Вы часто сравниваете себя с другими?

Если да, то с кем?

Насколько вы справедливы к себе при сравнениях?

Сравнивать себя с другими

cf. Potreck-Rose, 2006

Быстро и того не замечая, мы сравниваем себя с другими. Это нормально.

С кем и в каких областях мы сравниваем себя и как это может повлиять на нашу самооценку:



- Если при сравнении вы всегда «терпите неудачу», потому что «идеал» недостижим или сравнение несправедливо, тогда страдает ваша самооценка.

Примеры при несправедливом сравнении?

cf. Potreck-Rose, 2006

- Молодые девушки, которые сравнивают свою внешность с моделями из женских журналов (модели с собственными фитнес-тренерами, профессиональным макияжем, с фотографиями из фото-шопа и т.д.).

Примеры при несправедливом сравнении?

cf. Potreck-Rose, 2006

- Молодые девушки, которые сравнивают свою внешность с моделями из женских журналов (модели с собственными фитнес-тренерами, профессиональным макияжем, с фотографиями из фото-шопа и т.д.).
- Сотрудники, которые сравнивают свои достижения с основателем компании (большой опыт работы, различные тренинги и т.д.).

Примеры при несправедливом сравнении?

cf. Potreck-Rose, 2006

- Молодые девушки, которые сравнивают свою внешность с моделями из женских журналов (модели с собственными фитнес-тренерами, профессиональным макияжем, с фотографиями из фото-шопа и т.д.).
- Сотрудники, которые сравнивают свои достижения с основателем компании (большой опыт работы, различные тренинги и т.д.).
- В дополнение: включает в себя все сферы жизни, когда вы оцениваете, казалось бы, «идеальную» биографию ...

Что эти 5 людей имеют в общего?

Robbie Williams
Marilyn Monroe
Jim Carry
Amy Winehouse
David Beckham

???



Что эти 5 людей имеют в общего?



Robbie Williams
Marilyn Monroe
Jim Carry
Amy Winehouse
David Beckham



... известны, богаты, привлекательны,
успешны???



Что эти 5 людей имеют в общего?



Robbie Williams
Marilyn Monroe
Jim Carry
Amy Winehouse
David Beckham



... известны, богаты, привлекательны,
успешны???

НО: У каждого из них было или имеются
психологические проблемы.



«Идеальная жизнь...?»

Robbie Williams стал известен как член группы «Take That», которую он вынужден был покинуть из-за употребления наркотиков. Позже он начал успешную карьеру в качестве певца. В феврале 2007 года он попал в клинику на лечение из-за медикаментозной зависимости и депрессии.

Известная модель и актриса **Marilyn Monroe** страдала от наркотической и алкогольной зависимости на протяжении своей карьеры. На 36ом году жизни она скончалась от передозировки лекарств.

Комик и актер **Jim Carrey** страдал в течение многих лет тяжелой депрессией. Сперва анти-депрессанты помогли ему преодолеть тяжелые периоды. Сегодня он прекратил прием лекарств и успешно применяет другие стратегии (например: сбалансированная диета, психотерапия) для лечения депрессии.

В 18 лет, британская певица и композитор **Amy Winehouse** начал свою успешную музыкальную карьеру. Из-за «полного истощения» и наркотиков она перенесла «нервный срыв» и ей пришлось отменить несколько концертов летом 2007 года. Она также страдала от булимии и анорексии. Певица умерла от отравления алкоголем.

Британский футболист **David Beckham** страдает обсессивно-компульсивным расстройством. Ему тяжело перенести моменты, когда в его среде нет порядка или нет симметрии. В интервью Бэкхем заявил, что, как результат его проблемы, он часто теряет время и испытывает межличностные конфликты.



Совершенствование -
чрезмерно высокий стандарт?



Совершенствование - чрезмерно высокий стандарт?

➤ «Я не могу допустить ошибку».



Совершенствование - чрезмерно высокий стандарт?

- «Я не могу допустить ошибку».
- Даже во время монотонной работы, уровень ошибок 5% является нормальным. Человеку свойственно ошибаться!



Совершенствование - чрезмерно высокий стандарт?

- «Я не могу допустить ошибку».
 - Даже во время монотонной работы, 5% уровень ошибок является нормальным. Человеку свойственно ошибаться!
- Стремление к совершенству может привести к разочарованию и беспокойству.



Совершенствование - чрезмерно высокий стандарт?

- «Я не могу допустить ошибку».
 - Даже во время монотонной работы, 5% уровень ошибок является нормальным. Человеку свойственно ошибаться!
- Стремление к совершенству может привести к разочарованию и беспокойству.
 - У многих музыкантов, от которых ожидали совершенства, развились тревожные расстройства из-за страха неудачи.



Советы для улучшения настроения и самооценки

???



Советы для улучшения настроения и самооценки

- Дневник радости:
Записывайте каждый вечер хорошие моменты минувшего дня.
Прокрутите их в уме.
- Принимайте комплименты и кратко записывайте их, чтобы в трудные времена напомнить себе о них (резерв!).
 - То, что записано на бумаге, зачастую позволяет более точно воспроизвести воспоминания, которые во время плохого настроения не доступны и могут быть неточными.





Советы для улучшения настроения и самооценки

- Положительные занятия: делать то, что доставляет вам радость и удовольствие – если возможно, то с другими людьми (напр.: посмотреть фильм, пойти на кофе с другом).
- Физическая активность (не менее 20 минут) – без перенапряжения - возможно, кардио упражнения, такие как ходьба или бег трусцой.
- Слушайте любимую музыку, которая придает вам хорошее настроение!



Самооценка

Цели обучения



Самооценка

Цели обучения

- Самооценка определяется как ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом.



Самооценка

Цели обучения

- Самооценка определяется как ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом.
- С помощью предложенных стратегий распознайте свои сильные стороны в различных областях жизни (напр. отношения, работа, свободное время) и попытайтесь тем самым повысить вашу самооценку.



Самооценка

Цели обучения

- Самооценка определяется как ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом.
- С помощью предложенных стратегий распознайте свои сильные стороны в различных областях жизни (напр. отношения, работа, свободное время) и попытайтесь тем самым повысить вашу самооценку.
- Ищите забытые сильные стороны как с помощью друзей и родственников, так и регулярно ведя дневник радости.



Самооценка

Цели обучения

- Самооценка определяется как ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом.
- С помощью предложенных стратегий распознайте свои сильные стороны в различных областях жизни (напр. отношения, работа, свободное время) и попытайтесь тем самым повысить вашу самооценку.
- Ищите забытые сильные стороны как с помощью друзей и родственников, так и регулярно ведя дневник радости.
- Когда вы сравниваете себя с другими, оставайтесь объективными! (напр. сравнения со звездами; как мы видели эти люди также не могут быть совершенными или всегда счастливыми).



Домашнее задание: История о графе...

... он прожил очень-очень долгую жизнь, потому что наслаждался жизнью «по существу». Он никогда не покидал свой дом без горстки бобов в кармане. Нет, он их не ел. Он брал их с собой, чтобы более сознательно относиться к прекрасным моментам дня, подсчитывая их.

После каждого положительного момента - например, дружеская беседа на улице, смех женщины, вкусная еда, прекрасная сигара, тенек в полуденную жару, бокал хорошего вина – после каждого момента, который приносил ему чувство радости, он перекладывал один боб с правого кармана куртки влевый. Иногда он перекладывал два или три боба одновременно.

По вечерам, сидя дома, он пересчитывал бобы в его левом кармане пиджака. Он радовался этим моментам. Таким образом, он напомнил себе, сколько приятных моментов он испытал в этот день и это приносило ему радость и делало его счастливым. И даже в те дни, когда он подсчитывал лишь одно зернышко, день для него был успешным – это придавало его жизни яркие краски.

Неизвестный автор

Спасибо!

