



Hugræn Innsæisþjálfun (HI)

# HI 9 I – Sjálfsmat

© Moritz, Woodward & Viðarsdóttir (9|22)

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

Birting myndefnis er með góðfúslegu leyfi listamanna og höfundarréttarhafa. Nánari upplýsingar (listamaður, titill) má finna í lok kynningar.





# Sjálfsmat: Hvað er það?



???



## Sjálfsmat: Hvað er það?



- Hvaða virði við teljum okkur hafa sem manneskjur



## Sjálfsmat: Hvað er það?



- Hvaða virði við teljum okkur hafa sem manneskjur
- Þær skoðanir sem við höfum á okkur sjálfum



## Sjálfsmat: Hvað er það?



- Hvaða virði við teljum okkur hafa sem manneskjur
- Þær skoðanir sem við höfum á okkur sjálfum
- Hefur ekkert með álit annarra að gera



## Lágt sjálfsmat hefur áhrif á líðan

- Oft eru þeir sem glíma við geðraskanir einnig með lágt sjálfsmat.
- Lágt sjálfsmat getur ýtt undir önnur einkenni eins og:
  - Sjálfs-efa
  - Kvíða
  - Þunglyndiseinkenni
  - Einmannaleika



# Munurinn á ýktu og heilbrigðu sjálfssáliti

Í geðrofi upplifa margir (en ekki allir) að þeir séu ofsóttir eða undir pressu. Slíkar tilfinningar geta dregið úr sjálfsmati. Hins vegar upplifa sumir aukið sjálfssálit, sérstaklega ef þeir trúa því að þeir séu útvaldir í mikilvægt verkefni eða með æðri tilgang en aðrir.



**VARÚÐ:** Mikilmennskuhugmyndir (líkt og að telja sig vera máttugri og mikilvægari en aðrir) eykur sjálfálit tímabundið en hefur þó ekkert með “heilbrigt” sjálfssálit að gera!

- Tilfinningin endist ekki lengi
- ... og er ekki byggð á raunverulegum styrkleikum!



## En...

- Allir hafa raunverulega styrkleika, oftast er fólk bara ekki búið að átta sig á þeim.
- Þú getur og ættir að vera stolt/ur af þínum styrkleikum!
- Þekking á eigin styrkleikum mótar grunninn að góðu sjálfsmati.





# Þróun sjálfsmats

- Sjálfsmat er ekki stöðugt heldur breytist eftir því hvaða aðstæðum maður er í (sjá mynd)





# Þróun sjálfsmats

- Sjálfsmat er ekki stöðugt heldur breytist eftir því hvaða aðstæðum maður er í (sjá mynd)
- Það sem skiptir máli er hvort við sjáum einungis veikleika okkar (tómu hillurnar) eða hvort að við tökum líka inn í myndina styrkleikana (fullu hillurnar).





## Fólk með lágt sjálfsmat...

- ... sér frekar tómu hillurnar hjá sjálfum sér, en fullu hillurnar hjá öðrum.





## Fólk með lágt sjálfsmat...

- ... sér frekar tómu hillurnar hjá sjálfum sér, en fullu hillurnar hjá öðrum.
- ... á það til að dæma sig hart og alhæfa á neikvæðan hátt um eign getu (t.d. “ég er einskis virði”).





## Fólk með lágt sjálfsmat...

- ... sér frekar tómu hillurnar hjá sjálfum sér, en fullu hillurnar hjá öðrum.
- ... á það til að dæma sig hart og alhæfa á neikvæðan hátt um eign getu (t.d. “ég er einskis virði”).
- ...gerir ekki greinamun á hegðun og manneskjunni (t.d. “Ef ég er léleg í einhverju einu, þá þýðir það að ég er aumingi”).





# Ekki gleyma...

Ég er góður hlustandi, traustur, á auðvelt með að eignast vini og fá aðra til að hlæja.

Ég er atvinnulaus eins og er; Féll á seinasta prófi.

Ég er sáttur með hárið á mér og ég er með falleg augu, en ég væri til í að vera hærri...



Sambönd

Íþróttir

Vinna

Útlit

Áhugamál

Ég var valinn seinastur í liðið í skólanum; Ég er lélegur í að kasta bolta en góður dansari.

Mér finnst gaman að baka og veit fullt um tónlist og pólitík. Ég hef áhuga á bókmenntum og bíómyndum.

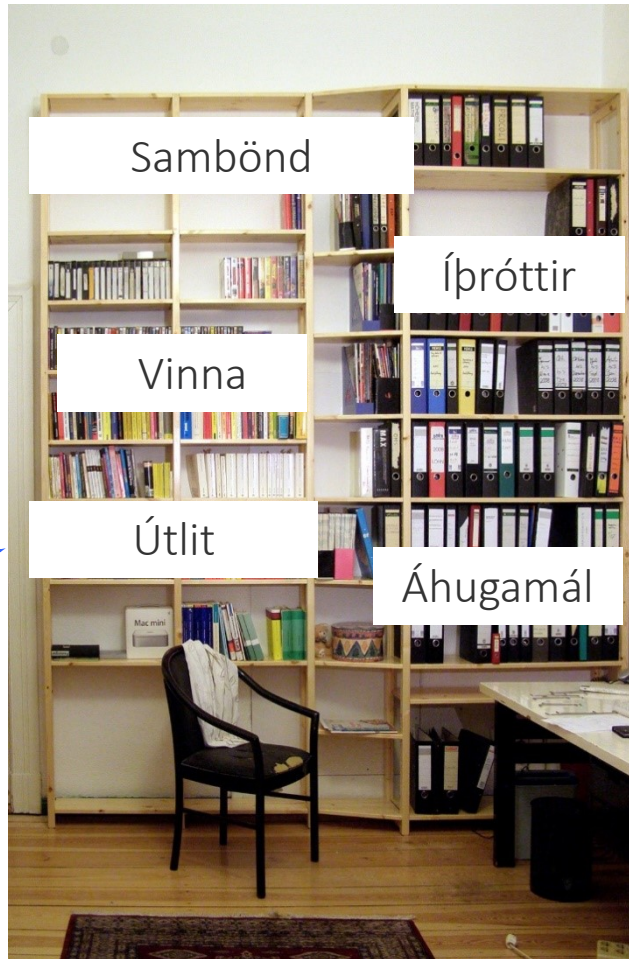


## Ekki gleyma...

Ég er góður hlustandi, traustur, á auðvelt með að eignast vini og fá aðra til að hlæja.

Ég er atvinnulaus eins og er; Féll á seinasta prófi.

Ég er sáttur með hárið á mér og ég er með falleg augu, en ég væri til í að vera hærri...



Ég var valinn seinastur í liðið í skólanum; Ég er lélegur í að kasta bolta en góður dansari.

Mér finnst gaman að baka og veit fullt um tónlist og pólitík. Ég hef áhuga á bókmenntum og bíómyndum.

Hvaða hillu hefur þú ekki skoðað í langan tíma? Hvaða faldi fjarsjóður gæti leynst þar?



## Hvað einkennir fólk með gott sjálfsmat?

- Rödd: ???
- Andlitssvipbrigði/Tjáning: ???
- Líkamsstaða: ???







## Hvað einkennir fólk með gott sjálfsmat?

- Rödd: skýr og styrk rödd með viðeigandi hljóðstyrk
- Andlitssvipbrigði/Tjáning: augnsamband, örugg framkoma
- Líkamsstaða: bein/-n í baki

Eins og með allt annað þarf að passa að gera ekki of mikið af þessu (t.d. stara á aðra, trufla stöðugt, segja öðrum fyrir verkum).





# Faldir eiginleikar fólks með gott sjálfsmat

???





## Faldir eiginleikar fólks með gott sjálfsmat

- Trú á eigin getu.
- Samþykja eigin galla og mistök (án þess að rífa sig niður).
- Vilji til að læra (af eigin göllum/mistökum).
- Jákvætt hugarfar gagnvart sjálfum sér, t.d. hrósa sjálfum sér þegar gengur vel.





# Að taka eftir styrkleikum

Af hverju er svona erfitt að taka eftir eigin styrkleikum?

- Algeng skoðun: “Það á ekki að hrósa sjálfum sér.”
- Þegar manni líður illa getur verið erfitt að sjá styrkleika sína.



# Að taka eftir styrkleikum

Að endurheimta “týndan fjarsjóð”:

- Spurðu fjölskyldu og vini hvaða styrkleika þau telja þig hafa.
- Hugsaðu um ákveðnar aðstæður þar sem þú stóðst þig vel og fékkst jafnvel hrós (jafnvel þó það hafi verið eitthvað smávægilegt).
- ...skrifaðu þessa reynslu í “gleði-dagbók” til þess að þú getir rifjað hana upp þegar þér líður illa.



Aðeins jákvæð reynsla/atburðir fara í “gleði-dagbókina”



# Æfing 1

Hvað líkar þér við sjálfa/n þig?

Í hverju ertu góð/ur?

Segið upphátt í hópnum frá einum styrkleika sem þið hafið!



## Æfing 2

- Standið upp og látið hausinn síga niður
- Horfið niður, látið axlir og hendur hanga, verið ögn boginn í baki



## Æfing 2

- Standið upp og látið hausinn síga niður
- Horfið niður, látið axlir og hendur hanga, verið ögn boginn í baki
- Gangið um herbergið í þessari stöðu





## Æfing 2

- Standið upp og látið hausinn síga niður
- Horfið niður, látið axlir og hendur hanga, verið ögn boginn í baki
- Gangið um herbergið í þessari stöðu

Hvernig líður ykkur?



## Æfing 2

- Beygið ykkur fram og látið hendur hanga niður á afslappaðan hátt. Réttið svo mjög rólega úr ykkur, hryggjarlið fyrir hryggjarlið. Ímyndið ykkur að einhver sé að tosa ykkur upp ofan frá.



## Æfing 2

- Beygið ykkur fram og látið hendur hanga niður á afslappaðan hátt. Réttið svo mjög rólega úr ykkur, hryggjarlið fyrir hryggjarlið. Ímyndið ykkur að einhver sé að tosa ykkur upp ofan frá.
- Þegar þú ert komin í upprétta stöðu, gangið aftur um herbergið í þessari stöðu



## Æfing 2

- Beygið ykkur fram og látið hendur hanga niður á afslappaðan hátt. Réttið svo mjög rólega úr ykkur, hryggjarlið fyrir hryggjarlið. Ímyndið ykkur að einhver sé að tosa ykkur upp ofan frá.
- Þegar þú ert komin í upprétta stöðu, gangið aftur um herbergið í þessari stöðu

Hvernig líður ykkur?



## Æfing 2

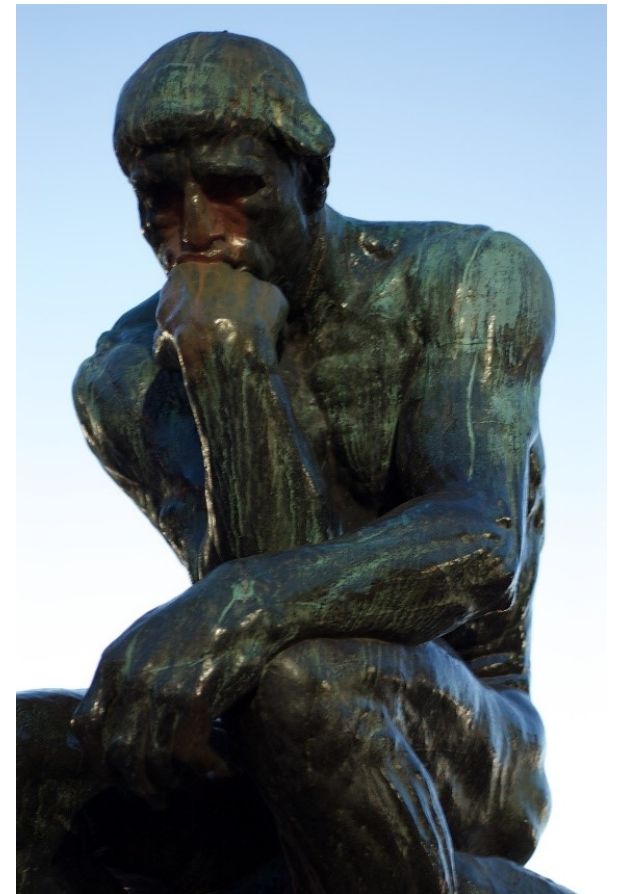
- Kannski tókuð þið eftir því að þið voruð uppréttari og öruggari.
- Þegar við erum bein í baki, lítum við ekki bara út fyrir að vera sjálfsöruggari, heldur hefur líkamsstaðan bein áhrif á sjálfstraust.
- Æfið þessa uppréttu líkamsstöðu (bein/n í baki, gott augnsamband, ákveðinn tónn í röddinni) reglulega og tengið hana við ný jákvæðari viðhorf um ykkur sjálf.

Það sem byrjar með líkamstjáningu verður að raunverulegu viðhorfi!



# Að grufla: að snúast í hringi en komast ekkert áfram

- Grufl er algengur hugsanagangur þegar manni líður illa.
- Hefurðu orðið var við að grufla?

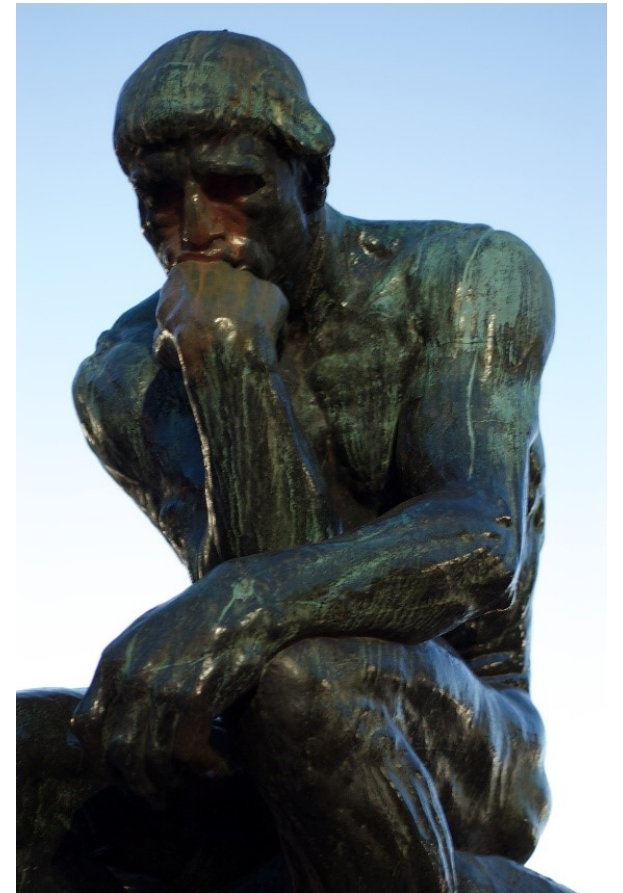




# Vandamál við grufi

Grufi er vandamál vegna þess að:

- Hugsanirnar fara í hringi: vandamálin koma upp en eru ekki leyst.
- Það grefur undan sjálfsáliti, þar sem hjálplegar og jákvæðar hugsanir komast ekki að.
- Ólíkt lausnamiðuðum hugsanahætti, einkennist grufi af sömu óhjálplegu hugsununum og sjálfsgagnrýni aftur og aftur.





## Hvað er hægt að gera?

Fyrsta og mikilvægasta skrefið er átta sig á því að grúfl er óhjálplegt og veldur fleiri vandamálum í stað þess að leysa þau.

- Þegar við erum að grúfla, erum við bara að hugsa... Þessar hugsanir endurspeгла ekki endilega raunveruleikann!
- Reyndu að taka eftir því þegar þú ert að grúfla án þess þó að taka of mikið mark á þessum hugsunum.





## Að hætta að grufla æfing 1: Að búa til fjarlægð...

- Veltið fyrir ykkur hvað er að gerast innra með ykkur án þess að reyna hafa áhrif á það eða láta það draga ykkur niður (“ég er auli að geta ekki hætt þessu grufli”, “af hverju er ég að þessu”).
- Fylgist með þessum hugsunum eins og lest sem er að taka af stað, ský sem fer fram hjá, eða lauf sem fýkur í vindi.

Þessar óþægilegu hugsanir eru ekki svona þrálátar af því að þær eru sannar, heldur vegna þess að þær eru óþægilegar eða hræða þig. Þess vegna hugsar þú stöðugt um þær.





# Að hætta að grufla æfing 2: Breyting á líkamsstarfsemi

## Líkamleg æfing

1. Stattu upp!
2. Settu vinstri höndina á hægri öxlina
3. Settu hægri höndina á vinstri öxlina
4. Lyftu einum fæti...
5. ... Og skiptu um fót



# Að hætta að grufla æfing 2: Breyting á líkamsstarfsemi

## Líkamleg æfing

1. Stattu upp!
2. Settu vinstri höndina á hægri öxlina
3. Settu hægri höndina á vinstri öxlina
4. Lyftu einum fæti...
5. ... Og skiptu um fót

Hvað varstu að hugsa?



# Að hætta að grufla æfing 2: Breyting á líkamsstarfsemi

## Líkamleg æfing

1. Stattu upp!
2. Settu vinstri höndina á hægri öxlina
3. Settu hægri höndina á vinstri öxlina
4. Lyftu einum fæti...
5. ... Og skiptu um fót

Af því að þú þarft að einbeita þér að þessari æfingu getur það hjálpað til við að hætta að grufla!



## Leiðir til að bæta sjálfsmat

- Segðu öðrum hvað þú vilt.



## Leiðir til að bæta sjálfsmat

- Segðu öðrum hvað þú vilt.
- Reyndu að tala hátt og skýrt.



## Leiðir til að bæta sjálfsmat

- Segðu öðrum hvað þú vilt.
- Reyndu að tala hátt og skýrt.
- Myndaðu augnsamband (byrjaðu á fólki sem þú þekkir og prófaðu svo á ókunnuga).



## Leiðir til að bæta sjálfsmat

- Segðu öðrum hvað þú vilt.
- Reyndu að tala hátt og skýrt.
- Myndaðu augnsamband (byrjaðu á fólki sem þú þekkir og prófaðu svo á ókunnuga).
- Stattu bein/n í baki: Upprétt staða hefur bæði áhrif á eigin sjálfsálit og hvernig fólk í kringum þig lítur á þig!





# Heimaverkefni

Að taka eftir og vera þakklát/ur fyrir jákvæða hluti sem gerast í daglegu lífi:

- Þegar þú ferð út á morgnanna, taktu handfylli af litlum kúlum (krónur, tölur...) og settu í hægri vasann á jakkanum þínum.
- Í hvert skipti sem eitthvað jákvætt gerist (t.d. einhver brosir til þín, ánægjuleg samskipti, borðar góðan mat, o.s.frv...), skaltu færa eina kúlu frá hægri vasanum yfir í þann vinstri.
- Þegar þú kemur heim skaltu taka upp kúlurnar í vinstri vasanum og muna eftir öllum góðu hlutunum sem þú ert búinn að upplifa þennan daginn.
- Með því að gera þetta nærðu að halda utan um allar jákvæðar og fallegar minningar og njóta betur augnabliksins. Því miður eigum við það til að taka ekki eftir góðu hlutunum eða gleyma þeim allt of fljótt.



# Heimaverkefni

Að taka eftir og vera þakklát/ur fyrir jákvæða hluti sem gerast í daglegu lífi:

- Þegar þú ferð út á morgnanna, taktu handfylli af litlum kúlum (krónur, tölur...) og settu í hægri vasann á jakkanum þínum.
- Í hvert skipti sem eitthvað jákvætt gerist (t.d. einhver brosir til þín, ánægjuleg samskipti, borðar góðan mat, o.s.frv...), skaltu færa eina kúlu frá hægri vasanum yfir í þann vinstri.
- Þegar þú kemur heim skaltu taka upp kúlurnar í vinstri vasanum og muna eftir öllum góðu hlutunum sem þú ert búinn að upplifa þennan daginn.
- Með því að gera þetta nærðu að halda utan um allar jákvæðar og fallegar minningar og njóta betur augnabliksins. Því miður eigum við það til að taka ekki eftir góðu hlutunum eða gleyma þeim allt of fljótt.

Manst þú eftir öðrum leiðum til að taka eftir jákvæðum hlutum sem gerast yfir daginn?



# Tenging við daglegt líf

## Lærdómur:

- Sjálfsmat vísar til þeirra skoðana sem við höfum á okkur sjálfum.
- Vertu vakandi fyrir styrkleikum þínum á mismunandi sviðum í lífinu og reyndu að auka sjálfsmat með þeim aðferðum sem hafa verið ræddar.
- Finndu gleymda styrkleika (“týndan fjársjóð”) með því að spyrja vini þína og fjölskyldu
- Skrifaðu í gleði-dagbók.
- Vertu meðvitaður um að jákvæð augnablik gerast í daglegu lífi.



## Hvernig tengist þetta geðrofi?

Í geðrofi upplifa margir [*en ekki allir!*] neikvæða atburði, sem síðan ýta undir neikvæðar hugsanir. Þetta getur viðhaldið lágu sjálfsmati!



# Hvernig tengist þetta geðrofi?

Í geðrofi upplifa margir [**en ekki allir!**] neikvæða atburði, sem síðan ýta undir neikvæðar hugsanir. Þetta getur viðhaldið lágu sjálfsmati!

**Dæmi:** Bárður fékk lélega endurgjöf eftir starfsmannaviðtal.

**Tilfinning:** Hann er leiður og efast um sjálfan sig – í fyrstu finnst honum hann vera lélegur starfsmaður, en á endanum er hann kominn á þá skoðun að hann sé einskis virði manneskja.

**En!:** Vinir Bárðar ná að láta honum líða betur með því að gera honum það ljóst að þetta viðtal skilgreinir hann ekki sem manneskju, heldur einungis núverandi frammistöðu á einu sviði af mörgum. Hann ætti ekki að taka þessu léttvægt, en á sama tíma er mikilvægt að hann muni eftir styrkleikum sínum (bæði í vinnu og á öðrum sviðum) og einblíni ekki um of á þetta viðtal.

**Mikilvægt:** Jafnvel þótt þú gerir mistök þá skaltu ekki gleyma því sem þú hefur afrekað í lífinu!



# Takk fyrir tímann!

*fyrir meðferðaraðila:*

Vinsamlegast afhentu vinnublöð. Kynntu app okkar COGITO (sækja án endurgjalds).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





Myndir í þessum þætti voru notaðar með óbeinu (creative commons leyfi) eða beinu leyfi frá listamönnunum hér að neðan, sem við viljum færa okkar bestu þakkir! Heilan lista er hægt að finna á [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). Ef við höfum óviljandi brotið á höfundarétti, viljum við biðjast afsökunar. Í slíku tilfelli biðjum við listamenn um leyfi til að nota verk þeirra undir “fair use” stefnunni.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Nafn ljósmyndara/Listamanns /Fotograf/Kunstler	Heimild/Quelle	Nafn Myndar/Name des Bildes	CC = notað með samsvarandi creative commons leyfi; PP = notað með persónulegu leyfi listamanns CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Lýsing/Kurzbeschreibung
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel