



Trening metacognitiv (TMC)

TMC 9 I – Stima de sine

© Moritz & Drechsel (2|23)

www.uke.de/mct

Folosirea ilustrațiilor a fost aprobată de artiștii sau de proprietarii drepturilor pentru ilustrațiile respective. Detalii privitoare la artiști sau titluri se găsesc la sfârșitul prezentării.





Stima de sine: ce este ?



???



Stima de sine: ce este ?



- Valoarea pe care o acordăm persoanei noastre.



Stima de sine: ce este ?



- Valoarea pe care o acordăm persoanei noastre.
- Evaluarea proprie a unei persoane.



Stima de sine: ce este ?



- Valoarea pe care o acordăm persoanei noastre.
- Evaluarea proprie a unei persoane.
- Acest lucru nu trebuie neapărat să aibă de a face cu modul în care alții vă percep pe dumneavoastră.



O stimă de sine scăzută poate să-ți influențeze sănătatea mentală

- Oamenii cu boli mentale suferesc mai des de o stimă de sine scăzută
- O stimă de sine scăzută poate să contribuie la dezvoltarea altor probleme psihologice cum ar fi:
 - îndoială de sine
 - frică
 - simptome de depresie
 - singurătate



Diferența între o stimă de sine exagerată și o stimă de sine sănătoasă

Pe durata unei psihoze se întâmplă ca unii (însă nu toți) să se simtă persecutați sau constrânși. Acest sentiment poate să aibă ca rezultat o stimă de sine scăzută. Pe de altă parte unii pot să aibă o stimă de sine ridicată în cazul în care se simt destinați pentru sarcini speciale sau cred că au fost aleși pentru o misiune foarte importantă.



Precauție: idei megalomane (cum ar fi convingeri că sântem mai puternici sau importanți ca alții) pot să ne ridice temporar sentimentul nostru de valoare, însă nu are nimic împreună cu o stimă de sine “sănătoasă”!

- Acest sentiment nu e de durată lungă
- ... și nu se bazează pe realitate sau pe calități existente!



Însă...

- Toți oamenii au calitățile lor, care de multe ori doar așteaptă să fie descoperite.
- Puteți și de fapt ar trebui să fiți mândru de aceste calități!
- Conștiența în privința calităților formează baza stimei de sine.



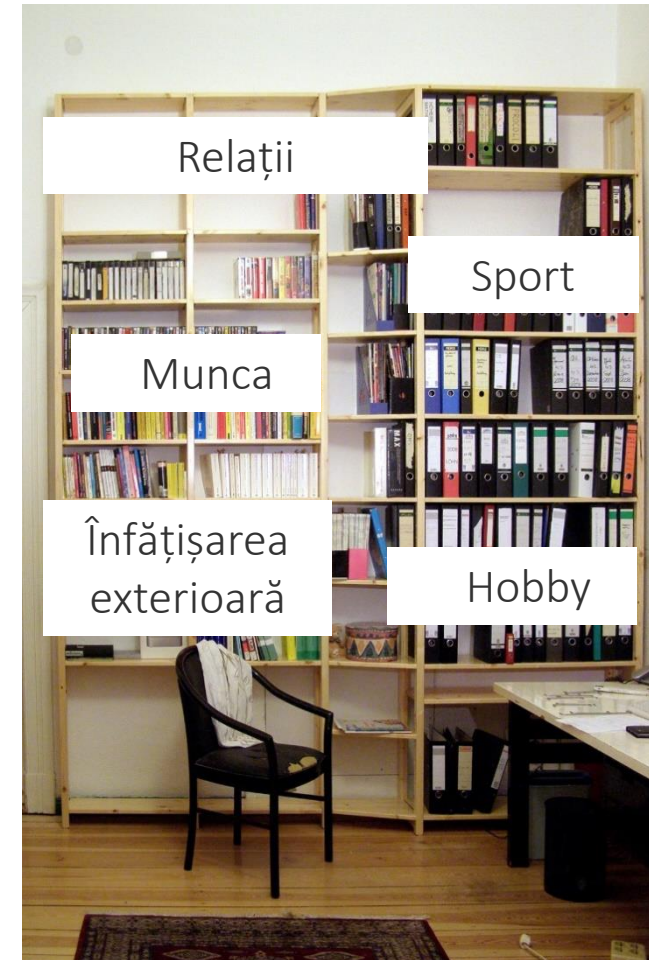
Cu ce scop?

Multe persoane (însă nu toate!) cu psihoză au o stimă de sine scăzută, de obicei din cauza experiențelor interpersonale negative. Îmbunătățirea stimei de sine și a altor simptome depresive întărește stabilitatea mentală. Acest fapt poate să reducă simptomele psihotice.



Sursele stimei de sine

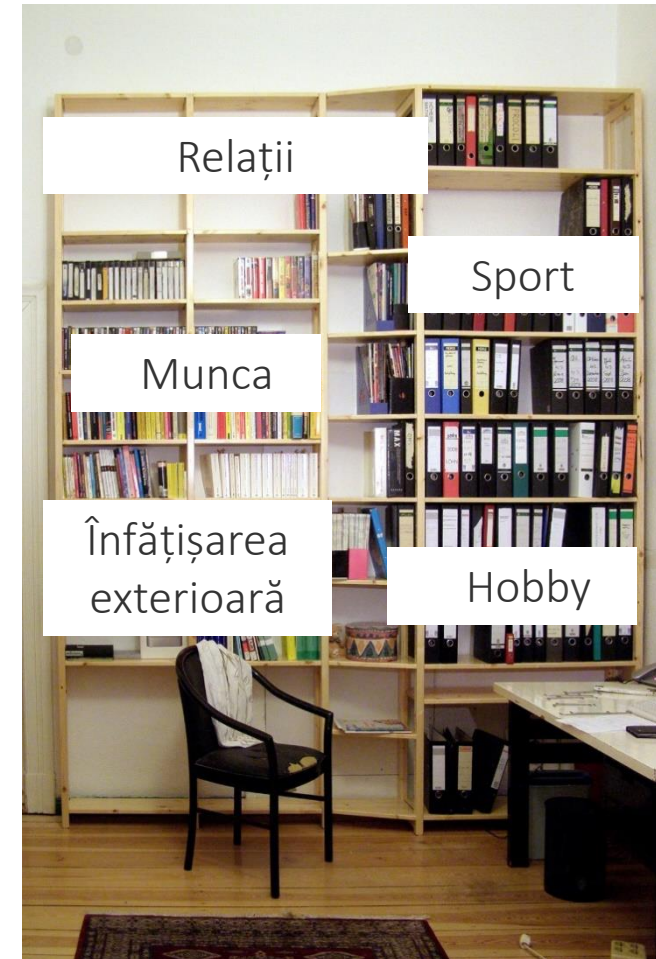
- Stima de sine nu este o constantă, însă ea poate să apare în locuri și în forme diferite din viața noastră (simbolizată ca rafturi pe partea dreaptă).





Sursele stimei de sine

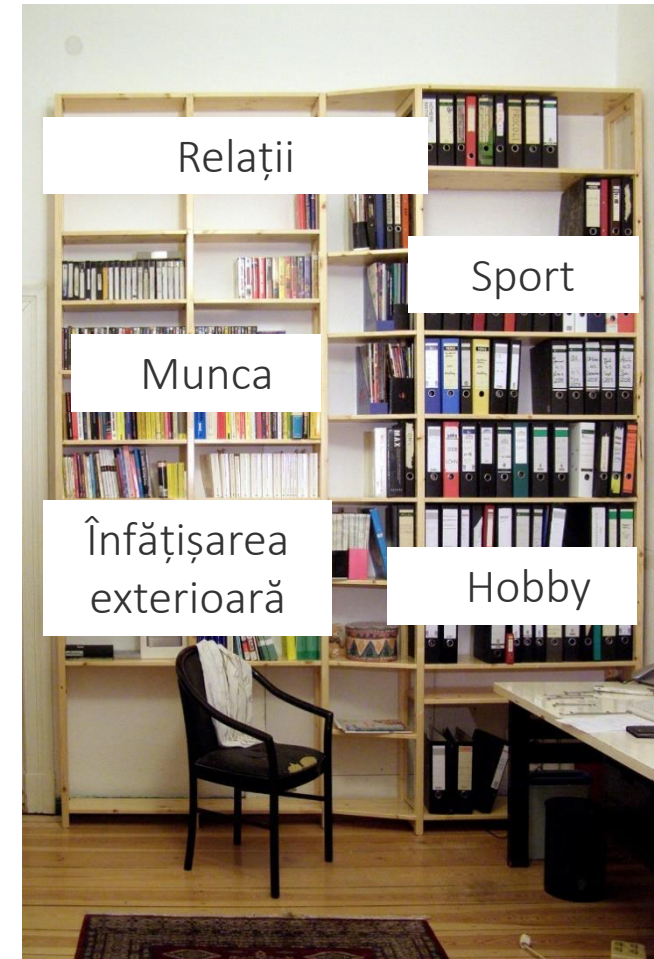
- Stima de sine nu este o constantă, însă ea poate să apare în locuri și în forme diferite din viața noastră (simbolizată ca rafturi pe partea dreaptă).
- Ceea ce contează este dacă ne concentrăm doar pe slăbiciunile noastre (= tăvile goale de pe raft) în loc să ne gândim mai degrabă la abilitățile și calitățile noastre (tăvi pline).





Oamenii cu o stimă de sine scăzută...

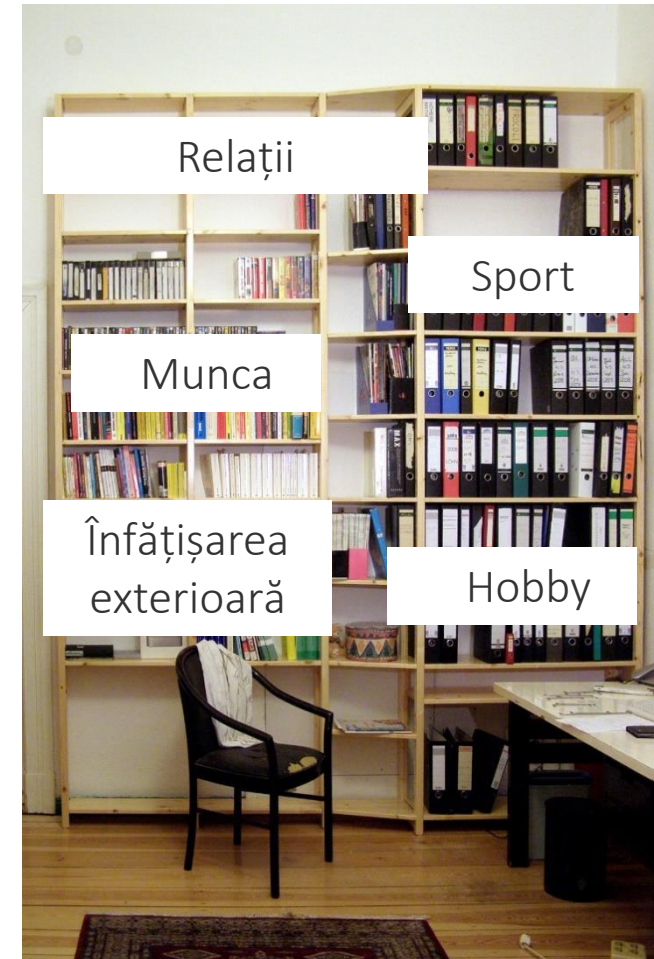
- ... se concentrează mai degrabă pe rafturile goale ale lor și pe cele pline ale altor persoane.





Oamenii cu o stimă de sine scăzută...

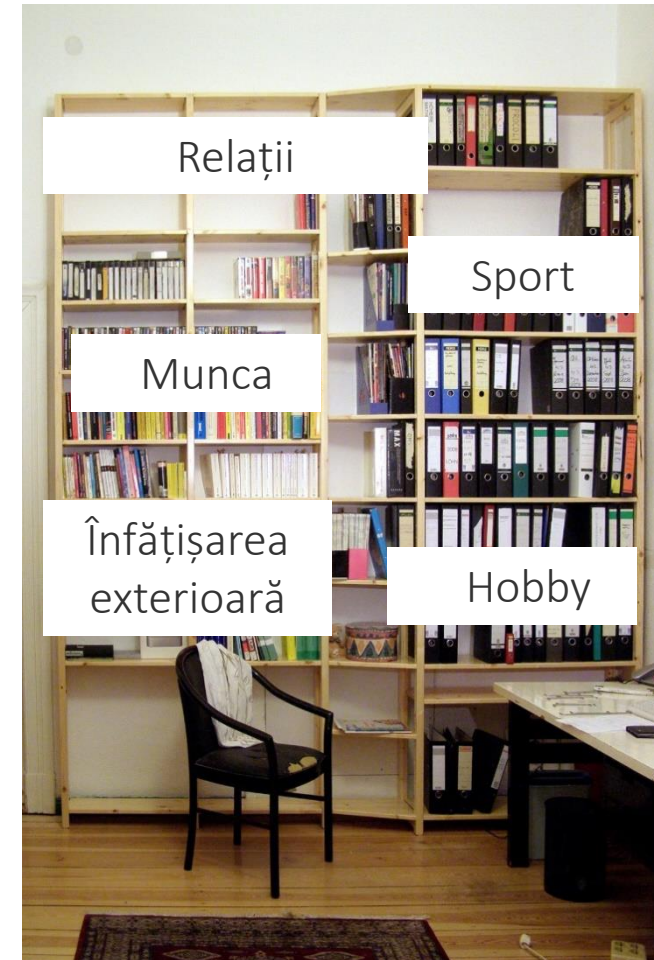
- ... se concentrează mai degrabă pe rafturile goale ale lor și pe cele pline ale altor persoane.
- ... au tendința să se judece pe sine în mod general negativ (de exemplu “Eu nu sunt bun de nimic).





Oamenii cu o stimă de sine scăzută...

- ... se concentrează mai degrabă pe rafturile goale ale lor și pe cele pline ale altor persoane.
- ... au tendința să se judece pe sine în mod general negativ (de exemplu "Eu nu sunt bun de nimic).
- ... nu fac diferența dintre o persoană și comportament (de exemplu: "Dacă nu am succes la un singur lucru, înseamnă că sunt un ratat").



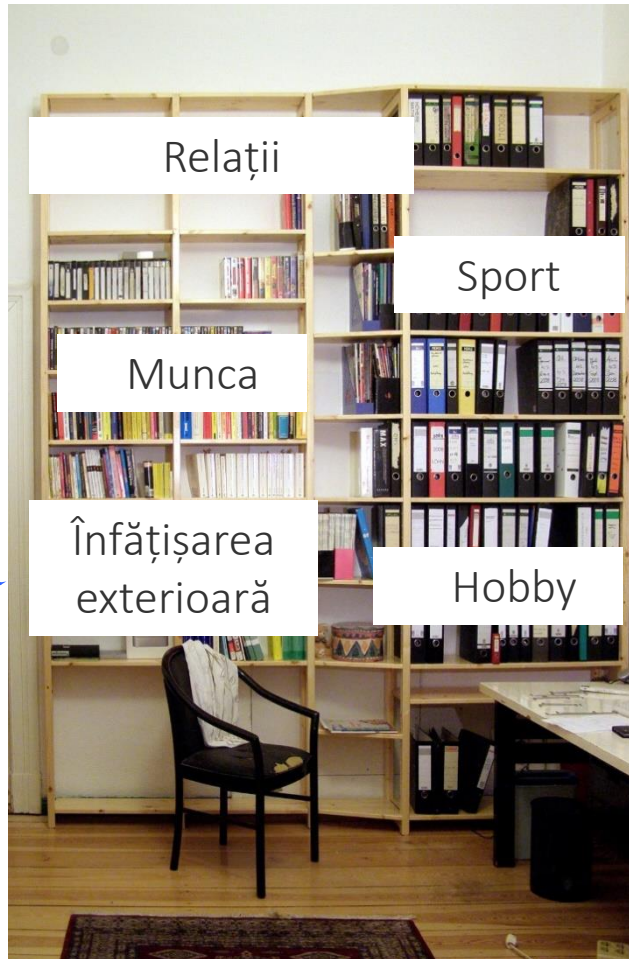


Nu uitați...

Sunt un bun ascultător, o persoană de încredere, sunt capabil să-mi mențin prietenii mele și să-i fac pe alții să râdă...

Sunt șomer acum; ultimul test l-am picat

Sunt mulțumit cu părul meu și îmi plac ochii mei, dar mi-ar plăcea să fiu mai înalt...



La școală m-au ales ultima/ul în echipele sportive; sunt rău la aruncatul de minge, însă dansez bine...

Îmi place să gătesc și știu multe lucruri despre muzică și politică. Mă interesează literatura și filme...

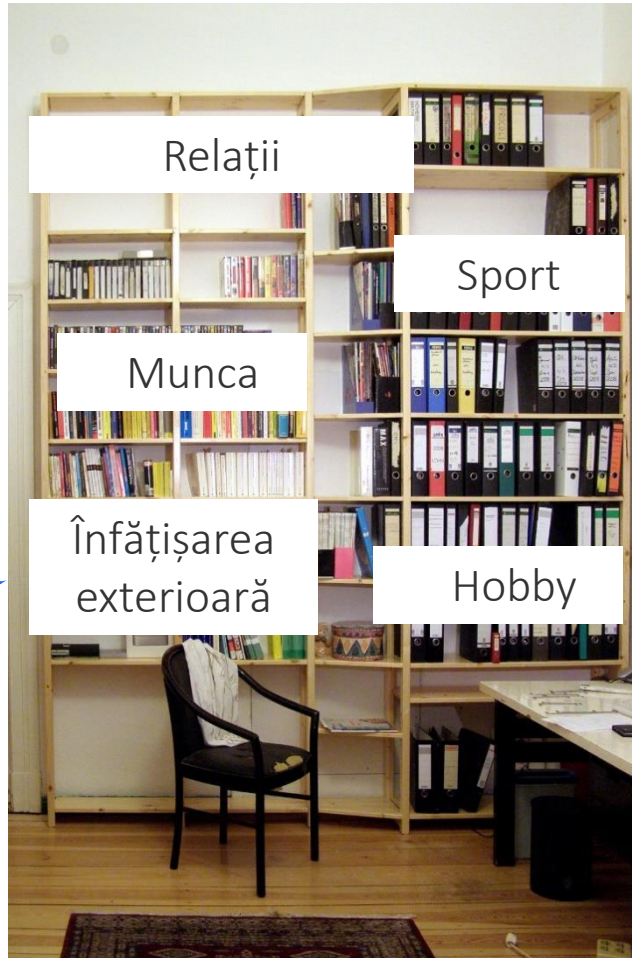


Nu uitați...

Sunt un bun ascultător, o persoană de încredere, sunt capabil să-mi mențin prietenii mele și să-i fac pe alții să râdă...

Sunt șomer acum; ultimul test l-am picat

Sunt mulțumit cu părul meu și îmi plac ochii mei, dar mi-ar plăcea să fiu mai înalt...



Relații

Sport

Munca

Înfățișarea
exterioară

Hobby

La școală m-au ales ultima/ul în echipele sportive; sunt rău la aruncatul de minge, însă dansez bine...

Îmi place să gătesc și știu multe lucruri despre muzică și politică. Mă interesează literatura și filme...

În care “tavă” nu ați mai căutat de mult timp? Ce comori ascunse pot fi acolo?



Ce-i identifică pe persoanele cu o stimă de sine ridicată?

- Vocea: ???
- Mimica/Gesturile: ???
- Atitudine: ???





Ce-i identifică pe persoanele cu o stimă de sine ridicată?

- Vocea: clară, bine articulată, volumul adecvat
- Mimica/Gesturile: contactul vizual; aparență încrezătoare
- Atitudine: dreaptă, mândră

Ca și cu orice: nu exagera (de exemplu fixând pe cineva cu privirea, întrerupând alții permanent, dirijând pe alții).





Caracteristicile stimei de sine ridicată, care nu se observă în mod direct

???





Caracteristicile stimei de sine ridicată, care nu se observă în mod direct

- Încrederea în capacitatea proprie.
- Acceptarea eroriilor sau eșecurilor proprii (fără devalorizarea de sine)
- Introspectiv, capabil să învețe (din erorile sau eșecurile proprii).
- Atitudine pozitivă de sine, de exemplu, lăudându-se când are succes.





Descoperind calități

De ce este uneori așa de greu să ne identificăm calitățile noastre?

- Presupunere comună: “Dacă mă laud, voi deveni încrezut.”
- În perioadele acute de boală este mai greu să-ți vezi sau să-ți arăți calitățile tale



Descoperind calități

Recâstigând “comori pierdute”:



- Întreabă-ți familia sau prietenii tăi, ce cred ei că sunt calitățile tale.
- Gândeți-vă la situații concrete în care a-ți rezolvat ceva bine și în care a-ți fost lăudat (și lucrurile mici contează).
- ... și scrieți-le experiențele acestea într-un “jurnal de bucurie”, așa ca să vă amintiți de ele în timpuri grele.

* În jurnalul tău de bucurie“ notezi doar aspectele pozitive ale zilei



Exercițiul 1

Ce îți place despre tine?

La ce ești bun?

Gândește-te la ceva pentru fiecare întrebare!



Exercițiul 2

- Ridicați-vă în picioare și lasăți-vă capul în jos atârnat.
- Uitați-vă în jos, lăsați umerii și brațele atârdate, îndoiți un pic spatele



Exercițiul 2

- Ridicați-vă în picioare și lasăți-vă capul în jos atârnat.
- Uitați-vă în jos, lăsați umerii și brațele atârdate, îndoiți un pic spatele
- Plimbați-vă prin încăperea în această poziție!



Exercițiul 2

- Ridicați-vă în picioare și lasați-vă capul în jos atârnat.
- Uitați-vă în jos, lăsați umerii și brațele atârdate, îndoiți un pic spatele
- Plimbați-vă prin încăperea în această poziție!

Cum vă simțiți?



Exercițiul 2

- Acum vă rugăm să vă relaxați și să vă ridicați foarte încet și cu atenție capul și corpul. Imaginați-vă că cineva vă trage în sus de firele de păr.



Exercițiul 2

- Acum vă rugăm să vă relaxați și să vă ridicați foarte încet și cu atenție capul și corpul. Imaginați-vă că cineva vă trage în sus de firele de păr.
- Plimbați-vă prin încăperea în această poziție!



Exercițiul 2

- Acum vă rugăm să vă relaxați și să vă ridicați foarte încet și cu atenție capul și corpul. Imaginați-vă că cineva vă trage în sus de firele de păr.
- Plimbați-vă prin încăperea în această poziție!

Cum vă simțiți?



Exercițiul 2

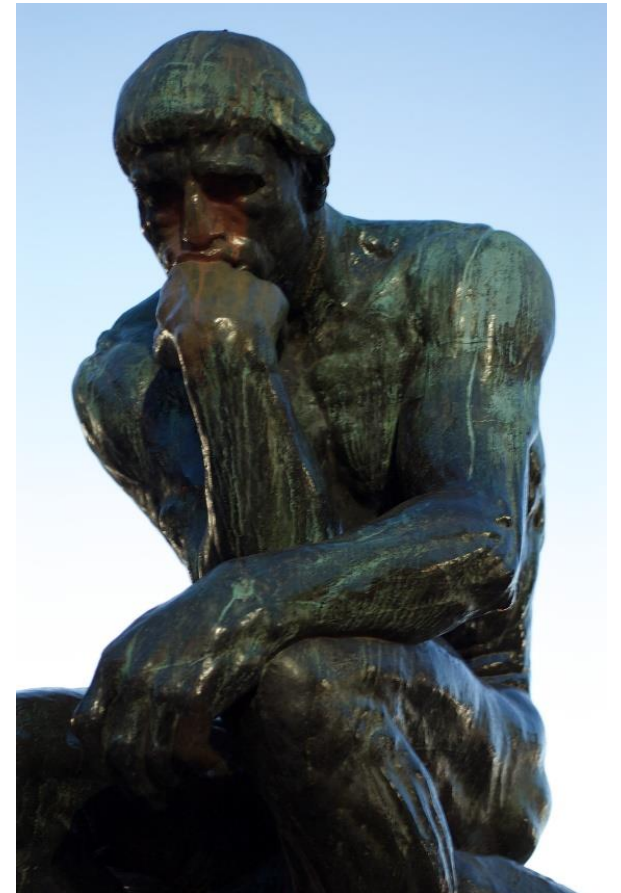
- Poate ați observat că sunteți mai sigur și mai drept.
- O poziție și o atitudine fermă exprimă încredere în sine și are în același timp un impact pozitiv asupra stimei de sine.
- Dezvoltarea unei atitudini noi interne împreună cu o atitudine externă potrivită: un limbaj corporal care spune “eu am încredere în mine” (atitudine dreaptă, contact visual, voce clară) favorizează o încredere în sine reală.

Ceea ce începe cu “atitudini” se transformă într-o atitudine reală!



Ruminație: răsucind pe loc, fără a progresa

- Multe persoane cu simptome psihice suferă de o impulsivitate de meditare nesfârșită, obositoare, pe o singură temă
- Ați observat dacă vă frământă anumite idei sau gânduri?

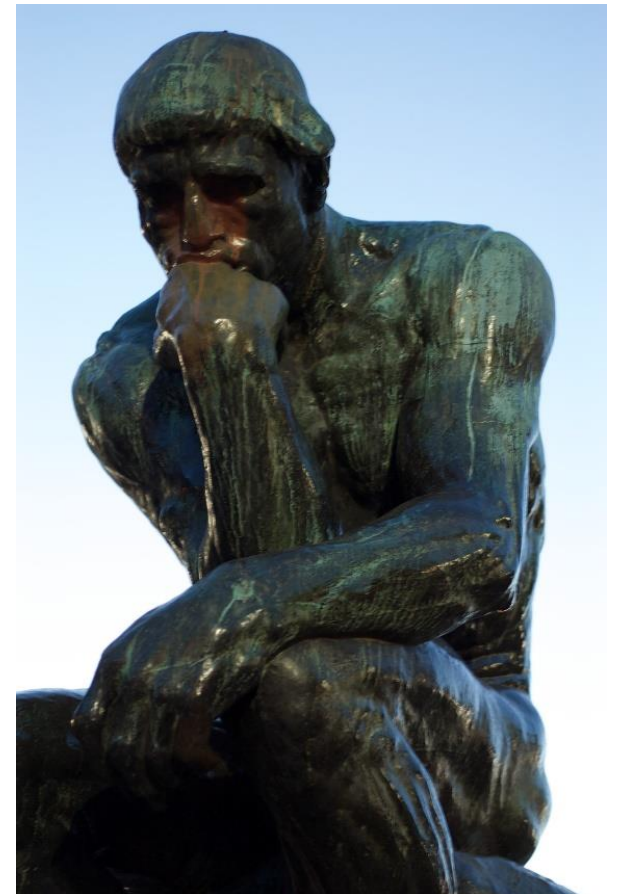




Probleme

Ruminația este problematică din anumite motive:

- gânduri repetitive: problemele rămân fără a fi rezolvate
- stima de sine scade pentru că nu se ține cont sau ne se dă atenția la gândurile utile sau plăcute
- spre deosebire de gândirea cu o anumită direcție, ruminația se caracterizează prin gânduri neutile și auto-acuzare.





Ce e de făcut?

Primul și cel mai important pas este de a recunoaște că ruminarea este mai degrabă o problemă, decât o strategie ajutătoare. Ruminarea produce în mod clar mai multe probleme în loc să le rezolve.

- Gândurile ruminative sunt doar gânduri... nu sunt realitatea!
- Încearcă să le observi, însă nu le da o valoare prea mare.



Exercițiu 1 de anti-ruminație: Căutați o separare interioară...

- Gândiți-vă la ce se întâmplă în dumneavoastră fără să evaluați (“sunt un idiot, nu pot să nu mă gândesc tot timpul la ce s-a întâmplat”; “de ce am eu problema asta?”)
- Observă gândurile ca și trenurile care pleacă din gară, nori duși de vânt sau frunze purtate de vânt

Aceste gânduri problematice nu persistă din cauză că sunt adevărate, ci pentru că vă înfricoșează. Și de aceea vă gândiți mereu la ele.





Exercițiu 2 de anti-ruminație: Distracție fizică

Exerciții fizice

1. Scoală-te în picioare!
2. Pune mâna stângă pe umerul drept
3. Pune mâna dreaptă pe umerul stâng
4. Ridică un picior...
5. ... și fă cu el cercuri



Exercițiu 2 de anti-ruminație: Distracție fizică

Exerciții fizice

1. Scoală-te în picioare!
2. Pune mâna stângă pe umerul drept
3. Pune mâna dreaptă pe umerul stâng
4. Ridică un picior...
5. ... și fă cu el cercuri

La ce te-ai gândit?



Exercițiu 2 de anti-ruminație: Distracție fizică

Exerciții fizice

1. Scoală-te în picioare!
2. Pune mâna stângă pe umerul drept
3. Pune mâna dreaptă pe umerul stâng
4. Ridică un picior...
5. ... și fă cu el cercuri

Pentru că v-ați concentrat pe exercițiu va ajuta să întrerupeți gândurile repetitive.



Sfaturi pentru a ridica stima de sine

- Exprimați-vă altor oameni dorințele dumneavoastră



Sfaturi pentru a ridica stima de sine

- Exprimați-vă altor oameni dorințele dumneavoastră
- Încercați să vorbești tare și clar.



Sfaturi pentru a ridica stima de sine

- Exprimați-vă altor oameni dorințele dumneavoastră
- Încearcă să vorbești tare și clar.
- Luați contact vizual (întâi cu persoanele pe care le cunoașteți, după aceea cu străini)



Sfaturi pentru a ridica stima de sine

- Exprimați-vă altor oameni dorințele dumneavoastră
- Încercați să vorbești tare și clar.
- Luați contact vizual (întâi cu persoanele pe care le cunoașteți, după aceea cu străini)
- Stați drept: amintiți-vă efectul unei atitudini drepte asupra stimei de sine!



Tema de casă

Sfaturi cum puteți să apreciați experiențele pozitive din ziua respectivă:

- Când plecați de acasă puneți câteva obiecte mici în buzunarul drept de la jachetă (fasole uscată, pietricele etc.).
- De fiecare dată când se întâmplă ceva pozitiv (de exemplu când vă zâmbește un prieten, când aveți o conversație plăcută sau o mâncare delicioasă etc.) mutați un obiect din dreapta în buzunarul din stânga.
- Când ajungeți înapoi acasă, luați obiectele din buzunarul din stânga și amintiți-vă experiențele pozitive din ziua aceea.
- În acest mod nu pierdeți din vedere amintirile plăcute. Trist, însă oamenii nu se interesează foarte des de lucrurile plăcute și le pierd prea repede din vedere.



Tema de casă

Sfaturi cum puteți să apreciați experiențele pozitive din ziua respectivă:

- Când plecați de acasă puneți câteva obiecte mici în buzunarul drept de la jachetă (fasole uscată, pietricele etc.).
- De fiecare dată când se întâmplă ceva pozitiv (de exemplu când vă zâmbește un prieten, când aveți o conversație plăcută sau o mâncare delicioasă etc.) mutați un obiect din dreapta în buzunarul din stânga.
- Când ajungeți înapoi acasă, luați obiectele din buzunarul din stânga și amintiți-vă experiențele pozitive din ziua aceea.
- În acest mod nu pierdeți din vedere amintirile plăcute. Trist, însă oamenii nu se interesează foarte des de lucrurile plăcute și le pierd prea repede din vedere.

Știți alte moduri de a vă bucura și a vă aminti experiențele plăcute dintr-o zi?



Transferul în viața de zi cu zi

Țeluri:

- Stima de sine este valoarea care și-o acordă o persoană
- Fiți conștienți de calitățile diferite ale dumneavoastră și încercați să vă îmbunătățiți stima de sine cu ajutorul strategiilor discutate
- Căutați calități uitate (“comori ascunse”) și întrebați prietenii sau scrieți în jurnal
- Fiți conștienți zi de zi de momentele pozitive!



Ce legătura are stima de sine cu psihoza?

Multe persoane (însă nu toate!) cu psihoză au o stimă de sine scăzută și un mod de a gândi negativ (de exemplu tendința de ruminare – de a se gândi în mod excesiv și negativ la ceva), care reduc și mai mult stima de sine.



Ce legătura are stima de sine cu psihoza?

Multe persoane (însă nu toate!) cu psihoză au o stimă de sine scăzută și un mod de a gândi negativ (de exemplu tendința de ruminare – de a se gândi în mod excesiv și negativ la ceva), care reduc și mai mult stima de sine.

Exemplu: Mihai a primit o notă proastă la un examen la sfârșitul unui curs de calificare suplimentară.

Evaluarea: La început se întreabă el ce fel de muncitor e, însă cu timpul se deapreciază el ca persoană.

Însă: Prietenii lui îl ajută pe Mihai în zilele următoare prin faptul că i-au explicat lui că examenul nu îl deapreciază pe el ca persoană, ci că e un instantaneu al capacității lui doar într-unul din multe domenii. Asta nu înseamnă să nu dea importanță la nota proastă, însă e important să fie conștient de calitățile lui (profesionale și în alte domenii) și să nu fie foarte sever cu el.

Important: Chiar dacă ceva nu reușește, nu ignorați niciodată lucrurile bune din viață.



Vă mulțumim pentru atenția dumneavoastră!

pentru cei care conduc grupa:

Vă rugăm să distribuiți fișele de lucru. Prezentați aplicația noastră COGITO (se descarcă gratuit).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

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. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/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