



Metakognitivni trening (MKT)

MKT 9 I – Samopouzdanje

© Moritz, Woodward & Brankovic (9|22)

www.uke.de/mct

Korišćenje upotrebljenih slika u ovoj prezentaciji ljubazno su nam odobrili umetnici odnosno nosioci autorskih prava. Za detalje (umetnik, naslov slike) videti na kraju ove prezentacije.



Samopouzdanje: Šta je to ?



???



Samopouzdanje: Šta je to ?



- Vrednost koju pridajemo sebi.



Samopouzdanje: Šta je to ?



- Vrednost koju pridajemo sebi.
- Subjektivna procena samog sebe.



Samopouzdanje: Šta je to ?



- Vrednost koju pridajemo sebi.
- Subjektivna procena samog sebe.
- Ovo nije nužno povezano sa tim kako vas druge osobe doživljavaju.



Nisko samopouzdanje može uticati na mentalno zdravlje

- Ljudi sa mentalnim poremećajima često imaju nisko samopouzdanje.
- Nisko samopouzdanje može doprineti psihološkim problemima kao što su:
 - Sumnja u sebe
 - Strepnja
 - Simptomi depresije
 - Usamljenost



Razlika između naglašenog samopouzdanja i zdravog samopouzdanja

Kada su u psihozi, mnoge osobe (ali ne sve) osećaju se progonjeno ili pod pritiskom okoline. Ovaj osećaj može da vodi sniženom samopouzdanju. Sa druge strane, osobe mogu osećati povišeno samopouzdanje ako osećaju da su predodređene za posebne zadatke ili veruju da su odabrane za velike misije.



PAŽNJA: Megalomanske ideje (kao što su uverenja da smo snažniji ili važniji od drugih) mogu na kratko povećati osećaj sopstvene vrednosti, ali ovo nema ništa zajedničko sa zdravim samopouzdanjem!

- Ovaj osećaj neće dugo trajati
- ... I nije baziran na realnosti i sopstvenim snagama!



Ali...

- Svi ljudi imaju kvalitete, koji često tek treba da da budu otkriveni.
- Vi možete i treba da budete ponosni na svoje kvalitete!
- Svesnost o ovim kvalitetima formira osnovu vašeg samopouzdanja.



Zašto mi ovo radimo?

Mnogi (ali ne svi!) ljudi sa psihozom imaju nisko samopoštovanje i negativne misaone obrasce (npr. sklonost brizi), što može dodatno da umanja njihovo samopoštovanje.



Izvori samopouzdanja

- Sapouzdanje nije nepromenljivo, već se može javiti u raznim oblastima života i u različitim oblicima (što je simbolizovano policama na slici desno).





Izvori samopouzdanja

- Sapouzdanje nije nepromenljivo, već se može javiti u raznim oblastima života i u različitim oblicima (što je simbolizovano policama na slici desno).
- Važno je da li se fokusiramo samo na svoje slabosti (prazne police) umesto da razmotrimo i svoje sposobnosti i kvalitete (pune police).





Osobe sa niskim samopouzdanjem

- ... su sklone da se fokusiraju na prazne “police” kod sebe, a na pune “police” kod drugih.





Osobe sa niskim samopouzdanjem

- ... su sklone da se fokusiraju na prazne “police” kod sebe, a na pune “police” kod drugih.
- ... su sklone da donose uopštene negativne sudove o sebi (npr. “Ja sam bezvredan”).





Osobe sa niskim samopouzdanjem

- ... su sklone da se fokusiraju na prazne “police” kod sebe, a na pune “police” kod drugih.
- ... su sklone da donose uopštene negativne sudove o sebi (npr. “Ja sam bezvredan”).
- ... ne prave razlikuju između osobe u celini i ponašanja (npr. “Ako sam neuspešan u jednoj stvari, znači da sam gubitnik”).



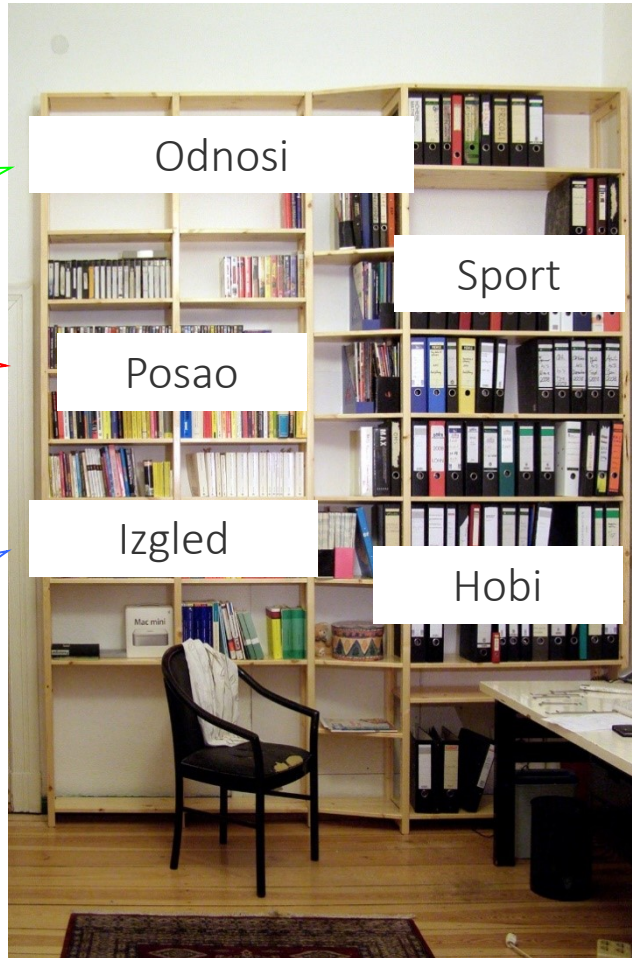


Ne zaboravi...

Umem da saslušam, veoma sam pouzdan/a, u stanju sam da održim svoja prijateljstva i da nasmejem druge osobe ...

Trenutno sam nezaposlen/a; pao/la sam na zadnjem testu

Zadovoljan/na sam svojom kosom i sviđaju mi se moje oči, ali bih voleo/volela da sam viši/ša...



Odnosi

Sport

Posao

Izgled

Hobi

U školi sam bio/bila poslednji/nja koga bi izabrali za sportske timove; Loš/a sam u bacanju lopte, ali sam dobar/dobra u plesu...

Volim da kuvam i znam mnogo o muzici i politici. Interesuju me književnost i film...

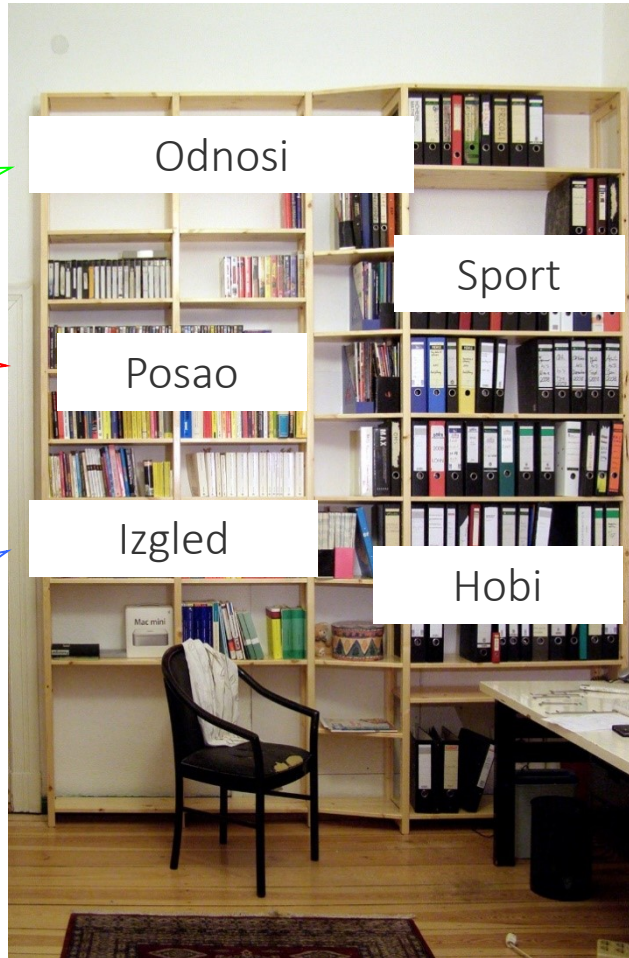


Ne zaboravi...

Umem da saslušam, veoma sam pouzdan/a, u stanju sam da održim svoja prijateljstva i da nasmejem druge osobe ...

Trenutno sam nezaposlen/a; pao/la sam na zadnjem testu

Zadovoljan/na sam svojom kosom i sviđaju mi se moje oči, ali bih voleo/volela da sam viši/ša...



U školi sam bio/bila poslednji/nja koga bi izabrali za sportske timove; Loš/a sam u bacanju lopte, ali sam dobar/dobra u plesu...

Volim da kuvam i znam mnogo o muzici i politici. Interesuju me književnost i film...

U koju policu već odavno niste zavirili ? Kakvo skriveno blago bi moglo da bude tamo?



Šta odlikuje osobe sa visokim samopouzdanjem?

- Glas: ???
- Izraz lica/Gestovi: ???
- Stav: ???





Šta odlikuje osobe sa visokim samopouzdanjem?

- Glas: jasan, dobro artikulisan, odgovarajuće jačine
- Izraz lica/Gestovi: kontakt očima; samopouzdan izgled
- Stav: uspravan

Kao i za sve: nemojte preterivati (npr. da zurate u druge osobe, da ih stalno prekidate, ili da im “šefujete”).





Karakteristike visokog samopouzdanja koje se ne mogu neposredno uočiti

???





Karakteristike visokog samopouzdanja koje se ne mogu neposredno uočiti

- Poverenje u sopstvenu sposobnost.
- Prihvatanje sopstvenih grešaka ili neuspeha (bez nipodaštavanja sebe).
- Introspektivan, spreman da uči (iz sopstvenih grešaka/neuspeha).
- Pozitivan stav prema sebi, npr. odaje sebi priznanje zbog uspeha.





Spoznati vrednosti

Zašto je ponekad teško prepoznati sopstvene vrednosti?

- Česta pretpostavka: “Ako sebi odam priznanje, postaću uobražen/a.”
- U periodu pogoršanja bolesti može biti otežano da se uoči ili pokaže sopstvena vrednost.



Spoznati vrednosti

Povratiti “izgubljeno blago”:

- Pitaj prijatelje ili porodicu zbog kojih kvaliteta te cene.
- Misli na konkretne situacije u kojima si se dobro snašao i možda bio/la još i pohvaljen/a (i male stvari se računaju).
- ... I napiši ova iskustva u “Dnevnik radosti”*, tako da možeš da ih se prisetiš u teškim periodima.



* U tvom “Dnevniku radosti” bi trebalo napisati samo pozitivne aspekte dana.



Vežba 1

Šta ti se sviđa kod tebe?

U čemu si dobar?

Neka svako misli o jednom kvalitetu!



Vežba 2

- Ustanite i pustite da vam glava “visi”.
- Gledajte dole, pustite da ramena i ruke “vise”, savijte malo leđa.



Vežba 2

- Ustanite i pustite da vam glava “visi”.
- Gledajte dole, pustite da ramena i ruke “vise”, savijte malo leđa.
- Šetajte kroz sobu u ovoj poziciji!



Vežba 2

- Ustanite i pustite da vam glava “visi”.
- Gledajte dole, pustite da ramena i ruke “vise”, savijte malo leđa.
- Šetajte kroz sobu u ovoj poziciji!

Kakav je osećaj?



Vežba 2

- Sada pustite da vam ceo gornji deo tela “visi” u relaksiranom stanju, a onda da se veoma sporo, pršljen po pršljen, uspravite. Zamislite da vas neko drži za kosu i vuče gore.



Vežba 2

- Sada pustite da vam ceo gornji deo tela “visi” u relaksiranom stanju, a onda da se veoma sporo, pršljen po pršljen, uspravite. Zamislite da vas neko drži za kosu i vuče gore.
- Šetajte kroz sobu u ovoj poziciji!



Vežba 2

- Sada pustite da vam ceo gornji deo tela “visi” u relaksiranom stanju, a onda da se veoma sporo, pršljen po pršljen, uspravite. Zamislite da vas neko drži za kosu i vuče gore.
- Šetajte kroz sobu u ovoj poziciji!

Kakav je osećaj?



Vežba 2

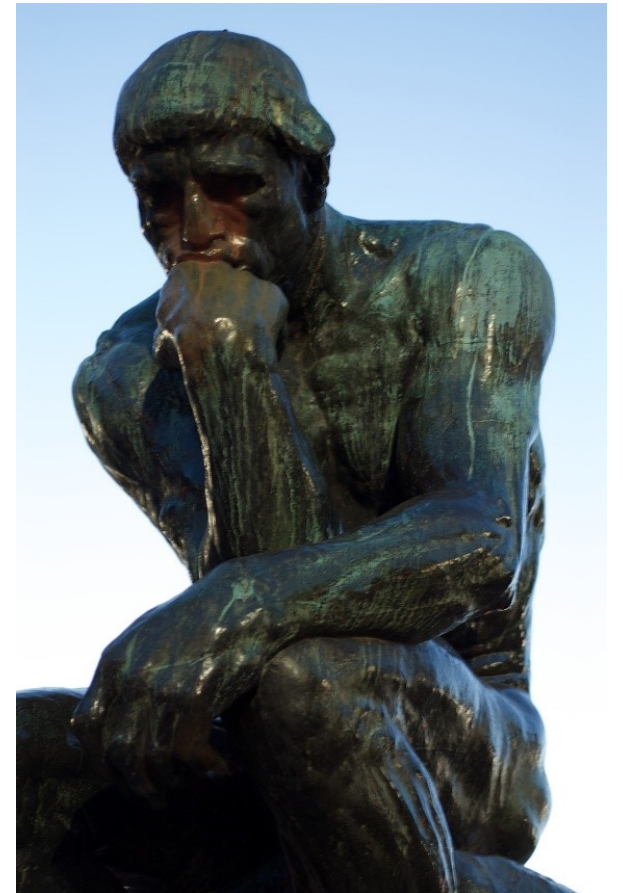
- Možda, ste primetili da ste mnogo uspravniji i sigurniji.
- Pravilano držanje i uspravan stav ne samo da pokazuju drugima samouverenost, već pozitivno utiču i na doživljaj samopouzdanja.
- Razvoj novog unutrašnjeg osećaja ispravnim držanjem tela: Govor tela koji poručuje “Ja sam samouveren” (uspravno držanje, kontakt očima, jasan glas) razvija i jača prave unutrašnje kvalitete i istinsko samopouzdanje.

Ono što je počelo kao “držanje tela” postaje stvarni stav!



Ruminiranje: Vrteti se u krugu, bez kretanja napred

- Mnogi ljudi sa psihološkim problemima pate od beskrajnih “ruminacija”
- Jeste li primetili da ruminirate?

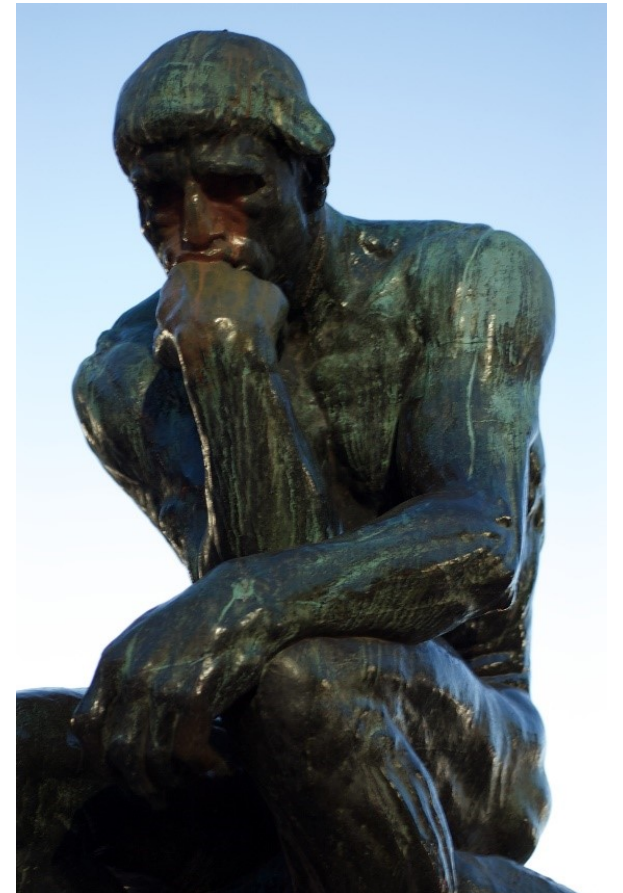




Problemi

Ruminiranje je problematično iz nekoliko razloga:

- Misli se kreću u krugovima: Problemi su tu, ali se ne rešavaju.
- Samopouzdanje se dalje urušava, jer se korisne i lepe ideje ili radnje ne shvataju ozbiljno ili se i ne primećuju.
- Za razliku od mišljenja usmerenog na ciljeve, ruminiranje karakterišu iste jalove misli i samo-optuživanja, iznova i iznova.





Šta učiniti?

Prvi i najvažniji korak jeste da se ruminacije označe kao problem a ne kao korisna strategija. Ruminacija jasno vodi ka većim problemima umesto da ih rešava.

- Ruminacije su samo misli... Nisu realnost!
- Pokušajte da ih primetite, ali im ne pridajte preveliku važnost.



Vežba protiv ruminacija 1: Traženje unutrašnjeg odvajanja...

- Posmatrajte šta se dešava u vama bez sopstvenog omalovažavanja (“Ja sam idiot, ne mogu da prestanem da mislim na to!”; “Zašto imam ovaj problem?”)
- Gledajte na ove misli kao na voz koji odlazi sa stanice, oblake koji se kreću po nebu, ili lišće koje nosi vetar.

Ove misli su uporne ne zato što su istinite, već zato što vas plaše. I upravo zato stalno o njima mislite, opet i opet.





Vežba protiv ruminacija 2: Fizičko odvratanje pažnje

Fizičke vežbe

1. Ustanite!
2. Stavite levu ruku na desno rame
3. Stavite desnu ruku na levo rame
4. Podignite jednu nogu...
5. ...rotirajte je



Vežba protiv ruminacija 2: Fizičko odvratanje pažnje

Fizičke vežbe

1. Ustanite!
2. Stavite levu ruku na desno rame
3. Stavite desnu ruku na levo rame
4. Podignite jednu nogu...
5. ...rotirajte je

O čemu mislite?



Vežba protiv ruminacija 2: Fizičko odvratanje pažnje

Fizičke vežbe

1. Ustanite!
2. Stavite levu ruku na desno rame
3. Stavite desnu ruku na levo rame
4. Podignite jednu nogu...
5. ...rotirajte je

To što morate da se skoncentrišete na ovu vežbu, pomaže vam da se oslobodite beskonačnog ruminiranja.



Saveti za povećanje samopouzdanja

- Izrazite svoje želje drugim ljudima.



Saveti za povećanje samopouzdanja

- Izrazite svoje želje drugim ljudima.
- Pokušajte da pričate jasno i glasno.



Saveti za povećanje samopouzdanja

- Izrazite svoje želje drugim ljudima.
- Pokušajte da pričate jasno i glasno.
- Napravite kontakt očima (počnite sa osobama koje poznajete, onda nastavite sa nepozatim).



Saveti za povećanje samopouzdanja

- Izrazite svoje želje drugim ljudima.
- Pokušajte da pričate jasno i glasno.
- Napravite kontakt očima (počnite sa osobama koje poznajete, onda nastavite sa nepoznatim).
- Ostanite uspravani: Setite se uticaja uspravnog položaja na vaše samopouzdanje i na ljude oko vas!



Domaći zadatak

Saveti kako da cenite pozitivne stvari koje vam se dogode u toku dana:

- Kad napustite kuću, uzmite šaku kuglica i stavite ih u desni džep (pasulj, klikeri itd.).
- Svaki put kad se desi nešto pozitivno (npr. dobijete osmeh prijatelja, vodite prijatan razgovor, jedete ukusan obrok itd...), premestite jednu kuglicu iz desnog u levi džep.
- Kad se uveče vratite kući, uzmite kuglice iz levog džepa i setite se svih lepih stvari koje ste doživeli tog dana.
- Na taj način beležite sva pozitivna, lepa sećanja i uživajte u trenutku. Na žalost, i suviše često ne primećujemo prijatne stvari i puštamo ih da prebrzo prođu.



Domaći zadatak

Saveti kako da cenite pozitivne stvari koje vam se dogode u toku dana:

- Kad napustite kuću, uzmite šaku kuglica i stavite ih u desni džep (pasulj, klikeri itd.).
- Svaki put kad se desi nešto pozitivno (npr. dobijete osmeh prijatelja, vodite prijatan razgovor, jedete ukusan obrok itd...), premestite jednu kuglicu iz desnog u levi džep.
- Kad se uveče vratite kući, uzmite kuglice iz levog džepa i setite se svih lepih stvari koje ste doživeli tog dana.
- Na taj način beležite sva pozitivna, lepa sećanja i uživajte u trenutku. Na žalost, i suviše često ne primećujemo prijatne stvari i puštamo ih da prebrzo prođu.

Znate li druge načine da zapamtite i uživete u lepim stvarima tokom dana?



Prenos u svakodnevni život

Ciljevi učenja:

- Samopouzdanje je vrednost koju pridajemo sopstvenoj ličnosti.
- Postanite svesni svojih kvaliteta u različitim sferama života i pokušajte da podignete samopouzdanje pomoću metoda o kojima smo pričali.
- Tražite zaboravljene kvalitete (“skriveno blago”) postavljanjem pitanja prijateljima ili pisanjem dnevnika radosti.
- Imajte na umu pozitivne trenutke koji se dogode u toku dana!



Kako je ovo povezano sa psihozom?

Mnogi (ali ne svi!) ljudi sa psihozom imaju nisko samopoštovanje i negativne misaone obrasce (npr. sklonost brizi), što može dodatno da umanja njihovo samopoštovanje.



Kako je ovo povezano sa psihozom?

Mnogi (ali ne svi!) ljudi sa psihozom imaju nisko samopoštovanje i negativne misaone obrasce (npr. sklonost brizi), što može dodatno da umanja njihovo samopoštovanje.

Primjer: Luka je dobio lošu završnu ocjenu na kraju njegove profesionalne obuke.

Evaluacija: On najprije dovodi u pitanje sebe kao zaposlenika, ali sve više sebe omalovažava i kao osobu. Osjeća se depresivno i sumnja u sebe.

Ali: Prijatelji mogu da pomognu Luki u narednom periodu tako što će mu jasno dati do znanja da test ne vrednuje njega kao osobu, nego njegove trenutne sposobnosti u samo jednoj od mnogih životnih oblasti. On ne treba olako da shvati rezultate, ali je takođe važno da ima na umu svoje prednosti (kako na poslu tako i u drugim oblastima) i da ne bude prestrog prema samom sebi.

Važno: Čak i ako doživite neuspjeh, nikada ne trebate zanemariti stvari koje Vam u životu dobro idu.



Hvala na pažnji!

Za trenere:

Delite radne listove. Predstavite našu aplikaciju COGITO (preuzmite besplatno).



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/mkt. 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