



Metakognitív Tréning (MKT)

MKT 9 I – Önértékelés

© Moritz, Woodward, Fekete & Vass (7|22)

www.uke.de/mct

Az alkalmazott képek használatára a művészek illetve a jogok tulajdonosainak szíves hozzájárulásával volt módunk- a részletekért (cím, művész) lásd a prezentáció végét.



Önérték: mi is az?



???



Önérték: mi is az?



- Az az *érték*, melyet *önmagunknak* tulajdonítunk



Önérték: mi is az?



- Az az *érték*, melyet *önmagunknak* tulajdonítunk
- *szubjektív* “nagyság”



Önérték: mi is az?



- Az az *érték*, melyet *önmagunknak* tulajdonítunk
- *szubjektív* “nagyság”
- Önértékünk valójában független attól, mások hogyan ítélnék meg bennünket, akkor is, ha gyakran ennek az ellenkezőjét gondoljuk



Az alacsony önértékelés kihatással van lelki egészségünkre

- A pszichés megbetegedésekben szenvedő emberek önértékelése gyakran alacsony
- Az alacsony önértékelés olyan lelki problémákhoz vezethet, mint:
 - Bizonytalanság, gátlásosság
 - Szorongásos állapotok
 - Depresszív tünetek
 - Magányosság



A túlzott és az egészséges önértékelés közötti különbségek

Pszichotikus állapotban az érintettek egy része (de nem mindenki) üldözve vagy fenyegetve érzi magát, ami csökkentheti az önértékelést. Mások azonban úgy érezhetik ez által, hogy valami többre hivatottak és azt hiszik, valamely különösen fontos feladat elvégzésére rendeltettek.



FIGYELEM: A nagyzásos gondolatoknak azonban nincs közük az “egészséges” önértékeléshez!

- Ez az állapot csak rövid ideig tart
- ... és nem a realitáson illetve valódi erősségeinken alapul.



De...

- Valamennyien rendelkezünk valódi erősségekkel, mely gyakran csak felfedezésre vár.
- Ezekre az erősségeikre valóban büszkék lehetnek! Legyenek is azok!
- Az, hogy tudatában vagyunk ezeknek az erősségeinknek, az önértékelésünk alapkövét jelentheti.



Mit is jelent mindez?

Számos (de nem mindegyik!) pszichotikus megbetegedésben szenvedő személy alacsony önértékeléssel küzd. Ez gyakran olyan negatív tapasztalatoknak köszönhető, melyet más emberekkel való kapcsolatban szerzünk. Az önértékelés és egyéb depresszív tünetek javítása növeli a pszichés stabilitást. Ez a pszichotikus tünetek csökkentésében is segíthet.



Az önértékelés forrásai

- Önértékelésünknek nincs meghatározott “mérete”, hanem különböző területek különböző mértékben lehetnek hangsúlyosak (jobbra a könyvespolc szimbolikusan ábrázolja).





Az önértékelés forrásai

- Önértékelésünknek nincs meghatározott “mérete”, hanem különböző területek különböző mértékben lehetnek hangsúlyosak (jobbra a könyvespolc szimbolikusan ábrázolja).
- Döntő fontosságú, hogy vajon egyedül csak a hiányosságainkat (= a polc üres részei) vesszük figyelembe vagy képességeinket és erősségeinket is (*teli polcok*).





Az alacsony önértékelésű személyek...

- ... hajlamosak saját esetükben csak az üres polcokat észrevenni, míg másoknál csak a teli fakkokat meglátni.





Az alacsony önértékelésű személyek...

- ... hajlamosak saját esetükben csak az üres polcokat észrevenni, míg másoknál csak a teli fakkokat meglátni.
- ... hajlamosak túláltalánosító negatív ítéleteket alkotni önmagukról (“Semmire sem vagyok alkalmas”).





Az alacsony önértékelésű személyek...

- ... hajlamosak saját esetükben csak az üres polcokat észrevenni, míg másoknál csak a teli fakkokat meglátni.
- ... hajlamosak túláltalánosító negatív ítéleteket alkotni önmagukról (“Sem mire sem vagyok alkalmas”).
- ... egyenlőségjelet tesznek a cselekedet és a cselekvő személye közé (valami nem sikerül = “én egy csődtömeg vagyok”).





Ne feledjünk el semmit...

Jó hallgatóság vagyok; nagyon megbízható vagyok; ápolom a barátságaimat; meg tudok nevetetni másokat...

Jelenleg nincs munkám; megbuktam a vizsgán

Szerintem szép a szemem és elégedett vagyok a hajammal, de túl alacsony vagyok...



Az iskolai csapatokba mindig utolsónak választottak be; nem tudok messzire dobni; de jól táncolok...

Szeretek főzni; ijól kiismerem magam a zene és a politika terén; érdekelnek a filmek és az irodalom...



Ne feledjünk el semmit...

Jó hallgatóság vagyok; nagyon megbízható vagyok; ápolom a barátságaimat; meg tudok nevetetni másokat...

Jelenleg nincs munkám; megbuktam a vizsgán

Szerintem szép a szemem és elégedett vagyok a hajammal, de túl alacsony vagyok...

Kapcsolatok

Sport

Hivatás

Külső megjelenés

Szabadidő

Az iskolai csapatokba mindig utolsónak választottak be; nem tudok messzire dobni; de jól táncolok...

Szeretek főzni; ijól kiismerem magam a zene és a politika terén; érdekelnek a filmek és az irodalom...

Melyik az a polc, amelyre már régóta nem néztek be? Milyen rejtett kincsek lapulnak ott?



Mi jellemzi az egészséges önértékelésű személyeket?

- Beszédhang: ???
- Mimika/gesztusok: ???
- Testtartás: ???





Mi jellemzi az egészséges önértékelésű személyeket?

- Beszédhang: tiszta, érthető, megfelelő hangerő
- Mimika/gesztusok: szemkontaktus; határozott fellépés
- Testtartás: egyenes

... de ne vigyük ezt se túlzásba (mások bámulása, mások félbeszakítása, a “falkavezér” szerepének játszása)!





Melyek az egészséges önértékelés belső (közvetlenül nem megfigyelhető) jelei?

???





Melyek az egészséges önértékelés belső (közvetlenül nem megfigyelhető) jelei?

- Saját képességekbe vetett bizalom, akkor is, ha aktuálisan éppen nem jól alakulnak a dolgok
- Hibák, sikertelenségek elfogadása (önmagunk leértékelése nélkül)
- Önreflexió; legyünk készek arra, hogy tanuljunk saját hibáinkból
- Álljunk pozitívan önmagunkhoz! Pl. jutalmazzuk meg magunkat, ha valami jól sikerült





Tudatosítsuk erősségeinket!

Miért esik néha nehezünkre megnevezni saját erősségeinket?

- Gátló feltételezés: “Az öndicséret büdös”.
- A betegség akut fázisaiban különösen nehéz lehet meglátni és megmutatni erősségeinket.



Tudatosítsuk erősségeinket!



“Elveszett kincseink” újbóli fellelése:

- Kérdezze meg családját, barátait, hogy szerintük melyek az Ön erősségei és mik azok a dolgok, amiért Önt értékelik!
- Gondoljon olyan konkrét szituációkra, amikor valami jól sikerült és amiért talán dicséretet is kapott- ezek akár kis dolgok is lehetnek!
- ... és írja be ezeket az élményeket egy “öröm naplóba” *, amihez aztán nehezebb időkben fordulhat.

* Az öröm naplóban csak a nap pozitív élményeit vezessük!



1. gyakorlat

Mi az, amit kedvel saját magán?

Mi az, amihez jól ért?

Keresse meg egy-egy erősségét ezeken a területeken!



2. gyakorlat

- Álljon fel és csak lógassa lefelé a tagjait!
- Irányítsa a tekintetét lefelé, hagyja a vállait és a karját lógni, görbítse be kicsit a hátát!



2. gyakorlat

- Álljon fel és csak lógassa lefelé a tagjait!
- Irányítsa a tekintetét lefelé, hagyja a vállait és a karját lógni, görbítse be kicsit a hátát!
- Menjen egy kört ebben a testtartásban a teremben!



2. gyakorlat

- Álljon fel és csak lógassa lefelé a tagjait!
- Irányítsa a tekintetét lefelé, hagyja a vállait és a karját lógni, görbítse be kicsit a hátát!
- Menjen egy kört ebben a testtartásban a teremben!

Milyen érzés?



2. gyakorlat

- Most hagyja a felsőtestét ellazultan előre hajolni, lefelé lógni, majd lassan, csigolyáról csigolyára egyenesedjen fel újra! Mintha a hajánál fogva felfelé húznák.



2. gyakorlat

- Most hagyja a felsőtestét ellazultan előre hajolni, lefelé lógni, majd lassan, csigolyáról csigolyára egyenesedjen fel újra! Mintha a hajánál fogva felfelé húznák.
- Menjen egy kört ebben a testtartásban a teremben!



2. gyakorlat

- Most hagyja a felsőtestét ellazultan előre hajolni, lefelé lógni, majd lassan, csigolyáról csigolyára egyenesedjen fel újra! Mintha a hajánál fogva felfelé húznák.
- Menjen egy kört ebben a testtartásban a teremben!

Milyen érzés?



2. gyakorlat

- Talán észrevette, hogy sokkal egyenesebben és stabilabban állt.
- A stabil és egyenes testtartás nem csak kifelé hat magabiztosabban, hanem az önértékelésre is pozitív hatást gyakorol.
- A külső tartás belső tartáshoz vezet! A magabiztosságot sugárzó testbeszéd (egyenes testtartás, szemkontaktus, jól hallható hang) belül is gyökeret ver és erősíti a reális önértékelést.

Ami először “színjátékként” kezdődik, az idővel valódi tartássá válik



Rágódás: körbe-körbe haladni anélkül, hogy előre jutnánk

- A pszichés problémákkal küzdő emberek jó része véget nem érő rágódásról és tépelődésről számol be.
- Ön is ismeri ezt a fajta rágódást?

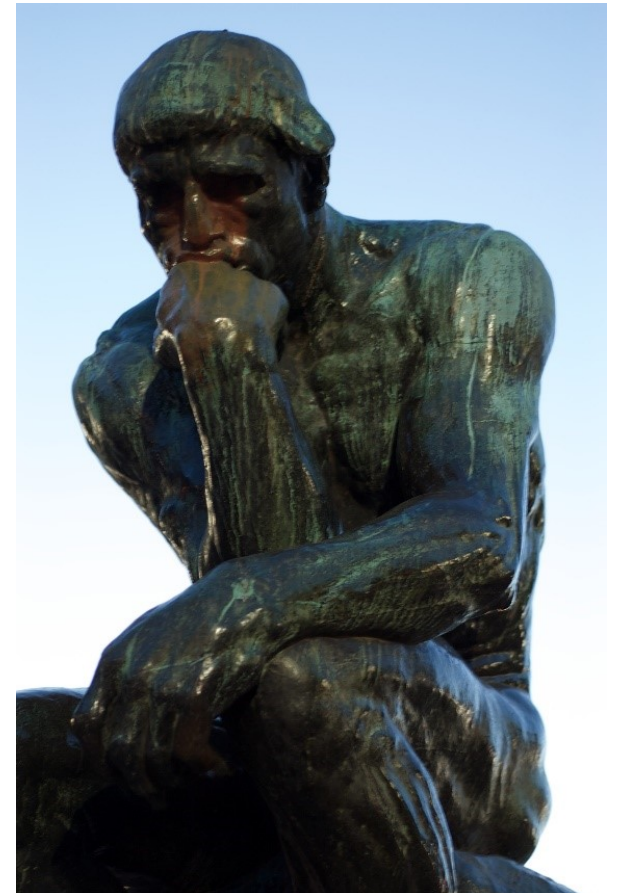




Mi ezzel a probléma?

A rágódás több szempontból is problematikus:

- Ugyanazok a gondolatok követik egymást: a problémák állandósulnak anélkül, hogy megoldanánk őket
- Az önértékelés tovább csökken, hiszen hasznos és szép gondolataink észrevétlenek maradnak
- A célirányos gondolkodással szemben a rágódásra jellemző, hogy folyton ugyanazok a terméketlen gondolatok és önvádoló tartalmak járnak a fejünkben





Mit tehetünk?

Az első és legfontosabb lépés, hogy a rágódást problémaként értelmezzük, és ne mint megoldási stratégiát ismerjük el. A tépelődés igazolhatóan csak több problémához vezet megoldások helyett.

- Egy tépelődő gondolat nem több, mint egy gondolat! Nem a valóság!
- Próbálja meg csupán megfigyelni és nyugtázni ezeket a gondolatokat, de ne értékelje őket!



“Rágódás elleni” gyakorlat I.: Távolságot tartani...

- Figyelje meg a belső történéseit anélkül, hogy bármit is megváltoztatna, vagy hogy leértékelné önmagát miattuk (“Én hülye! Már megint rágódom!; Miért is van ilyen problémám!”).
- Tekintsenek úgy a saját gondolataikra, mint a pályaudvaron áthaladó vonatokra, a tovatűnő felhőkre az égen, vagy mint az elsodródó levelekre egy patak vizén.

Ezek a gondolatok nem azért olyan makacsok, mert a valóságot tükrözik, hanem azért, mert megijesztenek minket, ezért gondolunk rájuk újra és újra.





“Rágódás elleni” gyakorlat II.: Figyelemelterelés a testünk segítségével

Gyakorlat

1. Álljunk fel!
2. Helyezzük a bal kezünket a jobb vállunkra,
3. a jobb kezünket a bal vállunkra!
4. Emeljük fel az egyik lábunkat...
5. ... és körözzünk vele



“Rágódás elleni” gyakorlat II.: Figyelemelterelés a testünk segítségével

Gyakorlat

1. Álljunk fel!
2. Helyezzük a bal kezünket a jobb vállunkra,
3. a jobb kezünket a bal vállunkra!
4. Emeljük fel az egyik lábunkat...
5. ... és körözzünk vele

Mire gondol éppen?



“Rágódás elleni” gyakorlat II.: Figyelemelterelés a testünk segítségével

Gyakorlat

1. Álljunk fel!
2. Helyezzük a bal kezünket a jobb vállunkra,
3. a jobb kezünket a bal vállunkra!
4. Emeljük fel az egyik lábunkat...
5. ... és körözzünk vele

Az ilyen, és ehhez hasonló koncentrációs gyakorlatok segíthetnek megszakítani a végtelennek tűnő tépelődésünket.



Önértékelést növelő tippek

- Fejezze ki kívánságait másokkal szemben!



Önértékelést növelő tippek

- Fejezze ki kívánságait másokkal szemben!
- Próbáljon meg hangosan és világosan beszélni!



Önértékelést növelő tippek

- Fejezze ki kívánságait másokkal szemben!
- Próbáljon meg hangosan és világosan beszélni!
- Keresse a szemkontaktust (ezt a legjobb olyan személyekkel elkezdni, akiben megbízik, és csak ezt követően alkalmazni másoknál is)!



Önértékelést növelő tippek

- Fejezze ki kívánságait másokkal szemben!
- Próbáljon meg hangosan és világosan beszélni!
- Keresse a szemkontaktust (ezt a legjobb olyan személyekkel elkezdni, akiben megbízik, és csak ezt követően alkalmazni másoknál is)!
- Őrizze meg a helyes testtartást: ne feledje, milyen hatást gyakorol az egyenes tartás az önbecsülésére és milyen hatást vált ki a környezetből!



Házi feladat

Hogyan tudnánk a nap folyamán történt szép dolgokat jobban értékelni:

- Vegyen egy marék üveggolyót, babot stb. és tegye a jobb oldali kabátzsebébe!
- Minden alkalommal, amikor valami jó dolgot lát, vagy valami jó történik, (pl. egy barát mosolya, kellemes beszélgetés, finom ebéd stb...) tegyen át egyet a jobb zsebéből a bal zsebébe!
- Este vegye ki a bal oldali zsebéből őket, és emlékezzen a szép dolgokra, melyek a nap folyamán érték!
- Így megjegyezheti a szép momentumokat és élvezheti a pillanatot. A kellemes dolgokat sajnos túl gyakran hagyjuk észrevétlenül elmenni magunk mellett.



Házi feladat

Hogyan tudnánk a nap folyamán történt szép dolgokat jobban értékelni:

- Vegyen egy marék üveggolyót, babot stb. és tegye a jobb oldali kabátzsebébe!
- Minden alkalommal, amikor valami jó dolgot lát, vagy valami jó történik, (pl. egy barát mosolya, kellemes beszélgetés, finom ebéd stb...) tegyen át egyet a jobb zsebéből a bal zsebébe!
- Este vegye ki a bal oldali zsebéből őket, és emlékezzen a szép dolgokra, melyek a nap folyamán érték!
- Így megjegyezheti a szép momentumokat és élvezheti a pillanatot. A kellemes dolgokat sajnos túl gyakran hagyjuk észrevétlenül elmenni magunk mellett.

Ismernek még más is módszereket arra, hogy hogyan lehet megjegyezni ezeket az élményeket?



Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

Tanulási célok:

- Az önérték az az érték, melyet önmagunknak tulajdonítunk.
- Próbálják meg a különböző életterületekhez kapcsolódó értékeiket tudatosabban szemlélni és önértékelésüket az említett stratégiákkal megerősíteni!
- Keressék meg rejtett értékeiket! Ehhez kérdezzék meg barátaikat vagy vezessenek “öröm naplót”!
- Tudatosítsák magukban a szép dolgokat, melyeket átéltek a nap folyamán!



Mi köze van ennek a pszichózishoz?

Számos (de nem mindegyik!) pszichotikus megbetegedésben szenvedő személy alacsony önértékeléssel küzd és a negatív gondolkodás jellegzetességeit mutatja (pl. rágódásra való hajlam). Ezek tovább csökkenthetik az amúgy is alacsony önértékelést.



Mi köze van ennek a pszichózishoz?

Számos (de nem mindegyik!) pszichotikus megbetegedésben szenvedő személy alacsony önértékeléssel küzd és a negatív gondolkodás jellegzetességeit mutatja (pl. rágódásra való hajlam). Ezek tovább csökkenthetik az amúgy is alacsony önértékelést.

Példa: László rossz jegyet kapott a továbbképzése záróvizsgáján.

Értékelés: Eleinte csak mint munkaerő kérdőjelezi meg magát, majd később már a saját személyét is leértékeli. Levertté válik és kételkedni kezd magában.

De: A barátai a következő napokban mégis képesek felrázni Lászlót. Sikerül neki elmagyarázniuk, hogy ez a vizsga őt nem mint embert értékeli, hanem csupán egyetlen területen tükrözi a sok közül az ő pillanatnyi teljesítményét. Bár az eredményt nem kell félvállról vennie, viszont az is fontos, hogy más erősségeit (szakmailag és más területeken is) szem előtt tartsa és ne ostorozza magát.

Fontos: Még ha hibázunk is, nem szabad az életünk jól működő területeit figyelmen kívül hagynunk.



Köszönjük a figyelmet!

a trainereknek:

Kérjük, ossza ki a feladatlapokat. Mutassa be a COGITO alkalmazást (ingyenesen letölthető).



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