

Jak dbać o poczucie własnej wartości?

Poczucie własnej wartości to akceptacja siebie i tym samym swoich mocnych stron oraz obszarów, nad którymi należy pracować. Przede wszystkim jest to przekonanie o swojej godności i wartości. Osoby o dobrze rozwiniętym poczuciu własnej wartości mają świadomość swoich mocnych stron, jak również wiedzą nad czym należy jeszcze pracować. W efekcie uczą się działać i eliminować czynniki świadczące o deficytach. Działania, których celem jest dążenie do sukcesu mogą skończyć porażką. Ważne jest, aby pamiętać, że porażka odgrywa ważną rolę. Powinna być traktowana jako lekcja, z której można wyciągnąć wnioski. Warto odpowiedzieć sobie na pytania: jakie działania były nieskuteczne?, co należy poprawić, aby następnym razem było dobrze i skutecznie?, co można zrobić więcej, mniej czy też inaczej?

Poczucie własnej wartości pojawia się w działaniu, podejmowaniu wyzwań osiągnięciu sukcesów, radzeniu sobie z przeciwnościami. To właśnie akceptacja, szacunek i życzliwość sprzyjają życiu w bezpiecznych warunkach.

Małgorzata Bajorek – psycholog

Ćwiczenie 1.

Przygotuj kartki w dwóch kolorach. Na jednej napisz 3 swoje mocne strony, a na drugiej słabe (obszary nad którymi powinieneś/ powinnaś pracować). Do tego zadania mogą przyłączyć się pozostali członkowie rodziny (rodzice, rodzeństwo, dziadkowie). Możecie utworzyć zbiór swoich talentów

i sukcesów oraz obszarów wymagających większego nakładu pracy.

Mile widziane jest okazanie wzajemnej życzliwości, nagrodzenia siebie wzajemnie za mocne strony.

W przypadku wypisanych porażek, warto podjąć dyskusję:

- Jaką moc ma porażka?
- Co nie udaje się, co można zyskać?
- Czego można się nauczyć?

Ćwiczenie nr 2.

Napisz swoje marzenia (wszystkie pomysły, które przychodzą Ci do głowy). Następnie wybierz, te które są dla Ciebie najważniejsze. Kolejnym krokiem jest ustalenie terminu realizacji marzenia/ marzeń, np. w tym tygodniu....., do tego czasu zrealizuję..... .Następnie sporządź listę działań, które powinieneś/ powinnaś podjąć do osiągnięcia celu. Zwróć uwagę na potencjalne przeszkody, które mogą towarzyszyć w działaniu. Zamień marzenia w plan.

Możesz skorzystać z propozycji planu graficznego:



Tytuł (marzenie)		
Termin		
Lista działań		
Przeszkody w realizacji		
Kto/ co może Tobie pomóc		
Twoje atuty		
Bilans zysków i strat	zyski	straty
Co możesz zrobić, jakie podejmiesz dalsze działania?		

W ramach podsumowania zastanów się:

Na czym polega wysokie poczucie własnej wartości?

O co należy dbać, żeby mieć wysokie poczucie wartości?

Jak możesz poradzić sobie z wewnętrzną krytyką?

Co jest dla Ciebie najważniejsze po zrealizowaniu tematu zajęć?

PAMIETAJ!!!

Warto stawiać sobie cele i wytrwale do nich dążyć, pomimo pojawiających się przeszkód. Dzięki działaniu możesz zbudować obraz samego siebie, a także wzmocnić poczucie własnej wartości 😊