

Nauczycielu, **znaj własną wartość!**



”

Naszą największą obawą jest to, że jesteśmy niewystarczający.

Naszą największą obawą jest lęk przed tym, do jakiego stopnia możemy być potężni. To światło, a nie mrok nas przeraża. Zadajemy sobie pytanie: kimże jestem, by być wspaniałym, atrakcyjnym, utalentowanym niezwykłym? Ale tak właściwie kim jesteś, by takim nie być...? Umniejszanie swoich zasług nie przynosi światu niczego dobrego.

Słowa Marianne Williamson, amerykańskiej pisarki i działaczki społecznej, zacytowane przez Nelsona Mandelę w 1994 roku podczas inauguracji prezydentury

”

Nauczyciel

Zdecydowanie częściej słyszy się o roli nauczyciela we wspieraniu i rozwijaniu poczucia wartości u uczniów. Podkreśla się wagę wysokiej samooceny, nazywając ją podstawową potrzebą, której zaspokojenie wpływa na kształtowanie osobowości ucznia. Zapomina się niestety o samych nauczycielach, którzy aby móc skutecznie pomagać, w pierwszej kolejności powinni zadbać o siebie.

Za pomocą różnych skal, statystyk, ocen, awansów czy opinii próbujemy mierzyć efekty pracy nauczycieli. Skupiamy się wtedy głównie na jednym z wymiarów poczucia własnej wartości, na osiągnięciach. Jeśli są pozytywne, owszem mogą znacząco podnosić poczucie kompetencji i satysfakcji z pracy. Ale czy możemy stawiać równość między osiągnięciami, a poczuciem własnej wartości? To prawie jak, byśmy powiedzieli, że Adolf Hitler jest człowiekiem godnym szacunku. Nie da się ukryć, że jego osiągnięcia były spektakularne, ale czy to znaczy, że jest lepszy, bardziej wartościowy? Przywiązywanie zbyt dużej wagi do sukcesów zawodowych powoduje niestety poważne konsekwencje, sukces bywa zmienny i nietrwały, a czasami wystarczy jedno potknięcie i możemy myśleć o sobie jako o osobie słabej, bezwartościowej.



Poczucie własnej wartości

Podstawową prawdą dotyczącą pocucia własnej wartości jest to, że aby było one trwałe i stabilne, to konieczne jest aby wy pływało z **wewnątrz**.

Szczególnie, że wyraża się ono w myśleniu, emocjach, zachowaniu i znaczy to, że akceptujesz i szanujesz siebie, ufasz sobie oraz wierzysz w siebie.

Akceptacja siebie to życie w zgodzie z własnymi mocnymi stronami i słabościami. **Szacunek dla siebie** oznacza traktowanie siebie w taki sposób, jak traktujesz osobę, którą obdarzasz szacunkiem.

Zaufanie do siebie to wewnętrzne poczucie, że Twoje emocje i zachowania są wystarczająco stałe i spójne, aby radzić sobie w wyzwaniach i zmianach w Twoim otoczeniu.

Wiara w siebie oznacza pewność, że masz prawo doświadczać dobrych rzeczy i spełniać swoje najgłębsze potrzeby, aspiracje oraz cele.



Pomyśl teraz przez chwilę o kimś lub wyobraź sobie kogoś, kogo całkowicie akceptujesz, szanujesz i wierzysz w jego możliwości. Już?

Spróbuj sobie teraz odpowiedzieć na pytanie: **W jakim stopniu przyjmujesz taką postawę wobec siebie i w którym miejscu na poniższej skali umieściłbyś/umieściłabyś siebie:**

Bardzo niskie
poczucie własnej
wartości

Bardzo wysokie
poczucie własnej
wartości



Jak oceniasz uzyskany wynik?

Jeśli nie do końca jesteś przekonany/przekonana co do wyniku uzyskanego na skali i masz potrzebę, aby bardziej przyjrzeć się swojej samoocenie, spróbuj odpowiedzieć na pytania zawarte w poniższej tabeli. Staraj się być szczerym/a i wybierz kolumnę, która najbardziej odnosi się do tego jak postrzegasz siebie. Nie ma tu złych czy dobrych odpowiedzi.

Ćwiczenie #1



	Tak, zdecydowanie 	Tak, przeważnie 	Tak, czasami 	Nie, przeważnie 	Nie, wcale 
Doświadczenie życia nauczyło mnie doceniać siebie					
Mam dobre zdanie o sobie					
Traktuję siebie dobrze i odpowiednio o siebie dbam					
Lubię siebie					
Przywiązuję tak wielką wagę do moich cech, zdolności i mocnych stron, jak do moich słabości i wad					
Czuję się ze sobą dobrze					
Uważam, że mam prawo do uwagi i czasu innych osób					
Sądzę, że mam prawo, by spotkały mnie w życiu dobre rzeczy					
Moje oczekiwania wobec siebie nie są bardziej surowe niż moje oczekiwania wobec innych					
Jestem raczej życzliwy i wspierający wobec siebie niż samokrytyczny/a					

SamooceŃa

JeŃli Twoje odpowiedzi są inne niŃ „tak zdecydowanie”, moŃesz pracować nad rozwijaniem swojej samooceŃy, być moŃe treść zawarta w dalszych rozdziałach pomoŃe Ci je wzmacnić. Masz wpłȳw na swoje poczucie własnej wartoŃci!

MoŃe teŃ przyŃŃ Ci do głȳwy myŃl, Ńe zaznaczanie najwyŃszych odpowiedzi byłoby rȳwnoznaczne z tym, Ńe jesteŃ zakochanym w sobie narcyzem, nic bardziej mylnego!

CzęŃto spotyka się mylenie samooceŃy z przechwala-
niem się lub arogancj. Nie istnieje coŃ takiego jak za
wysoka samooceŃa, tak samo jak nie moŃna być za
bardzo zdrowym. JeŃli masz wysokie poczucie własnej
wartoŃci, oznacza to, Ńe nie potrzebujesz się wywyŃ-
szać i porȳwnywać, by czuć się lepszym/lepszą. Zado-
wolenie daje Ci to kim jesteŃ, tak po prostu.



A co przypadku, gdy gorzej oceniamy siebie i koncentrujemy się na naszych wadach?

Przez chwilę pomyŃl sobie o kimŃ kogo znasz, kto wedłȳg Ciebie nisko
ocenia swoją wartoŃć. Przypomnij sobie wasze ostatnie spotkanie. Jak
ono wyglądało? O czym rozmawialiŃcie? Jak zachowywała się ta oso-
ba? Jak wyglądała? Jakie emocje towarzyszyły Ci w trakcie tego spo-
tkania?

**Po czym poznajesz Ńe właŃnie ta osoba ma niskie poczucie własnej
wartoŃci?**



Negatywna ocena



Zgodzisz się ze mną, że negatywna ocena siebie może znacząco wpływać na:

-  Myślenie o sobie - jest wtedy pełne krytycyzmu, obwiniania siebie oraz wątpliwości na swój temat
-  Zachowanie – odzwierciedla się w trudności w otwartym wyrażaniu swoich potrzeb, unikaniu wyzwań, niezdecydowaniu, możesz zaobserwować tak zwaną „przepraszającą” postawę ciała, unikanie kontaktu wzrokowego, cichy głos
-  Emocje – może pojawić się lęk, smutek, wstyd, poczucie winy, frustracja i złość
-  Zdrowie fizyczne – może przejawiać się niskim poziomem energii, zmęczeniem, napięciem

A gdybyśmy spojrzeli jeszcze dalej, jak osoba z niskim poczuciem własnej wartości może sobie radzić w poniższych obszarach życia, takich jak:

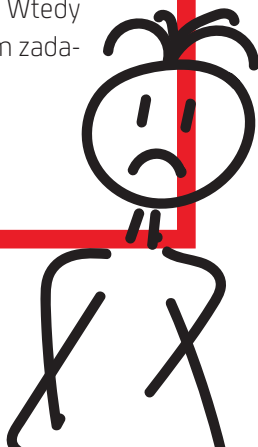
-  Praca – w działaniu poniżej swoich możliwości i unikaniu wyzwań albo może się przejawiać w perfekcjonizmie i nieustannej ciężkiej pracy z domieszką lęku przed porażką
-  Relacje osobiste – w których pojawia się wrażliwość na krytykę i dezaprobatę, skupienie na zaspokajaniu potrzeb innych, trudność w proszeniu o coś i odmawianiu. Albo też tworzenie wrażenia pewności siebie i kontroli, bez względu na ponoszone koszty
-  Spędzanie czasu wolnego – unikanie udziału w aktywnościach, które wiążą się z ocenianiem przez innych lub przekonanie o tym, że nie zasługują na nagrody, przyjemności, odpoczynek i dobrą zabawę
-  Dbanie o siebie – odkładanie pójścia do lekarza, fryzjera, dentysty, nadmierne palenie, spożywanie alkoholu albo też zupełnie przeciwnie, nadmierna koncentracja uwagi na doskonaleniu każdego szczegółu wyglądu.

Można zauważyć jak dużą przeszkodą jest niskie poczucie własnej wartości w pełnym, zdrowym i świadomym funkcjonowaniu .

Depresja

Czasami niskie poczucie własnej wartości może wynikać z aktualnego nastroju i być jednym z objawów **depresji**. Oczywiście nie chodzi tu o chwilowe obniżenie nastroju, którego każdy z nas czasami doświadcza, szczególnie gdy przeżywa trudny czas. Mam na myśli tutaj taki poziom obniżonego samopoczucia, który staje się długotrwały i destrukcyjny. Mogą towarzyszyć mu: zmniejszenie przeżywania przyjemności, spadek energii i niechęć do działania, wyraźna zmiana apetytu i wagi, zmiana wzorca snu, trudności w koncentracji uwagi i jasnym myśleniu, spowolnienie lub nadmierna ruchliwość, aż po chęć odebrania sobie życia. Jeśli zauważysz, że minimum pięć z powyższych objawów utrzymuje się stale przez minimum 2 tygodnie, koniecznie skontaktuj się z lekarzem. Pomyślne leczenie może przywrócić pewność siebie i poprawić jakość życia.

Obniżona samoocena może być konsekwencją innych problemów, takich jak: przewlekły poważny stres, bieda, choroba, chroniczny ból, trudności w relacjach. Obniżona samoocena może także stanowić podstawę, na której wzrastają obecne trudności. Wtedy wzmacnianie pewności i akceptacji siebie będzie kluczowym zadaniem, które pomoże Ci lepiej stawić im czoła.



Wartość

Jak zbudować i rozwijać poczucie własnej wartości?

Nie ma jednej drogi, za pomocą której powstaje poczucie własnej wartości. Nie rodzi się ono z dnia na dzień, na skutek nagłej decyzji, uświadomienia sobie czy zmiany dotychczasowego zachowania.

Możemy je budować stopniowo poprzez gotowość do pracy nad wieloma sferami życia. Niestety nie jest to proces prosty i szybki.

Jak sądzisz, co byłoby dla Ciebie łatwiejsze: sporządzenie listy twoich wad czy zalet? Których byłoby więcej? Większości zdecydowanie łatwiej przychodzi wymienienie tego, czego nie potrafią i tego nad czym powinni pracować. Nawykowo krytykujemy siebie, czasami widząc w tym „wartość”, która rzekomo motywuje do działania, aby te niedociągnięcia i wady wyeliminować. Pamiętając o tym, że negatywny obraz siebie częściej wiąże się w nieprzyjemnymi emocjami, takimi jak lęk i smutek (które odbierają energię do działania), skąd mamy brać siłę do wprowadzenia zmian?

Ćwiczenie #2

A gdyby tak zacząć od sporządzenia listy twoich mocnych stron, tego to robisz dobrze oraz tego co udało Ci się osiągnąć?

Zadbaj o czas dla siebie, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał i spróbuj wymyślić jak najwięcej odpowiedzi na poniższe pytania. Nie martw się, jeśli to zadanie początkowo będzie trudne, przerwij je dopiero wtedy, kiedy uznasz, że na dany moment to jest wszystko co przychodzi Ci do głowy. Zawsze możesz odłożyć ją w widoczne miejsce i co jakiś czas uzupełniać o nowe treści :)



 Co w sobie lubisz? (zauważ nawet te małe i chwilowe cechy) .

 Jakie pozytywne cechy posiadasz? (nie muszą być na 100%, nikt nie jest cały czas życzliwy/kompetentny/uczciwy)

 Co osiągnąłeś w życiu (pamiętaj także o tych najmniejszych sukcesach, nie szukaj tylko tych przełomowych, nie każdy opływa świat kajakiem)

 Jakim wyzwaniom stawiałeś/stawiłaś czoła? (z jakimi trudnościami się zmagaleś/zmagalaś, pamiętaj że aby stawić czoła problemom, potrzeba odwagi i uporu, docień to w sobie)



Jakie są Twoje dary/talenty? (to co robisz dobrze, a nie doskonale)



Jakie zdobyłeś/zdobyłaś umiejętności? (w pracy, domu, sporcie, czasie wolnym)



Co inni ludzie lubią i cenią w Tobie? (za co Ci dziękują, o co proszą, za co komplementują?)



Jakie cechy i działania, które cenisz u innych, zauważasz u siebie? (nie musisz robić czegoś tak samo jak ta osoba)



Co doceniłbyś u siebie, jeśli posiadałaby to inna osoba? (bądź sprawiedliwy dla siebie!)



Jakie (także te małe) pozytywne cechy lekceważysz?



Jakich złych cech **nie** posiadasz?



Jak mogłaby opisać Ciebie osoba, która Cię szanuje i jej na Tobie zależy?
(możesz poprosić te osoby, aby sporządziły taką listę dla Ciebie)

Powyższa lista to pierwszy krok, sama nie wystarczy, bo szybko możesz ją włożyć do szuflady i o niej zapomnieć. O wiele bardziej korzystne będzie, jeśli co jakiś czas zaplanujesz sobie czas dla siebie w przyjemnym miejscu i punkt po punkcie rozważaj każdą cechę. Przypominaj sobie wydarzenia kiedy dana cecha wystąpiła i wzmacniaj to wspomnienie. W ten sposób Twoje zapiski przestają być tylko jakąś teorią na papierze. Zwróć uwagę czy to ćwiczenie wprowadziło jakieś zmiany w Twoim samopoczuciu? Czy twój nastrój się podniósł? Jeśli nie, zwróć uwagę czy w jakiś sposób nie podważasz tego, co napisałeś/ napisałaś? Gdy tak się dzieje, po prostu zauważaj to i skoncentruj swoją uwagę na kolejnych punktach listy.

Mocne strony



Kolejnym krokiem w stronę wzmacniania poczucia własnej wartości będzie zwracanie uwagi na Twoje mocne strony, każdego dnia, wtedy kiedy się pojawiają.

Spraw sobie prezent w postaci małego, ładnego notesu, który bez problemu będziesz mógł/mogła nosić ze sobą. Dzięki temu na bieżąco będziesz mógł/mogła go uzupełniać. Na początku zacznij od wpisywania 3 cech i zdarzeń, w których się pojawiły. Gdy stanie się o dla Ciebie łatwe, po prostu zwiększaj ilość wpisów o jeden więcej. Z czasem dostrzeganie pozytywów wejdzie Ci w krew. Warto zajrzeć do tych zapisków każdego dnia zanim położysz się spać, może Ci to dać to odprężenie po całym dniu pracy.



Hierarchia potrzeb

Teraz przychodzi pora na zadbanie o dobre życie i rozwijanie umiejętności **dbania o siebie**. Aby skutecznie to robić, niezbędna jest świadomość własnych **potrzeb** i zdolność do podejmowania starań w celu ich zaspokojenia. Potrzebą zaś nazywamy, to co jest nam niezbędne do efektywnego funkcjonowania.

Tutaj z pomocą przychodzi nam (prawdopodobnie znana Ci już) hierarchia potrzeb A. Masłowa, na którą składają się potrzeby:



Ich kolejność ma znaczenie, wynika z niej, że bez zaspokojenia podstawowych potrzeb fizjologicznych nie będziemy w stanie myśleć o realizowaniu tych, które znajdują się w kolejnym punkcie. Oczywiście nie chodzi tu o pominięcie jednego/dwóch posiłków, ale gdy weźmiemy pod uwagę brak bezpiecznego dachu nad głową, trudno skoncentrować się na planowaniu swojej ścieżki kariery.

1. Fizjologiczne
2. Bezpieczeństwa
3. Przynależności
4. Uznania
5. Samorealizacji

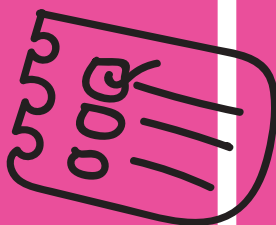


Lista potrzeb

W jakim stopniu rozpoznajesz swoje potrzeby?

Przyjrzyj się poniższej liście i zaznacz te, z których zdajesz sobie sprawę:

1. Bezpieczeństwo fizyczne
2. Bezpieczeństwo finansowe
3. Przyjaźń
4. Zainteresowanie ze strony innych osób
5. Bycie słuchanym
6. Przewodnictwo
7. Szacunek
8. Uprawomocnienie
9. Wyrażanie i komunikowanie emocji
10. Poczucie przynależności
11. Opieka
12. Fizyczny dotyk
13. Intymność
14. Ekspresja seksualna
15. Lojalność i zaufanie
16. Osiągnięcia
17. Poczucie zbliżania się do celów
18. Poczucie kompetencji lub biegłości w jakiejś dziedzinie
19. Poczucie współuczestnictwa
20. Zabawa
21. Poczucie swobody, niezależności
22. Twórczość
23. Duchowość - łączność z "Siłą Wyższą"
24. Bezwarunkowa miłość



Które z powyższych potrzeb w Twoim przekonaniu zaspokajasz? Czy są jakieś obszary, w których nie do końca Ci się to udaje? Pamiętaj, że dbanie o siebie zakłada znajomość swoich potrzeb i gotowość do ich zaspokajania, wybierz 5 potrzeb z powyższej listy i zaplanuj aktywności, za pomocą których będziesz mógł/mogła je lepiej realizować. Może to być spotkanie z przyjaciółmi, które odpowie na wiele z powyższych punktów 3,4,5,9 czy też wyjście na tańce, które zaspokoi potrzebę 20. W poniższej tabeli możesz wpisać pomysły, które przyszyły Ci do głowy:

Potrzeba

Co możesz zrobić w ciągu najbliższego miesiąca, aby lepiej zadbać o zrealizowanie tej potrzeby?



Potrzeba



Co możesz zrobić w ciągu najbliższego miesiąca, aby lepiej zadbać o zrealizowanie tej potrzeby?



Pamiętaj!

Nie zapomnij o docenieniu się za to co zrobiłeś/zrobiłaś!

Spróbuj wkomponować także w swój codzienny plan, wypełniony obowiązkami i pracami, chociaż jedną czynność, która da Ci przyjemność i pomoże odpocząć.

**Nie odkładaj tego na później!
To nie są zajęcia pozalekcyjne,
bilans przyjemności i osiągnięć
to podstawa programowa :)**

Pamiętaj, że poczucie własnej wartości działa na zasadzie błędnego koła. Jeśli Twoja samoocena jest wysoka, częściej podejmujesz nowe wyzwania, których realizacja wzmacnia wiarę w siebie. Odwrotnie jest z niską samooceną, kiedy w obawie przed porażką unikasz podejmowania wyzwań i w ten sposób tylko umacniasz się w przekonaniu, że jesteś gorszy/gorsza.

Bibliografia:

- Bourne, E.J., (2011). *Lęk i fobia. Praktyczny podręcznik dla osób z zaburzeniami lękowymi*. Kraków: WUJ s. 298-329.
- Branden, N., (2008). *6 filarów poczucia własnej wartości*. Łódź: Wydawnictwo JK.
- Briers, S. (2011). *Pokonaj depresję, stres i lęk czyli terapia poznawczo-behawioralna w praktyce*. Warszawa: Samo Sedno s. 3-18.
- Burns, D., (2005). *Radość życia. czyli jak zwyciężyć depresję. Terapia zaburzeń nastroju*. Warszawa: Zysk i S-ka s.312-334.
- Fennel, Melanie J.V., (2008). *Przezwytyżanie niskiego poczucia własnej wartości. Przewodnik samopomocy w oparciu o techniki poznawczo-behawioralne*. Gdynia: Alliance Press.
- Wróbel, A., (2011). *Asertywność na co dzień. Czyli jak żyć w zgodzie ze sobą i z innymi*. Warszawa: Samo Sedno.

Opracowanie merytoryczne:

EWELINA MICHALAK - psycholog, arteterapeuta i psychoterapeuta. Ukończyła studia psychologiczne na Uniwersytecie Łódzkim, podyplomowy kurs Arteterapii przy Polskim Instytucie Ericsonowskim, obecnie jest w procesie certyfikacji z psychoterapii poznawczo-behawioralnej w Centrum CBT. Na co dzień pracuje w Oddziale Leczenia Zaburzeń Nerwicowych w Otwocku, gdzie prowadzi terapię grupową, indywidualną, zajęcia arteterapeutyczne i warsztaty psychoedukacyjne. Prywatnie uwielbia się śmiać, odpoczywa wędrując po górach, nieustannie też poszukuje niekonwencjonalnych sposobów działania.

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020



Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020



www.pozytywnyrozwoj.org
www.mz.gov.pl