

Radionica „Građenje samopouzdanja”



Zašto je ova tema važna

- Slika o sebi
- Samopoštovanje
- Ljubav prema sebi / Samoljublje
- Samopouzdanje





Maslovljeva hijerarhija potreba:

„Potreba da nas drugi poštuju i da poštujemo sami sebe.”



- „Samopouzdanje predstavlja sposobnost da vrednujemo sopstveni self i da se prema sebi odnosimo sa dostojanstvom, ljubavlju i poštovanjem.”

Virginia Satir

- „Samopoštovanje predstavlja kapacitet da iskusimo radost i maksimalnu ljubav prema sebi u bilo kom trenutku našeg života bez obzira na to da li smo uspešni ili ne.”

David Burns





Da li ste nekad doživeli prolazni pad
samopouzdanja?



Šta Vam se tada događalo?

Kako nastaje nisko samopouzdanje

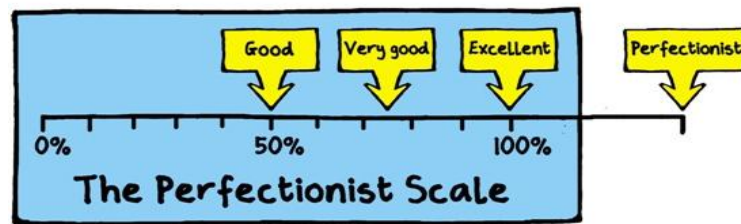
- **Rana životna iskustva**
 - Deca koja su zlostavljana ili zanemarivana
 - Deca čiji roditelji imaju veoma visoke standarde
 - Osećaj da ne pripadamo porodici, školi, vršnjačkoj grupi
 - Osećaj da ne ispunjavamo očekivanja vršnjaka
 - Traumatična iskustva
- **Posledica trenutnih okolnosti**
 - Finansijske teškoće, partnerski problemi, gubitak posla, bolest...



Kako se branimo od niskog samopouzdanja

Pravila:

- „Moram biti najbolji u svemu što radim.”
- „Ne smem da napravim grešku.”
- „Ne smem da iskazujem emocije pred drugima.”
- „Neću pokušati da uradim ništa za šta nisam siguran da ću uraditi savršeno, jer ako ne bude savršeno, to znači da sam potpuni promašaj.”



Narcizam

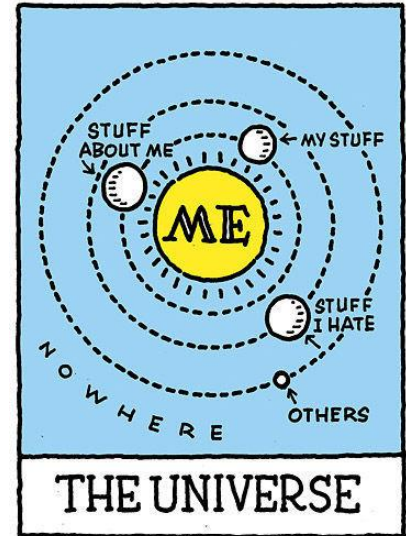
- **Termini:** Samoljublje, egoizam, sujeta
- **Karakteristike:**
 - Osećaj superiornosti („grandiozni self“)
 - Dominantnost
 - Samodovoljnost
 - Burno/agresivno reagovanje na kritiku
 - Traženje pažnje, pravljenje drame
- **Potrebe:** Da nam se drugi dive, da se bude bolji od drugih
- **Mehanizam:** Upoređivanje sa drugima
- **Samopoštovanje:** Visoko ili nestabilno?





Narcizam

- **Kako nastaje narcizam?**
- **U korenu:** strah od neuspeha i osećaj neadekvatnosti
- **Primeri:**
 - „Ja sam savršen i potpuno unikatan.”
 - „Drugi mi se moraju diviti.”
 - „Sve ono što radim mora da oslikava moju perfektnost.”
 - „U odnosu na druge, ja sam superioran.”
 - „Drugi mi moraju konstantno davati pažnju.”



Zdravo samopouzdanje





Da li identifikacija i priznavanje sopstvenih slabosti
govore o niskom samopouzdanju?



Najčešće barijere koje utiču na samopouzdanje

1. **Samokritičnost – negativan govor usmeren na sebe**
2. **Projekcija na nemoguće**
 - „Trebalo je da...”
 - „Kada bi se samo desilo to i to...”
 - „Kada stvari ne bi bile ovakve kakve jesu...”
3. **Socijalno poređenje**



Vežba „Focusing on the positive you”



Razmislite o sebi i pokušajte da odgovorite na sledeća pitanja:

- Šta volim u vezi sa sobom?
 - Koje talente ili veštine posedujem?
- Koja su moja postignuća na koja sam ponosan?
- Šta meni bliske osobe kažu da su moje vrline?



Brainstorming:

Kako podsticati samopouzdanje?



Vežba



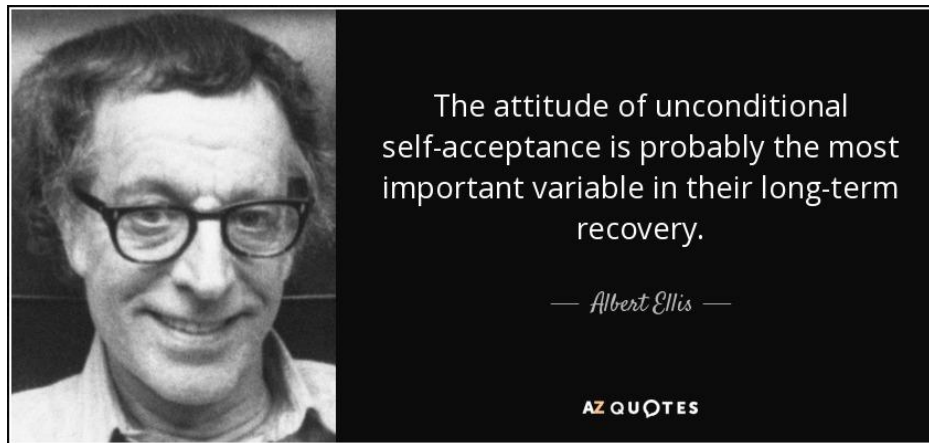
U jednoj skandinavskoj zemlji mladić je počinio ubistvo. Tokom višegodišnjeg izdržavanja kazne u zatvoru, svoje vreme je posvetio čitanju, edukovanju i radu na sebi. Nakon puštanja na slobodu, mladić, sada već čovek u zrelim godinama, uspeo je da stekne fakultetsku diplomu i zaposli se kao socijalni radnik, oženi se i dobije dvoje dece.



Da li se on može okarakterisati kao dobar ili loš čovek?

Bezuslovno prihvatanje sebe

- Globalna samoprocena?
- Bezuslovno prihvatanje sebe



Busteri za samopouzdanje

- Razvijajte asertivnost
- Razvijajte bezuslovno prihvatanje sebe
- Fokusirajte se na svoje snage i postignuća
- Postavite ciljeve (smart princip)
- Bavite se aktivnostima koje volite
- Vodite računa o sebi
- Uradite zadatke na kojima ste prokrastinirali
- Mislite pozitivno o sebi – self compassion
- Upravljajte stresom (stress management)



Socijalni mediji i samopouzdanje



- Poremećaji vezani za upotrebu interneta
- Kakve standarde nam nameću mediji
- Fenomen 21. veka: *Facebook depresija*
- „Fear of missing out” (FOMO)

Kriticizam i negativan feedback

FEEDBACK



Kako se izboriti sa kritikom na asertivan način

Vrste kritike:

1. Konstruktivna kritika
 - *„Zaista mi se sviđa kako si napisao svoj izveštaj. Smatram da bi bio još bolji ukoliko bi se više fokusirao na pravopis.”*
2. Destruktivna kritika
 - *„Tvoj izveštaj je užasan i pravopisno grozan.”*



Kako se izboriti sa konstruktivnom kritikom

- Prihvatite kritiku
- Negativna tvrdnja – otvoreno slaganje sa kritikom
 - „Tvoj sto je prenatrpan stvarima. Veoma si neorganizovan.”
 - „To je tačno. Ne držim svoje stvari veoma uredno.”



Vežba



Kako bi trebalo reagovati na kritiku
onda kada je sagovornik agresivan?



Kako se izboriti sa destruktivnom kritikom

- Nemojte se složiti sa kritikom
 - „Uvek kasniš.”
 - „Ne, ne kasnim uvek. Možda sam ponekad u prošlosti zakasnio, ali to svakako nije bilo uvek.”



Kako se izboriti sa destruktivnom kritikom

- Delimično se složite sa kritikom
 - „Ti uvek kasniš, zaboravio si da pokupiš decu iz škole i nikada nisi tu kada si mi potreban.”
 - „Slažem se da sam zaboravio da pokupim decu iz škole.”



Kako se izboriti sa kritikom onda kada nismo sigurni da li je kritika konstruktivna ili destruktivna

- Negativno ispitivanje

- „To će ti biti teško da uradiš zato što si stidljiv, zar ne?”
- „Zbog čega misliš da sam stidljiv?”





Kako se izboriti sa kritikom na asertivan način



Zapitajte se da li vas zaista neko kritikuje. Da li je to objektivno ili „čitajte misli” drugoj osobi?



Proverite sa drugom osobom o čemu govori („Šta time hoćeš da kažeš?”).



Reagujte na reči, a ne na ton kritikovanja.



Ne reagujte odmah – time out.