

Misli koje mogu pomoći

Imam pravo na pogrešku. Svatko ima pravo na pogrešku.

Postaviti ću dostižne ciljeve
(kako me nepostizanje neostvarivih ciljeva ne bi obeshrabrilo).

Odbacivati ću neprimjerene i neželjene primjedbe dobivene od strane drugih ljudi,
a prihvaćati ću primjerene i ugodne!

Znam da sam vrijedan/vrijedna kao i drugi ljudi.

Mogu biti zadovoljan sobom/svojim napretkom/učinjnim.

Izrada brošure temelji se na literaturi:

Berk, L. E. (2008): *Psihologija cjeloživotnog razvoja*, Naklada Slap, Jastrebarsko

Boffey, B. (2009): *Nanovo se stvoriti*, Alinea, Zagreb

Muk, K. (2007): *Emocionalna zrelost u svakodnevnom životu*, vlastita naklada,

Miljković, D., Rijavec, M. (2008): *Razgovori sa zrcalom*, Zagreb, IEP

Miljković, D., Rijavec, M. (2004): *Bolje biti vjetar nego list, psihologija dječjeg samopouzdanja*, Zagreb, IEP



zavod za javno zdravstvo
međimurske županije

ul. I.G. Kovačića 1E, Čakovec

Samopouzdanje

TEMELJ MENTALNOG ZDRAVLJA



Izgradnja i očuvanje samopouzdanja je osnovna briga
za svoje mentalno zdravlje.

O tome koliko smo samopouzdana ovisi naša uspješnost, prilagodljivost ljudima i okolnostima i opće zadovoljstvo u životu.

Visoko samopouzdana osobe:	Nisko samopouzdana osobe:
<ul style="list-style-type: none">👍 sebe potpuno prihvaćaju i poznaju sebe, svoje kvalitete, a sposobne su realno prihvatiti i svoje nedostatke👍 doživljavaju se kao vrijedne osobe (bez obzira na povremene neuspjehe)👍 zadovoljne su svojim životom, svojom školom👍 uporne su pri učenju👍 lako sklapaju prijateljstva👍 vode računa o drugim ljudima, razumiju potrebe drugih, spremni su pomoći👍 u razgovorima s drugima slobodno izražavaju svoje mišljenje i stavove👍 sebe procjenjuju sretnima, dobrog su raspoloženja, manje depresivni	<ul style="list-style-type: none">☁️ sebe procjenjuju u negativnim terminima smatrajući se nesposobnim; umanjuju pozitivne osobine, vrline i talente☁️ ne prihvaćaju pohvale☁️ često se žale i jadaju; osjećaju se loše☁️ stalno osjećaju nepravdu☁️ često ispoljavaju negativne emocije: stidljivost, agresivnost, zavist, i sl.☁️ nemaju svoj stav i boje se iznijeti svoje mišljenje, boje se progovoriti u društvu misleći da je to što će reći glupo☁️ boje se novih situacija☁️ teško donose odluke☁️ lako odustaju☁️ želi raditi ono što radi "onaj drugi", želi izgledati kao "onaj drugi"☁️ nisko samopouzdana dijete često govori kako ne može naučiti; pretjerano je vezano za roditelje

Svaki čovjek ima potrebu da bude uspješan, da ga drugi poštuju, i da se osjeća vrijednim.

Samopouzdanje stalno utječe na naše funkcioniranje: kako ćemo se ponašati, što ćemo poduzimati, kako ćemo se suočavati sa životnim izazovima...

Visoko samopouzdanje



daje energiju i motivira.

Nisko samopouzdanje ima niz *negativnih posljedica*:



- loše emocije: sramežljivost, prestrašenost, nesigurnost, bojažljivost
- takve emocije dovode do povlačenja od drugih ljudi, što dovodi do usamljenosti, do problema u odnosima s drugim ljudima, u prijateljskim i intimnim vezama
- dolazi do stalnog osjećaja neuspjeha... osjećaj nezadovoljstva povećava vjerojatnost za razvoj depresije
- povećavanje negativnih osjećaja može dovesti do ovisničkog ponašanja (ovisnosti o alkoholu, drogama...), i konačno do samodestruktivnog ponašanja



Temelji samopouzdanja kreiraju se od najranijeg djetinjstva.

Kroz cijeli naš život održava se slika o sebi koju smo ponajviše stvarali tijekom djetinjstva.

Tada su najsnažniji izvor procjene nas samih bili roditelji.

Postupci roditelja koji dovode do <i>zdravog</i> samopouzdanja:	Postupci roditelja koji dovode do <i>niskog</i> samopouzdanja:
	
<ul style="list-style-type: none"> 😊 posvećivanje pažnje i ljubavi, slušanje djeteta 😊 uvažavanje potreba i mogućnosti djeteta 😊 dosljedni odgojni postupci uz postavljanje razumnih granica i očekivanja 😊 pokazivanje vjere u djetetove sposobnosti, podržavanje u njihovim eksperimentiranjima 😊 nagrađivanje, pohvale, poticanja, ohrabivanja 	<ul style="list-style-type: none"> 😞 stalno kritiziranje, ponižavanje, ismijavanje 😞 ako se na dijete stalno viče, ili ga se fizički kažnjava, 😞 ako dijete bude ignorirano, ako ga se zanemaruje, 😞 odsustvo granica u odgoju - popustljivi odgojni stil 😞 očekivanje od djeteta da bude savršeno u svakoj prilici

Poruke koje smo stalno slušali kroz odgoj od roditelja stalno nosimo u sebi.

Te poruke i savjete "čujemo" kao *poruke unutarnjih glasova*.

osoba **zdravog samopouzdanja** ima poruke koje su:

- ohrabrujuće
- podržavajuće
- pozitivne



Kod osoba s **niskim samopouzdanjem** unutarnji glas

- kritizira
- vrijeđa
- obeshrabruje



PREPOZNAJ SVOJE NEGATIVNE MISLI I NEGATIVNE PORUKE I DOKAŽI SAM SEBI DA GRIJEŠIŠ!

primjeri negativnih poruka: "Stalno ispadam glup!", "Nema šanse da to naučim; ...napravim do zadanog roka"; "Nesposoban sam za to", "Nikad neću to uspjjeti"; "Svi znaju više od mene!"...

Suoči se s tom negativnom porukom: npr. pitaj se: *Koji je dokaz tome?*

Zapitaj se:

Nisi li možda sklon umanjivanju dobrih stvari, a uveličavanju negativnih?

Odbacuješ li pozitivne doživljaje i stvari kao nebitne, uočavaš i pamtiš samo ono što je loše?

Da li stalno negativno predviđaš budućnost?

Nekoliko je načina mijenjanja tih loših samoporuka

Razmisli i zabilježi:

- Što bi tvoj prijatelj rekao na to (tu situaciju, tu osobinu...)?
- Što bi ti rekao na tu situaciju/događaj/procjenu sebe za 1 godinu?
- Potraži nove informacije (o sebi, o situaciji...), one pozitivne...
- Zaokreni negativnu poruku u mislima na pozitivnu (Npr: "Nikad neću to uspjjeti" preoblikuj u: "Znam da ću uspjjeti!")

Zabilježene pozitivne poruke čitaj svaki dan. Više puta.

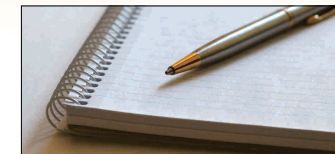
Važno!

- ▶ kad se ponovo nađeš u situaciji u kojoj možeš prepoznati svoje stare negativne poruke ili negativni samogovor, suprotstavi se sam sebi i zamijeni ih novim, pozitivnim
- ▶ zamišljaj pozitivan ishod situacije nastojeći se što vjernije uživjeti u mislima (naš mozak "pronađe" sva naša ranija dobra iskustva i "sakupi" ih u cjelinu usmjerenu pozitivnom rješavanju problema)

PREPOZNAJ SVOJE POZITIVNE OSOBINE!

Ljudi visokog samopouzdanja svoju pažnju usmjeravaju na svoje pozitivne osobine, dok oni niskog samopoštovanja više i češće obraćaju pažnju na svoje loše osobine.

1. uoči svoje vrline i kvalitete koje voliš na sebi, ono što poštuješ
2. zapiši ih !!
3. zapiši svoje uspjehe, podsjeti se na svoja postignuća (završena škola, uspješno odigrana utakmica, jučer dobivena dobra ocjena u školi...)
4. danas zamijeti svaku pozitivnu poruku koja ti je upućena od strane druge osobe (makar naoko nevažnu, pr. kompliment za izgled, ili izjavu poput "Ovo ti je dobra ideja"...). Zapiši!
5. zapiši neverbalne pozitivne poruke koje su ti bile upućene, kao što su osmijeh, srdačan pozdrav...



Važno!

- ▶ Čitaj listu tijekom jednog mjeseca svaki dan.
- ▶ Odredi vrijeme kad ćeš to raditi i pridržavaj se predviđenog rasporeda!
- ▶ Zatim produži čitati tijekom slijedećeg mjeseca...
- ▶ Bitna je ustrajnost.



One stvari na koje si ponosan (tvojih ruku djelo, pohvale i svjedodžbe...) stavi na vidljivo mjesto.

POKUŠAJ...

- ▶ **Odaberi jednu svoju pozitivnu osobinu ili postignuće; pronađi ljude iz svoje okoline koji nemaju tu osobinu ili postignuće, barem ne koliko i ti.**
- ▶ **1. Promatraj kako se ponaša osoba koja ima visoko samopouzdanje**
2. zatim vježbaj u mašti isto ponašanje (pokušaj se zamisliti kako se TI ponašaš sigurno u sebe)
3. pokušaj se tako i ponašati. Ako uspiješ, čestitaj si. Nastavi tako.
4. Ako ne uspiješ, nemoj odustati!
- ▶ **Ponašaj se kao važna osoba**
- ▶ Sam sebi i jesi važna osoba. Sam sebi ugađaj (povremeno, u skladu s mogućnostima). Priušti si nešto lijepo... bavi se aktivnostima koje voliš (barem povremeno)... ne zaboravi na osnovnu brigu o sebi: hrani se zdravo, prakticiraj tjelesne aktivnosti... Nađi neke nove interese - živimo u vrijeme bogato mogućnostima, otvori se prema njima, upiši neki tečaj... otkrij neke nove talente u sebi... isplaniraj neke konstruktivne, nove aktivnosti koje ćeš obaviti u skorije vrijeme, npr. obilazak muzeja; prijavi se za volonterski posao u obližnjoj humanitarnoj udruzi...
- ▶ Izloži se situacijama u kojima možeš doživjeti uspjeh, iskušaj različite aktivnosti, hobije, sportove, da otkriješ u čemu si dobar i u čemu možeš doživjeti uspjeh, pohvale od strane drugih i priznanja.
- ▶ Stvori prilike za sklapanje novih društvenih kontakata, novih prijateljstava, za druženja s vršnjacima, u korisnim aktivnostima gdje se mogu razmjenjivati iskustva i susretati nova lica. Primjerice - tečajevi, sportski klubovi, kulturna udruženja, učlanjenje u planinarsko društvo i sl.

Kad želiš ojačati samopouzdanje, svjesno i samostalno odlučuješ na koji način želiš završiti školu, ostvariti svoje planove, stjecati prijatelje, ostvariti odnose s drugima (roditeljima, djevojkom/dečkom...).
Na taj način ispravljaš dosadašnja loša i kriva ponašanja.

ZAPITAJ SE...

- 1. Kad bih imao hrabrosti biti osoba kakva želim biti, kako bih se ponašao u toj situaciji ?**
 - razmisli; zamisli se hrabrim i smirenim i punim samopouzdanja
 - zamisli konkretne korake koje bi poduzeo, što bi učinio
 - vizualiziraj odgovor (zamisli odgovor u glavi)
 - slijedeći je korak da se i počneš tako ponašati kako si zamislio, onako kako bi htio

2. Kad bih bio siguran u sebe, što bih rekao?

- zamisli odgovor, što si pomislio?

Zamišljanje misli koje sad nemaš može biti teško; ali pokušaj se prisjetiti npr. ranijih iskustava kad si se ponašao hrabrije, prisjeti se osobe koja je samopouzdana - što bi ona rekla; ili iskoristi vlastitu kreativnost.

RAZMISLI...

- ▶ Koje stvari ne radiš, ne usuđuješ se, jer nemaš dovoljno vjere u sebe i jer smatraš da nisi sposoban za to? (npr. osloviti osobu koju želiš; upisati se u neki sportski klub; javiti se u školi za bolju ocjenu,...)
Zapiši.
Napravi popis takvih stvari.

Učini, jednu po jednu, kreni redom s popisa.
Nemoj čekati. Nemoj odgađati. Započni danas!



- ▶ **Prestani se optuživati za svaku pa i najmanju pogrešku.**
Možda od sebe očekuješ previše, predobro, presavršeno... Nemoj patiti ako ne postigneš željeno, tako ulaziš u zamku ulaska u nezadovoljstvo; i unatoč dobrim postignućima ne vjeruješ u sebe. Cijena nerealnih ili previsokih ciljeva je loše samopoštovanje.
Važno je da shvatiš da je realno ponekad doživjeti neuspjeh, to doživljava svatko u životu. Neuspjesi nam omogućavaju da naučimo kako se suočavati s razočaranjem i frustracijom. Načini suočavanja pridonose zdravom razvoju samopouzdanja. Prihvati svoje pogreške. Misliš li da se svaka pogreška može izbjeći? Često jednostavno ne možemo predvidjeti sve posljedice naših postupaka. Možda zbog neznanja, loših navika, zaboravljanja, brzopletosti, lijenosti...
Zapamti: jedini ljudi koji nikad ne griješe jesu oni koji ništa ni ne rade.

Suočavanje s problemom potiče samopouzdanje i samopoštovanje

Imaš problem? Npr. loše ocjene u školi; stalni sukobi s vršnjacima...?

Bijegom od problema ili prepuštanjem problema drugoj osobi rušimo vlastitu samoeфикаsnost, time i osjećaj samopouzdanja.

Ako se suočiš s problemom (što znači promišljanje, analiza problema, donošenje odluke, poduzimanje koraka), sebi i drugima dokazuješ samostalnost, što ti daje "na važnosti".

Kako se suočavaš sa problemom?

Nekorisne strategije	Korisne strategije
<p>koje su odraz manjka samopouzdanja a daljnja primjena istih samo ga nadalje ruši:</p> <ul style="list-style-type: none">• ignoriranje problema• izbjegavanje razmišljanja i rješavanja problema, opravdavajući se da se ništa ne može učiniti• odlaganje rješavanja problema• razmišljanje o njemu bez poduzimanja koraka za rješavanje• pretjerane emocionalne reakcije - vikanje, plakanje, i sl.• korištenje izgovora za nerješavanje problema, npr. "Trenutno nisam raspoložen"	<p>njima pribjegavaju osobe zdravog samopouzdanja:</p> <ul style="list-style-type: none">- aktivno suočavanje s problemom:<ul style="list-style-type: none">▶ logička analiza: razmišljanje o problemu kako bismo se bolje pripremili za njegovo rješavanje,▶ gledanje na problem s pozitivne strane,▶ motiviranje samog sebe motivirajućim samouputama (npr. "Što prije to obavim prije ću se riješiti, kasnije se događaji mogu zakomplicirati...") i dogovor sam sa sobom,▶ postavljanje jasnih, realnih i dostižnih ciljeva (npr. "Možda neću dobiti 5 iz testa, ali i trojka će mi omogućiti prolaz razreda"),▶ podjela problema na manje dijelove, lakše je rješavati manje cjeline. Postizanje zacrtanih podciljeva djeluje motivirajuće. (Ako svoje misli usmjerimo samo na krajnji cilj vjerojatno će nam se činiti pretežak za dostizanje),▶ izrada plana i realizacija korak po korak; treba početi s radnjom koja je najhitnija ili pak najzanimljivija, ili najlakša...

Komunikacija i samopouzdanje

za vrijeme razgovora odglumi visoko samopouzdanu osobu:

Tijekom razgovora s nekim ostavi dojam da si samopouzdan:

- gledaj sugovornika u oči;
- zauzmi tjelesni stav: uspravno i sigurno držanje, podignuta glava, čime odaješ poruku da si zainteresiran,
- ne lupkaj nogama ili prstima po stolu, ne pravi nagle pokrete... sve što te se može doživjeti kao nervoznog,
- nemoj imati namrgođeno lice nego prijazno, smiješkom pokazujemo da nismo čangrizava osoba nego da nam je ugodno u tom društvu,
- slušaj o onome što ti sugovornik govori; postavljalj pitanja, time pokazuješ osobi da je zaista slušaš,
- kimaj lagano glavom dok drugi govori - time također daješ do znanja da slušaš,
- dok slušaš, ne razmišljaj o sebi (kako izgledam, kako se ponašam...), nego usmjeri pažnju na druge ljude,
- kad govoriš, nemoj reći ništa bezobrazno ili nepristojno



Važno!

- ▶ Pažljivo slušanje, održavanje kontakta očima, smiješak, komentiranje onoga što se priča, postavljanje pitanja.. su znaci koji pokazuju drugima da ti se sviđaju (svi vole kad se nekome sviđaju)!
Ovakvi načini komuniciranja će ti prijeći u naviku, a drugi će te opažati i doživljavati samopouzdanim, što će i tebi samom podići osjećaj samopouzdanja.