

Autor warsztatu Anna Bakuła  
Centrum Aktywnego Rozwoju i Edukacji  
Szkoła Specjalistów Psychoterapii Uzależnień  
I Instruktorów Terapii Uzależnień Brok

## **PRACA Z GRUPĄ NAD POCZUCIEM WŁASNEJ WARTOŚCI**

### **Mikrowykład**

Samooceńca jest bardzo istotnym czynnikiem sprawczości. Od tego jak myślimy o sobie zależy to, czy stawiamy czoła trudnym sytuacjom i różnego rodzaju wyzwaniom. Od samooceny zależy proces podejmowania decyzji. Wiemy o naszych pacjentach, że wielu z nich ma bardzo niską samoocenę, dlatego tak istotne jest, abyśmy za pomocą różnego rodzaju metod wpływali na jej podniesienie.

### **Kształtowanie się poczucia własnej wartości :**

- kto i co ma wpływ na kształtowanie się poczucia własnej wartości ? (dyskusja) (dzieciństwo, komunikaty z domu, środowisko przedszkolne, szkoła, praca, rodzina obecna, znajomi itd.)

Mikrowykład :

- powstawanie negatywnych przekonań – schematy poznawcze
- utrwalanie się negatywnych przekonań
- myśli automatyczne
- wpływ negatywnych przekonań na funkcjonowanie, negatywne przekonania o sobie to samoutrudniacze

### **Ćwiczenie 1**

**Przypomnij sobie co myślisz o sobie w stresie. Jak siebie najczęściej oceniasz. Co myślisz, kiedy ci coś nie wyjdzie.**

Jeśli pierwsze skojarzenia dotyczą krytyki siebie zastanów się kto ci tak mówił, kto cię oceniał i czy to jest prawda. A może sami zaczęliśmy tak o sobie myśleć porównując się z innymi.

### **Ćwiczenie 1 A**

Do koszyka wrzucamy przekonania o sobie samych.

### **Ćwiczenie 2 Mapa samooceny**

Uczestnicy rysują okrąg. Określają i rysują obszary ważne dla swojego funkcjonowania. Zastanawiają się w których obszarach mają problem z dobrą oceną siebie, a których są zadowolone z siebie. Omówienie.

**Ćwiczenie 3** W czym może szkodzić niska samoocena. Burza mózgów. Prowadzący klaryfikuje i uzupełnia krótką wypowiedzią na ten temat.

Osoba, która myśli o sobie źle może unikać ludzi  
Osoba, która myśli o sobie źle może nie podejmować decyzji  
Osoba, która myśli o sobie źle może nie być asertywna  
Osoba, która myśli o sobie źle może czuć się nieszczęśliwa

**Ćwiczenie 4** W czym szkodzi mi fakt, że w niektórych obszarach myślę o sobie źle. Omówienie.

### **Podnoszenie samooceny**

**Ćwiczenie 5** **Moje mocne strony ( dla grupy , która się zna. Jeśli nie , to ćwiczenie to można zrobić na koniec zajęć )**

Cel. Uświadomienie uczestnikom zajęć ich zalet, podnoszenie samooceny

Sposób realizacji

Uczestnicy otrzymują polecenie zapisania na dużej kartce papieru na górze, swojego imienia i nazwiska. Oddają kartki osobie siedzącej obok , po prawej stronie. Następnie mają za zadanie wymienić po kilka pozytywnych cech tej osoby, której kartkę dostali. Zaginają zasłaniając te cechy papier, jednocześnie robią to tak, aby było nadal widoczne nazwisko. Podają kartkę następnej osobie, a ta pisze ponownie pozytywne cechy. Robią to do momentu, gdy kartka okrąży całą grupę trafiając do właściciela nazwiska.

Głośno, kolejno odczytują swoje zalety.

Omawiają jak się czuli, czytając o sobie miłe rzeczy.

**Ćwiczenie 4** **Moje mocne strony**

Cel Uświadamianie sobie własnych zalet, podnoszenie samooceny

Każdy z uczestników rysuje siebie jako wybrane, ulubione zwierzę. Zwierzę to powinno posiadać takie cechy jakie zdaniem osoby rysującej ma ona sama. Następnie uczestnicy kładą kartki na środku. Grupa ma za zadanie powiedzieć o pozytywnych stronach tego zwierzęcia.

Należy pamiętać ,że cechy te mają być wyłącznie pozytywne. Omówienie.

Osoba, której dotyczy rysunek ma dodać jeszcze coś pozytywnego. Jak się czuje w tej chwili, czy wiedziałam, że mam takie cechy.

**Ćwiczenie 5** **Filizanki**

Cel . Podnoszenie samooceny. Nauka przyjmowania i mówienia komplementów.

### Mikrowykład

Wyobraźcie sobie ,że wszyscy jesteśmy kubeczkami z wodą. Ta woda to nasze dobre cechy. Jeżeli ktoś mówi nam coś miłego, czujemy się pełniejsi, to tak jakbyśmy mieli więcej tej dobrej wody w sobie. Przyjemnie jest dostawać dobre słowa na swój temat, ale też dobrze jest coś ludziom z siebie dawać .Kiedy mówimy komuś coś dobrego zapełniamy mu jego filiżankę. Waszym zadaniem jest każdemu powiedzieć coś dobrego przelewając mu trochę swojej wody. Jednocześnie z pewnością ktoś powie wam coś miłego. Zadbajmy wszyscy, aby kubeczki wszystkich uczestników zajęć stale były napełnione do połowy wodą.

Każdy uczestnik dostaje papierowy kubek zapełniony do połowy wodą. Wszyscy rozchodzą się po sali.Za zadanie mają napełniać kubeczki innych osób mówiąc im komplementy, ale tylko ich zdaniem prawdziwe. Przy wypowiedaniu komplementów wlewają koledze czy koleżance trochę wody do ich kubeczka.

Po zajęciach omawiamy :

- jak czuli się , gdy ktoś wlewał wodę do ich kubeczka, czy to miłe uczucie?
- czy trudno było napełniać kubeczki innych mówiąc im miłe rzeczy ?

### Ćwiczenie 6 Linia życia

Cel : pokazanie uczestnikom dotychczasowych osiągnięć, nauka stawiania celów, budowanie poczucia własnej wartości.

#### Instrukcja

Wyobraźcie sobie swoje życie jako linię ciągłą. Napiszcie na niej swoją datę urodzenia, dalej dzisiejszą datę, na końcu linii jakąś wybraną datę waszej dalekiej przyszłości. Pomiędzy tymi datami jest wiele miesięcy waszego życia. Zastanówcie się i napiszcie pod spodem co ważnego udało się wam osiągnąć, nauczyć od daty urodzin do dnia dzisiejszego, a następnie o czym marzycie, że chcielibyście osiągnąć w przyszłości. Można snuć najbardziej nawet śmiałe plany.

Data urodzin ----- data obecna -----przyszłość

Omówienie zapisków. Staramy się uwypuklić sukcesy pacjentów, zachęcić je do śmiałych marzeń, dać im nadzieję na sukces, podkreślając ich mocne strony.

## **Ćwiczenie 7 Herb**

Cel. Uświadomienie sobie własnych wartości

Osoby rysują swój herb z uwzględnieniem takich rzeczy jak :

- coś w czym jesteśmy dobrzy
- wartość ceniona w mojej rodzinie
- naczelną wartość w moim życiu
- sprawa, osoba, w którą mocno wierzymy
- cztery słowa, które chcielibyśmy usłyszeć o sobie

Omówienie

## **Ćwiczenie 8. Sytuacje , w których udało mi się pomóc innym**

Cel : uwrażliwianie na innych, podkreślanie mocnych stron, wzmacnianie poczucia wartości własnej

Mikrowykład

Każdy z nas lubi, gdy inni nam sprzyjają. Lubimy , gdy inni są przy nas w trudnych sytuacjach. Chcemy czuć się lubiani, chcemy, żeby ludzie nam pomagali.

Dostawać od ludzi to miła rzecz, ale równie miło jest pomagać. Kiedy pomagamy innym czujemy się potrzebni i ważni. Ci , którzy pomagają innym nigdy nie są samotni

Zadanie

W parach opowiedzcie sobie nawzajem, o sytuacjach w których komuś pomogliście . Jak wtedy się czuliście?

Następnie w parach opowiedzcie sobie o sytuacji, gdy ktoś wam pomógł. Jak wtedy się czuliście?

Omówienie zadań. Chwalimy pacjentów za sytuacje, w których pomagali innym. Uwypuklamy ich pozytywne strony.

## 9. Krytyk wewnętrzny

Cel : Odkrywanie i praca z krytykiem wewnętrznym, wzmacnianie poczucia własnej wartości

Mikowykład

Każdy z nas ma swojego krytyka wewnętrznego. Krytyk wewnętrzny to coś, co siedzi w nas w środku i mówi nam, że jesteśmy źli, słabi, że czegoś nie potrafimy, że nam się coś nie uda.

Ulegamy temu krytykowi i nie podejmujemy działań, czasem wycofujemy się przez niego z kontaktów z innymi. Nie warto poddawać się krytycznym myślom o sobie. Warto jest natomiast nauczyć się radzić sobie z krytykiem wewnętrznym.

Zadanie 1

Opowieść o sądzie. Omówienie .Interpretacja.

Zadanie 2

Zastanówcie się i powiedzcie, czy macie takiego krytyka wewnętrznego?

Co ten krytyk wam mówi?

Pacjenci kolejno opowiadają o swoim krytyku wewnętrznym, a my, na bieżąco komentujemy te wypowiedzi pracując z przekonaniem pacjentów.

Praca z przekonaniem . Strategia.

1. Dowiadujemy się od pacjenta, co myśli o sobie, co mówi mu jego krytyk wewnętrzny na jego temat, jest to najczęściej komentarz typu: „jestem do niczego”, „nikt mnie nie kocha”, „nic nie potrafię”.
2. Następnie, gdy to wypowie mówimy, „rozumiem, że twój krytyk wewnętrzny mówi ci że ..”.
3. Pytamy się gdzie takie słowa słyszał, kto to mu mówił. Uzmysławiamy osobie, że to nie jest jego własne przekonanie ale cudze, zasłyszane. Następnie pokazujemy, że są to fałszywe przekonania
4. Utwierdzamy pacjenta, że to co myśli o sobie w negatywnych kategoriach nie jest prawdą, ale jedynie jego krytyk wewnętrzny mu to mówi.

Zadanie 3

Nauka przeciwstawiania się krytykowi wewnętrznemu. Praca w dwóch kręgach. Krąg zewnętrzny się porusza, wewnętrzny stoi. Każdy każdemu mówi swoje słowa krytyki, osoba stojąca wewnątrz sprzeciwia się krytykowi. Następnie zamiana ról. Omówienie.

#### Zadanie 4. Praca z krytykiem

Nie poddawaj się krytycznym myślom o sobie. To Ci szkodzi. Kiedy w jakiejś sytuacji coś mówi Ci, że czegoś nie umiesz, nie możesz, nie potrafisz ,sprzeciw się takim myślom.

Burza mózgów – prosimy uczestników , aby wymyślali i kolejno pisali na tablicy , w jaki sposób mogą się sprzeciwić złym myślom o sobie, co mogą powiedzieć swojemu krytykowi wewnętrznemu.

Np.

1. Powiedz : „ stop” takim myślom
2. Powiedz „ to nieprawda, właśnie, że potrafię”
3. To nie jest moje, ja myślę o sobie inaczej

#### Zadanie 5

Ćwiczenie w parach. Jedno pacjent mówi drugiemu co mówi mu często jego krytyk wewnętrzny. Drugi uczestnik ćwiczenia dyskutuje z krytykiem, sprzeciwia mu się.

Podsumowanie

### **Ćwiczenie 10 Pozytywna prezentacja**

Cel – wzmacnianie samooceny

#### Zadanie 1

Prosimy , aby uczestnicy zajęć wybrali sobie ulubionego bohatera z filmu , książki, albo z własnego życia. Wybierzmy sobie cechy jego charakteru lub zachowania , które najbardziej mi się podobają, takie jakie ja mam lub chciałbym mieć.

Postarajmy się pokazać grupie te cechy bez używania słów. Grupa ma za zadanie odgadnąć o jakie cechy czy zachowania nam chodzi.

Jak czuliście się w trakcie zabawy?

## Ćwiczenie 11 Odkrywanie siebie

Cel : uświadamianie sobie możliwości zmian

Bajka o Kopciuszku. Kopciuszek był źle ubrany, źle traktowany, był smutny i myślał o sobie niedobrze. Stale słyszał krytykę. Pewnego dnia mógł iść na bal. Ale poszedł dlatego, że pojawiła się dobra wróżka, która dała mu sukienkę. A gdyby wróżka się nie pojawiła? Czy zawsze musi pojawić się w naszym życiu wróżka? Od kogo nasze życie zależy?

Czy czujesz się czasem jak Kopciuszek? Czy musisz czekać na wróżkę żeby zmieniać swoje życie?

### Afirmacje

**Afirmacja to pozytywna myśl, która się świadomie wybiera, żeby zaszczerpić ją w swoim umyśle w celu uzyskania pożądanego wyniku. To celowe oddziaływanie na własny umysł.**

### Ćwiczenie

Na kartce papieru piszesz 15 razy tą samą afirmację np. „jestem mądra”. Obok zapisujesz myśli, obawy, przeświadczenia, lęki, które ci na ten temat przychodzą do głowy. Powtarzaj afirmację i obserwuj jak zmieniają się zapisy po prawej stronie. Afirmacja jest w stanie wydobyć z ciebie wszystkie negatywne myśli i uczucia tkwiące gdzieś głęboko w Tobie. Dzięki niej możesz zrozumieć lepiej swoje zachowanie, oraz zobaczyć, co przeszkadzało ci osiągać różne cele. Afirmacja może zmienić twoje myślenie na swój temat.

### Dobre rady dla Ciebie

**Przede wszystkim odrzuć stare przekonania o sobie. Uświadom sobie, że to ktoś zaszczerpił ci złe myślenie o sobie. Uświadom sobie, że nie jesteś już tą osobą z dzieciństwa.**

**Przejmij odpowiedzialność za swoje życie.**

**Znajdź obszary problematyczne i zacznij nad nimi pracować. Celebryj porażki, każda z nich powinna być lekcją dla ciebie.**

1. Ćwicz afirmację
2. Bądź dla siebie dobry
3. Chwal siebie za wszystko co dobrze zrobisz
4. Uwierz w siebie
5. Rób codzienny bilans pochwał

- 6. Dawaj sobie dobre rady**
- 7. Pociaszaj się**
- 8. Zwiększaj ilość przyjemnych czynności**
- 9. Otaczaj się ludźmi których lubisz, zmień trujące otoczenie**
- 10. Nagradzaj się nie tylko słowem**
- 11. Koncentruj się na pozytywach nie negatywach**
- 12. Upominaj się o pochwałę**
- 13. Kiedy chcesz płakać płacz**
- 14. Nie porównuj się z innymi**
- 15. Wzmacniaj swoje zasoby**
- 16. Naucz się odreagowywać opowiadając komuś o problemie**
- 17. Ucz się śmiać**

**Na zakończenie największa mądrość Einsteina : Najważniejsze co odkryłem to, że wszechświat jest przyjazny**