

# Doradztwo Zawodowe

w szkole

ponadpodstawowej

ZGODNOŚĆ  
Z ROZPORZĄDZENIEM



PAKIET MATERIAŁÓW

LUTY 2019

**Budowanie poczucia  
własnej wartości**

**Skuteczna autoprezentacja**

**Umiejętność radzenia  
sobie ze stresem**





# Doradztwo zawodowe w szkole ponadpodstawowej

---

Luty 2019

---

Wiedza  na usługach  
rynku

Autorzy: Magdalena Goetz, Małgorzata Łuba  
Redaktor prowadzący: Marta Łyskawińska  
Koordynator wydawniczy: Monika Kanigowska  
Zdjęcia: Dreamstime, Fotolia  
Skład i projekt okładki: Dariusz Ziach

ISBN 978-83-260-3210-3 Komplet

ISBN 978-83-260-3211-0 Uzupełnienie

Nr produktu: 170218



Forum Media Polska Sp. z o.o.  
ul. Polska 13, 60-595 Poznań  
tel. 61 66 55 810, fax 61 66 55 888  
[www.forum-media.pl](http://www.forum-media.pl)

# Spis treści:

1. Poczucie własnej wartości .....	7
2. Narzędzia do diagnozy i rozwijania poczucia własnej wartości .....	12
3. Zasady skutecznej autoprezentacji .....	20
4. Ważne pytania wspierające skuteczną autoprezentację .....	28
5. Warsztat skutecznej autoprezentacji .....	37
6. Podstawy autoprezentacji – narzędzia .....	40
7. Sukces – co znaczy dla różnych ludzi? .....	43
8. Materiały do przeprowadzenia lekcji – Sukces – co znaczy dla różnych ludzi .....	48
9. W poszukiwaniu wysp kompetencji ucznia .....	50
10. Równowaga praca–życie .....	54
11. Narzędzia do przeprowadzenia lekcji wychowawczej na temat: Równowaga praca–życie .....	58
12. Moje plany .....	60
13. Motywacja wewnętrzna ucznia .....	61
14. Umiejętność radzenia sobie ze stresem .....	64
15. Narzędzia do lekcji – Umiejętność radzenia sobie ze stresem .....	69
16. Jak uodpornić się na stres? – ulotka .....	75



# Wstęp

Jednym z ustawowych obowiązków szkoły jest przygotowanie uczniów do wyboru zawodu i kierunku kształcenia. Na poszczególnych etapach edukacji działania te są zróżnicowane, zarówno pod względem formy, jak i treści. W szkołach ponadpodstawowych realizuje się je w formie zajęć z zakresu doradztwa zawodowego. Ich celem jest wspieranie młodych ludzi w procesie:

- przygotowania do świadomego i samodzielnego planowania kariery;
- podejmowania decyzji edukacyjnych i zawodowych, z uwzględnieniem swoich zainteresowań i uzdolnień;
- informacji na temat rynku pracy i systemu dalszej edukacji.

Powyższe zajęcia realizują doradcy zawodowi, profesjonalnie do tego przygotowani. Dane oświatowe wskazują, że tylko około 20% szkół zatrudnia taką osobę. Dlatego obowiązujące przepisy umożliwiają powierzenie prowadzenia zajęć innemu nauczycielowi, ale tylko do roku szkolnego 2021/2022.

Złożoność pracy doradcy zawodowego wymaga ustawicznego rozwijania kompetencji merytorycznych, psychologicznych, interpersonalnych i społecznych. Poszerzyła się też płaszczyzna i zakres jego oddziaływania o poradnictwo obserwacyjno-decyzyjne. Wynika to przede wszystkim z wymagań współczesnego rynku pracy. Preferuje on osoby kreatywne, elastycznie dostosowujące się do jego zmienności, bowiem sukces życiowy osiągnąć mogą tylko osoby mające realny wpływ na swoje życie, umiejące świadomie podejmować decyzje.

Uczniowie szkół ponadpodstawowych, stojący u progu dorosłości często zadają sobie pytania: *Studia wyższe czy praca, a może praca w trakcie studiów?*, *Czy nadaję się do zawodu, który chcę wybrać?*, *Czy jest na niego zapotrzebowanie, gdzie, u kogo, ile się w tym zawodzie zarabia?*, *Czy lepiej pracować u kogoś, czy na własny rachunek?* Stąd istotą poradnictwa obserwacyjno-decyzyjnego jest przygotowanie ich do świadomego, trafnego wyboru studiów wyższych oraz wejścia na rynek pracy, poprzez:

- pomoc w jak najlepszym poznaniu siebie;
- nabycie umiejętności określania własnych zasobów, cech osobowościowych, zainteresowań, zdolności i uzdolnień, mocnych i słabych stron jako potencjalnych obszarów do rozwoju, ograniczeń, kompetencji (wiedzy, umiejętności i postaw), wartości, predyspozycji zawodowych, stanu zdrowia;
- kształtowanie umiejętności studiowania i wybierania ofert pracy, wyszukiwanie oraz przetwarzanie informacji o zawodach, uczelniach i rynku pracy, umiejętność poruszania się po nim, poszukiwanie i utrzymanie pracy;
- prezentowania swoich kwalifikacji i możliwości w drodze aplikowania do pracy;
- stałej gotowości do podnoszenia swojej wiedzy i doskonalenia umiejętności.

Praca z młodzieżą może przybierać różne formy: wykładów, prelekcji, treningów, umiejętności i warsztatów grupowych, porad indywidualnych i samodzielnej pracy pod opieką szkolnego doradcy zawodowego. Materiały znajdujące się w tym zeszycie to ciekawa propozycja dla doradców zawodowych. Są tu narzędzia diagnostyczne, wskazówki oraz scenariusze pomocne w przygotowaniu i zrealizowaniu atrakcyjnych, aktywnych i urozmaiconych zajęć, min. na temat poczucia własnej wartości, wewnętrznej motywacji, podstaw skutecznej autoprezentacji, radzenia sobie ze stresem.

Małgorzata Łoskot





# 1. Poczucie własnej wartości

Poczucie własnej wartości – każdy z nas chciałby je mieć. Dzięki niemu jesteśmy bardziej zadowoleni z siebie, z tego, co robimy, z życia. Zachowujemy się z większą pewnością siebie. Mamy odwagę i dążymy do realizacji swoich marzeń. Wybieramy to, co nam służy i jest dla nas naprawdę dobre. Skąd się bierze? Dlaczego czasami go brakuje? I jak można je mądrze budować?

Poczucie własnej wartości to uogólniona postawa człowieka wobec samego siebie, którą – jak każdą inną postawę – budują trzy elementy:

- intelektualny, czyli to, jak człowiek postrzega sam siebie, jak ocenia to, kim jest i co robi, jakie ma myśli i przekonania na swój temat,
- emocjonalny, czyli jakie uczucia żywi w stosunku do siebie, czy siebie lubi, szanuje, akceptuje, czy uważa, że zasługuje na miłość,
- behawioralny, czyli w jaki sposób zachowuje się wobec siebie, jak siebie traktuje, na ile umie zadbać o siebie i zaspokoić swoje potrzeby.

Poczucie własnej wartości to nie chwilowe dobre myśli o sobie, ulotne zadowolenie z tego, co się zrobiło, czy zadbanie o siebie raz na jakiś czas. To trafna i uczciwa samoocena oraz głęboka wiara w to, że jest się po prostu dobrym, ważnym i kompetentnym. To odczuwanie samoakceptacji i sympatii do siebie niezależnie od doświadczanych porażek, popełnianych błędów czy krytyki ze strony innych. To także regularność i konsekwencja w dbaniu o siebie oraz takie działania, które potwierdzają, że jest się dla siebie kimś najważniejszym, kto ma prawo dążyć do szczęścia.

## Między pychą a wstydem

Wiele osób utożsamia poczucie własnej wartości z samozachwytem, samouwielbieniem, samolubnością, silnym egocentryzmem. Tymczasem jest to zrównoważona postawa, która znajduje się doкладnie między dwiema skrajnościami – niekonstruktywnym wstydem i równie niekonstruktywną pychą. Takie wypośrodkowanie sprawia, że ma dać ona w efekcie stabilność emocjonalną.

Sprawdź:

Poczucie własnej wartości wyrażają m.in. poniższe stwierdzenia. Zaznacz te, które są ci bliskie i w które naprawdę wierzysz:

- Jestem osobą wartościową i ważną.
- Uważam, że posiadam wiele pozytywnych cech.
- Lubię siebie.
- Ogólnie rzecz biorąc, jestem z siebie zadowolony.
- Zasługuję na szczęście.
- Ufam sobie – wypowiedziom mojego umysłu, temu, co myślę, widzę, słyszę, czuję.
- Jestem wystarczająco dobry taki, jaki realnie jestem.
- Czuję się tak samo dobry, jak inni ludzie.
- Potrafię robić różne rzeczy tak dobrze, jak większość innych ludzi.
- Zasługuję na dobroć i szacunek ze strony swojego otoczenia.
- Szanuję ludzi i staram się być dobry dla osób wokół mnie.
- Nikt – ani ja, ani ktoś inny – nie żyje na świecie po to, aby spełniać oczekiwania innych.
- Umiem samodzielnie zdecydować, co jest dla mnie dobre.
- Mam prawo do swoich poglądów i wyborów.
- Mam odwagę podejmować nowe wyzwania i dokonywać zmian w swoim życiu.
- Pozwalam sobie i innym popełniać błędy, bo rozumiem, że to nieodłączna część nauki.
- W tym, co robię, dążę, aby być zdrowym, szczęśliwym i spełnionym.
- Z którymi przekonaniem identyfikujesz się najbardziej? Które jest ci najtrudniej przyjąć i stosować w życiu?

Osoba z zaniżonym poczuciem własnej wartości odczuwa wstyd	Osoba ze zdrowym poczuciem własnej wartości odczuwa radość, wdzięczność, pokorę	Osoba z zawyżonym poczuciem własnej wartości odczuwa pychę
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nie szanuje siebie, żywi do siebie pogardę.</li> <li>Ma niepoehlebne i nieprawdziwe zdanie o sobie.</li> <li>Uważa się za gorszą, mniej ważną, zupełnie bezwartościową.</li> <li>Wątpi w siebie.</li> <li>Zachowuje się w uległy i poddańczy sposób, nieustannie przeprasza, ustępuje, wycofuje się.</li> <li>Trudno jest jej znieść porażki innych – czasami przejmuje za nie odpowiedzialność.</li> <li>Aby nie zmieniać zdania o samej sobie, dokonuje porównań, w których wychodzi gorzej, zawyża zasługi i wartość innych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dobrze zna siebie.</li> <li>Akceptuje siebie.</li> <li>Potrafi być dumna z tego, kim jest i jaka jest.</li> <li>Uważa się za człowieka tak samo wartościowego, jak inni – z pełnym repertuarem swoich wad i zalet.</li> <li>Potrafi doceniać innych, ale także i siebie.</li> <li>Jest cierpliwa.</li> <li>Sukcesy innych sprawiają jej radość, a porażki – zasmucają.</li> <li>Nie ma potrzeby porównywać się z innymi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jest zapatrzona w siebie, próżna, narcystyczna.</li> <li>Uważa, że jest kimś zdolniejszym, ważniejszym i lepszym od innych.</li> <li>Jest przeświadczona o własnej nieomyślności.</li> <li>Zachowuje się w dominujący, arogancki sposób, nieustannie żąda i czegoś oczekuje.</li> <li>Trudno jest jej znieść sukcesy innych – czasami próbuje przypisać sobie ich zasługi.</li> <li>Aby nie zmieniać zdania o samej sobie, dokonuje porównań, w których wychodzi korzystniej, umniejsza zasługi i wartość innych.</li> </ul>
<p>Zaznacz, gdzie znajduje się twoje poczucie własnej wartości. Czy bliżej mu do któregoś bieguna? Jeśli tak, jakie ponosisz tego konsekwencje?</p> <p style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 100px;">Destrukcyjny wstyd</span> <span>Destrukcyjna pycha</span> </p>		
<p>Jeśli rozpoznasz w sobie nadmiar wstydu, warto, abyś:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Traktował siebie przynajmniej z takim szacunkiem, jakim obdarzasz innych.</li> <li>Zaczął przyjmować komplementy od innych bez jakichkolwiek dyskusji i tłumaczeń.</li> <li>Dziękował sobie za to, co robisz (nawet jeśli to twój obowiązek).</li> <li>Uznawał, że dobre rzeczy w twoim życiu to również twoja zasługa.</li> </ul>	<p>Jeśli rozpoznasz w sobie nadmiar pychy, warto, abyś:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Traktował innych z szacunkiem.</li> <li>Zaczął mówić ludziom miłe rzeczy.</li> <li>Dziękował za to, co inni robią dla ciebie (nawet jeśli należy to do ich obowiązków).</li> <li>Gratulował innym sukcesu i cieszył się razem z nimi.</li> </ul>	

Dla osób z bardzo wysokim poziomem niekonstruktywnego wstydu I. Majewska-Opiełka, polska psycholog zajmująca się rozwojem osobistym, proponuje ćwiczenie-eksperyment pt. „Uwaga, idę”.

### Skąd problemy z poczuciem własnej wartości?

Każdy człowiek rodzi się w konkretnej rodzinie i z każdym dniem, kiedy rozwija się i dorasta, kształtuje się jego poczucie własnej wartości.

#### „Uwaga, idę”

Kiedy będziesz szedł ulicą albo korytarzem, gdzie mijasz inne osoby, wyprostuj plecy, unieś głowę i postaraj się iść w taki sposób, aby inni ustępowali ci drogi. Podczas tego ćwiczenia zachowaj spokój i spróbuj wyzwolić w sobie jak największą energię i pewność siebie. Zadbaj o to, aby nikogo nie popychać, nie potrącać z agresywną irytacją. Nie uchylaj się też przesadnie. Nie bój się, w ten sposób nie będziesz niebezpieczny ani dla innych, ani dla siebie. Pamiętaj, że to ćwiczenie to eksperyment, a to oznacza, że może on nie wyjść za pierwszym razem. Ważne, abyś nie poddawał się i podjął tyle prób, aby osiągnąć w końcu zamierzony cel.

Źródło: opracowanie własne na podstawie I. Majewska-Opiełka, *Poczucie własnej wartości w działaniu*, [www.majewska-opielka.pl/poczucie-wlasnej-wartosci-w-dzialaniu-9/](http://www.majewska-opielka.pl/poczucie-wlasnej-wartosci-w-dzialaniu-9/).

Liczy się wszystko – najdrobniejsze gesty, zachowania, słowa różnych osób z najbliższego otoczenia, a najbardziej opiekunów. Ich reakcje na sukcesy i porażki, zachowania zgodne z oczekiwaniami i te niepożądane. I choć warto zakładać, że osoba, która staje się rodzicem, stara się wypełniać swoją rolę tak dobrze, jak tylko potrafi, nie zawsze umie stworzyć atmosferę odpowiednią do rozwoju zdrowych emocji i psychiki u dziecka. Dlaczego? Chociażby dlatego, że jej opiekunowie również mogli nie umieć zadbać, aby zbudować w niej poczucie własnej wartości. To sprawia, że pojawia się ryzyko, że taki deficyt będzie przekazywany kolejnym pokoleniom. Oto przykłady warunków w domu rodzinnym, które nie służą budowaniu poczucia własnej wartości u dziecka:

- Zaniedbanie emocjonalne – pozbawianie dziecka autentycznej uwagi i zainteresowania jego opiekunów, brak fizycznej i/lub psychicznej dostępności rodziców z powodu, np. rozwodu, przeciążenia pracą, nadmiernej koncentracji na sobie, swoich sprawach i problemach.
- Niespójność komunikatów – wysyłanie przez opiekunów w tym samym czasie sprzecznych sygnałów, co skutkuje pojawieniem się niepewności i dezorientacji u dziecka, np. *Kocham cię takiego, jaki jesteś, ale musisz zmienić w sobie kilka rzeczy. Chcę spędzać z tobą jak najwięcej czasu – bo jesteś dla mnie najważniejszy – ale teraz po prostu nie mogę. Pragnę, żebyś robił w życiu to, co chcesz, ale nie możesz zawieść moich planów, nadziei i ambicji wobec ciebie.*
- Krytyka i wymaganie perfekcji – oczekiwanie, że dziecko będzie idealne, i ciągłe niezadowolenie, że takie nie jest, okazywanie mu aprobaty jedynie w sytuacjach, kiedy – według opiekunów – na to zasłuży.
- Nadmierna kontrola – przekonanie w rodzicu, że wie on lepiej, czego potrzebuje jego dziecko, podejmowanie za nie wszystkich decyzji, odbieranie mu inicjatywy, sprawczości i samodzielności.
- Delegowanie do bycia winnym – obarczanie dziecka odpowiedzialnością za problemy i niepowodzenia rodziny, wyrażanie wobec niego gniewu, rozczarowania, niezadowolenia.
- Delegowanie do bycia opiekunem – wymaganie od dziecka, aby jak najszybciej dorosło,

stało się odpowiedzialne i zaopiekowało się swoimi rodzicami, rodzeństwem i samym sobą.

Zastanów się i przyznaj szczerze:

- Jakie komunikaty przekazywali ci twoi najbliżsi w dzieciństwie, które sprawiły, że czułeś się niedostatecznie dobry, za mało wartościowy, niekochany? W które z nich wierzysz do dziś?
- Jakie zachowania, obecne w twojej rodzinie, mogły w negatywny sposób wpłynąć na twoje poczucie własnej wartości?
- Jakie wypowiedzi i działania bliskich ci osób budowały twoje zdrowe poczucie własnej wartości?
- Które zachowania – pozytywne lub negatywne – powielasz wobec swoich dzieci? Co możesz zrobić, aby ograniczyć swój niekonstruktywny wpływ na poczucie wartości młodych, zależnych od ciebie osób?

Analiza nawyków i nauk wyniesionych z domu rodzinnego może pomóc w uświadomieniu sobie, czy przypadkiem nie powielamy szkodliwych zachowań. Warto pamiętać, że nie chodzi o to, aby obarczać swoich najbliższych za problemy z własnym poczuciem wartości. To niczemu nie służy. Jeśli zależy nam na utrzymaniu dobrych relacji z własnymi rodzicami, najlepiej jest im odpuścić i wybaczyć. Nie możemy też upatrywać w dzieciństwie całkowitego wytłumaczenia terażniejszości.

Kiedy stajemy się dorośli, zaczynamy być w pełni odpowiedzialni za poczucie własnej wartości i możemy mniej lub bardziej świadomie działać na jego korzyść lub niekorzyść. Problemy z poczuciem własnej wartości mogą wynikać z niewielkiej wiedzy o sobie, z niedostatecznego wglądu i zaangażowania w samopoznanie. Mogą również wiązać się ze zbyt wysokimi standardami oceny siebie samego. Amerykański psycholog, profesor E. T. Higgins, autor rozróżnienia na „ja” realne, idealne i powinnościowe, dowodzi, że za obniżenie poczucia własnej wartości i nieprzyjemne stany emocjonalne odpowiada rozbieżność między „ja” realnym a idealnym lub powinnościowym.

Zastanów się i odpowiedz na pytania:

- Czy dostrzegasz rozbieżność między tym, jak się zachowujesz, a tym, jaki chciałbyś być, jak chciałbyś postępować?
- Czy dostrzegasz rozbieżność między tym, jaki jesteś, a tym, jaki powinieneś być, co powinieneś robić?
- Czego konkretnie one dotyczą? Jaki ma to wpływ na to, co o sobie myślisz?
- Co możesz zrobić, aby złagodzić rozbieżność między „ja” realnym, a „ja” idealnym?
- Co możesz zrobić, aby zmniejszyć rozbieżność między „ja” realnym, a „ja” powinnościowym?

### Czy na pewno zmieniać?

Wiele osób nie buduje poczucia własnej wartości, ponieważ nie ma pojęcia, jak to zrobić i od czego zacząć. Są też tacy, u których dążenie do poprawy samooceny jest zablokowane korzyściami wynikającymi z niskiego poczucia własnej wartości. Aż trudno w to uwierzyć, a jednak jest to bardzo częsty powód tkwienia w tym, co nas unieszczęśliwia lub wręcz jest dla nas szkodliwe. Zatem zanim zaangażujemy się w budowanie poczucia własnej wartości, warto sprawdzić, jakie siły w nas samych mogą powstrzymywać zmianę samego siebie, a jakie dopomagać w niej.

Powody „przeciw”	Powody „za”
Korzyści, których doświadczam, wynikające z zaniżonego poczucia własnej wartości	Korzyści, których mogę doświadczyc, wynikające ze zdrowego poczucia własnej wartości
Przeczytaj poniższe przykłady korzyści. Zaznacz te, które dotyczą ciebie. W następnej kolejności uzupełnij listę o to, co jeszcze przyjdzie ci do głowy.	
<input type="checkbox"/> Nie mam żadnych oczekiwań wobec samego siebie i dzięki temu nie muszę się nadmiernie wysilać, za wysoko stawiać sobie poprzeczki, mogę spokojnie oddać się lenistwu. <input type="checkbox"/> Jest niewielkie ryzyko, że rozczaruję innych lub samego siebie. <input type="checkbox"/> Nie muszę niczego udowadniać, bo przecież i tak wiadomo, że jestem bez wartości. <input type="checkbox"/> W pełni rozumiem, dlaczego inni mnie nie lubią lub nie akceptują, bo przecież sam nie lubię i nie akceptuję siebie. <input type="checkbox"/> Zaniżone poczucie wartości jest zawsze dobrym usprawiedliwieniem i wymówką na to, że czegoś nie zrobiłem, nie postarałem się itp. <input type="checkbox"/> Brak akceptacji samego siebie jest w mojej rodzinie normą, a ja powielając ten schemat, czuję, że do niej w pełni pasuję. <input type="checkbox"/> Brak akceptacji samego siebie chroni mnie przed rozwojem pychy, samolubstwa, chamstwa. Dzięki temu pozostaję skromną osobą. <input type="checkbox"/> Niskie poczucie własnej wartości sprawia, że wiele osób mnie żałuje, współczuje mi, stara się mną zaopiekować i obdarzyć szczególną uwagą.  Twoje propozycje: ..... ..... .....	<input type="checkbox"/> Będę szczęśliwszy, pewniejszy siebie, bardziej z siebie zadowolony. <input type="checkbox"/> Łatwiej będzie mi doceniać to, co mam, to, co jest. <input type="checkbox"/> Będę z większą akceptacją podchodził do swoich niedoskonałości i wad, ale jednocześnie będę bardziej chętny do pracy nad nimi. <input type="checkbox"/> Pojawi się we mnie większa łatwość w przyjmowaniu informacji zwrotnych od innych – i tych dobrych, i tych złych. <input type="checkbox"/> Zyskam większą łatwość w wyrażaniu uczuć. <input type="checkbox"/> Łatwiej mi będzie realizować swoje potrzeby i dbać o swoje interesy. <input type="checkbox"/> Będę szczęśliwszy w relacjach z innymi. <input type="checkbox"/> Stanę się mniej uległy i wycofujący się. <input type="checkbox"/> Stanę się mniej atakujący i agresywny. <input type="checkbox"/> Będę bardziej wytrwały w dążeniu do celów – porażki, błędy i niepowodzenia nie zabiorą mi całej motywacji do dalszych starań. <input type="checkbox"/> Będę się mniej martwił, co pomyślą o mnie inni. <input type="checkbox"/> Inni będą mnie traktować z większym szacunkiem. <input type="checkbox"/> Inni uznają mnie za osobę bardziej atrakcyjną. <input type="checkbox"/> W mniejszym stopniu będę kierował się lękiem. <input type="checkbox"/> Będę się mniej bał upokorzenia, odrzucenia. <input type="checkbox"/> Częściej będę podejmował próby i ryzyko. <input type="checkbox"/> Będę podejmował lepsze, bardziej obiektywne decyzje. <input type="checkbox"/> Będę czuł, że ludzie lubią mnie takiego, jakim jestem, a nie jakąś udawaną osobę, którą chciałbym być.  Twoje propozycje: ..... ..... .....

Powody „przeciw”	Powody „za”
Koszty, które poniosę, związane z pracą nad budowaniem poczucia własnej wartości	Koszty, które ponoszę, związane z brakiem pracy nad budowaniem poczucia własnej wartości
Przeczytaj poniższe przykłady kosztów. Zaznacz te, które dotyczą ciebie. W razie potrzeby zanotuj swoje propozycje.	
<input type="checkbox"/> Będę musiał się wysilić i być bardziej uważnym na to, co o sobie myślę i mówię o sobie przy innych. <input type="checkbox"/> Będę musiał zaakceptować i polubić siebie, a to może być dla mnie niełatwe. <input type="checkbox"/> Stracę liczne usprawiedliwienia i możliwość wycofywania się i rezygnowania z tego, co nowe. <input type="checkbox"/> Będę ponosił większe ryzyko związane z działaniem. <input type="checkbox"/> Inni mogą być nie tylko zaskoczeni, ale również niezadowoleni z mojej zmiany. <input type="checkbox"/> Nie będę dłużej pasował do swojej rodziny. <input type="checkbox"/> Brak natychmiastowych efektów pracy nad sobą może mnie frustrować, złościć, zniechęcać i demotywować.  Twoje propozycje: ..... ..... .....	<input type="checkbox"/> Jest to bardzo bolesne uczucie, kiedy nie lubi się samego siebie. <input type="checkbox"/> Trudno jest mi czuć się prawdziwie szczęśliwym i w pełni cieszyć się życiem. <input type="checkbox"/> Doświadczam różnych nieprzyjemnych emocji – smutku, żalu, apatii, niepokoju, niezadowolenia, lęku, wstydu, poczucia winy. <input type="checkbox"/> Próbuję sobie z tym radzić i nie myślę o tym, sięgając po używki, zbyt duże ilości jedzenia itp. <input type="checkbox"/> Mam wrażenie, że jestem w potrzasku, ponieważ niska samoocena sprawia, że nie wierzę w swoje możliwości i nie podejmuję próby, a powoduje, że nic się u mnie nie zmienia i ze zdwojoną siłą potwierdzam w sobie przekonanie, że jestem nieudacznikiem i do niczego się nie nadaję.  Twoje propozycje: ..... ..... .....

Po takim przyjrzeniu się wszystkim „za” i „przeciw” warto odpowiedzieć sobie na kluczowe pytanie: czy jesteśmy skłonni zrezygnować z pewnych i całkiem konkretnych korzyści wynikających z niskiego poczucia własnej wartości na rzecz niepewnych jeszcze korzyści płynących z realnego, adekwatnego i stabilnego patrzenia na siebie? Jeśli odpowiedź brzmi: tak, tym samym dokonujemy dojrzałego wyboru, który jest pierwszym i absolutnie koniecznym krokiem, aby świadoma budowa poczucia własnej wartości mogła się w nas zacząć. Co jest dalej? Nie ma żad-

nych trików czy magicznych i szybkich sposobów. Jest codzienna dbałość o to, aby myśleć i mówić o sobie dobrze w każdej sytuacji – bez wyjątku.

#### Bibliografia:

- Schiraldi G. R., *Jak zwiększyć poczucie własnej wartości? Trening*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2007.
- Wegscheider-Cruse S., *Poczucie własnej wartości. Jak pokochać siebie*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2013.

## 2. Narzędzia do diagnozy i rozwijania poczucia własnej wartości

### Krok pierwszy: Sprawdź, czy są u ciebie różnice między „ja” realnym, idealnym i powinnościowym

- Oceń u siebie poziom każdej z poniższych cech, porównując się do osób, które są w podobnym wieku, w podobnej sytuacji życiowej, wykonujących podobną pracę co ty itp. Swoją odpowiedź zaznacz, wstawiając X
- Oceń u siebie poziom każdej z poniższych cech, porównując się do tego, jaki chciałbyś być. W swoich odpowiedziach postaraj się odzwierciedlić wszystkie swoje pragnienia, ambicje, wyobrażenia związane z własną osobą. Podobnie jak poprzednio, wstaw X w odpowiednią rubrykę. Nie pomijaj żadnego określenia.

#### „Ja” realne

W porównaniu do podobnych mi osób jestem:							
	Dużo mniej	Mniej	Trochę mniej	Tak samo	Trochę bardziej	Bardziej	Dużo bardziej
Inteligentny							
Pracowity							
Zaradny							
Odpowiedzialny							
Pomysłowy							
Pomocny							
Godny zaufania							
Sympatyczny							
Z poczuciem humoru							
Spostrzegawczy							
Aktywny							
Empatyczny							
Otwarty							
Dobrze zorganizowany							
Szczery							
Uczciwy							
Tolerancyjny							
Uprzejmy							
Wrażliwy							
Życzliwy							

**„Ja” idealne**

W stosunku do tego, jaki teraz jestem, chciałbym być:							
	Dużo bardziej	Bardziej	Trochę bardziej	Tak samo	Trochę mniej	Mniej	Dużo mniej
Inteligentny							
Pracowity							
Zaradny							
Odpowiedzialny							
Pomysłowy							
Pomocny							
Godny zaufania							
Sympatyczny							
Z poczuciem humoru							
Spostrzegawczy							
Aktywny							
Empatyczny							
Otwarty							
Dobrze zorganizowany							
Szczery							
Uczciwy							
Tolerancyjny							
Uprzejmy							
Wrażliwy							
Życzliwy							

3. Oceń u siebie poziom każdej z poniższych cech, porównując się do tego, jaki uważasz, że powinien być. W swoich odpowiedziach postaraj

się odzwierciedlić wszystkie swoje przekonania o własnych obowiązkach, powinnościach. I tym razem wstaw X w odpowiednią rubrykę.

**„Ja” powinnościowe**

W stosunku do tego, jaki teraz jestem, powinienem być:							
	Dużo mniej	Mniej	Trochę mniej	Tak samo	Trochę bardziej	Bardziej	Dużo bardziej
Inteligentny							
Pracowity							
Zaradny							
Odpowiedzialny							
Pomysłowy							



W stosunku do tego, jaki teraz jestem, powinienem być:							
	Dużo mniej	Mniej	Trochę mniej	Tak samo	Trochę bardziej	Bardziej	Dużo bardziej
Pomocny							
Godny zaufania							
Sympatyczny							
Z poczuciem humoru							
Spostrzegawczy							
Aktywny							
Empatyczny							
Otwarty							
Dobrze zorganizowany							
Szczery							
Uczciwy							
Tolerancyjny							
Uprzejmy							
Wrażliwy							
Życzliwy							

W każdej z tabel wyrysuj wykresy, łącząc ze sobą wszystkie X. Oto, co one oznaczają:

- Pierwszy wykres ilustruje twój stosunek do samego siebie na tle innych osób. Im wykres zbliża się bardziej do prawej strony tabeli, tym bardziej pozytywnie oceniasz samego siebie. Uwaga! Jeśli jednak twój wykres jest całkowicie po prawej stronie, warto zastanowić się, czy przekonanie o byciu lepszym od innych na pewno świadczy o zdrowym poczuciu własnej wartości.
- Drugi wykres ilustruje twoje pragnienia, jaki chciałbyś być. O zdrowym poczuciu własnej wartości świadczy linia, która przebiega w jak najmniejszym odchyleniu od środka.
- Trzeci wykres ilustruje twoje wymagania do samego siebie. Tutaj również linia, która przebiega w jak najmniejszym odchyleniu od środka, oznacza zdrowe poczucie własnej wartości.

Możesz dodatkowo porównać wykres pierwszy z drugim i pierwszy z trzecim. W ten sposób będziesz w stanie przekonać się, czy doświadczasz rozbieżności między stanami „ja”. Im mniej twoje wykresy będą się ze sobą pokrywać, tym możesz

mieć większe trudności z poczuciem własnej wartości i tym częściej i silniej możesz doświadczać nieprzyjemnych emocji w swoim codziennym życiu.

### **Krok drugi: Udowodnij, że zachowujesz się jak osoba ze zdrowym poczuciem własnej wartości**

Poczucie własnej wartości to nie pusta deklaracja, że ceni się i lubi samego siebie. Wpływa ono na to, jak zachowujemy się na co dzień. Sprawia, że umiemy zadziałać konstruktywnie w różnych sytuacjach. Porusza ono nas do doświadczania przyjemnych emocji. Gdyby pokusić się o wskazanie najważniejszych zachowań osoby z wysokim poczuciem własnej wartości, sprowadzałyby się one do następującej listy:

- widoczna przyjemność czerpana z życia,
- akceptacja siebie,
- spójność między werbalnymi i niewerbalnymi komunikatami do innych,
- otwarta postawa wobec faktów i rzeczywistości, łatwość mówienia zarówno o własnych osiągnięciach i zasobach, jak i porażkach czy brakach osobistych,



- łatwość w chwaleeniu innych,
  - umiejętność przyjmowania komplementów,
  - radzenie sobie z krytyką,
  - umiejętność przyznawania się do błędów,
  - swoboda w okazywaniu i przyjmowaniu uczuć i emocji,
  - akceptowanie własnych przyjemnych i nieprzyjemnych stanów emocjonalnych,
  - otwartość, samodzielność i ciekawość wobec nowych doświadczeń, idei, możliwości,
  - wiara we własne siły i możliwość odniesienia sukcesu,
  - poczucie humoru w stosunku do świata i samego siebie,
  - asertywne zachowania.
- Skoro jest już jasne, jakie zachowania i reakcje są charakterystyczne dla człowieka z poczuciem własnej wartości, warto poszukać dowodów w sobie. Przypomnij sobie i napisz, kiedy ostatnio:

<b>Zrobiłeś coś przyjemnego dla siebie.</b>
Kiedy to było? Co konkretnie zrobiłeś?
<b>Śmiałeś się głośno aż do łez.</b>
Kiedy to było? Co konkretnie tak bardzo cię rozbawiło?
<b>Pomyślałeś o sobie coś miłego lub dobrego.</b>
Kiedy to było? Jak dokładnie brzmiała twoja myśl?
<b>Powiedziałeś coś miłego bliskiej ci osobie.</b>
Kiedy to było? Co wtedy powiedziałeś?
<b>Powiedziałeś coś miłego obcemu człowiekowi.</b>
Kiedy to było? Co wtedy powiedziałeś?
<b>Pochwaliłeś siebie w towarzystwie innych ludzi.</b>
Kiedy to było? Jaka to była sytuacja? Kto był obecny? Co dobrego powiedziałeś o sobie innym?
<b>Przyznałeś się, że czegoś nie wiesz.</b>
Kiedy to było? Co dokładnie powiedziałeś?
<b>Przyznałeś się do błędu i za niego przeprosiłeś.</b>
Kiedy to było? Jak przeproszałeś?
<b>Zadałeś pytanie na forum.</b>
Kiedy to było? Jaka to była sytuacja? Czego dotyczyło twoje pytanie?
<b>Bez skrzępowania przyjąłeś komplement.</b>
Kiedy to było? Kto cię chwalił? Co dobrego o sobie usłyszałeś?

<b>Bez złości i zadręczania się wysłuchałeś krytyki.</b>
Kiedy to było? Kto cię krytykował? Co w tobie krytykował? Jak zareagowałeś?
<b>Swobodnie pokazałeś, co czujesz.</b>
Kiedy to było? Jaka to była sytuacja? Kto w niej uczestniczył? Jakie swoje emocje ujawniłeś? W jaki sposób to zrobiłeś?
<b>Miałeś chęć i ciekawość, aby zrobić coś inaczej.</b>
Kiedy to było? Co to było?
<b>Naprawdę wierzyłeś w siebie i swoje możliwości.</b>
Kiedy to było? Jaka to była sytuacja? W co w sobie wierzyłeś?
<b>Poczułeś, że lubisz siebie.</b>
Kiedy to było? W jakich to było okolicznościach? Czy sympatię do siebie odczułeś w związku z jakąś swoją cechą? Jeśli tak, z jaką?
<b>Bez zbędnych tłumaczeń odmówiłeś prośbie innej osoby.</b>
Kiedy to było? Czego nie zgodziłeś się zrobić? Jak brzmiała twoja odmowa?
<b>Bez zbędnych tłumaczeń powiedziałeś, czego chcesz lub potrzebujesz.</b>
Kiedy to było? Na czym polegała twoja potrzeba? Jak sformułowałeś swoje oczekiwanie albo prośbę?
<b>Z dystansem i poczuciem humoru potraktowałeś własną osobę.</b>
Kiedy to było? Z czego w sobie zażartowałeś?
<b>Powstrzymałeś się od krzywdzącego porównywania siebie z innymi.</b>
Kiedy to było? Z czym wiązało się to zdarzenie? Co zrobiłeś, pomyślałeś zamiast porównywania się?

Czy udało ci się podać przykłady dla każdego zachowania? Przypomnienie czego sprawiło ci największą trudność? Jakie wnioski możesz wyciągnąć dla siebie?

**Pamiętaj!** Poczucie własnej wartości budujesz najdrobniejszymi zachowaniami i mądrymi reakcjami.

**Krok trzeci: Zadbaj o solidne podstawy poczucia własnej wartości**

Amerykański psycholog i psychoterapeuta, N. Branden stworzył koncepcję poczucia własnej wartości człowieka, która opiera się na sześciu filarach: świa-

domym życiu, praktyce samoakceptacji, praktyce brania odpowiedzialności za siebie, asertywności, celowym życiu i integralności osobistej.

Warto dowiedzieć się, co one znaczą i w jaki sposób o nie prawidłowo dbać.

Filary poczucia własnej wartości i ich definicja	Jak o nie zadbać?	Co ty na to?
Świadome życie – chęć poznania samego siebie, ludzi i świata, gotowość do ciągłego uczenia się i zmiany poglądów, akceptacja tego, czego zmienić nie można, oraz dążenie do ulepszenia tego, co podlega naszemu wpływowi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jak najczęściej dokonuj analizy własnych wad, zalet i na różne inne sposoby staraj się poznawać siebie.</li> <li>• Rozpoznawaj i nazywaj własne emocje, potrzeby, wartości, aby być z nimi w dobrym kontakcie.</li> <li>• Poddawaj w refleksję swoje działania i wyciągaj z tego wnioski.</li> <li>• Badaj, co wpływa na ciebie najbardziej.</li> <li>• Myśl samodzielnie.</li> <li>• Naprawiaj swoje błędy, pracuj nad niedostatkami, zamiast udawać, że nie istnieją.</li> <li>• Pamiętaj, że wszystko się zmienia i niczego nie musisz trzymać się sztywno.</li> <li>• Zauważaj, kiedy zamiast skonfrontować się z rzeczywistością, próbujesz od niej uciekać, i powstrzymuj w sobie takie impulsy.</li> <li>• Patrz na różne sytuacje i sprawy w szerszym kontekście – wtedy podejmiesz lepsze i trafniejsze dla siebie decyzje.</li> <li>• Wykorzystuj każde okoliczności do zdobycia nowej wiedzy, umiejętności, kompetencji.</li> </ul>	
Praktyka samoakceptacji – traktowanie siebie jak najlepszego przyjaciela, troszczenie się o siebie, dbanie o zaspokojenie własnych potrzeb, współczucie dla siebie, dawanie sobie samemu wsparcia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• W każdej sytuacji bądź swoim sprzymierzeńcem i tak się też zachowuj.</li> <li>• Sprzeciwiaj się, kiedy zaczynasz działać jak swój wróg.</li> <li>• Szanuj siebie przede wszystkim za to, że jesteś.</li> <li>• Przyjmuj wszystko, co w tobie – niezależnie czy jest dobre, czy złe.</li> <li>• Bądź sobą.</li> </ul>	
Praktyka odpowiedzialności za siebie – chęć podejmowania samodzielnych decyzji i liczenia się z ich konsekwencjami, przejmowanie kontroli nad własnym życiem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pamiętaj oraz przypominaj sobie tak często jak trzeba, że to ty jesteś odpowiedzialny za realizację swoich pragnień, za swoje wybory i działania, za stopień świadomości, z którą podchodzisz do swojej pracy, za relacje z ludźmi, za podnoszenie własnej samooceny, za swoje życie i szczęście.</li> <li>• Nie licz na to, że ktoś przeżyje za ciebie twoje życie.</li> </ul>	
Asertywność – dbanie o własne prawa i potrzeby, umiejętność wyrażania siebie bez krzywdzenia innych	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyznawaj sobie prawo, aby móc robić to, co uznasz za słuszne.</li> <li>• Mów o swoich potrzebach, proś o pomoc, kiedy czegoś potrzebujesz.</li> <li>• Odmawiaj prośbom i sugestiom innych, kiedy są dla ciebie szkodliwe, niewygodne, krępujące.</li> <li>• Szanuj to, co myślą, czują i jak zachowują się inni ludzie nawet wtedy, kiedy nie do końca ci się to podoba.</li> <li>• Wyznaczaj granice własnej przestrzeni życiowej i reaguj na jej naruszenie.</li> </ul>	

Filary poczucia własnej wartości i ich definicja	Jak o nie zadbać?	Co ty na to?
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Szanuj granice wyznaczone przez inne osoby i staraj się ich nie naruszać.</li> <li>Postępuj tak, jak oczekujesz, aby inni postępowali wobec ciebie.</li> </ul>	
Celowe życie – umiejętność określania i realizacji celów, zgodnych z własnymi potrzebami, marzeniami, priorytetami	<ul style="list-style-type: none"> <li>Świadomie formułuj własne cele i starannie realizuj działania, które do nich prowadzą.</li> <li>Monitoruj, czy to, co robisz, jest zgodne z twoimi celami, planami i światem wartości.</li> <li>Zanim zaczniesz działać, pytaj siebie, dokąd chcesz dotrzeć.</li> <li>Praktykuj samodyscyplinę jako ważny warunek realizowania twoich pragnień.</li> <li>Pozwalaj sobie marzyć.</li> </ul>	
Integralność osobista – życie w zgodzie z samym sobą, z własnymi przekonaniami, wartościami i normami oraz rozwój życia duchowego	<ul style="list-style-type: none"> <li>Miej świadomość, że życie w konflikcie z własnymi przekonaniem sprawia, że człowiek traci twarz we własnych oczach.</li> <li>Postępuj według zasad, które wyznajesz.</li> <li>Dotrzymuj obietnic, wywiązuj się ze zobowiązań, bądź słowny.</li> <li>Wobec innych zachowuj się uczciwie, szczerze i z życzliwością.</li> <li>Dąż do spójności między tym, co myślisz, robisz i czujesz.</li> </ul>	

Źródło: opracowanie własne na podstawie N. Branden, *6 filarów poczucia własnej wartości*, Wydawnictwo Feeria, Łódź 2008.

### Krok czwarty: Traktuj siebie jak osobę

Początkiem budowania poczucia własnej wartości jest doświadczanie siebie jako osoby. Co to oznacza? Wiedzę o tym, jakim się jest, co się myśli, czuje, co się potrafi, co się u siebie lubi, a czego nie.

- Usiądź wygodnie i na chwilę zamknij oczy. Najpierw skoncentruj się na swoim ciele. Wsłuchaj się w swój oddech. Zwróć uwagę, jakie odczucia płyną z twojego ciała. Zauważ, jak ułożone jest twoje ciało, czy jest ci wygodnie, które miejsca w twoim ciele są rozluźnione, a które napięte. Bez próby zmiany przyjmij każde odczucie z twojego ciała takim, jakie ono jest.

**Ważne!** Wracaj do tego ćwiczenia w różnych sytuacjach, kiedy masz zaledwie minutę lub dwie wolnego czasu. Uwaga, którą skierujesz na swoje ciało, pozwala budować większą świadomość siebie i tym samym większe poczucie własnej wartości.

- Otwórz oczy, weź kartkę i na pierwszej stronie, na środku napisz słowo „jestem”, na drugiej – „potrafię”. Postaraj się uzupełnić te dwa słowa o jak największą liczbę przykładów tego, jaki jesteś i co potrafisz. Mogą to być absolutnie dowolne zdania na własny temat. Kiedy nic więcej nie przyjdzie ci już do głowy, przeczytaj je uważnie jeszcze raz i przypisz każdemu ze swoich stwierdzeń znak „+” (jeśli według ciebie jest to stwierdzenie pozytywne), znak „-” (jeśli według ciebie jest to stwierdzenie negatywne) i znak „0” (jeśli według ciebie jest to stwierdzenie neutralne).

- Na podstawie informacji, które zapisałeś po obu stronach kartki, uzupełnij następujące zdania:

Jestem przede wszystkim .....

Potrafię przede wszystkim .....

- Zastanów się i niespiesznie uzupełnij poniższą tabelę. Wskaż, co w sobie lubisz, a czego nie. Za każdym razem podaj pięć przykładów.

<p>W swoim ciele, w swoim wyglądzie: Nie lubię najbardziej:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Lubię najbardziej:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>W swoim umyśle, sposobie myślenia: Nie lubię najbardziej:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Lubię najbardziej:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>W swoich zachowaniach wobec samego siebie: Nie lubię najbardziej:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Lubię najbardziej:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>W swoich zachowaniach wobec innych ludzi: Nie lubię najbardziej:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Lubię najbardziej:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>W swoim charakterze, w swojej osobowości: Nie lubię najbardziej:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Lubię najbardziej:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>W tym, jaką jestem kobietą/jakim jestem mężczyzną: Nie lubię najbardziej:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Lubię najbardziej:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

5. Na zakończenie zastanów się, co poruszyło cię w tym ćwiczeniu. Czy odkryłeś coś interesującego dla siebie? Czy dowiedziałeś się czegoś nowego na własny temat?

**Pamiętaj!** Jeśli chcesz zbudować poczucie własnej wartości, zacznij traktować siebie jako osobę, która kimś jest, jakaś jest, coś potrafi. Jesteś kimś odrębnym od ludzi i świata, który ją otacza. Jesteś kimś absolutnie wyjątkowym.