

Sjálfstyrkingarverkefni

Þegar markvisst er unnið að því að skoða sjálfsmyndina, hugsa jákvætt, gagnrýna neikvæðar hugsanir og setja markmið er það von mín að sjálfsmyndin eða sjálfstraustið batni. Margir eru á því að sjálfstraustið sé ekki stöðugur eiginleiki sem við ýmist höfum eða höfum ekki, heldur sé hægt að efla sjálfstraustið á hinum ýmsum sviðum lífsins. Til að efla sjálfstraustið er mikilvægt að finna hentugar leiðir og verkefni og er það von mín að verkefni í þessu hefti nýtist þér vel.

Gangi þér vel!

Elva Björk Ágústsdóttir (Náms-og starfsráðgjafi og sálfræðikennari (MS í sálfræði))
elvabjork@sjalfsmynd.com

Verkefni 1

Mismunandi eiginleikar geta mótað sjálfsmynd okkar og þekking á henni er nauðsynleg til að bæta hana eða til að efla sjálfstraustið. Til að efla þekkingu okkar á okkar styrkleikum er gott að byrja á verkefni sem er mjög opið og gefur okkur tækifæri til að nefna allt sem kemur upp í hugann.

Verkefni gengur út á það að ljúka við eftirfarandi setningu: Ég er.....

Skoðið hvaða orð koma upp í hugann, eru þau jákvæð eða neikvæð, skipta þau neikvæðu ykkur miklu máli? Til dæmis gæti einstaklingur talið sig vera slæman kokk, en eldamennska skiptir hann kannski litlu máli. Það að vera klaufi í eldhúsinu eða slæmur kokkur mun þá að öllum líkindum ekki hafa mikil áhrif á sjálfstraust hans.

Verkefni 2

Stutt og einföld æfing.

Gerðu áætlun

Áður en þú heldur af stað út í daginn skaltu ákveða hvernig dag þú vilt eiga.

Taktu meðvitaða ákvörðun um daginn.

- Hvernig dag viltu eiga í dag?
- Hvað viltu gera?
- Hvað lætur þér líða vel?

Skapaðu þín eigin ævintýri – í dag!

Skráðu niður hvernig dag þú vilt.

Veltu fyrir þér hvernig þér muni koma til með að líða eftir daginn.

Reyndu af fremsta megni að fylgja áætluninni eftir. Taktu eftir líðan þinni þegar þú framkvæmir aðgerðir og verkefni dagsins.

Verkefni 3

Prófaðu að ljúka eftirfarandi setningum:

- > Í dag naut ég þess að.....
- > Í dag fannst mér gaman að.....
- > 5 hlutir sem gengu vel í dag voru
- > Ég er ánægðust/astur þegar
- > Ég er öðruvísi en aðrir af því að.....
- > Minn helsti styrkleiki er.....
- > Mér líður best þegar.....
- > 5 atriði sem ég er þakklát/ur fyrir.....
- > Helsta afrek mitt í dag var.....
- > Mér finnst ég vera sterk/ur þegar.....

Verkefni 4

Margir eiga það til að vanmeta hæfileika sína, taka lítið eftir þeim eða gera lítið úr þeim (t.d því mögulega er einhver annar betri í því sama).

En við erum öll með einhverja styrkleika. Það skiptir engu máli þótt einhver annar sé mögulega betri en við í því sama. Það er eflaust til betri söngkona en Madonna, betri fótboltamaður en Eiður Smári og betri fjallgöngukona en Vilborg Arna, það þýðir þó ekki að þessi einstaklingar séu ekki hæfileikum gæddir er það nokkuð?

Oft þegar við skoðum styrkleika okkar þá tökum við á sama tíma eftir takmörkunum okkar. Við skoðum styrkleikana eða hæfni út frá því sem okkur vantar eða því sem við viljum styrkja okkur eða þjálfast enn meira í. Þótt það sé að sjálfsgöðu jákvætt og gagnlegt að skoða hvað má gera betur og þjálfast í því sem bæta má, þá tökum við sjaldnar eftir því sem við raunverulega erum að gera vel. Þessi æfing er einföld og er ein leið til að gera okkur meðvituð um raunverulega styrkleika okkar, án áherslu á það sem betur mætti fara í okkar fari.

- Skráðu niður 5-10 styrkleika í þínu fari.
- Fyrir hvern styrkleika/hæfileika skaltu útskýra hvernig þessi hæfileiki getur birst eða hvernig aðrir geta notið góðs (eða hafa notið góðs) af þessum styrkleika þínum.
- Til dæmis „ég er góður hlustandi. Vinir og fjölskyldumeðlimir leita oft til mín þegar þeir þurfa góð ráð.“

Verkefni 5: Fyrirmyndir

Margir eiga sér einhverja fyrirmynd eða einstakling sem þeir líta upp til. Ef mikið ósamræmi er á milli raunsjálfs (hvernig við teljum okkur vera) og fyrirmyndasjálfs (hvernig við viljum vera) þá getur það valdið vanlíðan. Það getur því verið gott að skoða fyrirmyndir okkar í lífinu.

- Hvað er það sem okkur þykir gott við þær?
- Hvaða styrkleika hafa fyrirmyndirnar?

Það getur verið hjálplegt að brjóta styrkleika fyrirmyndarinnar niður í smærri eiginleika t.d Lady Gaga er góð söngkona, hún kann á hljóðfæri, les nótur, hefur gaman af tónlist, hlustar mikið á tónlist, hefur lengi æft á hljóðfæri og svo framvegis.

Þegar búið er að skoða vel styrkleika fyrirmyndarinnar er komið að því að skoða hvað við eigum sameiginlegt með fyrirmynd okkar.

Við erum mögulega ekki eins fræg og Lady Gaga en við kunnum kannski líka á hljóðfæri, getum lesið nótur, höfum gaman af tónlist og hlutstum mikið á tónlist.

Með því að skoða vel styrkleika fyrirmyndarinnar og brjóta þá niður í smærri atriði þá getum við fundið fleiri eiginleika sem við eigum sameiginlega með okkar fyrirmynd.

Ronaldo varð til dæmis ekkert góður fótboltamaður á einni nóttu. Hann þurfti að æfa sig, hlusta á þjálfarann og samherjana.

Með því að skoða hvað við eigum sameiginlegt með fyrirmynd okkar getum við fært fyrirmyndarsjálfnið (hvernig við viljum vera) nær raunsjálfinu okkar og þannig eflt sjálfstraustið.

Við hvetjum ykkur til að prófa.

1. Hver er fyrirmyndin þín?
2. Hvaða kosti og styrkleika hefur hún?
3. Ígrundaðu vel styrkleikana, brjóttu þá niður í smærri atriði
4. Hvaða eiginleika eigiði sameiginlega?

Verkefni 6

Þar sem sjálfsmynd okkar getur verið margslungin er ólíklegt að eitt hugtak skilgreini á tæmandi hátt hvernig við erum. Sjálfið okkar eða sjálfsmyndin getur einnig verið ólík eftir aðstæðum. Við getum hegðað okkur á einn hátt í vinnunni og svo á gjörólíkan máta heima með fjölskyldunni eða meðal vina. Það má því segja við séum með einskonar „vinasjálfi“, „vinnusjálfi“, „skólasjálfi“, og „fjölskyldusjálfi“.

Sumir eiga erfitt með að finna jákvæða eiginleika hjá sér. Þá getur verið gott að minna sig á að við erum alls konar og að okkar skoðun á okkur er ekkert endilega sannleikur heldur einungis okkar skoðun, ekki skoðun allra.

En gott getur verið að byrja á að kortleggja sjálfsmyndina. Skoða hvaða jákvæðu eiginleika við sýnum í ólíkum aðstæðum.

Prófaðu að svara eftirfarandi spurningum:

1. Hvernig telur þú að besti vinur þinn myndi lýsa þér?
2. Hvernig telur þú að foreldrar þínir myndi lýsa þér, eða börnin þín?
3. Hvernig telur þú að samstarfsmenn þínir myndu lýsa þér?
4. Er lýsingin eins í öllum aðstæðum? Getur verið að þú sért með marga ólíka eiginleika?

Mörg eigum við það til að festast í einhverjum ákveðnum neikvæðum eiginleika sem við höfum til að vera löt og eigum þá erfitt með að átta okkur á að við erum allskonar, við höfum marga ólíka eiginleika og mismunandi fólk í kringum okkur sér mismunandi eiginleika í okkur.

Verkefni 7: Neikvæðar hugsanir

Sjálfsmynd sumra einkennist af mörgum neikvæðum staðhæfingum eða orðum. Þegar staðan er þannig getum við tekið því sem vísu að þessir neikvæðu eiginleikar einkenna okkur og við getum lent í vanda með að sjá jákvæðar hliðar okkar og styrkleika.

Einstaklingar með lítið sjálfstraust eru fyrri til að gagnrýna sig og sjá neikvæðar hliðar á sér þegar illa gengur en fólk með gott sjálfstraust.

Það getur því verið hjálplegt að átta sig á þeim neikvæðu hugsunum eða skilaboðum sem við gefum okkur sjálfum þegar illa gengur.

Fyrsta skrefið í því að styrkja sjálfsmyndina er að vera vakandi yfir þessum hugsunum og gagnrýna þær þegar þær koma upp í hugann.

Ef þú átt það til að hugsa neikvætt um þig prófaðu að koma með mótrök gegn hugsuninni. Neikvæða hugsunin gæti til dæmis verið á þessa leið „Ég er heimsk/ur“. Í hvert sinn sem gengur illa t.d í námi eða starfi gæti þessi hugsun poppað upp. Oft er þetta orðið að einhvers konar ósjálfráðri hugsun og eigum við þá í erfiðleikum með að hugsa öðrvísi. Það getur því verið krefjandi að þjálfa annarskonar hugsanahátt.

Ein leið til þess er að prófa að finna eins mörg mótrök og hægt er gegn neikvæðu hugsuninni.

Tökum dæmi:

Jóna fellur á kaflaprófi í líffræði

Neikvæða hugsun Jónu gæti verið: „Ég er heimsk.“

Mögulegar aðrar og sanngjarnari (jafnvel réttari) hugsanir:

- > Líffræðiprófið var mjög erfitt
- > Margir í bekknum féllu líka
- > Jóna náði ekki að læra nægilega mikið
- > Styrkleikar Jónu eru í myndlist og ensku, ekki líffræði
- > Eitt kaflapróf segir ekki mikið um heildarárangur í námi

Verkefni 8: Neikvæða linsan

Sjálfstraust og sjálfsmynd mótast í gegnum reynslu okkar. Ef við höfum upplifað margt neikvætt þá getur það haft áhrif á þá hugmynd sem við höfum um okkur sjálf. Þessi hugmynd sem við höfum um okkur sjálf getur síðan virkað sem einskonar linsa sem hefur áhrif á hvernig við túlkum nýja og aðra reynslu.

Neikvæða hugmyndin viðheldur sér síðan, þar sem við túlkum aðra og nýja reynslu oft í gegnum þessa neikvæðu sýn og upplifum þá hlutlausa og jafnvel jákvæða atburði oft á neikvæðari máta en aðrir myndu gera.

Það getur því verið gríðarlega mikilvægt að vera meðvituð um þessa tilhneigingu okkar að sjá og túlka hluti í neikvæðara ljósi ef sjálfstraustið okkar er lítið.

Ef þú telur þig oft sjá hluti í neikvæðara ljósi en aðrir gæti verið upplagt að æfa þá færni að sjá aðrar hliðar á málunum.

- Rifjaðu upp atburð sem mörgum gæti þótt hlutlaus en þú tókst óvenju mikið nærri þér t.d.
 - að fá ekki þakki fyrir matinn sem þú eldaðir og þú ályktaðir sem svo að gestum þínum fannst maturinn ekki góður
 - þegar yfirmaður þinn hrósaði þér ekkert sérstaklega eftir kynningu sem þú varst með í vinnunni og þín fyrsta hugsun var mögulega sú að þér gekk illa.

Veltu fyrir þér öðrum mögulegum hliðum á þessum málum. Vertu meðvituð/aður um að neikvæða linsan þín gæti verið að trufla þig, þar sem þú hefur þá tilhneigingu að túlka svona hlutlausa atburði á neikvæðari máta.

Getur verið að maturinn hafi verið mjög góður og gestir þínir bara uppteknir við að njóta og gleymdu að þakka fyrir sig?

Getur verið að yfirmaður þinn hafi verið mjög ánægður með frammistöðu þína, þín góða frammistaða lítið komið honum á óvart og þess vegna hafi hann ekkert hrósað þér sérstaklega? Getur verið að yfirmaður þinn hrósi sjaldan starfsfólki sínu og þú því engin undantekning?

Verkefni 9

Það sem virðist einkenna fólk með gott sjálfstraust er hve vel það þekkir sjálft sig og sýnir sitt rétta andlit, hefur markmið í lífinu, reynir á sig og vinnur að því að ná markmiðum sínum.

Sumir eiga erfitt með að átta sig á tilgangi sínum í lífinu. Eiga erfitt með að finna eitthvað til að stefna að og getur þá reynst erfitt að reyna á sig, stíga út fyrir þægindarammann og láta reyna á styrkleikana sína.

Verkefnið gengur út á það að kortleggja óskir, langanir og markmið í lífinu.

- Ímyndaðu þér að þú hafir unnið margar milljónir í lottó. Finndu þrjá hluti sem þú myndir vilja eyða peningnum í.
- Ímyndaðu þér að þú eigir töfrasprotu. Með því að sveifla honum færðu þrjár óskir sem munu rætast. Hvers óskar þú þér?
- Ímyndaðu þér að þú getir bætt einhverjum eiginleika eða hæfileika við þig. Hvaða hæfileika myndir þú vilja fá?
 - Af hverju viltu fá þennan hæfileika.

Að lokum skaltu velta fyrir þér:

- Er eitthvað af þessu hægt að gera núna?
- Geturðu sett þér markmið og reynt að vinna í því að draumurinn rætist? T.d byrja að spila á hljóðfæri, skoða upplýsingar um lönd sem þig langar að ferðast til, hitta og tala við einhvern sem þú lítur upp til og lært af þeim?

Verkefni 10

Við höfum mörg hver gott af því að reyna meira á okkur. Rannsóknir sýna að einstaklingar með heilbrigða og sterka sjálfsmynd sýna einnig góðan sjálfsaga, setja sér markmið og reyna oft á sig. Með því að reyna við verkefni eða athafnir sem okkur finnst erfið getum við styrkt sjálfstraustið okkar. Með því að reyna lærum við að verkefnið er mögulega gerlegt það fylgir því oft mikið stolt að ná að klára erfið og krefjandi verkefni.

Þetta verkefni gengur út á það að setja sér markmið. Markmiðið þarf að vera skýrt og hnitmiðað. Einnig þarf að nefna leiðir að markmiðinu og mögulegar hindranir og finna leiðir til að komast yfir hindranirnar.

Veltu fyrir þér:

- Markmið sem þú vilt setja þér (t.d læra japönsku)
- Hvernig þú ætlar að gera það (t.d hlusta á tungumálakennslu öpp eða kaupa kennslubækur)
- Hvað gæti mögulega truflað mig eða haft áhrif á að ég nái markmiði mínu (t.d hætti að hlusta á fræðsluna og fer að skoða Facebook í staðinn)
- Hvað get ég gert til þess að passa upp á að ekkert trufla mig (t.d hlusta á fræðsluna í 15 mín á dag og slökkva á öðrum miðlum á meðan)