

# Zestaw ćwiczeń rozwijających samoświadomość i kształtujących samoocenę

## Część I

---

To zdumiewające, ale uświadamiamy sobie tylko niewielką część tego, kim i jacy jesteśmy.

Może w pośpiechu nie poświęcamy czasu na to, by dowiedzieć się jacy jesteśmy, nie analizujemy swoich wartości, tego, co lubimy i czego nie lubimy, podstaw naszych poglądów. Jednocześnie, to kim i jacy jesteśmy wpływa na nasze wybory, decyzje, działania, mimo, że nie zawsze sobie z tego zdajemy sprawę.

Jakie wrażenie wywierasz na innych? Jak odbierasz siebie?

Gdy zdarza Ci się coś dobrego, czy w Twojej ocenie, dzieje się to bardziej za sprawą losu, szczęścia czy Twojego własnego wysiłku?

Poniższe ćwiczenia dadzą Ci okazję do bardziej świadomego spojrzenia na siebie. Ich celem jest samoświadomość, pierwszy krok ku pozytywnej zmianie – przewyciężenia swojej nieśmiałości, zbudowania bardziej adekwatnej, pozytywnej samooceny, zrozumienia swoich potrzeb i celów. Pomogą Ci one nawiązać kontakt ze swoim wewnętrznym „ja” i zwiększą świadomość „ja” publicznego, które prezentujemy na zewnątrz.



Źródło: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

---

# Narysuj siebie

---

To ćwiczenie pomoże Ci odkryć, jak sam siebie postrzegasz i czym emanujesz. Weź dużą kartkę papieru, wybierz kolorową kredkę i narysuj obrazek przedstawiający Ciebie w dowolny sposób. Może to być rysunek symboliczny lub dosłowny, w ubraniu lub nago, rysunek twarzy lub całej postaci. Nazwij swój rysunek, nadaj mu tytuł.

*(Skończ rysunek zanim przeczytasz dalszy ciąg instrukcji).*

Spróbuj odpowiedzieć sobie na poniższe pytania:

- ❖ Jakie wrażenie wywiera na Tobie ten rysunek?
- ❖ Co Ci się w nim podoba, a czego brakuje?
- ❖ Co Cię zastanawia?
- ❖ Czy wypełniasz całą przestrzeń, czy tylko jej część?
- ❖ Czy kontur postaci jest ostry, rozmyty, porwany?
- ❖ Czy jakichś części ciała brakuje? Których? Czy jakieś są nieproporcjonalne w stosunku do reszty? Ukryte?
- ❖ Czy Jesteś w ubraniu czy nago? Przygotowany na to, że ktoś Cię zobaczy, dotknie?
- ❖ Jakie kolory dominują?
- ❖ Czy ujawniasz jakieś emocje? Jakie?
- ❖ Czy odczuwasz coś, czego nie ujawniasz?
- ❖ Czy Jesteś aktywny, czy bierny?
- ❖ Czy Jesteś postacią wyizolowaną, czy też istniejesz w jakimś kontekście?
- ❖ Zapytaj inną osobę, jakie wrażenie wywiera na niej Twój rysunek. Jakie ma z nim skojarzenia, myśli, fantazje?

# Spójrz w lustro

---

To inne dobre ćwiczenie w postrzeganiu samego siebie. Spójrz na siebie w lustrze. Spędź na tym 10 minut. Dokładnie przyjrzyj się każdej części swego ciała. Przystudiuj ją. Co widzisz?

- ❖ Jaka jest Twoja najlepsza cecha? Jak opisałbyś siebie nieznanemu, którego masz spotkać na lotnisku lub stacji kolejowej?
- ❖ Wyobraź sobie, że spotykasz siebie po raz pierwszy.
- ❖ Jakie byłoby Twoje pierwsze wrażenie?
- ❖ Jak mógłbyś wyrzucić bardziej pozytywne wrażenie?
- ❖ Jaka jest najgorsza cecha Twojego wyglądu?
- ❖ Wyobraź sobie, że jest ona tak obrzydliwa, jak to tylko możliwe.
- ❖ Teraz śmieję się z tego wyobrażenia tak, jak śmiejesz się widząc swoje ciało zdeformowane w krzywym lustrze w wesołym miasteczku.
- ❖ Z których części ciała Jesteś zadowolony?



Jestem.....

Jestem.....

Poranguj każde z tych stwierdzeń od cechy najważniejszej (1) do najmniej ważnej (10).

Jak wiele z nich to cechy pozytywne, negatywne i neutralne opisy? Zlicz rangi wszystkich stwierdzeń należących do każdej z tych 3 kategorii:

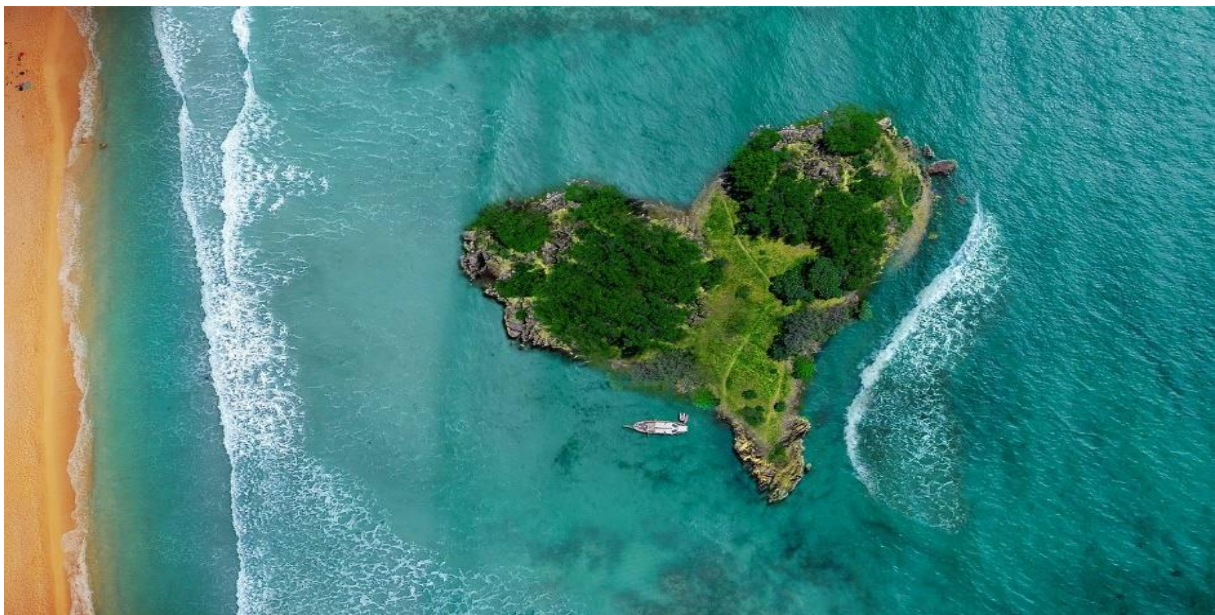
..... pozytywne (np. szczęśliwy, inteligentny, dobry uczeń)

..... negatywne (np. w depresji, gruby, gapowaty)

..... neutralne (np. uczeń, dziewczyna, siedemnastolatek)

Jakie masz refleksje po wykonaniu tego ćwiczenia? Skąd biorą się te rangi i znaczenia jakie przypisujesz tym cechom i słowom?

Które z tych stwierdzeń Twój najlepszy przyjaciel wybrałby jako 2 najbardziej dla Ciebie charakterystyczne i 2 najmniej charakterystyczne? Czy Twój wybór był taki sam? Poproś go/ją, żeby uszeregował/a wszystkie 10 stwierdzeń.



Źródło: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## Chroń swoje ukryte „ja”

Dzięki temu ćwiczeniu odkryjesz swoje unikatowe cechy. Wyobraź sobie, że odkryłeś podstępny spiszek – szalony naukowiec zamierza stworzyć Twojego sobowtóra. Twój „bliźniak” jest prawie w każdym szczególe niesamowicie do Ciebie podobny – niemal identyczny. Ponieważ Twoim zdaniem Twój sobowtór jest nie do końca udany, nie chcesz, żeby ludzie brali go za Ciebie.

- ❖ Co jest w Tobie tak unikatowego, że nie da się podrobić?

- ❖ Po czym poznaliby Cię ludzie, którzy znają Cię najlepiej?
- ❖ Czy jest ktoś, z kim dzielisz jakiś sekret i kto rozpoznałby Cię dzięki niemu?
- ❖ Gdy cokolwiek ujawniasz, Twój sobowtór natychmiast się tego uczy i doskonale Cię imituje. Jaki osobisty sekret zachowałbyś na sam koniec, by udowodnić sobie, że to Jesteś prawdziwy Ty, a nie imitacja?

## Najlepsze i najgorsze

---

Cały czas pozostajemy pod wpływem zdarzeń i ludzi. To ćwiczenie pomoże Ci odkryć te wpływy.

Wymień 5 najlepszych rzeczy, które zdarzyły się w Twoim życiu.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Obok każdego z tych zdarzeń napisz, co lub kto był za nie odpowiedzialny.

Wymień 5 najgorszych rzeczy, które zdarzyły się w Twoim życiu.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Obok każdego z tych zdarzeń napisz, co lub kto był za nie odpowiedzialny. Za ile z nich Ty byłeś odpowiedzialny? Dlaczego uważasz je za najlepsze i najgorsze?

## Wartości rodzinne

---

W jakich dziesięciu przykazaniach najlepiej zawarłbyś zasady, ideały i tabu propagowane w Twojej rodzinie? Wymień je:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....

9. ....  
10. ....

Jakie dowcipy i historie były ciągle powtarzane?

Niektóre napięcia, jakich wszyscy doświadczamy, mogą być efektem sprzecznych sygnałów, które otrzymywaliśmy jako dzieci. Czy rozpoznasz niektóre z poplątanych sygnałów, jakie wysyłał do Ciebie ojciec? Czy przypominasz sobie te, które wysyłała Twoja matka?

W wielu rodzinach są strażnicy i więźniowie, a czasem także nadzorca. Kto w Twojej rodzinie odgrywał te role? Jeśli masz teraz własną rodzinę, Jesteś w niej strażnikiem czy więźniem? A może zmieniasz role? Jak te ideały i zasady rodzinne wpływają na Twoje życie? Które z nich są konstruktywne, a które destrukcyjne i dlaczego?

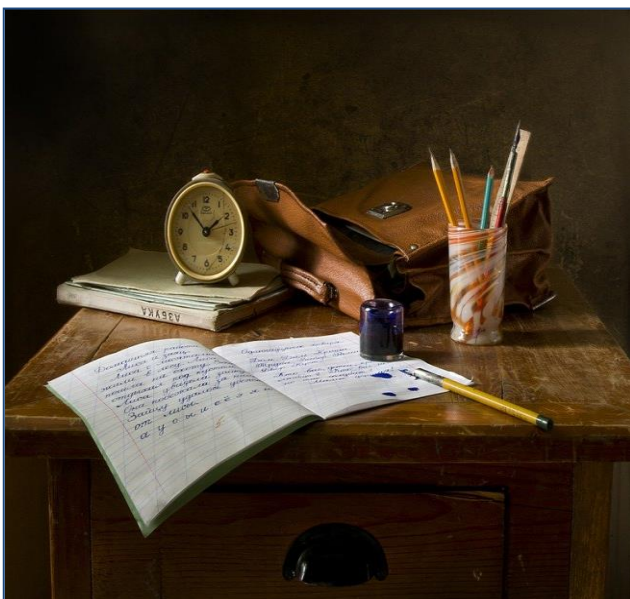
## Twoje życie w wyobraźni

---

- ❖ Gdybyś drogą reinkarnacji przybrał postać zwierzęcia, jakim zwierzęciem chciałbyś być? Dlaczego właśnie tym? Gdybyś mógł na tydzień zamienić się z jakąś osobą miejscami, z kim byś się zamienił? Dlaczego?
- ❖ Gdyby dobra wróżka mogła spełnić Twoje 3 życzenia, jakie by one były?
  1. ....
  2. ....
  3. ....
- ❖ Gdybyś przez jeden dzień mógł być niewidzialny, jak użyłbyś tej zdolności?
- ❖ Gdybyś posiadał pozamysłową zdolność poznawania myśli i najgłębszych sekretów innych ludzi, na kim byś się skoncentrował? Gdybyś mógł odbyć podróż latającym dywanem w jakiegokolwiek miejsce na Ziemi lub w przestrzeni kosmicznej czy inny wymiar, gdzie byś poleciał?

## List do siebie

---



Napisz teraz do siebie list i rób to zawsze, gdy tylko czujesz, że powinieneś wyrazić jakieś silne uczucia lub wyjaśnić wieloznaczne reakcje.

- ❖ Mógłbyś też od czasu do czasu nagrać opis swojego stanu ducha i posłuchać go pod kątem treści, a także formy wypowiedzi.
- ❖ Jakie słyszysz sygnały nadziei, lęku, sukcesu, porażki itp.? Czy wysyłasz do siebie poplątane, niespójne sygnały?
- ❖ Jak rozpocznesz ten list? Jak się do siebie zwrócisz? Co chcesz sobie powiedzieć lub opowiedzieć?
- ❖ Obserwuj jak się zwracasz do siebie?
- ❖ Jakich używasz sformułowań, jak o sobie do siebie mówisz?
- ❖ Na koniec przeczytaj sobie ten list po cichu lub na głos! Jak się z tym czujesz? C

**Jeśli chcesz skorzystać z konsultacji telefonicznej lub on-line zapraszamy do kontaktu**

**z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Ciechanowie**

**tel. 23 6722673!**

Opracowanie artykułu : psycholog - Marta Matuszewska

psycholog - Dorota Bielas

W opracowaniu korzystano z książki Philipa G. Zimbardo „Nieśmiałość” oraz wiedzy własnej 😊