Notatka z siódmego spotkania KURSU MATURA 2023:

Pewność siebie i motywacja! Jak wzmocnić swoje poczucie wartości w chwilach kryzysu?

Za nami ostatnie spotkanie III edycji kursu Matura. Mamy nadzieję, że przekazana dotąd wiedza pomogła Ci się skutecznie uczyć, wspierała Cię w trudnych momentach i przypominała, że nie samą maturą człowiek żyje ☺

Poniżej znajdziesz wskazówki dotyczącego tego, **jak zadbać o siebie**, kiedy zaczynasz tracić wiarę w efekt swoich przygotowań do egzaminu.

1. Czym jest poczucie własnej wartości i jak je wzmacniać?

- Poczucie własnej wartości to **czynnik, który kieruje tym, co aktualnie przeżywamy** i jak sobie radzimy w danych momentach swojego życia, np. w sytuacjach stresowych.
- Są to również **przekonania, które mamy na swój własny temat**, które nas charakteryzują i opisują dla nas samych. Sterują one naszym samopoczuciem i decyzjami oraz tym, jak sobie radzimy w obliczu konkretnych wyzwań.
- Wiedząc, że czekają Cię wymagające chwile, takie jak np. matura, warto wzmocnić swoje poczucie wartości zawczasu. Odpoczynek, chwila zapomnienia o obowiązkach, **działają jak paliwo** dla naszego poczucia własnej wartości. **Doładowanie życiowych baterii i zadbanie o siebie** jest niezwykle ważne. Dlatego, pamiętaj o tym, żeby znaleźć wśród codziennych zajęć chwilę tylko dla siebie.
- Sposób myślenia, który buduje nasze poczucie własnej wartości, nie jest zapisany w naszym dna, nie rodzimy się z nim. Musimy sami się nauczyć, jak je wzmacniać.
- **Zwracanie uwagi na swoje zasoby** znacznie wzmacnia poczucie własnej wartości. W sytuacjach stresowych warto obserwować siebie. Zatrzymaj się na chwilę i wsłuchaj się w swój organizm. Postaraj się zwracać uwagę na swoje mocne strony, które możesz wykorzystać w kryzysie. Zadbaj także o swoje poczucie komfortu.

2. Czym może przejawiać się niskie i wysokie poczucie własnej wartości?

- **Niskie poczucie własnej wartości** będzie się przejawiać głównie w umniejszaniu sobie, byciu własnym wrogiem oraz krytykiem, zauważaniu głównie negatywnych aspektów tego, jacy jesteśmy, kim jesteśmy i jak postępujemy.
- Mając **niskie poczucie własnej wartości**, częściej rezygnujemy albo nie podejmujemy się w ogóle jakiegoś zadania, bo zbyt nisko oceniamy swoje szanse na powodzenie. Np. nie wyobrażamy sobie, że dostaniemy się na wymarzony kierunek studiów, który według nas jest trudny albo z góry zakładamy, że i tak coś nam źle pójdzie, więc nawet nie podchodzimy do rekrutacji.

- Przeciwieństwem niskiego poczucia własnej wartości jest **adekwatne wysokie poczucie własnej wartości**. Jest to zbiór przekonań, które korespondują z tym, jacy naprawdę jesteśmy, jakie mamy realne możliwości i potrzeby. Można je określić jako **miłość do samego siebie**. Osoby z adekwatnym poczuciem własnej wartości potrafią traktować swoje **porażki jako wyzwania**. Słuchają swoich potrzeb i emocji, odczuwają impuls do działania, są bardziej elastyczni. Osoby takie również mocniej wierzą w siebie i chętniej próbują własnych sił.

3. Jak się rozwija poczucie własnej wartości? Co obniża, a co podnosi pewność siebie?

- Rozwój naszego poczucia własnej wartości definiuje to, **co mówi o nas w danym momencie świat**. Na początku dowiadujemy się, jacy jesteśmy od rodziców, dziadków, nauczycieli. W późniejszym etapie słuchamy tego, co mówią o nas rówieśnicy z klasy i otoczenia.
- To, co **obniża albo podnosi pewność siebie** to sytuacje, których doświadczamy na co dzień, w odniesieniu do samych siebie albo do osób nam bliskich.
- **Wewnętrzny krytyk**: warto zaakceptować to, że każdy z nas ma w sobie taki głos, niezależnie od płci, wieku czy doświadczenia.
  - Jeśli pojawia się on w Twojej głowie, **wsłuchaj się w niego** i pomyśl o tym:
    - **Co on chce Ci przekazać?**
    - **Czy to jest Twój głos wewnętrzny, a może kogoś innego (rówieśnika, osoby dorosłej, idola z mediów społecznościowych)?**
    - **Z kim lub z czym kojarzy się Ci ten głos?**
    - **Kto używa tych słów, które aktualnie słyszysz? Ty czy ktoś, kogo znasz?**
  - Warto nauczyć się podważać ten głos, szczególnie w momentach, gdy podcina Ci skrzydła, krytykuje czy wyzywa.
  - Poszukaj w sobie siły i odwagi, by się z nim konfrontować, polemizować. **I nie bój się tego robić!**

4. Co robić, by utrzymać adekwatne poczucie własnej wartości?

1. **Reaguj zawczasu!** Zadbaj o swoje poczucie wartości, zanim wpadniesz w kłopoty albo zacznie się sytuacja stresowa. Zadbaj o odpoczynek, zrelaksuj się. Daj sobie przyzwolenie na to, że czas tylko dla siebie jest tak samo ważny, jak nauka i przygotowania do matury.
2. **Nazwij swoje wartości (mocne strony).** Zastanów się na spokojnie, jakie masz osiągnięcia, umiejętności (talenty), zalety osobiste (cechy)? Zapisz je i w momencie kryzysu wróć do nich. Ta wiedza i wiara w siebie dadzą Ci siłę, by przetrwać trudne momenty.
3. **Ciesz się z własnych sukcesów i chwal się nimi z rówieśnikami**. Badania naukowe dowodzą, że jeśli potrafimy cieszyć się z własnych sukcesów i umiemy się nimi chwalić, wówczas dobra energia wraca do nas ze zdwojoną siłą. Nie wstydź się mówić o sobie dobrze. Mów o swoich sukcesach z dumą.

4. **Pozytywnie reaguj na sukcesy rówieśników**. Wspieraj swoich znajomych i przyjaciół. Daj im do zrozumienia, że jesteś po ich stronie i że zauważasz ich osiągnięcia. „Świetnie Ci poszło!", „Super dałeś radę!", „Jestem z Ciebie dumny/ dumna!" Dając im taki komunikat, zobaczysz po pewnym czasie, że relacja między Wami stanie się znacznie silniejsza.
5. **Dbaj o swoje granice**. Bądź asertywny wobec rówieśników i rodziny. Jeśli masz ochotę spędzić czas samotnie, powiedz to. Jeśli nie masz ochoty wychodzić, przekaż innym taki komunikat. Zadbaj o to, by Twój komfort psychiczny był zawsze na pierwszym miejscu.
6. **Zaspokajaj swoje potrzeby**. Wsłuchaj się w siebie. Na co masz ochotę? Co Cię odpręża i uspokaja? Czego potrzebujesz w danym momencie? Im lepiej poznasz siebie, tym łatwiej będzie Ci zadbać o siebie.
7. **Zawsze myśl o sobie dobrze** i delektuj się tym stanem. Bo nic nie daje takiej satysfakcji jak akceptacja samego siebie.

5. Jak radzić sobie z narastającym ciśnieniem w obliczu zbliżającej się matury?

- Ważne jest, aby nauczyć się zrównoważyć narastające napięcie i stres **odpoczynkiem i przyjemnością**. Jak to zrobić? :
  - Zaplanuj sobie w ciągu dnia **30 minut na swoje przyjemności**.
  - Zadbaj o to, żeby były one z **różnych obszarów** np. muzyka, fitness, jedzenie, literatura itd.
  - Poznaj **Medytację Miłującej Życzliwości**. Jest to technika relaksacyjna, którą warto praktykować w momentach stresowych.

POLECAMY:

1. Polski Instytut Ericksonowski, kanał na YouTube ***„Psychoterapia i hipnoza"*** Link
2. ***„Szczęśliwy mózg"*** – Rick Hanson
3. ***„Techniki terapii poznawczej"*** – Robert L. Leahy
4. ***„Najgorszy człowiek na świecie"*** – Małgorzata Halber