

Modul 2

CÍLE

**Seznámit účastníky s pojmy
sebeúcty a vzájemné úcty
Naučit je, jak si zvyšovat
sebedůvěru.**

Sebeúcta a úcta k ostatním

Povzbuzení znamená růst sebedůvěry a úcty k sobě samému.

Rudolf Dreikurs

Skutečný význam života spočívá ve spolupráci a přispívání ostatním.

Alfred Adler



Folie II-1: Dreikurs a Adler

Všeobecný cíl tohoto modulu:

Seznámit účastníky s pojmy sebeúcty a vzájemné úcty a naučit je, jak si zvyšovat sebedůvěru.

Jednotlivé cíle:

- (1) Vymezit pojmy sebeúcty a sebedůvěry.
- (2) Dovednosti, které zvyšují sebedůvěru a budují sebeúctu.
- (3) Dovednosti, které zvyšují sebepovzbuzování.
- (4) Od sebeúcty k úctě k ostatním.

Pomůcky:

Flipchart a fixy, zpětný projektor, případně dataprojektor. Papíry a tužky pro každého účastníka, klubko vlny.

Fólie a pracovní listy:

FÓLIE:

- F: II -1 Dreikus a Adler (příslloví)
- F: II -2 Dovednosti, které zvyšují sebeúctu
- F: II -3 Na chodníku je díra
- F: II -4 Každý člověk

PRACOVNÍ LISTY:

- PL: II – 1 Odvaha
- PL: II – 2 Líbí se mi na tobě...
- PL: II – 3 Mé silné stránky
- PL: II – 4 Kdo jsem
- PL: II – 5 Jsem jedinečný
- PL: II – 6 Akční plán
- PL: II – 7 Na chodníku je díra



Úvod:

Úvodní komentář:

cca do 5 min

Každý máme své silné a slabé stránky. Pokud si chceme vybudovat nebo udržet pocity sebeúcty a sebevědomí, musíme se přijímat jako celek a ne se soustřeďovat jen na své nedostatky. To, jak posuzujeme sebe, ovlivňuje to, jak posuzujeme okolní svět. Zdravé sebepojetí nám umožňuje vyrovnávat se s požadavky vnějšího světa. Člověk si rozvíjí pocit své vlastní identity v rámci života skupiny. Čím víc člověk cítí, že je důležitým členem skupiny, tím více poznává, jak hodnotné je přispět k jejímu obohacení, a tím více úcty má k ostatním.

Cílem tohoto modulu je zprostředkování prožitku vlastní stálé hodnoty a naučit se dovednostem, pomocí kterých jsme schopni sebevědomí udržovat a posilovat. Naučit se, jak sebeúctu a sebevědomí budovat v souladu s uznáváním hodnoty druhých.

Úvodní technika:

cca 10 min

Cílem je: Představení, naladění se na pozitivní prožitky, naladění se na sebe sama, na vlastní prožívání. Uvědomění si, že jsme součástí celku a vztahy tvoří mezi námi vazby.

Varianty:

Klubko

- A. Uchopíme konec klubka. Řekneme o sobě něco kladného nebo něco, co nás v posledním týdnu potěšilo. Hodíme klubko někomu jinému. Ten řekne něco kladného o sobě, podrží vlnu a hodí klubko dalšímu. Za chvíli budeme všichni propojeni a mělo by dojít k pocitu sounáležitosti.
- B. Představíme se tím, že o sobě řekneme něco, co ostatní neví. Podržíme konec klubka a hodíme dalšímu účastníkovi.

Plátno

- C. Nahodile se rozestavíme na velké „plátno“ z balícího papíru tak, aby každý měl vlastní prostor. Každý řekne své jméno a něco, co mu za poslední týden udělalo radost. Křídou pak udělá čáru k jinému libovolnému členu skupiny a kolem místa, kde stojí, nakreslí kruh. Takto vybraný účastník řekne své jméno a zážitek, převezme křídu a vybere si dalšího. Na konci si všichni do svého kolečka napíší své jméno. Pak poodstoupíme a díváme se, jaká se mezi námi vytvořila propojení – nejsme sami, jsme skupina. Uvědomujeme si sounáležitost.

Cíl první:

Sebeúcta a sebedůvěra

Shrnující komentář:

cca do 5 min

Podělíme se s účastníky o významu tohoto tématu po první technice, či na závěr tohoto cíle. Pod pojmem „sebedůvěra“ můžeme vidět následující:

Dobře se znát, přijmout se takové, jací jsme, neposuzovat se přísně. Sebedůvěra a sebeúcta nám umožňují, že si sami sebe vážíme. Vytváření sebedůvěry je dlouhodobý proces, během kterého měníme to, jak posuzujeme okolní svět, sebe sama a učíme se, jak řešit problémy.

Sebedůvěru můžeme měřit tak, že porovnáme obrázek toho, jací bychom chtěli být, s obrázkem toho, jak se vidíme. To, jestli jsme šťastní a spokojení, závisí na naší schopnosti podívat se do zrcadla a říct si: Jsem hodnotný člověk a zasloužím si být spokojený".

Sebedůvěra nám pomáhá, abychom věřili sami v sebe a ve své schopnosti. Jestliže chceme pracovat na budování pocitu sebedůvěry, měli bychom změnit své obvyklé vzorce chování a dorozumívání. Měli bychom se soustředit na to, co děláme dobře, ne na vlastní chyby. Zdravá sebedůvěra přispívá k naší vnitřní kontrole.

Když důvěřujeme sami sobě, jsme schopni zabezpečovat své potřeby tak, že přitom respektujeme potřeby ostatních.

Na druhou stranu, když nemáme sebedůvěru a sami sebe si nevážíme, pak se nejspíše podceňujeme. Měli bychom se naučit oceňovat a vážit si sama sebe. Když si vážíme sebe, pak si snáze můžeme vážit ostatních.

Jedním z nejdůležitějších způsobů, jak si budovat sebedůvěru, je sebezpovzbuzování a „odvaha být nedokonalý“. Pocity sebedůvěry a sebeúcty přispívají k tomu, jak se posuzujeme v různých oblastech našeho života - ve škole, v zaměstnání, v mezilidských vztazích, v tom, co děláme ve volném čase.

Následující cvičení přispívá k uvědomění si toho, co je pro nás důležité v různých oblastech našeho života.

Technika 1. – „Co je sebedůvěra?“

cca 10 min



Zeptejme se účastníků:

Zaznamenejme nápady na papír flipchartu.

Metodika:

Rozdělíme se do menších skupinek (3 – 8) a vedeme volnou diskusi, jednotlivé významy zapisujeme na papír. Potom vybereme ten význam slova, který považujeme za nejdůležitější a prezentujeme ho ostatním skupinám.

Generální otázka: Co si představujeme pod pojmem „sebedůvěra“?

Cílem je: poukážeme na to, že slovo sebedůvěra není jen jedno ploché slovo, ale že je složitou sítí konkrétních významů, které známe a bezprostředně se nás týkají. Pro každého z nás má sebedůvěra podle vlastní zkušenosti jiný význam. Sebedůvěra je důležitá pro náš osobnostní rozvoj a ve všech možných oblastech ovlivňuje naše chování, též určuje naše vztahy.

Technika 2. – „Jsem odvážný.“

cca 10 min



doplňující technika

Rozdejme účastníkům pracovní list II-1: „odvaha“.

Metodika:

Účastníci si individuálně vyplní své pracovní listy. Následuje skupinová diskuse na téma „Odvaha“. Měla by mít volnější charakter, každý si určí míru své otevřenosti.

Instrukce: Přečtěte si následující věty a dokončete je tím, co vám první přijde na mysl

ŠKOLA:

Kdybych byl ve škole odvážnější, pak ...

Když nemám ve škole odvahu, pak ...

PŘÁTELSTVÍ:

Kdybych měl víc odvahy, když jsem se svými přáteli, pak ...

Kdybych měl víc odvahy, mí přátelé by ...

VOLNÝ ČAS:

Kdybych měl víc odvahy, trávil bych víc času tím, že bych.

Reflexe

Otázky volíme směrem k obecnějšímu pochopení tématu a k možnosti nahlédnout účastníkům na to, že každý máme svou hranici a míru sebedůvěry a odvahy. Ostatní nemají právo hodnotit tuto hranici. Cílem otázek je nasměrovat účastníky k ocenění druhého.



Technika 3. – „Moje jméno“

cca 10 min



- uzavírající technika

Rozdejte účastníkům volný list

Metodika:

Instrukce: Každý účastník si napíše na papír své jméno „obrysovými“ písmeny, např:

JAN

Varianty:

- A. Potom napíšeme 3-4 pozitivní charakterové vlastnosti začínající písmeny svého jména, zaplníme jednotlivá písmena třemi až čtyřmi charakteristikami, které začínají tím kterým písmenem. Dbejme na to, aby charakteristiky byly kladné. Pokud se objeví záporné, snažme se účastníkům pomoci najít pozitivní polaritu daného významu. Asi po pěti minutách se s účastníky podělme o jejich poznámky. Pokud má někdo potíže, potom si mohou účastníci jednotlivá písmena doplnit navzájem (doporučujeme u skupiny s dobrou sebedůvěrou).
- B. Cvičení realizujeme ve dvojicích (tak, aby si vyhovovali). Každý z dvojice vymyslí a napíše výraz, který svědčí o druhém. Pak si je vzájemně sdělí a prezentují. Asi po pěti minutách se s účastníky podělíme o jejich poznámky. Potom si účastníci mohou navzájem doplnit jednotlivá písmena (pokud má někdo potíže. Toto doporučujeme u skupiny s nižší sebedůvěrou).
- C. Znovu pracujeme se „sítí“, kterou jsme vytvořili během prvního cvičení. Každý si najde své jméno a ke každému písmenu, které jméno obsahuje, připíše alespoň dvě pozitivní vlastnosti. Zapisované vlastnosti nemusíme bezpodmínečně mít. Když jsme všichni hotoví, uspořádáme „vernisáž“: všichni si mohou výtvar obejít a přečíst si, co kdo napsal.

Příklady:

Jiskrná povaha, jasná mysl, jedináček

Autonomní, adaptabilní, akceschopný

Nadaný, nenáročný, nadšený



Cíl druhý:

Dovednosti, které zvyšují sebedůvěru a budují sebeúctu



FÓLIE II-2: Dovednosti, které zvyšují sebedůvěru

(1) NAUČME SE PŘIJÍMAT POCHVALU

Naučme se přijímat pochvalu. Lidé je většinou myslí upřímně. Přijměme poklonu laskavě, s úsměvem a prostým poděkováním. Když někdo například řekne: „To je pěkné tričko“, místo abychom odpověděli: „Je to starý hadr, už ho mám léta“, prostě poděkujeme.

Technika 1. – „Líbí se mi na tobě, že...“

cca 15 min



Cvičení – „pochvaly“:

Pracovní list II-2: „Líbí se mi na tobě...“.

Metodika

Při použití pracovního listu II-2 si připravíme pro každého účastníka tolik proužků papíru, kolik je účastníků.

Varianty:

A. Každému účastníkovi rozdáme tolik proužků papíru kolik je členů skupiny.

Instrukce: Na každý proužek papíru napíšeme jméno jednoho člena skupiny. Potom doplníme větu: „Líbí se mi na tobě, že ...“

B. Každému z nás připevníme na záda list papíru s nápisem Líbí se mi na tobě, že..., na tento papír mu pak napíšeme to, co si na něm ceníme, co se nám na něm líbí. Snažíme se nenechat se ovlivnit texty dalších účastníků. Nejdříve si rozmyslíme co chcete sdělit a potom v klidu zapisujeme.

Po té vyzveme účastníky, aby si přečetli, co o nich ostatní říkají. Vše beze spěchu.

Reflexe: Podělme se o pocity s ostatními členy skupiny.

Jaké to je, číst si poklony a pochvaly od ostatních?

Bylo těžké napsat někomu pochvalu?

Bylo pro tebe snadné pochvalu přijmout?

Jak jste se cítili, když jste si četli pochvaly od ostatních?

Shrnující komentář:

Podpora pozitivních stránek osobnosti, dobrých a výjimečných vlastností a schopností. Naučit se vážit se sama, vyzdvihnout, v čem jsme dobří a výjimeční, ne se snižovat. Přijímání pochvaly.



(2) SEBEUZNÁNÍ

Úvodní komentář:

Když jsme byli děti, většině z nás vtloukali do hlavy, že „sebechvála smrdí“ a že člověk musí být skromný a nechlubit se vlastními úspěchy. To často vede k nejistotě a k tomu, že si nejsme sami sebou příliš jistí. Musíme si uvědomit, že sebepovzbuzování a to, že si jsme vědomi vlastních úspěchů, je v pořádku. Musíme se naučit oceňovat sami sebe v tom, v čem se nám daří. Být si vědom vlastních schopností a být na ně hrdý, je kladná vlastnost.

Technika 1. - „Pochvaly“

cca 15 min



Pracovní list II-3: „moje silné stránky“.

*Toto jsou moje silné stránky ...
Nejvíce se mi na sobě líbí, že ...
Ostatním se na mě líbí, že ...
Tohle umím dobře ...
Přátelé na mě oceňují, že ...
Ostatní se na mně mohou spolehnout v tom, že ...
Letos se mi daří v této oblasti lépe než vloni ...
Musím se naučit překonat ...
V současné době se snažím o zlepšení v následující oblasti ...
V příštích dvou měsících se budu snažit o zlepšení v ...*

Metodika:

Rozdáme pracovní listy a tužky. Poskytneme účastníkům dost času na to, aby list vyplnili. Rozdělme se s účastníky o pocity s vyplňováním pracovního listu. Lektor by měl začít se sebou. Pro ostatní bude jednodušší hovořit o svých pocitech, když někdo jiný začal.

Reflexe:

Které věty se vám doplňovali snadno a proč?
A které naopak a proč?
Dozvěděli jste se o sobě nějakou novou informací?

Doporučení:

Vyplatí se použít toto cvičení i na závěr, nebo za „domácí úkol“. Účastníci jsou po absolvování celého modulu k sobě upřímnější a otevřenější. Reflexi můžeme provést na začátku dalšího setkání.

(3) SEBEAKCEPTACE

Úvodní komentář:

Nikdo není dokonalý. Všichni máme oblasti, ve kterých se můžeme zlepšit. A přesto nás lidé berou takové, jací jsme. Musíme se naučit přijímat sebe sama se všemi možnými nedostatky.

Technika 1. – „Kdo jsem ?“

cca 15 min



Pracovní list II-4A: „kdo jsem“.

*Moje nejlepší
vlastnost je ...
Tato tři slova mě velmi dobře vystihují ...
Tato tři slova popisují, jaký bych chtěl být ...
Když o mě ostatní mluví, toto bych chtěl/a, aby o mě říkali ...*

Metodika:

Vytvoříme dvojice, nejlépe tak, abychom druhého co nejméně znali. Představíme si, že jsme reportéři a máme tu čest vyzpovídat – slavnou „hvězdu“. K dispozici máme penzum otázek v pracovním listu II-3. Po rozhovoru si role bez komentáře vyměníme. Potom následuje presentace rozhovorů. Představme si, že uvádíme reportáž, kde mluvíme o dané slavné osobnosti, bez její přítomnosti.

Reflexe:

Snažme se otázky směřovat k tomu, aby si účastníci vyzkoušeli, jak se jim daří mluvit o sobě v kladné a negativní rovině.

Technika 2. – „Kdo jsem ? 2.“

cca 10 min



Pracovní list II-4B: „Kdo jsem“.

Metodika:

Skupina stojí nebo sedí v kruhu. Uprostřed v klobouku jsou papíry s texty:

1. *Svět se beze mne nemůže obejít ... a díky tomu dokážu .../ a to mi to přináší ...*
2. *Jsem dobrý v ... a díky tomu dokážu .../ a to mi to přináší ...*
3. *Moje nejlepší vlastnost je ... a díky tomu dokážu .../ a to mi to přináší ...*
4. *Jsem výjimečný v ... a díky tomu dokážu .../ a to mi to přináší ...*

Každý si postupně vytáhne lísteček a sám za sebe říká.

Varianta

Dané věty napíšeme na flipchart. Házíme kostkou. Když padne číslo 1 – 4 odpovídáme na danou větu. Padne-li 5 můžeme si vybrat. Padne-li 6 házíme znovu ale dvakrát 2x.

Reflexe:

Snažme se otázky směřovat k tomu, aby si účastníci vyzkoušeli, jak se jim daří mluvit o sobě v kladné a negativní rovině.



Pracovní list II-5: „jsem jedinečný“.

Jsem jedinečný.

*Na celém světě není nikdo stejný jako já. Co svět je světem, nikdy tu nebyl nikdo jako já.
Nikdo nemá můj úsměv. Nikdo nemá takové oči jako já, totožný nos, stejné vlasy, můj hlas.*

Jsem jedinečný.

*Nikdo nevidí a nevnímá věci kolem stejně jako já.
Ještě se nenašel člověk, který by se smál stejně jako já, nebo plakal jako já. A co mne rozesměje či
rozpláče, nezpůsobí, aby se někdo jiný stejně smál či plakal.*

Nikdo nereaguje na situace zcela stejně jako já.

Jsem jedinečný.

*Jsem jedinký, kdo má přesně tu kombinaci schopností, jaké mám já
Ovšem, pokaždé tu bude někdo, kdo je lepší než já i v tom, v čem jsem dobrý, ale nikdo
nedosáhne takové kombinace schopností, talentu, dovedností, myšlenek a pocitů jako já. Jako v místnosti
plné hudebníků, někdo může
vyniknout sám, ale nikdo nedosáhne dokonalého zvuku a souznění symfonie, kde všichni hráči hrají
dohromady. A já jsem tou symfonií.
V celém vesmíru se nenajde nikdo, kdo by vypadal, mluvil, krácel, myslel či vykonával činnosti stejně jako
já.*

*Jsem jedinečný. Jsem zvláštní. Jsem unikátní a neopakovatelný. V tom je ona nezaměnitelná ohromná
hodnota mne jako jedince.*

*A právě pro svou neopakovatelnost a vzácnost se nepotřebuji srovnávat s jinými a snažit se být jako oni.
Přijmu svoji jedinečnost a zvláštnost.*

Ano, budu oslavovat, že jsem jiný.

*Jsem jedinečný. A pomalu si začínám uvědomovat, že to není žádná náhoda,
že jsem jedinečný.*

*Začínám věřit, že jsem takový, jaký jsem a že to má svůj smysl a účel. Mám
své místo a poslání, které nemůže vykonat nikdo jiný na světě, než právě já.
Z miliard lidí kolem jsem to právě já, kdo může být a dělat to, co já...*

Takový jsem já.

Protože jsem jedinečný.

Metodika

Postavíme se nebo posadíme do kruhu, zády ke středu. A všichni společně nahlas přednášíme text z pracovního listu II-5.

Reflexe

Bavme se s účastníky o pocitech.

Která věta tě nejvíce oslovila?

Bylo to pro tebe jen čtení, nebo něco mnohem víc, co

Můžeš popsat pocity?

Se kterou větou jdeš dál?

Shrnující komentář:

Cílem je nejen zdůraznění jedinečnosti každého člověka a lidské hodnoty, aniž by ji musel něčím dokazovat, ale i poznání a přijetí vlastní jedinečnosti. Je důležité se přijmout takový, jací jsme, s dobrými i špatnými vlastnostmi, a zdůraznit spíše to, v čem jsme jedineční.

(4) PŘEDSTAVME SI, ŽE SE NÁM DAŘÍ, ŽE JSME ÚSPĚŠNÍ

Úvodní komentář:

Když očekáváme, že se nám věci nepodaří, většinou to tak dopadne. V některých případech se o něco ani nepokusíme, protože se obáváme, že bychom byli neúspěšní.

Ukazuje se však, že pozitivní náhled a očekávání úspěchu nám umožňuje riskovat a že pravděpodobnost úspěchu je větší v případech, kdy jsme úspěch očekávali.

Technika – „Jsem úspěšný“

cca 10 min



Rozdáme účastníkům volný list:

Metodika:

Účastníky upozorníme, že následující informace nikomu nebudou sdělovat.

Instrukce

Představme si nějaký nepříjemný problém, který nás v blízké budoucnosti čeká a popíšme jej heslovitě na papír.

- Co je to za problém?
- Jaké máte pocity?
- Co byste v té situaci normálně udělali?

Teď si všichni zavřeme oči a představíme si, že jsme problém vyřešili, všichni vám gratulují. Sami ze sebe máme radost, že se vše podařilo, tak jak jsme chtěli, (lektor může vložit maximum vlastní invence, pro nasměrování k pozitivnímu náhledu na věc)

Problém jsme vyřešili, zaznamenejme si:

- Jak se cítíme?
- Co jsme udělali jinak?

Pozn.: Je možné použít nějakou imaginativní formu relaxace s pozitivním usměrňováním, cílem. (viz.odkaz na literaturu)

Reflexe:

Otázky reflexe směřujeme k pocitům. Případně, k účastníkům, kteří se chtějí podělit s ostatními se svou představou o změně (nemusí konkretizovat daný problém).

Následující cvičení nám nabídne možnost dívat se na svět jinýma očima

(5) PŘERUŠTE TOK NEGATIVNÍCH MYŠLENEK

Úvodní komentář:

Snažme se přerušit tok záporných myšlenek hned, jak nás napadnou. Vědomě se rozhodněme, že je vyměníme za kladné myšlenky.

Někdy si sami vlastní sebedůvěru a sebeúctu snižujeme. Zdůrazňujeme příliš to, co se nám nedaří, naše negativní vlastnosti a přikládáme jim větší význam, než ve skutečnosti mají a než jsou vnímány našim okolím. To nám brání je přijmout, brání nám to ve změně k lepšímu.

Technika - Alterego – přeměna negativních myšlenek v pozitivní cca 15 min.

Cíl je:

Posilujeme i úctu k ostatním a neodsuzování za negativní vlastnosti, uvědomění si, že všichni máme dobré i nedobré vlastnosti.

Metodika

Skupina sedí v kruhu. Uprostřed stojí židle. Účastníci se zapojují volně, na základě vlastního přání. Kdo chce, sedne si na židli a vyřkne vlastnost, o které si myslí, že je na něm špatná, kterou považuje za svůj handicap. (Představujeme si oblasti, ve kterých sami sebe vidíme v záporném světle).

Pak si zavřeme oči a ostatní se snaží nám ukázat druhou stranu mince, výhody této vlastnosti, kterou jen my sami vnímáme jen negativně – tedy vlastnost přeznačujeme. Mluvíme v 1. osobě jednotného čísla - jako náš vnitřní pozitivní druhý hlas.

Příklady:

Jsem hloupý.

⇒ Možná, že zrovna neznám odpověď na tuto otázku, ale vím, jak na to a kde najdu odpověď.

Jsem tlustá.

⇒ Asi bych měla zhubnout. Než to dokážu, koupím si oblečení, které mi sluší. Krom toho jsem fajn člověk i tak, jak vypadám.

Jsem nepřátelský.

⇒ Mám problémy s vyhledáváním přátel, ale soustředím se na to, abych si našla skupinu lidí, se kterými mám něco společného a najdu si mezi nimi kamarády.

Poznámka

Musíme sledovat situaci, případně poupravit nešikovný výrok někoho jiného, případně sami uvést příklad. V určitou chvíli je také důležité dát člověku uprostřed znamení, když už nikdo nechce nebo nemá co říct, aby se účastník uvnitř kruhu necítil „ohrožen“.

POZOR! (Je důležité zdůraznit, aby se pracovalo jen s VLASTNOSTMI, ne se stavem bytí nebo city – ty lze přeznačovat velmi obtížně.) Nemá smysl někoho přesvědčovat, že všechno je jinak, když se nějak cítí. (př. Je mi zle jenom ses špatně najedl)

Varianta:

Účastník sedí před zrcadlem a ostatní se na něj dívají, pouze přistupují z druhé strany zrcadla a sdělují přeznačkování.

Reflexe:

Měnit negativní myšlenky v pozitivní je někdy obtížné, ale je to možné a procvičováním se tato naše dovednost postupnělepší.

Jaké máte vlastní formulky k přeznačkování? Co vám pomáhá?

Jaké máte vlastní zkušenosti?

(6) POZITIVNÍ UTVRZOVÁNÍ**Úvodní komentář:**

Pozitivní utvrzování jsou sdělení, kterými si sami sobě ujasňujeme vlastní kladné kvality. Mohou to také být tvrzení o kvalitách, kterých bychom chtěli dosáhnout v budoucnu, ale které teď nemáme. Pozitivní utvrzování slouží k tomu, že se učíme vidět se v novém světle. Například: když jsem netrpělivý člověk a tato vlastnost mi způsobuje obtíže, pozitivní utvrzení může být něco jako „jsem trpělivý“.

Čím více se na toto tvrzení soustředím, tím snadněji se mohu učit být trpělivý

Technika – „připomínkový blok“*cca 5 min***Metodika**

Napišeme si několik pozitivních tvrzení na nálepky z připomínkového bloku a přilepíme si je v koupelně na zrcadlo nebo v kuchyni na ledničku. Tam nám budou připomínat naše kladné vlastnosti.

Příklady:

..... mi jde dobře.

Jsem dobrá v.....

Opakujte si tato tvrzení několikrát denně.

(7) VYPRACUJTE SI AKČNÍ PLÁN

Zamysleme se nad tím, čeho chceme dosáhnout, jak toho dosáhneme a co potřebujeme k tomu, abychom, toho dosáhli.

Technika – „Můj akční plán“*cca 5 min*

Rozdáme účastníkům pracovní list II-6: „Akční plán“.

Metodika

Necháme účastníky vyplnit akční plán a požádáme je, aby se zamysleli se nad tím, co by chtěli změnit nebo čeho by chtěli dosáhnout.

Instrukce Abyste si zlepšili sebeúctu a sebedůvěru. Vyplňte následující:

Začnu (přestanu) dělat.....

Moje první kroky ke změně budou.....

..... - Toto mi pomůže

..... - Toto jsou věci, které by mě mohly táhnout zpět

Potřebuji pomoc v následujících oblastech

Na tyto lidi se můžu spolehnout

Tento plán si schováme a čas od času se podíváme, zda pokračujeme podle plánu, zda je třeba plán upravit nebo zda jsme už svého cíle dosáhli.

Reflexe:

Co chci změnit?

Jak se ke změně dopracuji?

Jaké jsou jednotlivé kroky a co mi v nich pomůže?

Na závěr sdělíme, že se jedná o písemnou smlouvu se sebou samým, s nikým jiným.

Varianta:

Akční plán můžeme učinit zajímavějším třeba tak, že jeho kraje necháme ohořet (smlouva) a pak ho zapečetíme voskem. Je to intenzivnější, alespoň v té chvíli, kdy se plán píše.

Shrnující komentář

Vedme v patrnosti, že nic se nezmění najednou. Ke změně dochází postupně, v malých krůčcích. Vyberme si jeden cíl nebo jednu oblast a vypracujme si plán pro tuto konkrétní oblast. Například: Pokud chceme zhubnout, drastická změna jídelníčku, extrémní dieta, nebo to, že přestaneme jíst, pravděpodobně k žádanému účinku nepovede. Je mnohem účinnější, když začneme se změnami postupně - např. změna toho, co jíme k svačině. Po určité době můžeme přidat další změny.

Budeme-li si nastavovat akční plán, povede nás to ke změně, o níž sami stojíme. Zapsání má očistný účinek a někdy má větší sílu než jen myšlenka, slib na papíře nám pomůže nezapomenout. Zvláště při navození atmosféry a vlivem skupinové dynamiky.

Cíl třetí:



Sebepovzbuzování

FÓLIE II-3: Na chodníku je díra

Úvodní komentář

Jednou z hlavních zásad sebepovzbuzování je, že na sebe nesmíme být přísní. Musíme si uvědomit, že nemůžeme změnit nikoho jiného než sebe sama. Já sám jsem taky jediný člověk, který je zodpovědný za to, jak se cítím. Není v moci nikoho jiného rozhodovat, jak se cítím.

Problémy patří k životu, nevyhneme se jim, jsou jeho přirozenou součástí. Má je každý. Záleží, jak se k nim postavíme a jak je budeme řešit, do jaké míry budou ovlivňovat naše sebepojetí a sebeúctu.

Technika – „Na chodníku je díra“

cca 15 min



Rozdejme účastníkům pracovní list II-7: „Na chodníku je díra...“

Metodika

Probereme s účastníky text Portie Nelsonové „Na chodníku je díra.“

Reflexi vedeme nad strukturováním textu, text můžeme také rovnou rozdělit do částí.

Jaký je význam jednotlivých slok? Jaký je význam celé básně? Mohlo by být v básni ještě jiné řešení, mohla by mít další část? Možná souvislost se životem? Jak může tento text pomoci při budování sebevědomí? Co je pro vás v tomto textu důležité?

Varianta

Technika 1. „Reportáže“

Po reflexi rozdělíme účastníky do dvojic, které si opět zahrají na reportéry. Dvojice hovoří o současném stavu - problému, který ještě nevyřešili a neví si s ním úplně rady a navzájem si zodpovídají následující otázky:

Která sloka nejlépe vystihuje to, kde se ve svém životě právě nacházíte? V jaké jsem fázi?

Jak se dostanu do fáze 4 nebo 5? Co mi pomůže?

Jaký je váš současný nevyřešený problém?

Jak se kvůli němu cítím?

Co můžete dělat, abyste se začali cítit lépe?

Jak se cítím teď, když jsem se tam dostal/a, tam kam jsem chtěla?

Potom si sedneme zase všichni společně, kdo chce, může se s ostatními o svůj problém a myšlenky podělit. Problém neprezentuje účastník sám, ale vždy ten druhý z dvojice. O situaci po vyřešení by se mělo hovořit v přítomném čase, aby se zdůraznila dostupnost řešení a možnost jeho realizace.



Cíl čtvrtý:

Od sebeúcty k úctě k ostatním

„Každý člověk usiluje o vlastní důležitost, ale dělá chybu, když nevidí svůj vlastní význam v tom, že obohacuje životy druhých“
A. Adler



FÓLIE II- 4: „Každý člověk.....“

Shrnující komentář

Pod pojmem sebeúcta si většina lidí představuje to, jak vidí sami sebe. Samotný pojem „sebe“ znamená, že se lidé soustředí na sebe. Sebeúcta je samozřejmě důležitá a jedním z cílů povzbuzování je právě povzbuzování toho, že se lidé cítí dobře o sobě. Je však důležité si pamatovat, že když jsme zapojeni do života společnosti a propojeni s ostatními lidmi, toto spojení s ostatními rovněž přispívá k tomu, že se sami cítíme dobře. Je to tím, že prožíváme pocit, že patříme a tento pocit je jednou z hlavních složek sebeúcty a sebepojetí.

Sebeúcta znamená, že si vážíme sami sebe a ostatních kolem nás. Adler říká, že „každý člověk usiluje o vlastní důležitost, ale dělá chybu, když nevidí svůj vlastní význam v tom, že obohacuje životy druhých“. Úcta k ostatním je součástí úcty k sobě samému. Více o vzájemné úctě v šestém modulu.

Zodpovíme případné dotazy, vyslechneme nápady, názorů, pocity účastníků.

Technika 2.- doplňková – „modeling“

cca 15 min



Rozdejme účastníkům volný list

Cílem je posilování sebeúcty, vlastní síly měnit věci, vlastní hodnoty a odvahy. Když jsme upřímní sami k sobě a pak i k ostatním, říkáme skutečné důvody našich citů a pocitů a myšlenky, které v nás vyvolávají s respektem k ostatním, jsme svobodnější a šťastnější, naše vztahy jsou čistší a lépe se nám žije.

Metodika: Jedná se o kreslení, malování (případně i modelování)

- 1) určité reálné situace, které vypadají, jak vypadají, protože nemáme odvahu je změnit
- 2) stejné situace, když odvahu máme.

Reflexe:

Popíšeme to, co kdo namaloval. Každý o sobě a svém obrázku, případně rozvíjející dotazy ostatních a je vhodné lektorské ukotvení.

Tuto techniku lze zařadit při dostatku času na konci, lze realizovat ukázkově (výběr těch, kdo chtějí, případně všech zúčastněných).

Je také možné uspořádat vernisáž obrazů.

ZÁVĚR

Na závěr má každý ještě příležitost napsat si co se naučil, pro sebe důležitého dozvěděl, v čem vyrostl, co by si měl zapamatovat, aby se ještě víc obohatil. Rozdáme lístky **Zapamatuj si**.

Shrneme, co jsme dělali, dokázali a proč jsme to dělali. Zdůrazníme, aby si každý to, co tu prožil, v sobě uložil, a až začne pochybovat sám o sobě a snižovat se, aby si vzpomněl na svou konkrétní hodnotu, na to, v čem ji tu dnes objevil. Je důležité uznávat sebe i druhé, protože každý jsme jedineční a vysoce cenní. Poděkujeme za spolupráci.

ZAPAMATUJME SI

Rozdejte účastníkům závěrečný pracovní list (cca 5 min na vyplnění)



- ⇒ Jedna věc, kterou jsem se dnes naučil / uvědomil a která je pro mě důležitá, je:
- ⇒ Je to pro mě důležité, protože:
- ⇒ Jako důsledek toho, co jsem se dnes naučil / uvědomil, budu během příštího týdne dělat následující:

OSLAVUJTE ÚSPĚCHY

Technika 2. závěrečná

cca 5 min



FÓLIE II-: Dovednosti, které zvyšují sebedůvěru

*Naučte se přijímat pochvaly
Sebeuznání
Představte si, že jste úspěšní
Přerušete tok negativních myšlenek
Pozitivní sebeutvrzování
Sebeakceptace
Vypracujte si akční plán*

Metodika:

A protože úspěchy se mají oslavovat, uděláme si teď malou oslavu těch našich úspěchů, protože jsme jenom teď za ty tři hodiny dokázali hrozně moc! Jsme dobří! Hudba, čokoláda, „šampáňo“, jablíčka, tanec, spontaneita. Radost, láska, síla, oslava. Spíše vnitřní, duchovní než materiální. Oslavujme jakoukoli změnu, i když je malá. Pamatujme, že k velkým změnám dochází postupně tím, že se cílevědomě zaměřujeme na malé úspěchy a systematicky v nich pokračujeme.

