

Sjálfstraust í samskiptum

SASK - Samskipti

María A. Tryggvadóttir - MAL

Sjálfstraust

Hvað merkja orðin?

Sjálfstraust

Sjálfsvirðing

Sjálfssálit

Sjálfselfska

Sjálfsmynd

Veltið þessum orðum fyrir ykkur í huganum og merkingu þeirra

Sjálfsmýndin....undirstaða sjálfstrausts

- Almenn heildar hugmynd sem manneskjan hefur um sig.
- **Sjálfsmýnd** felur ekki í sér mat, eingöngu lýsingu.
 - “Ég er stelpa, ég er íslensk, ég er móðir, ég er lágvaxin, ég er löt, ég er fyndin, ég er
 - ljóshærð, ég hef gaman af fimleikum”
- Hvaða mat leggjum við á okkur sjálf
- Hvernig erum við í samanburði við aðra
- Segir til um það hvað við kunnum, getum, viljum og hvað við teljum vera rétt og rangt.

Sjálfsmynd – 3 hlutar

- Það má segja að sjálfsmyndin skiptist í 3 hluta:
 - Hvernig sjáum við okkur sjálf (sjálfsálit)
 - Hvernig höldum við að aðrir sjá okkur
 - Hvernig viljum við að aðrir sjá okkur
- Ef sama myndin kemur út úr öllum 3 hlutunum er sjálfsmyndin heil, annars er hún eitthvað skökk, eða brotin.
- Þegar rætt er um að styrkja sjálfsmyndin er oft átt við að efla trú einst. á sjálfum sér (sjálfstraust) og stuðla að jákvæðara viðhorfi hennar til sjálfrar sín (sjálfsálit).

Sjálfsmyndin.....sjálfstraustið

- Er að mótask alla ævi. Getum alltaf bætt hana
- Gott sjálfstraust felur í sér:
 - ❑ að við tökum meðvitað þátt í að móta eigin sjálfsmynd,
 - ❑ getum valið og hafnað þeim áhrifum sem fólk hefur á okkur
 - ❑ Hversu vel treysti ég minni sjálfsmynd.

Sjálfssálit

- Sjálfssálit eða sjálfsmat vísar til viðhorfs manneskjunnar til sjálfrar sín og virði síns sem manneskju
- Sjálfssálit er hluti af sjálfsmyndinni (sjálfsmyndin er líka eins og ég er dökkhærð, ég er unglingur)
- Sjálfssálit – Hvernig fólk metur og hugsar til sjálfs síns og það gildi sem það leggur í eigin persónu.

Sjálfskraust er...



Sjálfsímynd
Sjálfsmat
Sjálfsvirðing

Sjálfsstraust

- Sjálfsstraust/sjálfsöryggi segir hve mikla trú við höfum á okkur sjálfum og getu til að ná markmiðum okkar og takast á við lífið.
- Sjálfsstraust felur í sér mat manneskjunnar á eigin virði og getu
 - “Ég er klár, ég er góð, ég er vonlaus”

Hvað ógnar sjálfstrausti fólks?

- Ágengni annarra:
 - Umtal, væntingar og framkoma
 - Þegar fólk talar niður til manns, niðurlæging
 - Virðingarleysi, dónaskapur, ókurteisi
 - Vantrú annarra í okkar garð, of miklar væntingar, ætlast til meira af okkur en við getum

Hvað ógnar sjálfstrausti fólks?

- Aðstæður

- Eitthvað sem maður hræðist, taka of mikla ábyrgð sem maður höndlar svo ekki
- Aðstæður sem þú ræður ekki við, sambandsslit
- Veikindi, fjölskylduaðstæður
- Þegar maður er búin að peppa sig upp og heldur að maður sé rétta manneskjan í starfið sem sótt er um, en er rakkaður niður
 - *Dettur þér eitthvað annað í hug?*

Hvað ógnar sjálfstrausti fólks?

- Áföll:
 - Stenst ekki eigin væntingar, slys, dauðsföll, veikindi
 - Dauðsföll, sjúkdómar, sambandsslit, framhjáhald
 - Skilnaður, gjaldþrot, missir
 - Slys, lamast, skilnaður, sjúkdómar, mistök í starfi
- *Vilt þú bæta einhverju við?*

Hvað ógnar sjálfstrausti fólks?

- Hugsanir okkar sjálfra:
 - Sjálfstraust, sjálfsálit
 - Niðurrif, kann ekki, get ekki, einelti
 - Neikvæðni, lítilsvirðing
 - Vantrú á eigin getu, sjálfsgagnrýni
 - *Vilt þú bæta einhverju við?*

Þróun sjálfsmyndar

- **Neikvæð reynsla:**
 - t.d. höfnun, vanræksla, misnotkun, gagnrýni, refsing, lítið um hrós, lítið um hlýleika
- **Kjarnahugmyndin**= neikvæð hugmynd um mann sjálfan sem byggir á reynslunni.
 - T.d. ég er slæm/-ur, ég er heimsk/-ur, ég er einskis virði
- **Lífsreglur**=Hvernig þú telur þig eiga að hegða þér út frá þeirri niðurstöðu sem þú hefur fengið út frá fyrri reynslu.
 - T.d. ef ég segi hvað mér finnst munu aðrir hafna mér, ég verð ávallt að setja aðra í forgang
- **Kveikiþræðir:** aðstæður eða atburðir þar sem lífsreglurnar eru/gætu verið brotnar.
 - Upplifa höfnun, finnast maður missa stjórn, upplifa að finnast maður ekki ná settu markmiði

Einstaklingur með gott sjálfstraust...

- hefur trú á sjálfum sér og eigin getu.
- býr yfir nægjanlegu öryggi til að koma skoðunum sínum á framfæri,
- myndar heilbrigð tengsl, treystir og ber virðingu fyrir öðrum.
- þekkir vel sterkar og veikar hliðar sínar
- hefur tilfinningu fyrir því að geta áorkað hlutunum og eiga velgengni og hamingju skilið.
- kann að setja sér markmið og ná þeim.

Einstaklingur með gott sjálfstraust...

- er meðvitaður um eigin þarfir og tilfinningar og tekur ábyrgð á þeim.
- getur aðgreint sig frá öðrum og látið aðra um að taka ábyrgð á sjálfum sér.
- er meðvitaður um eigin framkomu og líkamstjáningu.
- er meðvitaður um eigin rétt og skyldur.

Sjálfstraustið brotið niður

- Allt eða ekkert
- Svartsýni
- Að magna upp hið neikvæða og draga úr hinu jákvæða
- Tilfinningar samþykktar sem sannleikur
- Ofuráhersla á „ég ætti” staðhæfingar
- Að kunna ekki að taka hrósi



Að efla jákvætt sjálfsmat

- . Taktu eftir hugsunum þínum
- . Ljúktu við verkefni
- . Skrifaðu lista yfir hluti sem þú hefur gert
- . Finndu styrkleika þína
- . Láttu til þín taka
- . Hugaðu að samböndum þínum
- . Forðastu fullkomnunaráráttu
- . Hugsaðu vel um þig
- . Ekki bera þig saman við aðra
- . Leitaðu eftir faglegri aðstoð

Aukið sjálfsöryggi



- Að leggja raunhæft mat á sjálfan sig
- Að leggja áherslu á styrkleika sína
- Að taka áhættu
- Að nota uppbyggilegt sjálfstal
- Skýr markmiðasetning
 - Þeir sem ná árangri í lífinu vita hvað þeir vilja og vita á hvaða mark þeir miða

Aukið sjálfsöryggi

- Láttu fólk vita um árangur þinn
- Fagnaðu árangri þínum
- Verðlaunaðu sjálfa þig
- Gerðu þér dagamun
- Skráðu niður góða eiginleika hjá sjálfri þér
- Skráðu árangur þinn



Lesefni- heimildir

Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafsteinsson (2005). Með lífið að láni (bls. 69-94). Reykjavík: Hagkaup.

Anna Valdimarsdóttir (2004). *Hvað er sjálfstyrking?* Sótt 01.03.2006, frá:
<http://www.persona.is/index.php?action=articles&method=display&aid=27&pid=15>

Ingrid Kuhlman (2005). *Sjálfstraust*. Sótt 25. febrúar 2005, frá
<http://www.visindavefur.hi.is/svar.asp?id=4771>

Greinar af netinu, sjá verkefnalýsingu.