



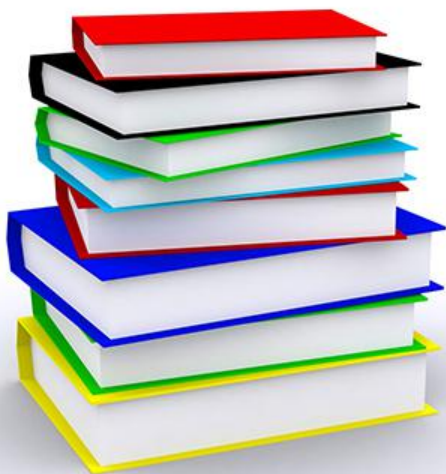
PSIHOLOG PÎRVA DĂNUȚ

AUTOCUNOAȘTEREA ȘI IMAGINEA DE SINE

Definiție

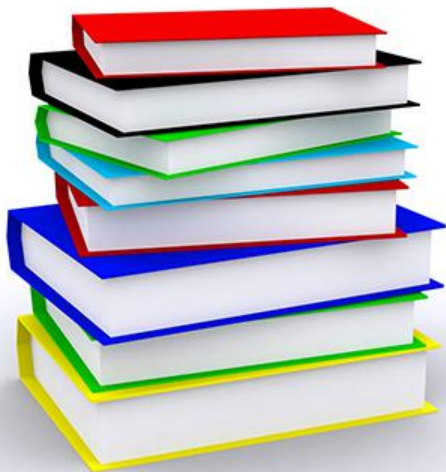


- Cunoașterea de sine este un termen folosit în psihologie pentru a descrie informațiile pe care le folosește un individ atunci când găsește un răspuns la întrebarea „Cum sunt eu?”. În timp ce caută să dezvolte răspunsul la această întrebare, cunoașterea de sine necesită conștientizare de sine și conștiință de sine.
- Conștiința de sine este o abilitate importantă pe care o putem cultiva pentru a ne ajuta să progresăm în călătoria noastră de dezvoltare personală și cu toții am putea folosi câte ceva mai mult din ea uneori.
- Conștiința de sine este capacitatea de a ne monitoriza lumea interioară și exterioară.



Cum dezvoltăm conștientizarea de sine?

- Gândurile și sentimentele noastre apar ca semnale. Dezvoltarea conștiinței de sine ne permite să nu mai fim conduși de acele semnale, ci să răspundem obiectiv și gânditor la acestea. Oamenii conștienți de sine înțeleg experiența lor internă și impactul lor asupra experienței externe a celorlalți. Capacitatea de autoevaluare este diferită de la o persoană la alta și este influențată de experiența și dezvoltarea noastră psihosocială.
- Când lucrați la conștiința de sine, este esențial să faceți acest lucru dintr-o perspectivă obiectivă, cu accent pe motivele care stau la baza experienței emoționale.



- O observare deschisă și obiectivă a sentimentelor, simțurilor, dorințelor și acțiunilor ne poate ajuta să ne dezvoltăm emoțional. Nu este nevoie să retrăim emoțiile negative, ci mai degrabă să le observăm și să învățăm din prezența lor.
- Dezvoltarea conștiinței de sine necesită procesare cognitivă la nivel superior. Necesită o perspectivă de colectare a informațiilor. Această procesare are ca rezultat creșterea adaptabilității și flexibilității.
- Creșterea conștiinței de sine mărește rezistența la stres și frustrare. Conștiința de sine ne îmbunătățește și capacitatea de a empatiza cu ceilalți.
- Când compasiunea și empatia cresc, creștem și noi.
- Cu intenții și scop, un om conștient de sine poate avea un impact semnificativ asupra lumii din jurul său. Oamenii conștienți de sine par să aibă mai multă valoare, încredere în sine și succes.



Moduri de a crește conștientizarea de sine

Un jurnal este fundamental pentru a începe procesul de autocunoaștere. Puteți scrie despre orice considerați a fi important în jurnal, chiar dacă nu este legat de obiectivele dvs. Înregistrarea gândurilor pe hârtie vă ajută să vă eliberați mintea de acele idei și o clarificați pentru a crea spațiu pentru noi informații și idei.

Dedicați timp în fiecare zi pentru a scrie în jurnalul dvs. despre gândurile și sentimentele voastre, precum și despre succesele și eșecurile dvs. pentru ziua respectivă. Acest lucru vă va ajuta să creșteți și să mergeți mai departe în realizările voastre.



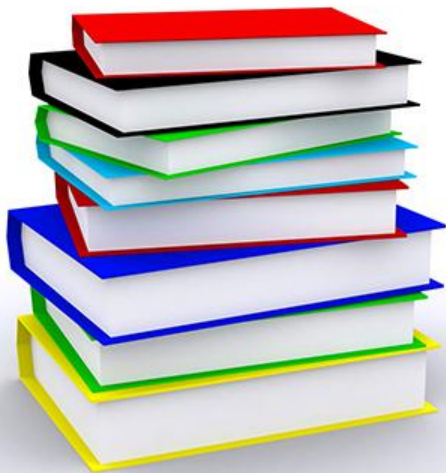
Pe măsură ce vă auto-reflectați, acordați-vă timp pentru a vă gândi la modul în care acționați din poziția unui lider și la modul în care oamenii care lucrează sub îndrumarea dumneavoastră vă privesc. Gândiți-vă la ceea ce faceți pentru a ajuta alți oameni și dacă ați putea face mai mult. Care sunt valorile dvs. și ce este cel mai important pentru dvs. în acest moment?

Meditați. Da, meditați. După cum știu majoritatea oamenilor, meditația este practica de a vă îmbunătăți conștiința de sine. Majoritatea formelor de meditație încep prin concentrarea asupra sinelui, prin inspirări și expirări.

Momentele de pauză și reflecție vă ajută să vă concentrați.

Luați o pauză de câteva secunde să vă concentrați asupra respirației, înainte de somn. În timpul acestor meditații, puteți încerca să răspundeți la aceste întrebări:

- Ce încerc să realizez?
- Ce fac ca să funcționez mai bine?
- Ce mă încetinește, mă trage înapoi?
- Ce pot face pentru a schimba o situație ?
- Una dintre cele mai frecvente forme de meditație pe care le puteți practica vine din îndeplinirea sarcinilor de zi cu zi care vă oferă un sentiment de seninătate terapeutică și vă permite să vă concentrați asupra momentului prezent, cum ar fi spălarea vaselor, ieșirea la fugă și mersul la biserică.



Întrebați prieteni de încredere. Niciunul dintre noi nu este pe deplin conștient de modul în care suntem percepuți de către ceilalți. Trebuie să ne bazăm pe feedback-ul colegilor, prietenilor și mentorilor noștri. Pentru ca prietenii dvs. să joace rolul de oglindă fidelă, anunțați-i când căutați perspective sincere, critice și obiective. Asigurați-vă prietenul sau colegul să se simtă în siguranță pentru a vă oferi o viziune informală, dar directă și sinceră. Acest lucru poate însemna să spui ceva de genul „Uite, de fapt te întreb ca prieten, te rog să fii direct cu mine în această privință. Bine?”

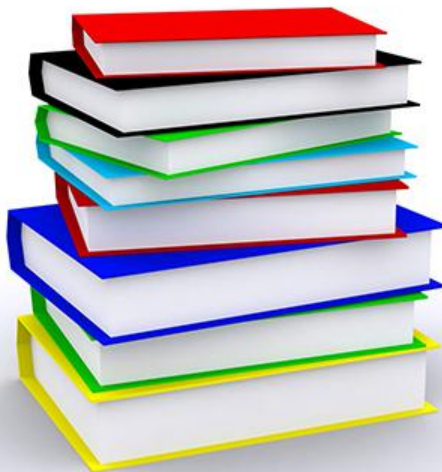
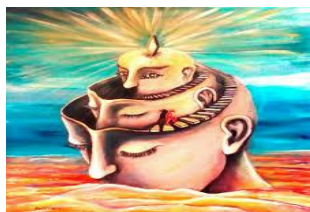


O altă strategie este de a cere prietenilor să vă atenționeze atunci când faceți un comportament pe care știți deja că doriți să îl schimbați. De exemplu, „Uite, știu că sunt un `povestitor` care trebuie să susțină fiecare conversație, dar fă-mi o favoare și de fiecare dată când exagerez, anunță-mă - de preferință discret - ca să pot învăța să mă opresc .”

Activități, jocuri și exerciții pentru construirea conștiinței de sine

A deveni conștient de sine nu este un singur moment de inspirație. Este nevoie de reflecție continuă, obiectivă și experimentare în condiții reale. A-ți asuma riscuri sănătoase este un alt mod de a-ți construi conștiința de sine. Plasarea în situații noi și în afara zonei de confort vă poate oferi o perspectivă personală unică. Iată câteva idei de riscuri sănătoase:

- alătură-te unui club voluntar
- începe o nouă activitate (pictură, exerciții etc.)
- Cereți prietenilor dvs. feedback.



Având încredere într-un prieten sau o rudă pentru a vă oferi feedback despre calitățile voastre, utile și inutile, puteți obține o perspectivă asupra conștientizării de sine a publicului. Permitterea plasării unei oglinzi în fața ta de către cei dragi poate fi iluminant. Scrierea unei scrisori de regret este o altă modalitate de a construi conștiința de sine și de a practica iertarea radicală în același timp. Scrie-i fostului tău eu despre regrete și iartă-l pe sine pentru greșelile care au fost făcute.

În perioada copilăriei, dezvoltarea personală este un aspect foarte important atât pentru bunăstarea emoțională a copilului, cât și pentru viața sa ca viitor adult, iar un rol important îl au și relațiile de tip interpersonal cu copiii din jur.

Cel mai bun, ușor și amuzant mod de a învăța pentru copii este jocul, iar jocurile de intercunoaștere oferă cea mai bună modalitate de a ajuta relațiile de tip interpersonal să se dezvolte, copiii putând astfel să se cunoască între ei, să relaționeze, să își exerseze competențele de comunicare, colaborare și ajutorare. De asemenea, prin intermediul jocurilor de intercunoaștere, copiii ajungând să interacționeze, să schimbe idei și opinii, să dezvolte o relație de prietenie, au un bun prilej de a învăța rolul relațiilor de tip interpersonal, de a-și forma valorile și principiile pe care se bazează precum: respectul reciproc, colaborare, înțelegere, comunicare, onestitate și empatie. Jocurile de intercunoaștere au multe valențe formative pentru copii, dar ele trebuie să fie alese și gestionate de către părinți sau profesori cu mult tact și suport oferit copiilor, astfel încât obiectivele propuse să fie atinse.



SĂ NE CUNOAȘTEM!

Scop: Intercunoaștere

Durata : 10-15 min

Materiale: o minge sau orice obiect care poate fi pasat

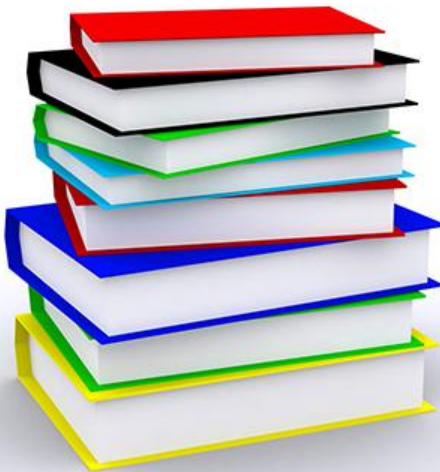
Reguli și Dataiere: Participanții se așează în cerc și pasează mingea de la unul la altul. Cel care deține mingea spune: `Pe mine mă cheamă ... și îi dau mingea lui ...`

Mingea se pasează de la un participant la altul, până când se prezintă cu toții. După ce toți participanții și-au spus numele, jocul poate

continua astfel:

Pe mine mă cheamă ... , culoarea mea preferată este ... și îi dau mingea lui (acum se spune numele persoanei...).

Nu se pasează mingea la aceeași persoană de două ori.



Chestionarul Proust

Un joc distractiv popularizat de eseistul francez Marcel Proust poate fi folosit ca exercițiu pentru a crește conștiința de sine. Se numește Chestionarul Proust.

O activitate de grup care necesită vulnerabilitate și abilități de ascultare este un cerc comun. Cu participanții, toți în cerc, scrieți următoarele afirmații pe o bucată de hârtie. Puneți participanții să asculte profund. Asigurați-vă că toată lumea primește o turură cu o emoție pozitivă și negativă.





Mă simt furios când ...

Mă simt fericit când ...

Mă simt nefericit când ...

Simt speranță când ...

Mi-aș dori să nu trebuiască ...

Îmi place...

Mi-e teamă când ...

Ceva pe care aș vrea să-l schimb este ...

Dacă aș fi (numiți persoana), aș ...

Simt că nimeni nu mă iubește când ...

Știu că sunt iubit(ă) când ...

Ceva care mi se pare plictisitor este ...

Știu că pot avea încredere ...

Admir (nume persoană) pentru că ...

Mă simt senin când ...

Cel mai mult mă interesează ...

Sunt enervat când ...

Dezaprob ...

Sunt optimist când ...





BIBLIOGRAFIE

- A Theory of Objective Self Awareness – Shelley Duval and Robert A. Wicklund
- Inteligență Emoțională – Daniel Goleman
- <https://en.wikipedia.org>

PSIHOLOG PÎRVA DĂNUȚ