

Samoświadomość – pierwsza z pięciu składowych kompetencji społeczno – emocjonalnych

Samoświadomość to:

- zdolność trafnego rozpoznawania własnych emocji, myśli i wartości oraz sposobu, w jaki wpływają one na nasze zachowanie
- umiejętność właściwej oceny swoich mocnych stron i ograniczeń.

Znajomość własnych zasobów, swoich mocnych i słabych stron może być pomocna w życiu. Emocje i sposób myślenia wpływają na to, jak oceniamy samych siebie. Im bardziej jesteśmy świadomi własnych zasobów, tym łatwiej jest nam z nich skorzystać.

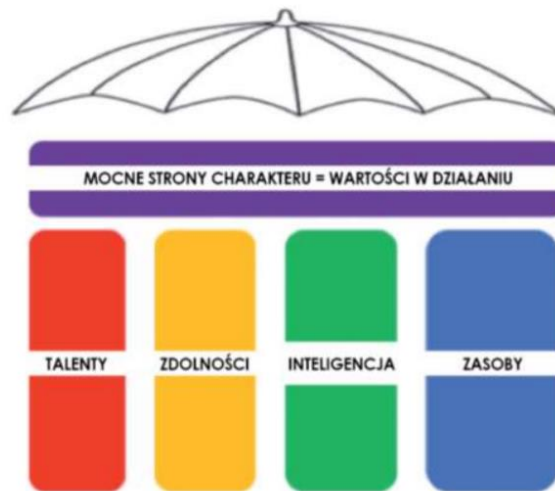
Elementy samoświadomości – obrazowo – koło samoświadomości



Mocne strony charakteru

Obejmują różne obszary i wpływają na nasze talenty, zdolności, inteligencję i zasoby. Jeśli na przykład wytrwałość jest jedną z ważniejszych mocnych stron danej osoby, będzie ona wywierać wpływ na jej talent do baletu, umiejętności mnożenia, efektywność uczenia się i zasoby (ponieważ osobę tę będzie cechować silna wola i nie porzuci ona swoich relacji).

Parasolka – mocne strony i ich wpływ (obrazowo)



Ćwiczenia budujące samoświadomość

1. Pierwsza historia do przemyśleń: Słaba czy mocna strona

Przeczytaj na głos: „Czasami Twoja największa słaba strona może stać się Twoją największą mocną stroną”. Oto historia 10-letniego chłopca, który zdecydował się nauczyć judo, chociaż stracił lewe ramię w wypadku samochodowym. Chłopiec zaczął się uczyć u starego japońskiego Sensei, mistrza judo. Chłopcu dobrze szła nauka, więc nie mógł zrozumieć, dlaczego w ciągu trzech miesięcy mistrz nauczył go tylko jednego ruchu. W końcu chłopiec zapytał: „Sensei, czy nie powinienem się nauczyć więcej ruchów?”. Sensei odparł: „To jest jedyny ruch, który znasz. To jest jedyny ruch, który kiedykolwiek poznasz”. Chociaż chłopiec nie do końca zrozumiał odpowiedź nauczyciela, ufał mu, więc ćwiczył dalej. Kilka miesięcy później Sensei zabrał chłopca na pierwszy turniej. Ku swojemu zdziwieniu chłopiec z łatwością wygrał swoje dwie pierwsze walki. Trzecia okazała się trudniejsza, ale po jakimś czasie przeciwnik stracił cierpliwość i zaatakował. Chłopiec zręcznie użył jedynego ruchu, który znał i wygrał walkę. W dalszym ciągu zdziwiony swoim sukcesem, chłopiec dostał się do finału.

Druga historia do przemyśleń: Słaba czy mocna strona

Tym razem przeciwnik był większy, mocniejszy i bardziej doświadczony. Przez jakiś czas wydawało się, że chłopiec przegra. Obawiając się, że chłopiec może zostać zraniony, sędzia zarządził przerwę. Miał właśnie zakończyć walkę, gdy interweniował Sensei. „Nie” – nalegał – „niech chłopiec walczy dalej”. Wkrótce po wznowieniu walki jego przeciwnik popełnił krytyczny błąd. Odślonił się. Natychmiast chłopiec użył swojego ruchu i przygniótł przeciwnika. Chłopiec wygrał walkę i cały turniej. Został mistrzem. W drodze do domu chłopiec i Sensei analizowali każdy ruch wykonany podczas każdej walki. Chłopiec zebrał się na odwagę i zadał pytanie, które naprawdę go nurtowało. „Sensei, w jaki sposób wygrałem

turniej, znając tylko jeden ruch?” „Wygrałeś z dwóch powodów” – odpowiedział Sensei. „Po pierwsze, prawie do perfekcji opanowałeś jeden z najtrudniejszych rzutów w judo. Po drugie, jedynym znanym sposobem obrony przeciwko temu ruchowi jest złapanie lewego ramienia przeciwnika”. Największa słaba strona chłopca stała się jego największą mocną stroną

2. Lista „dobry(-a)/słaby(-a) w”

Cel: Poprawa samoświadomości następuje poprzez uzmysłowienie sobie własnych mocnych i słabych stron.

Zapisz kilka rzeczy, w których jesteś dobry(-a), i kilka swoich obszarów, które wymagają jeszcze udoskonalenia

Jestem dobry(a) w	Obszary wymagające udoskonalenia.....

Propozycje do zastanowienia:

Czy łatwo było wymienić rzeczy, w których jesteś dobry(-a)?

Czy łatwo było wymienić rzeczy, które wymagają udoskonalenia ?

Jeśli uważasz, że jedno z tych zadań było łatwiejsze niż drugie, czy potrafisz wyjaśnić, dlaczego?

3. Wyznacz swoją cenę -

Zapomnij o skromności i pokorze, ponieważ idziemy na zakupy! Znajdź co najmniej 10 „wysokiej jakości nabytków” (Twoich zalet) z opisem produktu, przedstawiającym to, co najbardziej w sobie lubisz. Sporządź opis w formie pokwitowania – paragonu ze sklepu (przykładowy paragon znajduje się poniżej). Ukończony paragon wyślij do mnie.

Zakupy z dnia.....	Cena
Uprzejmy.....	
Odpowiedzialny.....	
Chętny do współpracy.....	
Twórczy.....	
Zaangażowany.....	
Pracowity.....	
Rozważny.....	
Aktywny.....	

Skoncentrowany.....

***Dziękujemy
za zakupy***

4. Quiz dotyczący pewności siebie

Dobierz sobie partnera(-kę) do quizu – rodzic, rodzeństwo, kolega lub koleżanka z klasy, z którą możesz to przeprowadzić przez telefon. Zapisz wywiad długopisem na papierze. Zadaj swojemu partnerowi / swojej partnerce 15 poniższych pytań i „sprawdź w rzeczywistości” jego/jej poziom pewności siebie. Potem zamień się miejscami i pozwól mu/jej na przeprowadzenie takiego samego wywiadu z Tobą.

- 1) Czy myślisz pozytywnie o sobie i innych?
- 2) Czy martwi Cię poziom Twojej pewności siebie?
- 3) Czy jesteś w stanie się zrelaksować i nic nie robić bez wyrzutów sumienia?
- 4) Czy uważasz, że masz szczęście?
- 5) Jeśli przyjaciel Cię zdenerwował lub zezłościł, czy potrafisz poradzić sobie z tymi emocjami, rozmawiając bezpośrednio o tym z przyjacielem?
- 6) Czy potrafisz być asertywny(-a) w większości sytuacji?
- 7) Czy regularnie wypróbujesz nowe rzeczy, nawet jeśli Cię przerażają?
- 8) Czy kontrolujesz, ile oglądasz telewizji?
- 9) Czy sam(a) wybierasz działania/czynności, w których uczestniczysz?
- 10) Czy potrafisz sam(a) pójść na przyjęcie?
- 11) Czy potrafisz wejść do pomieszczenia pełnego nieznanymi bez poczucia dyskomfortu?
- 12) Gdybyś poszedł/poszła na bal przebierańców i odkrył(a), że jesteś jedyną osobą w kostiumie, czy potrafił(a)byś z tego się śmiać?
- 13) Czy Twoi przyjaciele zachęcają Cię do rzucania sobie wyzwań?
- 14) Czy Twoi przyjaciele wzmacniają Twoją pewność siebie?
- 15) Czy patrzysz w przyszłość z ekscytacją?

5. Ćwiczenie uważności

Serdeczność

To ćwiczenie dotyczy medytacji, którą możemy inaczej nazwać „medytacją z sercem”. Służy ono utrzymaniu uczucia serdeczności w stosunku do siebie i innych. Pamiętaj, że wszyscy pragniemy być szczęśliwi i zdrowi. Życz więc sobie wszystkiego najlepszego, a potem zrób to w stosunku do innych. Zaczynaj, siedząc na krześle i skup uwagę na swoim oddechu. Jeśli czujesz się komfortowo, możesz zamknąć oczy lub po prostu patrzeć na coś przed sobą. Możesz położyć rękę na sercu, żeby poczuć jego bicie. Możesz trzymać tak rękę przez cały czas trwania ćwiczenia lub położyć ją na kolanach. Gdy będziesz gotowy(-a), przywołaj dobroć i przyjaźń, mówiąc cicho do siebie: Mogę być szczęśliwy(-a), mogę być zdrowy(-a), mogę poradzić sobie z trudnościami, mogę cieszyć się życiem. Nie spiesz się i cicho powtórz całe to zdanie. Być może myślisz, że to jest dziwne, aby wysyłać sobie wiadomości, ale nie martw się tym – nie musisz odczuwać niczego specjalnego; po prostu powtórz: Mogę być szczęśliwy(-a), mogę być zdrowy(-a), mogę poradzić sobie z trudnościami, mogę cieszyć się życiem. Teraz wyślij życzliwe myśli do innych. Czy jest ktoś, komu chcesz przekazać swoje serdeczne życzenia? To może być ktoś, kto jest Ci drogi, ktoś w tej samej klasie albo ktoś, kogo ledwie znasz. Wyślij tej osobie życzliwe myśli: Bądź szczęśliwy(-a), bądź zdrowy(-a), bądź gotowy, aby poradzić sobie z trudnościami i ciesz się życiem jak tylko potrafisz. Teraz pomyśl o wszystkich uczniach w Twojej klasie i przekaz im serdeczne myśli. Gdy będziesz przekazywać im swoje serdeczne życzenia, pamiętaj, że jesteś jednym(-ą) z nich, więc te serdeczne życzenia są także dla Ciebie: Bądź szczęśliwy(-a), zdrowy(-a) i ciesz się życiem tak, jak tylko potrafisz. Możesz nawet przekazać swoje myśli wszystkim ludziom na świecie: żyjącym tam, gdzie jest wojna i tym, którzy żyją w pokoju, żyjącym w bogactwie i tym żyjącym w biedzie. Wszyscy dzielimy pragnienie szczęścia i zdrowia. Obyśmy wszyscy byli szczęśliwi, zdrowi i cieszyli się życiem najlepiej jak potrafimy. Teraz wróć do swojego oddechu. Po prostu podążaj za nim, najlepiej jak potrafisz. Pozwól sobie na bycie takim(-ą), jakim(-ą) jesteś. Pozwól innym być takimi jakimi są.