

Savivertē, savigarba



Apibrėžimas

- **Savivertė**- savęs paties, savo elgesio, galimybių, savybių, vietos tarp kitų žmonių vertinimas. Kitaip tariant, savivertė yra tai, ką žmogus turi“, o įgūdžiai, kuriais naudojamosi įvertinti aplinkinį pasaulį ir save. Savivertė – tai:
 - 1) ką apie save manau,
 - 2) kaip jaučiuosi su šiomis mintimis,
 - 3) kaip su šiais dalykais gyvenu.
- **Savigarba**- emocinė savasties dalis, kuri apima požiūrį į save ir savęs vertinimą nustatant savo padėtį kontinuume tarp teigiamos ir neigiamos vertės.



Savivertės formavimasis

- - aplinka mokykla, akademiniai rodikliai
- - tėvai, jų auklėjimo stilius
- - bendraamžiai
- - socialiniai įgūdžiai
- - išvaizda
- - ankstesnė patirtis patirta prievarta, smurtas, atmetimas, patyčios
- - vertybės
- - principai
- - Normos
- - Socialiniai tinklai
- - pandemija



Savivertė

Ch. André (2014) bene išsamiausiai aprašė, kas yra savivertė.

Savivertė – tai galėti pasakyti tai ką aš galvoju; daryti tai ką noriu, neatsitraukti susidūrus su kliūtimis; nesigėdyti ko nors atsisakyti; juoktis, kai mane švelniai pašiepia; žinoti, kad galiu pakelti nesėkmes; jaustis vertam meilės; jaustis ramiai būnant su savimi; mylėti kitus, bet jų nepersekioti; dėti visas pastangas, kad pavyktu ,tai ko siekiu, bet nedaryti sau spaudimo; išdrįsti pasakyti „ne“, „stop“, „nežinau“; suteikti sau teisę nuvilti arba kažko neįgyvendinti; galėti paprašyti pagalbos ir dėl to nesijausti nusižeminusiam, nejaušti pavydo kitiems, dėl jų sėkmės ar laimės; priimti save tokį, koks esu dabar, ir neatmesti galimybės pasikeisti kitą dieną; nebijoti ateities; jaustis, kad esu užsigydęs praeities žaizdas, laikyti save geru, turinčiu gerų savybių ir trūkumų, žinoti, kad galiu pakelti savo nelaimės; suteikti sau teisę, pasvarsčius keisti nuomonę; sakyti tai, ką privalau, net jei bijau; jausti, kad darau pažangą ir mokausi iš gyvenimo; įstengti galvoti apie ką nors kita, ne tik apie save; suteikti sau teisę būti laimingam; eiti savo keliu, net jeigu eini vienas; pasakyti „bijau“ arba „aš nelaimingas“ ir nesijausti pažemintam.



Savivertė ir mano vaiko „aš“

Savivertė pasireiškė net ir tada, kai jūsų vaikas bandys pasisveikinti su skirtingais žmonėmis, nesvarbu kas jis bus, gal geras bičiulis, mama ar tėtis, mokytoja, klasės draugas, giminaitis, o gal nepažįstamas žmogus. Savivertės pojūtis skirsis ir labai stipriai priklausys nuo jūsų vaiko emocinio fono tuo momentu, ar jis bus supykęs, neišsimiegojęs, drovus ar laimingas tądien.

Vieni žmonės eina per gyvenimą, klumpa ir keliasi, ir vėl eina toliau. Jie vertina save ir žino, kad gali. Tokiems žmonėms klausimai apie savivertę, pasitikėjimą savimi ar savigarbą net nekyla, o pargriuvę, jie tiesiog atsistoja, nusipurto dulkes ir keliauja toliau, nepametę nei pirmojo, nei antrojo, o ir trečiasis lieka su jais. Žvelgdami į savo vaikus ir juos stebėdami ir jūs matote kaip jiems sekasi spręsti iškilusias problemas, kaip jie reaguoja ir elgiasi įvairiose situacijose.



Kam reikalinga savivertė?

Savivertė yra reikalinga tam, kad galėtume jausti **vidinę harmoniją**.

Įvaizdis „AŠ“ + savivertė + poelgiai = „AŠ“ koncepcija

1. Įvaizdis „AŠ“ – kaip žmogus įsivaizduoja pats save.
2. Savivertė – emocinis požiūris į įvaizdį „AŠ“ (kiekvieną būdo bruožą lydi tam tikras priimtinumas arba nepriimtumas, pasitenkinimas ir nepasitenkinimas);

3. Poelgiai ir veiksmai, logiškai priklausantys nuo įvaizdžio „AŠ“ ir savivertės.

Kai imame apie žmogų sakyti „nevykėlis“, „kvailys“, „beviltiška“, tokie žodžiai gali išsipildyti, nes juos išgirdus nusvyra rankos, dingsta noras ką nors daryti. **Mintį lydi veiksmas.** Neigiami apibūdinimai paveikia tuos, kurie turi menką savivertę. Etikečių klįjavimas sukelia daugybę emocijų: gėdą, kaltę, nerimą, bjaurėjimąsi savimi, net depresiją.

Sakome „Ta mano draugė – tikra išdavikė“. Tokia nuostata sukelia pyktį, apmaudą, verčia švaistyti proto ir nervų energiją, taip pat gadina tarpusavio santykius.

Mintys sukelia jausmus/emocijas ir sąlygoja atitinkamą elgesį.

Atlikti tyrimai

- ▶ Paauglių savigarbos tyrimai parodė, kad žemos savivertės vaikai yra linkę į paauglių depresiją. Be to, kai kuriuose tyrimuose buvo nustatyta, kad žemas savęs vertinimas yra aukščiau depresinės reakcijos ir taip pat yra jų priežastis, tuo tarpu kituose tyrimuose pažymima, kad pirmiausia nustatomas depresinis poveikis, o po to pereinama prie žemos savivertės.
- ▶ Psichologai pažymi, kad nuo 8 metų vaikai demonstruoja aktyvų sugebėjimą įvertinti asmeninę sėkmę. Reikšmingiausios buvo: išvaizda, mokyklos veikla, fiziniai sugebėjimai, socialinis priėmimas, elgesys.
- ▶ Paauglio asmenybės savivertė pasižymi situacingumu, nestabilumu ir yra veikiama išorės.



Atlikti tyrimai

- ▶ Tyrinėjant tėvų įtaką paauglių savęs vertinimui, prieita išvadų, kad paauglystėje kinta tėvų ir labai padidėja bendraamžių įtaka savęs vertinimui. Tėvų požiūris imamas vertinti tik kaip galimas požiūris iš daugelio. Tačiau paaugliai šiame amžiaus tarsnyje neatsiskiria nuo tėvų. Į klausimą, kur jie jaučiasi saugūs, paaugliai dažnai atsako, jog šeimoje, kaip ir tarp bendraamžių draugų.



Vaiko ir tėvų santykis

- Svarbiausia paauglio ugdymo ir ugdymosi sąlyga yra geri tarpusavio santykiai šeimoje. Norėdami būti gerais tėvais, turėti gerus tarpusavio santykius, turite sugebėti tai daryti. Harmoningi tarpusavio santykiai nereiškia, kad šeima turi išvengti konfliktų. Konfliktai tai yra natūrali šeimyninių santykių dalis, nes susitinka du skirtingi žmonės, kurie augo skirtingose šeimose.
- Geri tėvų tarpusavio santykiai ir vaiko priėmimas yra pagrindinė gerų šeimos tarpusavio santykių sąlyga. Tėvai, užimantys bendradarbiavimo poziciją, visada pasiryžę dalyvauti vaiko gyvenime. Tai ugdo jo pasitikėjimą savimi, teigiamą savo vertės pajautimą.



Vaiko ir tėvų santykis

- ▶ Vaikas turėtų būti priimamas toks koks yra, su savo gerosiomis savybėmis ir trūkumais. Nebūtinai tėvai neturėtų būti nekritiški. Tėvai rūpinasi, pasitiki, švelnūs savo vaiko atžvilgiu, liūdi kartu su vaiku, rūpinasi vaiko individualumu, gilinasi į problemas, bet per daug nesitiki iš savo vaiko.
- ▶ Anot, A. Adler dėl daugelio dalykų: prasto mokymosi, motyvacijos nebuvimo, melavimo, tų pačių praktinių klaidų darymo galima kaltinti blogą tėvų auklėjimą.

Savigarbos formavimasis

- Savigarbos formavimuisi įtakos turi:
 - - aplinka mokykla, akademiniai rodikliai
 - - tėvai, jų auklėjimo stilius
 - - bendraamžiai
 - - socialiniai įgūdžiai
 - - išvaizda
 - - ankstesnė patirtis patirta prievarta, smurtas, atmetimas, patyčios
 - - vertybės
 - - principai
 - - Normos
 - - Socialiniai tinklai
 - - pandemija





Socialinių tinklų įtaka paauglio savęs vertinimui

„Paaugliai dažnai dalinasi, kad socialiniuose tinkluose visi atrodo laimingi, drąsūs, kažką pasiekę ar įdomaus veikiantys savo gyvenime. Ir nors dauguma jų sąmoningai suvokia, kad tai – tik įvaizdžio dalis, o ne realybė, tačiau emociškai tai priimti jiems yra sudėtinga ir dėl to gali kilti nusivylimas, nepasitenkinimas savimi ir savo gyvenimu.“



Pandemijos įtaka paauglio savęs vertinimui

Pandemijos metu nerimastingi, mažiau savimi pasitikintys paaugliai kurį laiką patyrė tam tikrą palengvėjimą. Dėl karantino jie galėjo likti namuose, riboti socialinius kontaktus, o tai neleido jiems ugdyti socialinių įgūdžių, susilpnino ryšius su bendraamžiais, priklausymo grupei jausmą, kas natūraliai prisidėjo prie mažesnio pasitikėjimo savimi.

Savigarbos lygiai

- Aukšta savigarba- savęs pervertinimas
- Vidutinė savivertė- adekvatus savęs vertinimas
- Žema savivertė- savęs nuvertinimas



Savigarbos lygmenys.

Žema savivertė




- Žema savivertė- vaikas būna prislėgtas, nerimastingas, nepasitikintis savimi, jo menkas savęs pažinimas. Vaikai blogiau žino savo ypatybes.
- Žemos savivertės vaikas būdamas tarp kitų žmonių būna bejėgis, nenori rizikuoti, jiems būdinga suglebusi laikysena, apsauginių gestų gausa, trūksta gyvumo. Jie apie kitus kalba su pavydu, o jų kalbos formos yra neryžtingos.
- Dažnai vartoja tokius žodžių junginius kaip „- tu geriau žinai“, „- kaip tu pasakysi“. Jie pesimistai, neigiamai vertina savo socialinius gebėjimus, lengvai pasiduoda kito įtakai.
- Su žema saviverte susijusios tokios bėdos kaip narkomanija, alkoholizmas, nusikalstamumas.



Nepasitikėjimas savimi

Nepasitikėjimas savimi dažnai reiškiasi kartu su nerimu, kuris paauglius skatina vengti tam tikrų atsakomybių, veiklų (ypač tų, kur jiems gali tekti konkuruoti su kitais), jie gali bijoti suklysti, būti sukritikuoti. Visa tai gali privesti prie saviizoliacijos, skatinti panirti į fantazijų pasaulį, pavyzdžiui, kompiuterinius žaidimus. Keldami sau nerealistiškus lūkesčius ir jų nepateisindami paaugliai gali pradėti dar labiau save graužti, jaustis prislėgti, nusivylę ir kalti netgi tose situacijose, kur jų kaltės visai nėra.



Vienas iš žemo pasitikėjimo savimi padarinių – valgymo sutrikimai. Maisto vartojimo kontroliavimas tokiu atveju paaugliui suteikia kontrolės ir galios jausmą.

Aukšta savivertė

- Tai labai vertingas bruožas, nuo jo priklauso vaiko motyvacija ir pasiekimai, socialiniai ryšiai, sveikata, gebėjimas prisitaikyti. Ji veikia ir jausmus ir nuotaiką.
- Aukštai save vertinantis vaikas dažniau bus geriau nusiteikęs, jausis laimingas. Apskritai tai yra laikoma pagrindiniu psichikos sveikatos bruožu.
- Vaikas save suvokia realiai, gerbia ir laiko save vertingu, gerai žino savo teigiamas ir neigiamas puses, geba kitą pagirti. Apibūdindamas save dažniau akcentuoja savo teigiamas savybes, nes galvoja, kad pozityvūs bruožai yra svarbiausi.





Tik radę progą greit pagirkite savo vaiką,
pasakykit po komplimentą !!!!

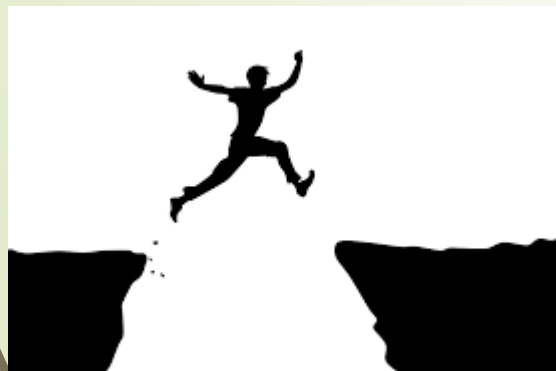


- Viena iš svarbiausių priežasčių, nuo kurių priklauso mūsų savigarba, yra tai, kiek kiti žmonės vertina mus. Kuo labiau kiti mus gerbia, tuo aukščiau vertiname ir mes patys save. Be to, vienu žmonių nuomonė būna gerokai svarbesnė negu kitų, ir ji labiausiai lemia mūsų savigarbą.





Iš tiesų pasitikėti savimi ir galvoti pozityviai apie save yra labai šaunu, nes tai padeda gyvenime siekti savo tikslų, atskleisti savo gebėjimus, stipriąsias puses, jaustis gerai su pačiu savimi. Svarbu ne tik pozityviai galvoti apie save, tačiau mokėti papasakoti ir aplinkiniams, kokios yra tos mūsų pozityvios mintys.





Savybės, kurios rodo susilpnėjusį paauglio savęs suvokimą:

- aplaidumas aprangoje, aplaidumas;
- kenčianti veido išraiška;
- baimė žiūrėti žmonėms tiesiai į akis;
- noras likti nepastebėtam;
- slampinėti;
- tylus balsas, neaiški kalba;
- įkvepiančios natos intonacijoje, nuolatinis atsiprašymas už savo veiksmus;
- savęs plakimas, perdėta savo veiksmų kritika;
- menkinti savo orumą;
- agresija kaip apsauga nuo išorinio pasaulio;
- nepasitikėjimas žmonėmis.

Pasakojimas „Niūrus mokinys“



Mokytojas turėjo mokinį, kuris niekada nesišypsojo, buvo visad niūrus ir prislėgtas, tad nusprendė jam padėti.

- Atlikime eksperimentą, – pasiūlė mokytojas – tau reikia rasti ir įsiminti visus rudos spalvos daiktus, esančius šiame kambaryje.

Mokinys apsidairė. Kambaryje nemažai buvo tokių daiktų. Baldai, langų rėmai, lazda užuolaidoms kabinti ir daug kas kita.

- O dabar užsimerk.

Mokinys, nusiteikęs pagyrimui, nes viską gerai įsiminė, užmerkė akis.

- O dabar išvardink man, prašau, visus žydros spalvos daiktus.

- Kaip žydros?! Jūs gi prašėte įsiminti visus rudos spalvos dalykus!.. O ir apskritai, nemačiau kambaryje nieko kas būtų žydra.

- Atmerk akis ir tu įsitikinsi, kiek daug čia žydros spalvos daiktų.

-Tai neįmanoma! Kaip čia taip! – bet nuostaba gan greitai peraugo į pyktį. – Tai jūsų kaltė! – sušuko mokinys. – Tai jūs paprašėt įsiminti rudą spalvą!

Mokytojas tik nusišypsojo.

- Eksperimentas pavyko. Būtent į tai aš ir norėjau atkreipti tavo dėmesį. Jeigu gyvenime žmogus daugiausia savo dėmesio skiria tam, kas blogai, jis tiesiog nebegali matyti, kiek daug gero aplink.

- Bet man visad atrodė, kad jei tikimės blogiausio, tai padeda apsisaugoti nuo pavojų ir nusivylimo, o visi džiaugsmi – tiesiog malonus siurprizas.

- Ne, tu klysti! – atsakė mokytojas, jei tikiesi iš gyvenimo tik bloga, sutelki dėmesį tik į blogą, tai ir gauni tai, kas bloga. Kitas požiūris, begale kartų pranašesnis. Jei žmogus ieško gyvenime to, kas gera, jo gyvenimas prisipildo daugeliu gerų dalykų. Net iškilus problemoms, žmogus pastebės ir teigiamų pusių. Ženk drąsiai per gyvenimą ir stenkis pastebėti tik gerus dalykus, o niūrumas ir liūdesys tave paliks! – apibendrino mokytojas.

Kas būdinga žmogui, neturinčiam tvirto “stuburo”?

- Polinkis nuolat prisiminti nesėkmes ir gailestis sau.
- Skundai ir kaltinimai.
- Įprotis apie save galvoti kaip apie beviltišką žmogų, su kuriuo viskas “ne taip”.
- Neadekvati reakcija į kritiką.
- Abejonės ir delsimas.



Gera nuotaika- puiki savivertė



Apibendrinant...

- Savigarba- tai jūsų vaiko stiprybė, o ne silpnumas. Tai giliausias tiesos ir slapčiausių jausmų pripažinimas.
- Savęs gerbimas reiškia tikėjimą savimi, žinojimą, kad padarėte geriausia, ką tuo metu galėjote.
- Jeigu norite, kad jūsų vaikas jaustųsi pasitikintis savimi, privalote neabejoti ir pačiu savimi. Jausite savo vertę- būsite stiprios asmenybės. Jeigu nestokojate savigarbos, vadinasi, jūsų nuomonė apie save pačius yra PUIKI, o tai matys ir jūsų vaikas ir iš jūsų ims pavyzdį !!!!!





Savivertės kėlimas

Mano gyvenimo pasiekimai

.....
.....
.....

Darbai, kuriuos sugebu atlikti

.....
.....
.....

- **Tobulinkite save:** Akcentuokit savo vaikui, kad jis gražiai rengtųsi. Susirastų dalykus, veiklas, kurie jam patinka. Svarbu ir rūpinimasis savo higiena. Praktikuokite, kad jūsų vaikas turėtų teisingą laikyseną, reguliariai sportuotų, gebėtų dalintis su kitais
- **Pasistenkite išsiskirti iš kitų.** Išmokykite savo vaiką, kad jis nepamirštų pagirti kitų, kad nebijėtų sėdėti pirmose eilėse. Drįstų išsakyti savo nuomonę. Vaikščiotų tvirtu žingsniu.
- **Pašalinkite neigiamą nuomonę apie save.** Mokykite, kad būtų savimi, vengtų neigiamų žmonių, tiesiog būtų geriausiai, kokiais gali tik būti. Gebėtų įvardinti savo baimes ir mokytųsi iš savo nesėkmių. Stabdytų neigiamas mintis. Nesistengtų būti tobuli, nieko nėra geriau už paprastumą. Išmoktų vertinti save. Apdovanotų save už gerus darbus.

Savivertės stiprinimas



Savivertės stiprinimas

Jeigu jūsų vaikas atsisako gero pasiūlymo, vengia pasimatymo su simpatiška mergina ar vaikinų, nesijaučia jų vertas, nepasitiki savimi. Jaučia, kad trūksta savigarbos, bet iš kur jos imti, jeigu tėvas vaiką nuolat engė, o mama mokė būti žemiau žolės?!

Tenka pačiam užsiauginti sparnus, įgyti savigarbos.

Tačiau būtina tam priimti gerą pasiūlymą, nors ir mano, jog nėra jo vertas, pvz. sudalyvauti sporto varžybose. Pasimatyti su patinkančiu žmogumi, net jei atrodo rizikinga.

Savigarbą užsiauginti įmanoma tik priimant gyvenimo riziką ir nebaudžiant savęs už nesėkmę, džiaugiantis savo laimėjimu.


Savivertės stiprinimas

- Pasiūlykite savo vaikui rašyti dienoraštį,
- Skirti laiko šeimai, draugams, gerai praleisti laisvalaikį.
- Pasiūlykite parašyti, ką padarė šiuo metu, kad įgyvendintumėte savo svajones.
- Mokykite, kad neįsižeistų, kai kas nors kritikuoja.
- Stebėkite, kad bendrautų su tais, kurie vaiką įkvepia, ir/arba susipažintų su naujais žmonėmis, kurie jam yra įdomūs.
- Kad rastų laiko sau ir savo poilsiui.
- Sudarytų sąrašą dalykų, kuriuos gerai atlieka.
- Ką nors sau padovanotų.



Savivertės stiprinimas

- Nelygintų savęs su kitais. Lyginti save tik su savimi.
- Išmokykite kontroliuoti savo balso toną
- Paprašykite, kad parašytų, kokiais gyvenimo pasiekimais labiausiai didžiuojasi, ir/arba savo vertybių sąrašą.
- Tegul užsiima mėgstama veikla
- Mokykite, kad atleistų tiems, kurie jų įžeidė ar nuskriaudė.
- Tegul pagalvoja, ko norėtų dabar, ir tuoj pat tai padarytų.

- 
- Pagirtų artimuosius už jų pasiekimus.
 - Kiekvienam tikslui nustatytų konkrečius veiksmus.
 - Skaitytų įkvepiančias knygas ir/arba žiūrėtų įkvepiančius filmus.
 - Negailestingai atsikratytų daiktų, kurie primena jam apie patirtas nesėkmes.
 - Fiksuotų dėmesį į sėkmę, o ne į nesėkmę.
- .



Savivertės stiprinimas

- Nežiūrėtų/neskaitytų blogų naujienų.
- Atsikratytų žalingo įpročio/-ių.
- Išmoktų valdyti emocijas.
- Leistų kitiems žmonėms būti savimi.
- Įgyvendintų savo vaikystės svajonę ir/arba pagaliau padarytų tai, ką seniai atidėliojo.
- Įsivaizduotų, kad aplinkiniai žmonės apie juos galvoja tik teigiamai.

Užduotis





Trumpametražis filmas

➤ <https://www.youtube.com/watch?v=x828dUs8Vfw>

Filmo aprašas

- Tai istorija apie jaunuolį paskendusį depresijoje, kovojantį su savimi bei aplinka, bet ir tuo pačiu giliai ieškantį atsakymų. Jis kupinas nepasitikėjimo ir pykčio kitiems, jį erzina aplinkinis pasaulis, o labiausiai jis nekenčia savo vidinio balso. Ar kada esate pastebėję, jog balsas jūsų galvoje niekuomet nesiliauja kalbėti? Jis užsiėmęs situacijų bei žmonių vertinimu, nuomonės formavimu, jis komentuoja absoliučiai viską, kas vyksta aplink. Šis balsas nuolat domisi dalykais, kurie nutiko praeityje ar gali nutikti ateityje. Žmogaus protas susikuria savo asmeninį gyvenimą nuolatos, vėl ir vėl išgyvendamas praeities įvykius. Jis kuria įvairiausius scenarijus, kuriems prideda emocijų, jog paskatintų šių minčių klestėjimą. Proto varomoji jėga ir yra vadinamasis „aš“. Dėl to mūsų herojus Jokūbas galiausiai ir pabunda lyg iš košmariško sapno, radęs paskatinimą pakilt ir gyventi vėl, jis pagaliau susidėlioja savo mintis, tikslus ir tarsi randa kelią į ramybę bei pilnatvę. Jis suranda „savo aš“.



Naudota literatūra

- Ch. André. Netobuli, laisvi ir laimingi. 2014
- Melanie Fennell. Įveikite menką savigarbą. 2014
- Paauglių savivertės ir santykių su tėvais sąryšio ypatumai. Giedrė Banelienė. Magistro baigiamasis darbas. Kaunas. 2017

AČIŪ UŽ DĒMESĪ IR LAIKĀ KARTU !!!

